



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Uluslararası Duygusal  
Resim Sistemi Resimlerine Verilen Valans (Değerlik) Değerleri  
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Belemir SARI**

125201132

Tez Danışmanı: **Yrd. Doç. Dr. Pınar KURT**

İstanbul, 2015



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Uluslararası  
Duygusal Resim Sistemi Resimlerine Verilen Valans  
(Değerlik) Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Belemir SARI**

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

07/05/2015

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden 12520132 numaralı **Belemir SARI** “*İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği*”nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği “**DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ İLE ULUSLARARASI DUYGUSAL RESİM SİSTEMİ RESİMLERİNE VERİLEN VALANS (DEĞERLİK) DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 07.04.2015 tarih ve 2015/04 sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (30) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü’ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

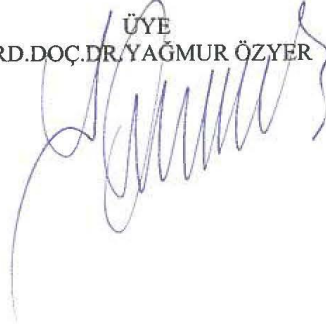
DANIŞMAN  
YRD.DOÇ.DR. PINAR KURT



ÜYE  
DOÇ.DR. ÖMER FARUK ŞİMŞEK



ÜYE  
YRD.DOÇ.DR. YAĞMUR ÖZYER



## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Uluslararası Duygusal Resim Sistemi Resimlerine Verilen Valans (Değerlik) Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

[ 07.05.2015 ]

Belemir SARI

## ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- o Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- o Tezim sadece İstanbul Arel Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- o Tezimin 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

[ 07.05.2015 ]

Belemir SARI

## ÖZET

### **Duygusal Farkındalık Düzeyi ile Uluslararası Duygusal Resim Sistemi Resimlerine Verilen Valans (Değerlik) Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Belemir SARI**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Yrd. Doç. Dr. Pınar KURT**

Duygular, insan yaşamında zihinsel, bedensel ve davranışsal öğelerle birlikte kendini gösteren bir yapı ortaya koymaktadır. Duygular, insan yaşamını zenginleştiren, renklendiren, yaşamla baş etmeyi sağlayan bir unsur olarak anılırken, duyguların kontrolü konusundaki yetersizlikler ise bu baş etme becerisindeki yetersizliklerin nedeni olarak görülmektedir (Izard, 1991). Bireylerin duygularına yönelik farkındalıkları, bu duyguları yalnızca olumlu ya da olumsuz olarak tanımlamak yerine, duyguların yaşantısal önemini anlamalarına ve yaşam becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri ile emosyonel içerikli resimlere ilişkin değerlendirmeleri (valans) ve uyarılmışlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu ilişkiyi incelemek amacıyla, katılımcıların (n=110) Uluslararası Duygusal Resim Sistemi'nden seçilmiş resimlere verdikleri valans düzeyi ile Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nden aldıkları puan arasındaki ilişki korelasyon analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre valans düzeyi ile duygusal farkındalık düzeyi arasında ilişki saptanamamıştır ( $p < 0,05$ ). Ancak valans düzeyi ile duygusal farkındalığın cinsiyet açısından farklılaşma göstererek kadınlarda duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, negatif içerikli resimlerde uyarılmışlık düzeyi ile valans düzeyi arasında iyi düzeyde korelasyon ( $r = -.70$ ) gözlenmiştir. Uluslararası Duygusal Resim Sistemi'nde yer alan resimlere yönelik valans değerlerinin kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmüş bu nedenle bu kültüre özgün bir duygusal resim sisteminin geliştirilmesi öngörülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu, Duygusal Farkındalık, Değerlik (Valans), ve  
Uluslararası Duygusal Resim Sistemi

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF EMOTIONAL AWARENESS AND INTERNATIONAL AFFECTIVE PICTURES SYSTEM GIVEN TO VALANCE VALUE**

**Belemir SARI**

**Master Thesis, Psychology Department**

**Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Pınar KURT**

Emotions, mental human life, showing a structure reveals itself with physical and behavioral elements. Emotions, which enriches human life, the color, are referred to as a factor which enables us to deal with life, while inability to control emotions is seen as the cause of the failure of the ability to deal with this (Izard, 1991). Awareness of their feelings of individuals, rather than defining it as only a positive or negative emotions and helps to strengthen their understanding of the importance of experiential feelings and life skills. The purpose of this study, evaluations of the emotional content of the picture with emotional awareness of individuals (valence) and to examine the relationship between arousal levels. In order to examine this relationship, participants (n = 110) International Affective Pictures System of valence levels with figures given by Level of Emotional Awareness selected pictures from the system was evaluated through the analysis of the correlation relationship between the scores obtained from the Questionnaire. SPSS 17.0 software was used to analyze the data. According to the results of the study could not be level with the valence correlation between emotional awareness ( $p < 0.05$ ). However, in terms of gender differentiation, showing awareness of the emotional valence level was observed with a high level of emotional awareness in women. Moreover, a good level of correlation between valence and arousal level in the negative level image content ( $r = -.70$ ) were observed. International Affective Pictures System of valence for the illustrations of the system may be a result of cultural differences is therefore envisaged the development of this culture-specific emotional picture system.



**Keywords:** Emotion, Emotional Awareness, Valance, International Affective  
Picture System

## ÖNSÖZ

Bu tezde İstanbul, Ankara ve Eskişehir illerinde yaşayan ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim programı öğrencilerinin ve mezunlarının duygusal farkındalık düzeylerinin emosyonel içerikli durumları ve görüntüleri algılamakta yarattığı farklılıkları incelenmiştir. Bireylerin bu uygulama sırasındaki duygu durumlarının da emosyonel içerikli durumları ve görüntüleri algılamakta farklılık yaratabileceği düşünülerek, katılımcıların depresyon düzeylerine de bakılmıştır. Araştırmada çıkan sonuçlar bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin emosyonel içerikli durumları değerlendirmelerindeki etkisini anlamak açısından onlara yardımcı olacaktır.

Bu çalışmada bana her zaman yardımcı olan sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Pınar KURT'a derin teşekkürümü bildiririm. 5 sene yıl Ankara'da lisans eğitimimi ve 2 yıl boyunca İstanbul'da yüksek lisans eğitimimi destekleyen sevgili aileme, ayrıca en büyük manevi destekçim annem Tülay Derya TURGUT'a candan sevgilerimi ve minnettarlığımı sunarım.

**Belemir SARI**

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii

### 1. BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1.Problemin Tespiti.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	5

### 2.BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Giriş.....	7
2.1.1. Duygu/Emosyon Nedir?.....	7
2.1.2. Duygu/Emosyon Kavramının Önemi.....	12
2.2. Duygu/Emosyon Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi.....	13
2.2.2. Duygu/Emosyon ve Cinsiyet.....	16
2.3. Duygusal Farkındalık.....	17

### 3.BÖLÜM

#### YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Yöntemi.....	21
3.2.Araştırma Örnekleme.....	22
3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	22

3.3.1.Bilgi Formu.....	22
3.3.2.Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği.....	22
<i>Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği</i> <i>Puanlaması.....</i>	23
3.3.3.Uluslararası Duygusal Resim Sistemi.....	23
3.3.4.Beck Depresyon Ölçeği.....	25
3.3.5.Verilerin Toplanması.....	26
3.3.6.Verilerin Analizi.....	26

#### **4.BÖLÜM**

Bulgular ve Yorumlar.....	27
---------------------------	----

#### **5.BÖLÜM**

Tartışma ve Yorum.....	32
------------------------	----

#### **6.BÖLÜM**

Sonuç ve Öneriler.....	37
------------------------	----

KAYNAKÇA.....	38
---------------	----

EKLER.....	58
------------	----

ÖZGEÇMİŞ.....	66
---------------	----

## KISALTMALAR LİSTESİ

- NIMH** : National Institute of Mental Health
- IAPS** : International Affective Pictures Systems
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences
- DSM-IV** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition
- SAM** : Self Assessment Manikin
- DFDÖ** : Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği

## TABLolar LİSTESİ

- TABLO 1:** Demografik veriler.....27
- TABLO 2:** Pozitif, negatif ve nötr içerikli resimlere yapılan valans ve uyarılma değerlendirmeleri ile duygusal farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırılması.....28
- TABLO 3:** Duygusal farkındalık düzeyi, valans ve uyarılma düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı (r) değerleri.....29

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- ŞEKİL 1:** James'e (1884) göre emosyon yolakları.....14
- ŞEKİL 2:** Cannon'a (1927) göre emosyon iletimi.....14
- ŞEKİL 3:** Cannon-Bard'ın (1928) emosyonel beyin teorisi.....15
- ŞEKİL 4:** Papez Halkası.....16

## EKLER LİSTESİ

- EK 1:** Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği.....58
- EK 2:** Beck Depresyon Ölçeği.....61

## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın probleminin tespitine, araştırmanın amacına, metodolojisine, önemine ve araştırmadaki ünitelerin planına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 1.1.Problemin Tespiti

Duygu/emosyon (*emotion*) üzerine yapılan çalışmaların tarihi, 1800'lü yıllara dayanmaktadır. Antik belagat (söz) ustaları ve onları izleyen bilim adamları, yoğun bir şekilde duygunun/emosyonun rolü ile ilgilenmişlerdir. On dokuzuncu yüzyıla, gelindiğinde duygu/emosyon üzerine yapılan çalışmaların, psikoloji alanında hala en önemli odak noktalarından biri olduğu görülmektedir (Sypher ve ark., 1988). Günümüzde de, özellikle beyin görüntüleme yöntemlerinin gelişmesiyle, bu çalışmalar güncelliğini korumaktadır. Söz konusu çalışmaların, insanların içerisinde bulunduğu duyguyu ve ruh halini (*mood*) psikolojik, biyolojik, sosyolojik ve kültürel açıdan ele aldığı görülmektedir.

Duygu/emosyon kavramı üzerine yapılan bu çalışmalarda, kavramla ilgili olarak birbirinden farklı tanımlamaların yapıldığı dikkati çekmektedir. Emosyonun, otomatik tepkileri yansıtan bir kavram olarak kullanıldığı, duygunun ise bu tepkilerin öznel yansımalara işaret ettiği görülmektedir. Hızlı, otomatik ve kalıplaşmış tepkiler emosyon kavramıyla eşleştirilirken, duyguların daha uzun süren tanımlama ve yorumlama süreçlerini gerektirdiği belirtilmiştir (Deak, 2011). Bu şekliyle duygu, bilişsel süreci içerirken, emosyon duygusal süreçte bedende oluşan iç ortam değişikliği olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, emosyon kavramı daha çok nörobilim alanında kullanılmaktadır. Diğer yandan, duygu, his, affekt gibi kavramların emosyonel süreçler adı altında ele alındığına da rastlanmaktadır. Bu çalışmada da emosyon ve duygu kavramları arasında bir netliğe ulaşılamamış ve yararlanılan kaynaklarda yer aldığı şekliyle kullanılmıştır.

Duygular yaşantılarımıza eşlik eden, onlardan etkilenen ve onları etkileyen en önemli psikolojik bileşenlerden biridir. İlk modern tanımlama, William James (1884) tarafından yapılmıştır. James (1884) duygunun, vücut uyarıcı bir gerçeği aldığı zaman vücutta oluşan değişiklikler olduğunu iddia etmiştir. Bu tanımlamanın yapılmasının ardından yaklaşık yüzyıl sonra, Stuss ve Benson (1983) duygunun, bedensel ve zihinsel aktiviteleri içgüdüsel hislerle bağdaştıran birçok davranışsal tepkiyi birleştiren kapsamlı bir terim olduğunu belirtmiştir.

Duygular, bütün insanlar için ortak olmasına rağmen, bireylerin onları işlemlerken ve kullanırken farklılaştıkları bilinmektedir (Petrides ve Furnham, 2003).

Temel duyguların neler olabileceği konusunda genelde farklı fikirler vardır. Ancak, alanda çalışan hemen herkes mutluluk, hayret, korku, üzüntü, öfke, tikslenme ve küçük görme duygularının temel duygular olduğu konusunda birleşmektedir (Dökmen, 1994). Bu temel duygulara utanma ve nötr ifadeleri eklemenin gerekliliğini vurgulayan araştırmacılar vardır. Bahsi geçen temel duygular insanın yüzünde duygusal ifadeler olarak gözlenebilir. Bu duygusal ifadeler hem tek başına hem de birleşerek karma ifadeler olarak da görülebilir (Dökmen, 1994).

Duygular, insanın dünyaya gelişiyle başlayarak hayat süresince gelişerek zenginleşir. İnsanın gelişim sürecinin bir bütün olarak ele alınması, duygusal boyutunun değerlendirilmesini ve anlamlandırılarak geliştirilmesini gerektirir. Bir bireyde davranış değerikliği gerçekleştirilmek istenildiğinde öncelikle kendisine yönelik farkındalık geliştirilmeli ve kendisini bütün yönleriyle değerlendirmesi sağlanmalıdır. Günümüzde, insan davranışının oluşumunda bilinçli ya da bilinçdışı duyguların bulunduğu öngörülmekte ve bu duyguların bastırılmadan ifade edilmesinin ve duygulara ilişkin farkındalık kazanmanın davranışların kontrolü ve değerimini de içeren psikolojik sağlık açısından önemli olduğu görüşü kabul edilmektedir (Kuzgun, 1992).

Duygular, kişinin çevresindekilerle iletişimini ve davranış biçimlerini belirlemede etkili olduğu için insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Bu

nedenle duyguların anlaşılması ve düzenlenmesi kişilerin hayat standartlarının kalitesini artırma potansiyeli taşımaktadır.

Bu araştırmaya konu olan “duygusal farkındalık” kavramı, bireylerin kendi duygularını ve diğer kişilerin duygularını anlamlandırma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Bireylerin yüksek farkındalık düzeyine sahip olmaları çevrelerini iyi anlamalarını (Greenberg, 2002) ve sorunları daha kolay çözümlenmelerini sağlamaktadır (Stanton, Kırk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, farkındalık düzeyi düşük olan bireylere göre daha çok olumlu duygular yaşadığı, daha dışa dönük bir kişilik yapısına sahip oldukları, daha az sosyal kaygı taşıdıkları ve öz saygılarının yüksek olduğu, ayrıca daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları bildirilmiştir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Duygular kişilerarası iletişimin bir parçası olarak görülse de, duygu çalışmalarında araştırma geleneği büyük ölçüde deneklerin duygularını derecelendirmesine ve duygusal durumlarıyla ilgili kendilerini değerlendirmelerine dayanmaktadır (Bowers ve ark., 1985). Çok yeni olarak araştırmacılar ifade yaklaşımı üzerine odaklanmış ve duyguları ifade etmenin sağlığa yararlı etkilerini araştırmaya başlamıştır (Greenberg ve ark., 1996). Duyguları ifade etmenin, en azından kısmen, içsel duygusal durumdan kaynaklandığı düşüncesi, kuramların ortak noktasıdır. Örneğin; Izard (1991) kültürel normların ifade davranışını etkilediğini belirtmesine rağmen, stresi-acıyı (üzüntü) ve zevki-keyfi (mutluluk) de içeren on temel duygunun olduğunu varsaymaktadır. Temel duyguların kültürlerarası doğası bu duyguların, belli bir ölçüde, sosyal normlardan bağımsız olarak ve diğer insanların onaylamasına ve onaylamamasına bakmaksızın oluştuğu şeklinde yorumlanabilir (Graham, Gentry ve Green, 1981). Türkiye'nin batı ve doğu kültürlerinden etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda, ülkenin sosyal normları açısından bu kültürde duygu üzerine yapılacak çalışmaların önem taşıdığı açıktır. Ayrıca, bireylerin duygularını ifade etmesini, yaş, cinsiyet, eğitim yılı gibi faktörlerin etkileyebileceği de bilinmektedir (Nandrino ve ark., 2013).

Duyguların algıya dayalı uyarımı üzerine yapılan araştırmalar, deney yöntemi açısından oldukça farklılık göstermektedir. Uyarım yöntemlerinin standardize edilebilmesi ve yaygın kullanılacak ortak yöntemlerin



gerekliliği gündeme gelmiş bir konudur. Bu amaçla Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (*NIMH*) laboratuvarlarında, Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (*IAPS*), setleri geliştirilmiş ve bu setlerde yer alan resimler, dünya çapında yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamıştır. Bu fotoğraf seti soyut, manzara, insan, vahşet, savaş, tiksinti, cinsellik, mutluluk vb. birçok öğeyi içeren fotoğraflardan oluşmuştur. Her bir fotoğrafın duygulanım değeri (*valence*), uyarılma (*arousal*) ve baskınlık (*dominance*) düzeyleri farklılık göstermektedir. Toplamda 1196 kareden oluşan *IAPS* fotoğraflarının normları *NIMH* dışında çeşitli merkezlerde farklı gruplarda, farklı kültürlerde de test edilmiş ve normların geçerliliği grlmştir. Libkuman ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir değerlendirmede duygulanım değeri-uyarma ve baskınlık değerlerine ek olarak hatırlanabilirlik, anlam ifade etme düzeyi, tanıdıklık, ayırt edicilik gibi özelliklerine de bakılmış ve deney yapılan gruba bu resimlerin gösterimi sonrasında duygularını (mutluluk, üzüntü, şaşırma, korku ve tiksinti) puanlamaları istenerek her slayt için bu özelliklere dair 9 puan üzerinden değerler saptanmıştır.

Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve tanımlama becerisi olan duygusal farkındalık sadece duyguların yaşanmasının dışında duygusal yaşantılar hakkında dşunmeyi de kapsar; duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı olarak o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı da içerir (Croyle ve Waltz, 2002; Lane ve ark., 2000). Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (*IAPS*), kişilerin duygusal içerikli bir resmi gördüklerinde o resme karşı ne hissettiklerini, hoşlanıp hoşlanmama durumlarını duygulanım değerleri (*valance*) etkilenme/uyarılma (*arousal*) boyutlarında değerlendirmektedir. Kişilerin, bu değerlendirmeyi yaparken duygularının farkında oldukları varsayılmaktadır. Oysa duygusal farkındalık düzeyi ile duygusal içerikli bir resme yapılan valans değerlendirmelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı literatürde araştırılmamıştır. *IAPS* resimleri kullanılarak yapılan emosyon araştırmalarında bu değerlendirmeler yapılırken kişilerin emosyonel sreerindeki bireysel farklılıkları ya da duygusal farkındalık düzeyleri göz önünde bulundurulmamıştır. Bireysel farklılıkların valans ve uyarılma değerlendirmeleri üzerinde yaratacağı olası etkinin incelenmesi, bu konuyla ilgili çalışmaların standardizasyonu açısından önem taşımaktadır.

Konuyla ilgili literatüre bakıldığında ülkemizde duygular üzerinde yapılan araştırmaların sayısının oldukça az olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada, bireylerin duygusal farkındalık düzeyi ile emosyonel içerikli resimleri değerlendirme düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmektedir. Araştırmanın bulguları, *IAPS* veritabanında bulunan resimlerin uyarıcı olarak kullanıldığı çalışmalarda yapılan valans ve uyarılma değerlendirmelerinde kişilerin bireysel farkındalık düzeyinin bağımsız bir değerken olarak yönteme dahil edilmesinin gerekip gerekmediğine ilişkin bilgi sağlayacaktır.

## 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, duygusal farkındalık düzeyi ile emosyonel değerlendirme (*valans-valance*) ve uyarılmışlık düzeyi (*arousal*) arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde, aşağıda belirtilen alt amaçlar araştırma kapsamında incelenmektedir:

1. Kişilerin emosyonel içerikli resimlere verdikleri tepkiler cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
- 2.Kişilerin emosyonel içerikli resimlere verdikleri tepkiler yaşa göre farklılık gösterir mi?
- 3.Kişilerin emosyonel içerikli resimlere yaptıkları valans değerlendirmesiyle uyarılmışlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 4.Kişilerin duygusal farkındalık düzeyi ile emosyonel içerikli resimlere verdikleri tepkiler arasında ilişki var mıdır?

Duygular, insanın eyleme geçmesi, sonraki davranışlarına yön vermesi ve gündelik yaşam içerisinde sosyalleşmesi açısından önemlidir. Ayrıca insanın kendi duygularına yönelik farkındalık kazanarak bunları anlamlandırabilmesi, olumlu-olumsuz duygularını fark etmesi hususunda insanların kişisel olarak sahip oldukları özellikleri açısından farklılıklar olması mümkündür.

Son yıllarda duygularla ilgili yapılan çalışmaların oldukça önem kazandığı görülmektedir. Özellikle duygusal süreçlerin kültürel farklılıklardan etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın sonuçlarının,

Ülkemizde gelecekte konuyla ilgili yapılacak araştırmalarda önemli bir parametreyi belirleme potansiyeli taşıyacağı düşünülmektedir.

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. Giriş

Bu bölümde, duygu/emosyon ve duygusal farkındalık kavramları ele alınacak, araştırmanın kavramsal çerçevesi aktarılacaktır.

##### 2.1.1. Duygu/Emosyon Kavramı

Psikoloji alanındaki diğer kavramlara göre duygu kavramını tanımlamada yaşanan güçlük nedeniyle duyguları inceleme hususunda sağlam bir alt yapı oluşturulamamıştır. Ayrıca duygu teriminin sübjektif yapısı, sebebi, amacı, süresi, yoğunluğu tanımını zorlaştırmakta ve karmaşaya yol açmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlüğünde (2005), duygu terimi "*belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim*" olarak tanımlanmaktadır. Amerikan sözlüklerinde ise duygu; genellikle "*tutkuların, duyarlıkların çoğu kez fizyolojik değişikliklere yol açacak şekilde uyarılması; neşe, keyif, üzüntü, sevgi, saygı, aşk, nefret gibi güçlü hislerin, zihinsel bir çaba göstermeden sübjektif olarak ortaya çıkışı*" (Banich, 1997; Reber, 1995) şeklinde tanımlanmaktadır. Ancak oluşturulan bu tanımlar duygunun oluşumu ve sürdürülmesi konusunda bilimsel açıdan sorgulanamamakta ve yetersiz kalmaktadır. Duygu kelimesinin kökenine bakıldığında Latince'de hareket anlamına gelen '*emote*' kelimesinden türetildiği görülmüştür. Duygular, dışa vurum olarak harekete dönüşmekte ve bu durum en net biçimde çocuklar ile hayvanlarda gözlenebilmektedir. Duygu dağarcığındaki her bir duygunun kendisine ait bir rolü ve etkisi mevcuttur. Güçlü duygular vücudumuzda önemli değişikliklerin (fizyolojik semptomlar) oluşumuna neden olur. Öfke hisseden bir kişinin ellerindeki damarlara kanın hücum biçiminin belli oluşu veya korku hisseden birinin kalp atışlarının hızlanması bu değişikliklere örnek gösterilebilir. Yani bütün duyguların insanların harekete geçmesini sağlayan temel faktörler olduğunu söylemek mümkündür (Goleman, 1995). İngilizce '*emotion*' sözcüğünün anlamı vücuttan dışa doğru hareket olarak ifade

edilmektedir. İnsanların duyguları rastgele oluşum göstermez. Her duygunun bir nedeni vardır. Tıpkı bedendeki organlarda olduğu gibi, duyguların da en önemli fonksiyonu doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Çünkü insanın hayatta kalması doğaya uyumuna bağlı olarak artış göstermektedir. Mesela tehlike anında korkma ve kaçma davranışı hayatta kalma ihtimalini artırmaktadır (Dökmen, 2000). Genel olarak emosyonlar insanın hayatta kalmasına yönelik programlanmış davranış kalıplarıdır ve çevreden gelen uyaranlara veya bedenimizdeki dürtülere doğuştan gelen, cinse özgü önceden düzenlenmiş belirli tepkilerle kendini gösterir (LeDoux, 1998). Goleman (1998) duyguları bireylerin öğrenmesini sağlayacak şekilde kapasitelerini yükselten, sorular sormasını sağlayarak araştırmaya yönelten nitelikler olarak tarif etmektedir. Cooper ve Sawaf (1999) duyguları kişinin içsel değerlerini harekete geçiren ve davranışları biçimlendiren enerji akımları olarak tanımlamışlardır. Oluşan enerjinin ise yayılım sayesinde diğer kişileri etkilediğinin ifade etmişlerdir (Ural, 2001).

Psikiyatri literatüre incelendiğinde, daha sıklıkla duygudurum (*mood*) ile affekt kavramlarına ilişkin çalışmalar olduğu ancak emosyon kavramı üzerinde çok çalışılmadığı göze çarpmaktadır. DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*) affekti; “Öznel olarak deneyimlenen duygu halinin (emosyon) dışavurumu olarak gözlenebilen davranış deseni” olarak tanımlar. Duygudurumu ise “Dış dünyaya dair algıyı renklendiren yaygın ve sürekli emosyon.” olarak tanımlar. “Kişiyi bir eyleme yönlendiren bir grup öznel duygu ve çoğunlukla eşlik eden fizyolojik değişikliklerce belirlenen bir uyarılmışlık hali” emosyonun DSM-IV içerisindeki tanımıdır. Mevcut emosyon tanımı motivasyon olgusunun içinde barındığı durumları da (örneğin; seksüel istek, açlık gibi) kapsamaktadır. DSM-IV’deki emosyon tanımının kapsadığı fizyolojik değişiklikler James (1884), Lange (1884) ve Damasio’nun (2001) ileri sürdüğü somatik belirteç hipotezlerinden etkilenilmiş olduğunu göstermektedir.

Yapılan tanımlamalardan anlaşıldığı üzere emosyonlar hem affekti hem de duygudurumu (*mood*) önemli ölçüde etkilemektedir. Kişinin sahip olduğu emosyonlar o andaki algısını belirlemektedir. Bireyin algısının öğrenme düzeyine etki ettiği düşünüldüğü emosyon ve duygudurum (*mood*)

kavramlarının günlük hayat içerisindeki etkisi de anlaşılmaktadır. Bu fikir, yapılan çeşitli araştırmalar ile desteklenmiş ve emosyonun yalnızca iç ortamdaki değişikliklerden ile sınırlandırılmayacağı, çünkü emosyonun hissedilmesi de gerektiği, hislerin emosyonel vücut hali ile emosyonel uyaran arasındaki ilişkiden kaynaklandığı belirtilmiştir (LeDoux, 2000).

Emosyonlar uyarana yönelik yalnızca bir yanıtı değil, birden fazla yanıtın birlikteliğini gösterirler. Bütün emosyonlar karmaşık bir yapı içerisinde değişiklik gösterirler. Emosyonun oluşumunu sağlayan uyaran, ya organizmanın çevreyle etkileşimi sonrasında dışarıdan bir nesne veya olayın temsili ya da iç ortam değişikliğini gösteren bir durumu ifade edebilir (LeDoux, 1998).

Emosyon, beynin manalı bir uyaran varlığında verdiği kimyasal ve sinirsel cevapların tümü olarak ele alınabilir (Damasio, 2001). Uyaran bilinçli veya bilinçsiz olarak işlenebilir ve cevaplar kendi kendine hızlı ve kısa süreli bir biçimde meydana gelir. Emosyonel cevaplar beynin belirli durumlarda evrimsel olarak oluşan yaşamsal tecrübeleri ile öğrendiği tepki verme stilleri olarak da açıklanabilir. Emosyonlar riskli veya yararlı olabilecek durumlar veya nesnelere karşı organizmayı harekete geçirebilir. Emosyonel cevapların birçoğunu doğrudan veya psikofizyolojik/nörofizyolojik ölçümlerle gözlemek mümkündür (Damasio, 2001).

Emosyonlar ilişkin yapılan çalışmalarda birçok problem ile karşılaşmaktadır. Ancak emosyonel uyarının bedende meydana getirdiği içsel değişikliği ile üst düzeydeki beyin sistemlerinin harekete geçişini farketme durumunun ayırtedilememesinin emosyonlara ilişkin en büyük problem olduğunu söylemek mümkündür.

Ormanda yapılan bir gezinti esnasında hareketi farkedilen uzun bir varlığın değerlendirilmesi yapılmadan önce, o varlığın yılan olarak yorumlanması ve ona uygun cevabın verilmesi durumu emosyon kavramının uyarana yönelik olarak iç ortamın değişmesi ve davranışsal yanıtın oluşması tanımını açıklamaktadır (LeDoux, 1998).

Emosyonları tetikleyen bazı durumlar vardır; acı ve haz bu durumlara örnektir. Son dönemlerde emosyonlar primer, sekonder ve arkaplan (*background*) emosyonlar şeklinde sınıflandırılarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Primer emosyonlar varoluştan gelmekte olan düzenlenmiş

yanıtlardır. Ayrıca bunlar öncelikle amigdala ile anterior singulata'nın bulunduğu limbik devrelerden kaynaklanır. İnsan vücudunu kaç yada savaş haline hazırlamak primer emosyonel yanıtın amacıdır. Primer emosyonların uyarılması için, uyarının belli olması gerekir; ancak uyarının niteliği pek önemli değildir. Mesela; büyük hayvanlarda olduğu gibi boy, uçan kartallarda bulunduğu gibi genişlik, sürüngenlerin hareket tipi gibi, kalp krizi sırasında hissedilen ağrı gibi bedenin birtakım yapılanmaları bu özelliklere örnek teşkil eder (LeDoux, 1998).

Öfke, şaşkınlık, korku ve tiksinti gibi emosyonlar birden ortaya çıkıp, aniden başlayarak hızla ivme kazanıp sonrasında aynı şekilde hızla sönerler. Arka plan emosyonları bu duruma örnek gösterilebilir (LeDoux, 1998).

Sekonder emosyonların başlangıcı düşüncelerle oluşur. Bu düşünceler, başlangıç sürecinde bilişsel imgeler şeklinde ortaya çıkarak bağın bilişsel değerlendirilmesinin yapılması ile devam eder. Mevcut imgelerin bir kısmı sözel iken, bir kısmı değildir (LeDoux, 1998).

Prefrontal kortekste yer alan devreler, bilinçdışı seviyede ele alınarak imgeler işlendiğinde oluşan sinyallere istem dışı reaksiyon gösterirler. Bu prefrontal yanıt, önceki deneyimlerden kaynaklanan bilgiyi kapsayan yönlendirici temsillerden oluşur. Bu temsiller doğuştan gelmez, sonradan kazanılır. Yani, bu temsiller bireyin önceden edindiği kendisine özgü tecrübeleri içerir. Yönlendirici prefrontal temsillerin oluşturduğu yanıt, amigdala ve anterior singulata sinyaller şeklinde iletilir. Sonuç olarak o emosyonu meydana getiren uyarana karşılık gelen bir beden vaziyeti oluşur. Primer emosyonların mekanizmaları daha karmaşık bir yapı olan sekonder emosyonlar tarafından kullanılır (LeDoux, 1998).

Birkaç tane primer emosyonun birleşmesi sonucunda sekonder emosyonlar oluşur. Bunlar örneğin; utanç, kıskançlık, suçluluk gibi sosyal emosyonlardır. Limbik yapıda meydana gelecek bir hasar primer emosyonların işlenmesine zarar verir, ayrıca prefrontal bölge lezyonları sekonder emosyonların işlenmesine hasar vermektedir (LeDoux, 1998).

Emosyon kavramının daha kolay anlaşılabilir bir hale getirilmesi bilimsel yöntemler ile çalışmasını kolaylaştıracaktır. Rolls (2005), emosyonların değerlendirilmesinin en basit biçimde ödül ve ceza olarak ayrılması ile mümkün olacağını ifade etmiş ve bu spektrum içinde,

pekiştireçlerin meydana gelme ihtimallerine göre emosyon olarak tanımlanacak duygulara açlık, şehvet, gurur, tikslenme, öfke, mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, korku, utanma, suçluluk ve gurur olarak örneklendirmiştir (Panksepp, 2004).

Affektin dışı vurumu ve davranış sürecin sonu olarak değerlendirilmesi durumunda önceki basamağın emosyon ve uyanıklık hali olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle, emosyonun iki uçlu bir ölçekte (valans-değerlik) değerlendirilmesi gerekir. Tehlikeli bir durum ile karşılaşıldığında valans negatif yönde artarken, nesneden uzaklaşıldığında azalma gösterecektir. Ayrıca, varlığın uyanıklık hali, değerlendirmede (valans atamada) önemli olan bir etken olduğundan daha az uyanık olan varlığın tehditi veya ödülü değerlendirebilmesi daha zorlaşacaktır. Motivasyon, bireyin emosyon ve uyanıklığın birlikteliği ile bireyin affekti harekete geçirmesi durumunda meydana gelmektedir (Widem, 2008).

Duygu kavramı kişilerin mutluluk, kızgınlık, üzünlük, korku gibi temel hislerini tanımlamaktadır (Salovey, Detweiler, Steward ve Bedell, 2001). Araştırmacıların halen duyguların bilişsel bir sürecin devamı mı, yoksa bağımsız bir süreç mi olduğu konusundaki tartışmaları devam etmektedir. Duygulara ilişkin bu iki farklı süreç kapsamında Zajonc (1984)'a göre, duygusal ve bilişsel süreçler birbirlerinden tamamen farklı yapılardır ve bu iki yapının bağımsız bir işleme biçimi vardır. Farklı bir söylemle Zajonc (1980), duygusal süreçlerin bilişsel süreçlerden daha temel olduğunu ve duygusal süreçlerin bilişsel süreçlerden ayrıldığını ifade etmektedir. Bu görüşten farklı olarak, Russell (1980), Lazarus (1982), Damasio (1994), Forgas (1995)'a göre bir duygudurumunun yaşanması anlamlı bir süreçtir ve bireyin bir duygusunu adlandırırken onu zihinsel anlamlandırma sürecinden geçirmektedir. Yani duygusal süreçler ile bilişsel süreçlerin ayrılmaz ve böylece iki sürecin etkileşimi sürmektedir.

Maio ve Esses'e (2001) göre, bu bakış açıları duygusal ve bilişsel süreçlerin etkileşimine izin vermektedir. Duygular sıklıkla bazı özel bilişsel durumlarını takip etmektedir ve bilişsel görevler de bir miktar duygu içermektedir.



### 2.1.2. Duygu/Emosyon Kavramının Önemi

Sosyal olarak yapılanan duygu ifadeleri, kişinin dünyasında deneyimlemiş olduğu bir sosyal olaydan kaynaklıdır (Stets ve Turner, 2008). Duygular kişinin içerisinde bulunduğu sosyal çevre ile arasındaki temel bir ilişki işlevi görmekte olduğundan onun davranışlarının sosyal yaşantısıyla ahenkini destekler. Bu açıdan değerlendirildiğinde duygular, kişinin hem öznelliğini desteklemekte hemde sosyalleşme sürecinde çevreyle uyumunu sağlamaktadır (Mesquita ve Leu, 2007). Duygular, kişilerin günlük yaşantısı içerisinde meydana gelen durumlara uyum gösteren davranışlar olarak ele alındığında (Fischer ve Manstead, 2008) duygudurumu, psikolojik reaksiyonları, bilinçli farkındalığı ve algıyı kapsayan birden fazla psikolojik alt sistemin uyumunu sağlayan bir işleve sahip olarak göze çarpmaktadır (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000).

Kişilerin toplumsal yaşantılar süresince karşılaştığı olaylara yönelik sergilediği duygusal reaksiyonlarını bastırma ve yansıtma yatkinlikleri onların yaşam becerilerine ilişkin bir değerlendirme standardı olarak ele alınmaktadır (Izard 1991; Zautra, 2003). Genellikle, toplumsal yaşantı içerisinde meydana gelen durumlara ilişkin kişilerin gösterdiği duygusal tepkilerin değerlendirilmesi esnasında varolan durumun gerçek işlevinin fark edilmesini engellemektedir (Zautra, 2003). Duygular, hayatın manasına katkıda bulunarak hayatın oluşumunu etkileyerek kişilerin sorunsuz ve uyumlu ilişkiler kurmasını desteklemektedir (Koçak, 2002).

Duygusal yaşantı süreci, duygunun hissedilmesiyle başlayarak yaşanması ile devam etmekte ve değişim sürecine girmesi ile döngüsel bir sistem olarak oluşum göstermekte ve sürmektedir (Ortony ve ark. 1988; Goleman, 2005). Duygusal yaşantılar yalnızca iyiden kötüye, mutluluktan üzüntüye biçiminde tek boyutlu değildir; bunların yanı sıra süreç basit düzeyde pozitif ve negatif duygular ile bunlara ilişkin hassasiyetler, baş etme yöntemleri ve motivasyonel olayları içermektedir. Genellikle kişiler bu çeşitli süreçleri ayırt edemeden yaşamaktadır (Zautra, 2003). Bu durum duygusal yaşantı sürecinde duyguların bastırılarak doğru şekilde dışa vurumunun sağlanamaması olarak ifade edilmektedir (Veirman, Brouwers ve Fontaine,

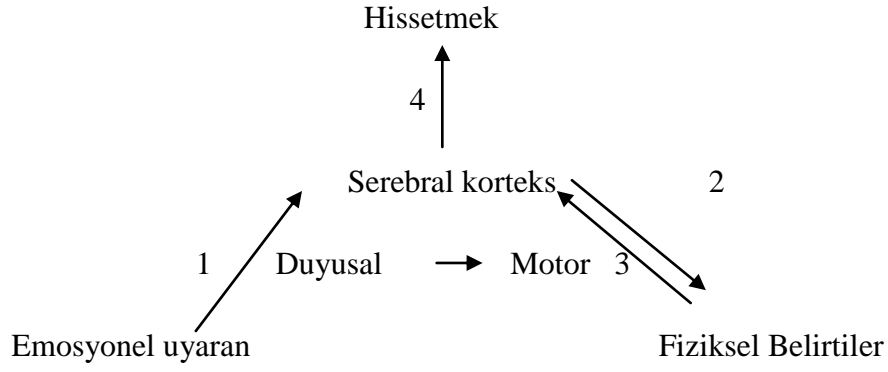
2011). Başetme yöntemleri, kişileri doğru bir duruma yönlendirebileceği gibi oluşabilecek yanlış davranış stilleri nedeniyle kişinin yaşantısını olumsuzla da sürükleyebilir (Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011).

Emosyonlar, uyuma ilişkin olan veya olmayan davranışların önemli tetikleyicileridir. Bireyin emosyonlarını düzenleme/yönetebilme becerisi sağ kalım ve uyum açısından önem teşkil etmektedir. Emosyonun düzenlenmesi; kişinin nasıl bir emosyona sahip olacağını belirleme çabası, sahip olduğu emosyonu ne şekilde yaşayacağı ve onu nasıl dışa vuracağını tespit eden süreç olarak ifade edilebilir (Gross, 2002).

## 2.2. Duygu/Emosyon Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi

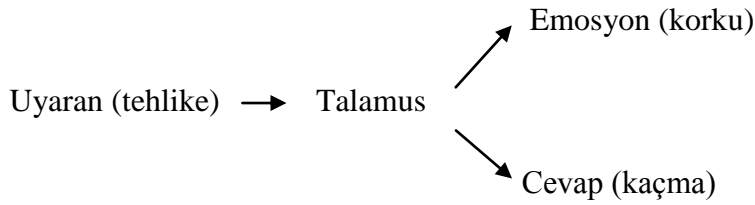
Psikoloji alanında nesnellik ve gözlenebilirliğe önem veren birçok ekol ve yaklaşım duyguya yönelik çalışmaların diğer çalışmaların gerisinde kalmasına neden olmuştur. Platon, duygular ve onlara ilişkin konuların rasyonel düşünce yapısına uygun olmadığını dile getirmiştir. Darwin'in (1872) evrimsel gelişim sürecinde duyguları yeterince erginleşmemiş reaksiyonlar olarak değerlendirmesi de duygular üzerine bilimsel çalışmaların yapılmasının önemli olmadığı kanısını uyandırmaktadır. Buna karşın, 1884'e gelindiğinde psikoloji alanında duygu üzerine ilk çalışmanın nüvesi atılmıştır.

Bu dönemde, Amerikalı psikolog ve filozof Williams James'in 'Emosyon Nedir?' isimli günümüzde de üzerinde çalışılmakta olan emosyonların periferik fizyolojik semptomlarına ilişkin makalesi emosyon alanında yapılan ilk önemli çalışma olarak kabul görmektedir. James, yaptığı bu çalışma ile ruh kavramının önemine ilişkin bilgilerin tartışıldığı dönemlerde bedeni psikolojinin alanına katmıştır. James'e göre 'İnsan korktuğu için titremez, titrediği için korkar'. James'in düşündüğü emosyon ile ilgili devreler Şekil 1'de gösterilmiştir (LeDoux, 1998).



Şekil 1: James'e (1884) göre emosyon yolları (LeDoux, 1998).

Emosyon kavramına dair çalışmalar yapan ve bunun önemini vurgulayan bir araştırmacı Walter Cannon'dur. Cannon (1927), emosyonlarda talamusun rolünü önemle vurgulayarak, talamus emosyonların uyumunun sağlandığı bir merkez olarak tanımlamıştır. Cannon'un belirttiği emosyon ileitmi sistemi Şekil 2'de gösterilmiştir (Triarhou, 2008).



Şekil 2: Cannon'a (1927) göre emosyon iletimi (Triarhou, 2008).

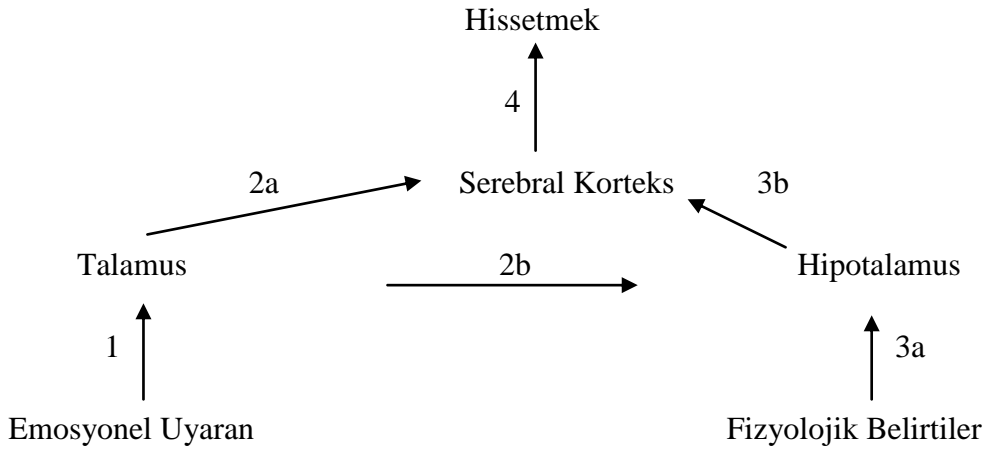
Fizyolog Philip Bard (1928), emosyonlara ilişkin yaptığı çalışmalarla Cannon'un görüşlerini desteklemiştir. Tıpkı Cannon gibi Bard tarafından da emosyonların oluşumunda hipotalamusun rolünün önemli olduğu kabul edilmiştir. Yapılan bu çalışmaların sonuçları Cannon-Bard teorisi olarak literatürdeki yerini almıştır (Triarhou, 2008).

Bard (1928), hipotalamusun sağlam olmasının bütünlüğünü kaybetmeyen emosyonel cevap için gerekli olduğunu belirtmiştir. Ancak, hipotalamusun üst kısmında yer alan beyin dokusunun tamamen alınmasının bile saldırganlık davranışının ortaya çıkmasını engelleyemediği gözlenmiştir (Le Doux, 1998).

Hipotalamusun hasarı sonucunda saldırganlık davranışının azaldığı ancak sonrasında gözlenen davranışın saldırganlığın otonom belirtileri olduğu

söylenmiştir. Bard (1928) saldırganlık davranışının öznel yanı tamamlanmadığı için meydana gelen bu yanıtı Yalancı Kuduz (*Sham Rage*) ismini vermiştir. Yalancı Kuduz olarak ifade edilen bu durumda öfke tepkisi belirgin bir hedefe yönelmemektedir. Yani, hayvan sadece öfkeli, ancak öfkesini bir hedefi ve amacı yoktur (Le Doux, 1998).

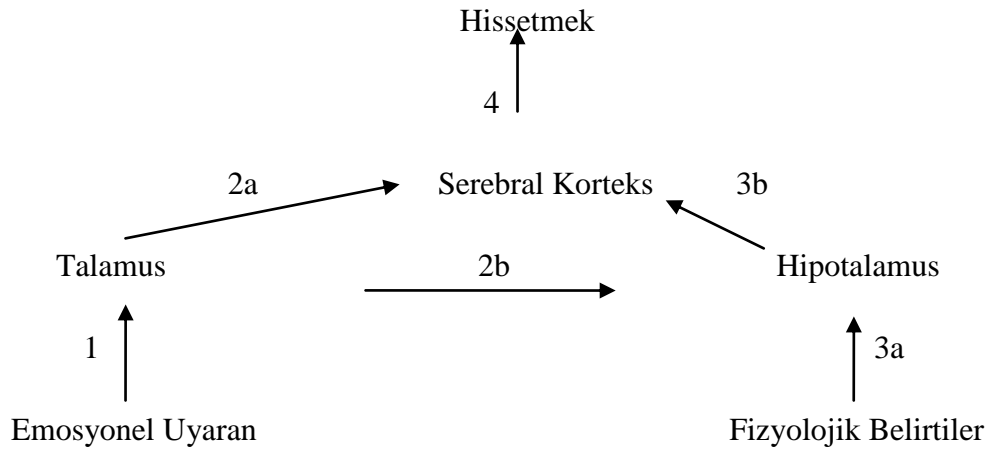
Cannon ve Bard (1928) göre, talamus dış uyarıları işleyerek korteks ve hipotalamusa gönderir. Hipotalamus talamustan gelen uyarıları hem vücudun diğer bölümlerine hem de kortekse ilettikten sonra, mesajlar kortekse ulaşarak yorumlanmakta, uyarının ne olduğu ve emosyonel önemi hususunda bir karar verilmekte, sonuç olarak bilinç alanında emosyonların hissedildiği düşünölmekteydi. Bu teoride, emosyonel yanıtların ve hislerin birbirlerine paralel olarak yapılandığı ifade edilmiştir. Cannon-Bard teorisi Şekil 3’de gösterilmiştir (Le Doux, 1998).



Şekil 3: Cannon-Bard’ın (1928) emosyonel beyin teorisi (LeDoux, 1998).

James Papez (1937) emosyon hakkında en önemli modellerden birini oluşturmuştur. Günümüzde halen bu önemini koruyan, emosyonların nöral temeli hususuna ilişkin teori, 1937 yılında Papez tarafından ortaya konmuştur. Papez, birden fazla subkortikal sistemin lezyonlarında emosyonel davranış bozukluklarının oluşumuna neden olduğunu gözlemlemiştir. Emosyonel uyarıların önce talamusa geldiğini, sonrasında hipotalamusa ve kortekse yansıtıldığını belirterek Cannon-Bard teorisini desteklemiştir. Hipotalamustan gelen uyarılar bedende davranışa ait fizyolojik semptomları oluşturmakta, kortekse iletilen uyarılar ise emosyonların hissedilmesine neden olmaktadır.

Papez hipotalamustan anterior talamusa ve singulat kortekse doğru ilerleyen bir dizi ilişki olduğu söylemiş, emosyonel yanıtların ise singulat korteksin duyuşsal korteks ve hipotalamustan gelen impulsları birleştirdiğinde meydana getirdiğini belirtmiştir (Triarhou, 2008). Öte yandan singulat korteksten iletilen impulsların, hipokampus üzerinden hipotalamusa geri dönüş yapmasıyla serebral korteksin emosyonları kontrol edebildiğini düşünmüştür. Korteks ile subkortikal sistemleri birleştiren mevcut hayali devreye Papez halkası adı verilmiştir. Papez halkası, limbik sistemin ilk çekirdeğini ortaya çıkarmıştır (Triarhou, 2008). Papez halkası Şekil 4’de gösterilmiştir (Triarhou, 2008).



Şekil 4: Papez Halkası (Triarhou, 2008).

### 2.2.2. Duygu/ Emosyon ve Cinsiyet

Günümüze kadar yapılan çalışmalarda emosyonel durumlarda cinsiyete ilişkin değişimler olduğu ifade edilmektedir. Emosyonel süreçlerde cinsiyet farklılıkları sosyokültürel düzeyi fizyolojik ve bilişsel değişiklikler gibi birçok unsurdan etkilenir. Cinsiyet farklılıkları hususunda erkeklere oranla kadın popülasyonunun emosyonların daha yoğun olarak yaşanmakta olduğu varsayılmaktadır. Mutluluk, utanç, şaşırma, üzüntü, korku ve suçluluk gibi duyguların kadınlarda daha çok olduğu gözlenirken, erkeklerde öfke, onur, aşağılama duygularının sıklıkla hissedildiği bilinmektedir (Hofer ve ark., 2006 ve Bradley ve ark., 2001).

Ayrıca, psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme durumunun kadın ve erkeğe göre değişiklik gösterebildiği belirtilmektedir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalara bakıldığında

(Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cirhinlioğlu, 2006; Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Gilligan, 1993; Ryff, 1989;1995; Ryff ve Singer, 1996) kadınların psikolojik iyi oluşları erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu çalışmaların yanı sıra, psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından değişim göstermediğini belirten araştırmalar da (Hori, 2010; Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010) mevcuttur. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme hususuna ilişkin çalışmalarda kadınlarda ve erkeklerde değişiklik olduğu gösteren çalışmalar (Boden ve Berenbaum, 2007; Lane ve Schwartz, 1987; Pennebaker, 1995) da mevcuttur. İncelenen araştırmalar açısından kadınların duygusal farkındalık düzeyi ve duygularını ifade etme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylemek mümkündür. Bu kavramlara ilişkin çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği anlaşılmaktadır.

### 2.3. Duygusal Farkındalık

İnsan hareketlerinin ortaya çıkışında deneyimlerin veya geleceğe ilişkin beklentilerin duygusal açıdan belirleyici bir görevi olduğu (Cüceloğlu, 2005) hususu dikkate alındığında, insanların yaşam kalitesinin duygularına ilişkin farkındalıkları ile etkileşim içerisinde olduğu söylenebilir (Özen ve ark., 2010). Ancak, bireyin yaşam standartını belirleyecek faktör sadece biyolojik açıdan vücudun iyi durumda olması değildir. Bunun yanı sıra, bireyin duygusal süreçlerine dair farkındalık kazanması bir baş etme yöntemi şeklinde görülmekte, bu durumda bireyi hayatın getirilerine hazır duruma getireceği belirtilmektedir (Zautra, 2003). Duyguların etkin bir şekilde ifade edilmesinin bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesine sebebiyet vereceği düşünülmektedir (Goleman, 2009; Winston, 2012).

Bireyin kendi duygularına yönelik algısı ve diğer insanların duygularını tanıma becerisi duygusal farkındalık olarak açıklanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık yalnızca duygunun yaşanması ve onun ifade biçimi değil, aynı zamanda anlık olarak beliren duyguya ilişkin bilgiyi kapsamakta ve duygusal süreçler ile ilgili düşünce boyutunu da içermektedir (Croyle ve Waltz, 2002). İnsanın içinde bulunduğu ruh halini doğru bir biçimde yorumlaması, duygudurumunun öteki insanların hareketlerini ne

şekilde etkilediğini anlamasına olanak sağlayarak sosyal ilişkilerine olumlu bir katkı sağlamaktadır (Swinkels ve Giuliano, 1995). Bireyin hissettiklerini anlamlandırabilmesi içinde olduğu durum için önemli bir bilgi olmakta, daha sonraki süreç için en doğru alternatifleri sağlamakta ve gerekli olan durumlarda duyguyu değiştirmeye yönelik seçenekler sunmaktadır (Feldman-Barret, Gross, Conner-Christensen ve Benvenuto, 2001). Yani duygusal farkındalık, negatif bir duygudurumu değiştirerek pozitif duyguya dönüşümünü sağlamak için gerekli olan basamakların oluşumunu sağlamaktadır. Bu yüzden de meydana çıkan olumsuz duygudurumunun düzelmesi ile alakalıdır (Salovey, Mayer, Goldman, Turkey ve Palfai, 1995).

Duygusal farkındalık seviyesinin kişinin tutarlı davranış kalıpları oluşturma, değişim, tavırlarda bütünlük gibi psikolojik gereksinimlerinin belirlenmesinde önemli olduğu ön görülmektedir (Dizen, Berenbaum, ve Kerns, 2005). Lane ve Schwartz (1987), duygusal farkındalığı, bilişsel gelişim şemaları olarak yorumlamış ve duygusal gelişimi çevresel faktörlerin donanımları ile bağdaştırmıştır. Bu sistemin, duygusal yaşantının bilişsel organizasyonu şeklinde açıklamışlar ve zihinsel gelişim ile duygusal farkındalık arasında bir bağ bulunduğu hipotezini öne sürmüşlerdir. Duygusal yaşantı gelişimsel süreç şeklinde yorumlanırken duygusal yaşantının bilişsel gelişim süreci; bedensel duyular, davranışlar, duygu, eşlik eden duygu karışımları ve kombine duygular biçiminde adlandırılan kademelerden geçmektedir (Lane ve Schwartz, 1987). Bu durum hiyerarşik şekilde meydana gelmekte ve duygusal sürecin gerektiği ifade edilmesi hususunda temel sistemi belirlemektedir (Subic-Wrana ve ark. 2011). Kişinin yaşadığı duygularına ilişkin bilinçlilik hali, bir manada kişinin kendiliğine yönelik bir farkındalık biçiminde açıklanmakta ve bu şekilde kişi kendi içsel yaşantısını, istek ve tutkuları, taleplerini, benliğinde barındırdığı kendisini geliştirecek olan gücü ve potansiyeli de anlayacaktır (Dökmen, 2010). Kişinin karşılaştığı bir duruma yönelik hissettiği duygularını tanınması ve ifade edebilmesi, duygusal reaksiyonlarına ilişkin farkındalığı yükselterek duyguların düzenlenmesini sağlamakta (Kennedy-Moore ve Watson, 2001; Lepore ve ark. 2004) ve daha sağlıklı davranışlar oluşturmaya neden olmaktadır.

Goleman (2005), duygu eğitimi sayesinde bireylerin kendi içsel yaşantılarına ilişkin farkındalık oluşturabileceğini belirtmiş ve bireyin yaşadığı duyguyu oluşumundan ifade edilme sürecine kadar devam eden bir duygusal farkındalığa yönlendirilmesi sonucunda duygularına ilişkin bir farkındalığa sahip olacağını söylemektedir. Böylelikle, duygusal farkındalık sahibi olan insanlar, olumlu özelliklerini çoğaltmaya çabalarken, olumsuz ve kendilerini rahatsız eden nitelikleri üzerinde kontrol sağlayabilirler. Bireyin duygularına yönelik farkındalığı olması yaşantısı içerisinde daha uyumlu ilişkiler kurması sağlayarak mutlu ve aktif bir birey haline gelecek böylece yaşamını daha anlamlı hale getirebilecek (Koçak, 2002), psikolojik ihtiyaçlarının farkında varacak ve çevresi ile olumlu ilişki kurabileceklerdir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005).

İnsanın duygularına ilişkin farkındalık sahibi olabilmesi durumu duygusal kontrol, duygusal zekâ kavramı içerisinde duyguların hissedilmesi, düşünceleri desteklemek için duyguların ifade edilmesi, duyguların anlaşılması, zihinsel ve duygusal gelişimi artırmak için duyguların etkin bir biçimde düzenlenmesi (Mayer ve Salovey, 1995) gibi nitelikler gerektirmektedir. Duygunun tam anlamıyla kavranması, farkedilmesi ve yorumlanması sayesinde duygusal kontrol mümkün kılınır. Bu zaman zarfında sağlıklı bir şekilde açıklanmış duygusal durum, yaşanan olaylara yönelik daha sağlıklı duygusal yanıtların verilmesine neden olmaktadır (Zautra, 2003). Duygusal kontrol, bireyin sosyal gelişim evresi için önemli bir etken olarak görülmektedir. Bireyin sosyal olarak kendini sağlıklı şekilde ifade etme yetisi duygularına hâkimiyeti, kontrolü ve bu doğrultuda duygularını yansıtmaları biçimde tanımlanmaktadır. Kişinin ilişkilerinde başarı olabilmesi kendi duyguları ve davranışlarına ilişkin farkındalık sahibi olması ile mümkündür (Kasatura, 1998).

Kişinin kendisini tanıması, iç yaşantısını ve ihtiyaçlarını fark edebilmesi için duygusal farkındalığa sahip olması gereklidir (Lane ve Schwartz, 1987). Bu bilgilerden yola çıkarak çalışmaya katılan katılımcıların Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (*IAPS*) içerisinde seçilen resimlere verdikleri duygulanım değerlerinin (valans) duygusal farkındalık düzeylerinden etkileneceği ön görülmektedir. Bu araştırmada, duygusal farkındalık düzeyinin



emosyonel içerikli resimlere y6nelik değerlendirmeyeyle (valans) ve bu resimlerin kişide yarattığı uyarılmışlık d6zeyiyle ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### YÖNTEM

Araştırmaya 110 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılara ait demografik verilerin elde edilebilmesi için, anketin birinci bölümünü yaş, cinsiyet, eğitim yılı verileri oluşturmuştur.

Bu araştırmada, Uluslararası Duygusal Resim Sistemi'nde (*IAPS*) yer alan ve daha önceki araştırmalarda sıkça kullanılan pozitif, negatif ve nötr içerikli resimler veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu resimler, ses ve manyetik izolasyonu olan yarı aydınlatılmış bir odada, monitöre 30 cm mesafede oturan katılımcılara, 3-7 saniye arasında rastgele değişen aralıklarda ve 1000ms süreyle gösterilmiştir. Resimlerin blok halde gösteriminin ardından, katılımcılardan resimlerin kendilerinde yarattığı hoşlanma ve uyarılmışlık düzeyi, Manikin Kendini Değerlendirme (*Self-Assessment Manikin; SAM*) Ölçeği ile 0-9 arasında değerler alabilen likert tipi skalada değerlendirmeleri istenmiştir. Duygulanım değeri “en keyifli”den “en keyifsiz”e farklılık gösterir. Uyarma düzeyi ise duygulanım yanıtının şiddetine bağlı olarak “sakin”den “hareketli (*excitation*)” ye doğru değişir. İkinci aşama, deneklere Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra bireylere son dönemdeki duygudurumlarının belirlenmesi için Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Bu araştırmada, katılımcıların duygudurumlarının duygusal farkındalık düzeyleri ve resimlerin duygulanım ve uyarılma değerlerini etkileyebilecek olması nedeniyle Beck Depresyon Ölçeği dışlama kriteri olarak kullanılmıştır. Yani, katılımcılardan Beck Depresyon Ölçeği'nden 11 üzeri puan alanlar analizlere katılmamıştır.

#### 3.1. Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada katılımcıların duygusal farkındalık durumlarıyla emosyonel içerikli resimleri değerlendirmeleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla korelasyon yöntemi kullanılmıştır.

### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, İstanbul, Ankara ve Eskişehir illerinde yaşayan ön lisans, lisans, ve lisansüstü öğretim programı öğrencisi ve mezunu olan 18-35 yaş arası toplam 110 kişi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde katılımcıların sözlü olarak gönüllüğü esas olarak alınmıştır.

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formu ve ölçek sorularını yanıtlayan 110 bireyin 55'ini (%50.0) kadınlar ve 55'ini (%50.0) erkekler oluşturmuştur (Tablo 1).

### 3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Bilgi Formu

Araştırmanın başlangıcında katılımcılara kişisel bilgi formu verilmiştir. Bu formda örnekleme olan deneklerle ilgili cinsiyet, yaş, eğitim yılı şeklinde kişisel bilgilerin toplanmasına dönük sorular yer almaktadır.

#### 3.3.2. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), kişinin duygularını anlamlandırma düzeyini ele alan ve yirmi farklı senaryoyu içeren bir performans ölçeğidir.

Bu ölçek, kişinin duygusal farkındalık düzeyini değerlendirmek üzere Lane, Quinlan, Schwartz, Walker ve Zeitlin (1990) tarafından geliştirilmiş açık uçlu bir ölçektir. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği içerisinde bulunan yirmi senaryo için yanıtlayanlardan hem kendi duygularını ifade etmeleri hem de diğer kişinin duygusuna ilişkin tanımlama yapılması istenen yazılı bir performans ölçeğidir. Güvenilir yapısal puanlama kriteri sayesinde ölçek (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005) kişinin ve diğerinin duygularını birbirinden ayırt etme seviyesini ele almaktadır. Değerlendirmede alınan yüksek skorlar kişinin hem kendi hem de diğer kişi için duygusal farkındalık oranının yüksekliğini yansıtmaktadır (Lane ve ark., 1990). Duyguları anlamlandırmada alınan düşük skorlar ise kompleks duygu diliyle ifade eğiliminin azlığını ve sıklıkla eylem veya yönelimi ifade eden sözcükleri kullanma eğiliminin varlığını belirtmektedir (Feldman-Barett ve ark., 2000). Ölçekte vücuda ait his, hareket eğilimi, tek duygu, birden çok duygu, hem kendi hem

de diğ er kişi için birden çok duygu şeklinde beş farklı duygusal farkındalık düzeyi tarif edilmektedir (Lane ve ark., 1990).

Kuzucu (2007) tarafından Türkçeye uyarlanması ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçeğ in bu araştırma için tercih edilmesinin sebebi duygusal farkındalığı belirlemede daha önce yapılan araştırmalarda güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak (Subic-Wrena, 2004) kabul edilmiş olmasıdır.

### *Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğ i Puanlaması*

Puanlama ölçütü (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005) yanıtlayanın kendi ve diğ erinin duygularını anlamdırma seviyesini değ erlendirmektir. Yanıtlayıcıların ölçekte bulunan yirmi senaryonun her biri için hem kendi hem de diğ er kişinin yaşaması olası olan duyguyu/duyguları ifade etmesi talep edilir; “Sevgiliniz/eşiniz, oldukça zor geç en bir iş gününün ardından sırtınızı ovuyor. Nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?” Her bir senaryo için DFDÖ’nin esasında varolan duygusal farkındalığın bilişsel gelişimsel teorisine karşılık gelen 0 ve 5 arasında puanlar elde edilmektedir. Değ erlendirmenin kılavuzu olan puanlama el kitapçığı ve bütün seviyeler için duygu isimleri sözlüğü mevcuttur.

### 3.3.3. Uluslararası Duygusal Resim Sistemi

Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (*IAPS*) duygu ve dikkat alanındaki deneysel araştırmalara bir dizi normatif duygusal uyararı sağlamak için, Ulusal Ruh Sağ lığı Enstitüsü (*NIHM*)’nün “Emosyon ve Dikkat merkezi” tarafından geliştirilmiştir. Amaç anlamsal kategoriler içeriğ i içeren standartlaştırılmış, duygusal uyararı, uluslar arası ulaşılabilirliğ i olan, renkli fotoğ raflardan büyük bir geliştirmektir. Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (*IAPS*) duyguların/emosyonların uyarımını sağ layan bir settir. Bu set ile deneysel emosyonel uyarıların denetimi daha rahatlamış ve aynı veya farklı deney ortamlarında karşılaştırma yapmak kolaylaşmıştır. Bu setin oluşumunda, emosyonel durumların hem gerçek hayattaki olaylar hem de görüntüler tarafından meydana gelebileceğ i savından yola çıkılmıştır.

Uluslararası Duygusal Resim Sistemi pozitif, negatif ve nötr durumları içeren fotoğraflardan oluşmaktadır. Bu set mevcut durumda 1196 fotoğraftan oluşmaktadır. Bu fotoğraf seti soyut, nesne, insan, hayvan, manzara, cinsellik, mutluluk, üzüntü gibi birden fazla unsuru kapsayan fotoğraflardan oluşmuştur. Her bir fotoğrafın duygulanım değeri (*valence*), uyarma (*arousal*) ve baskınlık (*dominance*) düzeyleri farklılık göstermektedir. Kadın, erkek ve çocuk popülasyonlarının her biri için ayrı ayrı standart değerler hesaplanmıştır. Duygulanım değeri “iştah-savunma” sistemleri ile bağlantılı olup “en keyifli”den “en keyifsiz”e değişim göstermektedir. Duygulanım yanıtının şiddetine bağlı olarak ise uyarma düzeyi “sakin”den “hareketli (*excitation*)” ye doğru değişim göstermektedir. Algılanan şey ile algılayan kişi arasındaki boyutu ise baskınlık düzeyi ifade etmektedir (Lang, Bradley, ve Cuthbert, 2008).

Bu araştırmada Duygusal Resim Sistemi’nden seçilen 1460, 1500, 1710, 1750, 2058, 2080, 2165, 2332, 2340 numaralı 10 adet pozitif resim, 1052, 1114, 1274, 1930, 1932, 2205, 2352, 3400, 6350, 6550 numaralı 10 adet negatif resim ve 2190, 2210, 2214, 2480, 2495, 7010, 7020, 7030, 7041, 7080 numaralı 10 adet nötr resim kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada resimlerin verilmiş sırasının değerlendirme üzerindeki etkisini kontrol etmek amacıyla, katılımcılara pozitif, negatif nötr içerikli resimlerin kombinasyonu olan altı farklı (3x2x1) şekilde sıralı olarak verilmiştir.

Bu resimler 1000ms gösterim süresi, 3-7 saniye arasında rastgele değişen aralıklarda uyarılar arası gösterim süresi ile katılımcılara gösterilmiştir. Resimlerin blok halde gösteriminin ardından, katılımcılardan resimlerin kendilerinde yarattığı hoşlanma ve uyarılmışlık düzeyi, 0-9 arasında değerler alabilen likert tipi skalada değerlendirmeleri istenmiştir. Valans ve uyarılmışlık düzeylerinin her ikisi için de “0” en düşük düzeyde uyarılmışlığı ya da hoşlanmayı; “9” ise en yüksek düzeyde uyarılmışlığı ve hoşlanmayı ifade etmektedir.

#### 3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği duygusal, bilişsel, somatik ve motivasyonel bileşenleri ölçmek amacıyla Beck tarafından 1961 yılında geliştirilmiş bir öz

bildirim ölçeğidir. Beck Depresyon Ölçeği araştırmalarda ve kliniklerde en sık kullanılan, kendi hakkında bilgi verme araçlarından biridir.

Bu ölçek, kişilerin son bir hafta içerisinde kendilerini nasıl hissettiklerini araştırmaya yönelik 21 tane maddeden oluşmakta olup, on bir madde bilişlere, iki madde davranışlara, beş madde bedensel belirtilere, bir madde kişiler arası belirtilere ayrılmıştır.

Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak belirlemektir. Ölçek, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Grup uygulaması yapılabilir, ve 15 yaşın üzerinde ergen ile yetişkinlere uygulanabilir. Uygulama süresi için bir zaman sınırlaması yoktur. Yaklaşık 10-15 dakikada yanıtlanabilir. Ölçeğin kapsamı, 21 belirti kategorisini içerir: Duygudurum, Kötümserlik, Başarısızlık Duygusu, Duyumsuzluk, Suçluluk Duygusu, Cezalandırılma Duygusu, Kendinden Nefret Etme, Kendini Suçlama, Kendini Cezalandırma Arzusu, Ağlama Nöbetleri, Sinirlilik, Sosyal İvedönüklük, Kararsızlık, Bedensel İmge, Çalışabilirliğin Ketlenmesi, Uyku Bozuklukları, Yorgunluk-Bitkinlik, İştahın Azalması, Kilo Kaybı, Somatik Yakınmalar, Cinsel Dürtü Kaybı. Ayrıca materyal, yanıtlar soru kağıdı üzerinde işaretlenir. Ölçek, bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır, Maddelerin yanıtlanmasında, form bulunan 21 belirti kategorisinin her birinde dört seğenek vardır. Uygulama günü de dahil olmak üzere, geğirilen son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seğerek işaretlemesi istenir. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçeğin yorumlanmasında toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini gösterir. Türkçe uyarlaması Hisli (1988) tarafından yapılan ölçeğin, poliklinik hastaları üzerinde geğerliği 1988 yılında, üniversite öğrencileri üzerinde geğerlik ve güvenilirliği 1989 yılında Hisli tarafından geręekleřtirilmiřtir.

Ölçeğin kesim puanı Türkiye'deki üniversite öğrencileri için 11 olarak belirlenmiştir. Alınacak puanlara göre yorum aşağıda belirtilen şekilde yapılmaktadır.

0-11 puan : Depresyon yok

12-29 puan : Orta Düzeyde Depresyon

30 –63 puan :Ciddi Düzeyde Depresyon

### 3.3.5. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında “Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği”, “Uluslararası Resim Sisteminden Seçilen Pozitif, Negatif, ve Nötr İçerikli Resimler”, “Kişisel Bilgi formu” katılımcılara uygulanmıştır.

### 3.3.6. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler Windows 17.0 için SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma verileri tanımlayıcı istatistiksel metotların (Frekans, Yüzde), değişkenler arası ilişkinin analizinde ‘Frekans Dağılımları’, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ‘Pearson Korelasyon’ ve cinsiyete göre belirlenmiş gruplar arasındaki farkı incelemek amacıyla ‘Bağımsız Örneklem t testi’ teknikleri kullanılmıştır.

Sonuçlar % 95’lik güven aralığında, anlamlılık  $p<0.05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

#### 4.BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın örneklem grubundan toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde edilen sonuçların tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur. Katılımcıların yaş ve eğitim durumlarının cinsiyet değişkenine göre ki-kare testi ile karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Demografik Veriler

	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm SS$	p
Yaş	Kadın	55	23.7±4.0	0.18
	Erkek	55	24.8±4.4	
Eğitim Yılı	Kadın	55	15.0±1.5	0.42
	Erkek	55	14.7±1.5	

**\*p<0.05**

Katılımcıların %50'si kadın (n=55) ve %50'si erkektir (n=55). Kadınların yaş ortalaması ile erkeklerin yaş ortalaması arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir (p>0.05). Aynı şekilde kadın ve erkek katılımcılar eğitim durumları açısından da farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Kadın ve erkek katılımcıların IAPS resimlerine yaptıkları valans ve uyarılma değerlendirmeleri ile duygusal farkındalık düzeyleri bağımsız örneklem t-testi analizi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 2).



Tablo 2. Pozitif, negatif ve nötr içerikli resimlere yapılan valans ve uyarılma değerlendirmeleri ile duygusal farkındalık düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırılması

Cinsiyet	Kadın (n=55)	Erkek (n=55)	p
Duygusal Farkındalık	50.4±9.5	44.9±12.7	<b>0.01*</b>
Valans_Pozitif (Ort±SS)	17.1±10.4	21.7±10.8	<b>0.02*</b>
Valans_Negatif (Ort±SS)	76.3±19.8	69.3±17.1	0.53
Valans_Nötr (Ort±SS)	48.8±14.2	45.8±9.4	0.19
Uyarılma_Pozitif (Ort±SS)	31.5±23.2	40.2±22.8	0.51
Uyarılma_Negatif (Ort±SS)	31.1±25.8	37.4±23.0	0.18
Uyarılma_Nötr (Ort±SS)	64.6±17.1	64.3±18.2	0.93

**\*p<0,05**

Duygusal farkındalık düzeyi cinsiyet açısından farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların duygusal farkındalık düzeyinin erkek katılımcılarınkine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 2).

Pozitif içerikli resimlere yapılan valans değerlendirmeleri de cinsiyet açısından farklılık göstermektedir. Erkek katılımcılar, pozitif içerikli resimlere karşı kadın katılımcılara göre daha yüksek valans değeri bildirmişlerdir (Tablo 2).

Negatif ve nötr içerikli resimlere verilen valans değerleriyle, pozitif, negatif ve nötr resimlere ilişkin uyarılmışlık düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

Katılımcılar, 12-15 yıl arası ve 16-18 yıl arası olmak üzere iki farklı eğitim grubuna ayrılarak, eğitim düzeyinin duygusal farkındalık düzeyine ve *IAPS* resimlerine ilişkin valans ve uyarılma düzeyine etkisi bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Pozitif, negatif ve nötr içerikli resimlere yapılan valans ve uyarılma değerlendirmeleri ile duygusal farkındalık düzeylerinin eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması

Eğitim Düzeyi (Yıl)	12-15 (n=71)	16-18 (n=39)	p
Duygusal Farkındalık	46.3±12.7	50.1±8.6	0.07
Valans_Pozitif (Ort±SS)	19.3±10.5	18.6±11.4	0.59
Valans_Negatif (Ort±SS)	75.1±15.3	68.5±23.6	0.12
Valans_Nötr (Ort±SS)	46.2±9.75	49.5±15.6	0.12
Uyarılma_Pozitif (Ort±SS)	38.1±24.7	31.6±20.0	0.16
Uyarılma_Negatif (Ort±SS)	34.1±24.7	34.6±24.4	0.91
Uyarılma_Nötr (Ort±SS)	64.3±18.4	64.6±16.0	0.93

**\*p<0,05**

Yaş değişkeninin duygusal farkındalık ve *IAPS* resimlerine yapılan valans ve uyarılmışlık düzeylerine etkisi incelendiğinde, anlamlı farklılık gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Bununla birlikte duygusal farkındalık düzeyinde iki eğitim düzeyi (12-15 yıl ve 16-18 yıl) arasındaki farkın anlamlılık değerine oldukça yakın olduğu dikkati çekmiştir ( $p=0.07$ ).

Katılımcılar, 18-23 yaş arası ve 25-35 arası olmak üzere iki farklı yaş grubuna ayrılarak, yaşın duygusal farkındalık düzeyine ve *IAPS* resimlerine

ilişkin valans ve uyarılma düzeyine etkisi bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Pozitif, negatif ve nötr içerikli resimlere yapılan valans ve uyarılma değerlendirmeleri ile duygusal farkındalık düzeylerinin yaş açısından karşılaştırılması

Yaş (Yıl)	18-23 (n=57)	24-35 (n=53)	P
Duygusal Farkındalık	46.8±12.6	48.5±10.3	0.43
Valans_Pozitif (Ort±SS)	18.1±7.8	18.1±7.8	0.19
Valans_Negatif (Ort±SS)	76±14.7	69.4±22.0	0.07
Valans_Nötr (Ort±SS)	45.3±9.3	49.6±14.2	0.06
Uyarılma_Pozitif (Ort±SS)	35.3±24.4	36.4±22.3	0.80
Uyarılma_Negatif (Ort±SS)	33.3±26.2	35.3±22.7	0.66
Uyarılma_Nötr (Ort±SS)	61.3±16.8	67.9±17.8	0.05

**\*p<0,05**

Duygusal farkındalık düzeyi ve *IAPS* resimlerine verilen valans ile uyarılmışlık düzeyi puanları yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Bununla birlikte 24-35 yaş arası grubun nötr resimlere ilişkin uyarılmışlık düzeyinin 18-23 yaş aralığındakilere göre yüksek olduğu ancak bunun istatistiksel anlamlılığa ulaşmadığı gözlenmiştir ( $p=0.05$ ).

Duygusal farkındalık düzeyi ile *IAPS* resimlerine yapılan valans ve uyarılma değerlendirmeleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Duygusal farkındalık düzeyi, valans ve uyarılma düzeyleri arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon katsayısı (r) değerleri

	Duygusal Farkındalık	Valans Pozitif	Valans Negatif	Valans Nötr	Uyarılma Pozitif	Uyarılma Negatif	Uyarılma Nötr
Duygusal Farkındalık	1						
Valans Pozitif	-0,106	1					
Valans Negatif	0,087	-0,320	1				
Valans Nötr	0,025	0,317	-0,514	1			
Uyarılma Pozitif	-0,018	0,317	-0,153	0,105	1		
Uyarılma Negatif	-0,113	0,259	<b>-0,709</b>	0,417	0,318	1	
Uyarılma Nötr	-0,140	0,284	-0,468	0,374	0,391	0,581	1

**\*p<0,05**

Korelasyon analizi sonucunda, duygusal farkındalık düzeyi ile emosyonel içerikli resimlere yapılan valans ve uyarılma değerlendirmeleri arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir.

Bununla birlikte, negatif içerikli resimlere ilişkin katılımcıların ifade ettikleri uyarılma düzeyleri ile valans değerlendirmeleri arasında iyi düzeyde (r= -.70) korelasyon gözlenmiştir. Negatif içerikli resimlerde katılımcıların

uyarılma/etkilenme düzeyleri arttıkça bu resimlerden hoşlanma düzeylerinde azalma gözlenmektedir.

## 5.BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, kişilerin duygusal farkındalık düzeyi ile Uluslararası Duygusal Resim Sistemi'nden seçilmiş hoş giden, gitmeyen ve nötr içerikli resimlere yaptıkları emosyonel değerlendirme (valans) ve bu resimlere bağlı uyarılmışlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, sözü edilen parametreler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermekle birlikte, kadın ve erkek katılımcılar arasında valans düzeyi ve duygusal farkındalık düzeyi açısından farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, negatif içerikli resimlerde uyarılmışlık düzeyi arttıkça, hoşlanma düzeyinin azaldığı, bu iki değişken arasında iyi düzeyde korelasyon olduğu gözlenmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Uluslararası Resim Sistemi'nde yer alan resimlere verilen valans ve uyarılmışlık düzeyi yanıtlarının birarada kullanıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Knyazev ve arkadaşlarının (2009) emosyonel süreçler ile beynin elektrofizyolojik yanıtlarını inceledikleri çalışmaları, kişilerin duygusal açıdan taşıdıkları bireysel farklılıkların emosyonel değerlendirme sürecini etkilediği sonucunu göstermiştir. Knyazev ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmanın sonuçlarının aksine, bu araştırmada katılımcıların duygusal farkındalık düzeyi ile emosyonel içerikli resimlere yaptıkları valans ve uyarılmışlık düzeyleri arasında ilişki olmadığı gözlenmiştir. Bu sonuç ele alındığında, bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini değerlendirmek yerine duygusal eğilimlerinin değerlendirilmesine ilişkin ölçeklerin geliştirilmesi gerektiği düşünülmüştür.

Diğer yandan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'ni yanıtlayan katılımcıların 'hissediyorum' kelimesi yerine 'düşünüyorum' kelimesini kullandıkları dikkati çekmiştir. Yapılan araştırmalarda, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin duygusal iyi oluş ile ilişkisi üzerine çalışıldığı görülmüştür. Özellikle Batı Dünya ülkelerinde yapılan çalışmalar, duyguları fark etmenin ve ifade etmenin bireylerin psikolojik sağlığını arttırdığı vurgusunu yapmaktadır. Bununla birlikte, Türkiye'de Kuzucu (2006) tarafından yapılan çalışma bu bulguları desteklemeyerek, duygulara yönelik farkındalığın psikolojik sağlık

için tek başına yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızda da dikkati çeken bu unsur, bizim kültürümüze özgü bir duygusal farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi gerektiğini düşündürmüştür.

Katılımcıların duygusal farkındalık düzeyi ile valans ve uyarılma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlenmemesine karşın katılımcıların negatif içerikli resimlerdeki uyarılma düzeyleri ile valans değerlendirmeleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ( $r=-.70$ ). Katılımcıların negatif içerikli resimlerde uyarılma düzeyleri yükseldikçe bu resimlerden hoşlanma düzeyleri düşmekte olduğu saptanmıştır. Ni ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada, iki duygusal boyut olan değerlik ve uyarılma düzeylerinin görsel dikkat ile nasıl modüle edileceği sorusu üzerinde durulmuştur. Mevcut çalışmada, görsel dikkat açısından değerlik ve uyarılma düzeyleri arasında doğrusal olmayan bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, bireylerin görsel dikkate ilişkin değerlik ve uyarılma düzeyleri için birbirinden farklı mekanizmalar tarafından modüle edildiği söylenmiştir. Ayrıca yapılan çalışmada, uyarılmanın boyutunun etkisi doğrusal değilken, değerlik boyutunun duygusal etkisinin doğrusal olduğu ifade edilmiştir.

Libkuman ve arkadaşları (2007) tarafından Uluslararası Duygusal Resim Sistemi (*IAPS*) fotoğraflarının normları test edilirken erkeklerde artmış uyarılma düzeyi ile hoşlanmanın eşleştiği görülmüştür. Bizim araştırmamızda, kadın katılımcıların duygusal farkındalık düzeyinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkek arasında duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin farklılaştığını gösteren araştırmalar (Boden ve Berenbaum, 2007; Lane ve Schwartz, 1987; Pennebaker, 1995; Scherer ve Ceschi, 2000) mevcuttur. Bu araştırmalara göre kadınların duygusal farkındalık düzeyi ve duygularını ifade etme düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre kadın katılımcıların erkeklere oranla Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ; Lane ve ark., 1990)'inden daha yüksek puan almaları, onların hem kendi hem de diğer kişilerin duygusal yaşantılarını yorumlarken daha farklılaşmış ve kompleks bir duygu dili kullandığını göstermektedir (Feldman-Barrett ve ark., 2000). Fransız popülasyonu ile yapılan bir araştırmada cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesi

özelliklerinin duygusal farkındalık düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir (Nandrino ve ark., 2013). Çalışmada, duygusal farkındalık düzeyi ölçeğini cevaplayan katılımcıların toplam puanlarına bakıldığında duygusal farkındalık düzeyinin cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği, yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin, düşük eğitim grubundaki kişilere göre ve kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek farkındalık düzeyine sahip olduğu bildirilmiştir (Nandrino ve ark., 2013). Bu çalışmayla benzer şekilde bizim araştırmamızda da kadın katılımcıların farkındalık düzeyleri erkek katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Kadınların duygusal farkındalık değerlendirmelerinden erkeklere oranla daha yüksek skorlar almasının nedeni henüz bilinmemekte, ancak bu durumu duygulara erişme farklılığının kalıtsal sebeplerinden sosyalizasyon süreci kadın ve erkeklerin birbirinden farklı şekilde yetiştirilmesinden ya da her ikisinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Feldman-Barrett ve ark., 2000). Duygusal farkındalıkta cinsiyet farklılıklarına ilişkin birçok teori, duygusal deneyim ve anlatım konusunda hem biyolojik hem de sosyolojik etkinin önemine vurgu yapmaktadır. Beynin duygusal uyarılara tepkisi hususunda cinsiyet farklılıkları sıklıkla bildirilmiştir (Cahill, 2006; Stevens ve Hamam, 2012). Konuyla ilgili beyin görüntüleme çalışmalarında söz konusu cinsiyet farklılıkları gösterilmiş ve kadınların duygusal uyarılara daha tepkisel yanıt verdikleri ortaya konmuştur (Wager ve ark., 2003). Biyolojik görüşe göre kadınlar kendilerini fiziksel olarak yetersiz kabul ettiklerinden tehdit içeren durumlarda daha çok korku bildirirler (Gordon ve Riger, 1991). Ancak, yüz ifadesi değerlendirmede kadınların erkeklere göre daha gelişmiş tepki göstermelerinin, kültürel şekillendirmeye ve pekiştireçlere de bağlı olabileceği öne sürülmüştür (LaFrance ve Banaji, 1992).

Amigdala, duygusal bilgi işleme ve uyarılma ile belleğin sağlamaştırılmasında önemli rolü olan bir yapıdır ve cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan araştırmalar beynin bu yapısına işaret etmektedir (Costafreda ve ark., 2007; Kaber ve ark., 2008). Ne var ki, bu araştırmaların sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Duygusal yükü olan uyarılar verildiğinde, erkeklerde kadınlara göre daha yüksek amigdala aktivitesi gerçekleştiğini gösteren meta-analiz raporları yalnızca erkek ya da yalnızca



kadın katılımcılardan oluşan örneklem gruplarının yer aldığı çalışmaları dikkate alarak bu sonuçlara ulaşmışlardır (Sergie ve ark.,2008) Oysa ki, erkek ve kadın katılımcıların birarada bulunduğu örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar, duygusal içerikli uyarılara kadınlarda daha yüksek amigdala yanıtı gözlendiğini bildirmektedir (Domes ve ark., 2010). Bununla birlikte hiçbir cinsiyet farklılığının olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aleman ve Swart; 2008).

Andreano ve arkadaşları (2014), söz konusu çalışmalardaki bu tutarsız sonuçların olası bir nedeninin amigdala yanıtının valansa bağlı olmasından kaynaklanabileceğini ileri sürmektedir. Uyarıları, bizim çalışmamızda da olduğu gibi, negatif ve pozitif şeklinde, içeriklerine göre ayıran çalışmalar, kadınların genellikle negatif içerikli uyarılara, erkeklerin ise pozitif içerikli uyarılara daha yüksek amigdala yanıtı gösterdiğini ortaya koymuştur (Andreano ve ark., 2014). Hofer ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmada pozitif içeriğe karşı erkeklerde gözlenen amigdala yanıtının kadınlarda gözlenmediği belirtilirken, bunu tersinden doğrulayacak şekilde Killgore ve Yurgelun-Todd (2001), kadınlarda negatif içerikli resimlere gösterilen amigdala yanıtının erkeklerde gözlenmediğini göstermişlerdir. Bu iki farklı içeriğe verilen yanıtlar arasındaki amigdala yanıtındaki farklılık ise kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Klein ve ark., 2003). Andreano ve arkadaşları (2014), amigdala yanıtlarındaki bu farklılıkların yalnızca valansla açıklanamayacağını, buna ek olarak uyarının “yeni” olmasının ve bu yeniliğin mezolimbik ödül döngüsünü harekete geçirmesinin de etkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Nitekim daha önceki yıllarda yapılan bir araştırmada kadınların yeni uyarılara erkeklere göre çok daha uzun süre duyarlılık gösterdikleri ortaya konmuştur (Thomas ve ark., 2001).

Bu araştırmada katılımcıların yaş aralığı 18-35 olarak sınırlandırılmış olup, kadın ve erkek deneklerin yaş ortalamaları arasında fark saptanmamıştır. Çalışmamızda kişilerin emosyonel içerikli resimlere verdikleri tepkilerin yaşa göre farklılık göstermediği gözlenmiştir. Yaş grubu ikiye ayrılarak incelendiğinde, istatistiksel anlamlılığa ulaşmamakla birlikte 24-35 yaş aralığındaki katılımcıların nötr resimlere ilişkin uyarılmışlık düzeyinin 18-23 yaş grubundakilere göre daha yüksek olduğu dikkati çekmiştir. Brezilya’da

yapılan bir çalışmada, Uluslararası Duygusal Resim Sistemi'nin uyarılma ve valans değerlerinin yaşa bağlı olarak farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Porto ve ark., 2011). Uyarılma ve valans değerleri arasında gcl bir korelasyon olduğu, bu korelasyonun yaşlılar için negatif yönde olduğu gözlenmiştir. Yaşlı ve genç örneklem grubu arasında Uluslararası Duygusal Resim Sisteminde gösterilen görüntülerin frekansları gözlemlendiğinde beklenenin aksine istatistiksel bir farklılık olduğu saptanmıştır. Ayrıca Porto ve arkadaşlarının (2011) yaptığı bu çalışmada yaşlı kadın ve erkek deneklerin valans ve uyarılma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve gcl bir negatif korelasyon bulunmuştur. Çalışmaya katılan yaşlı ve genç (kadın ve erkek birlikte ele alındığında) valans değerlerinin varyans analizinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak uyarılma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir (Porto ve ark., 2011). Çalışmamızda yer alan kişilerin yaşlarının birbirine oldukça yakın olması, yaş değişkenine ilişkin öngörüde bulunmayı mümkün kılmamaktadır.

## 6.BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgular değerlendirildiğinde, gelecek çalışmalarda denek sayısının artırılmasının, yaş skalasının genişletilmesinin ve katılımcıların eğitim düzeylerinin çeşitlendirilmesinin daha farklı sonuçlardan elde etmekte yararlı olacağı düşünülmektedir. Öte yandan, insanların duygularına yönelik farkındalık kazanabileceğinin ve bunun duygu eğitimi ile mümkün olduğunu öne süren Goleman'a (2005) göre birey yaşamış olduğu duyguyu başlangıcından ifade aşamasına kadar devam eden bir duygusal farkındalığa yönlendirilmesi ile duygularına yönelik farkındalık sahibi olacağı ifade edilmektedir. Duygusal farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalarda, duygusal farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları, daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları gözlemlenmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Bu durumun yanı sıra, pozitif duyguların artışı olumsuz duygu durumu ve fiziksel sağlığa yönelik olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Zautra, 2003). Bu bilgi çerçevesinde, gelecek çalışmalarda deney grubu ile birlikte bir kontrol grubu oluşturulması ve katılımcıların bir kısmına duygularına yönelik farkındalık kazandırmak amacıyla eğitim verilmesinin bulgularda farklılık yaratabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, yapılan bazı çalışmalarda duygusal farkındalık düzeyinin madde kötüye kullanımı ve sigara kullanımı konusundaki tedavi süreçlerine olumlu etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde düşük duygusal kontrol becerileri madde ve sigara kullanımı arttırabileceği de göz önünde bulundurulması gereken bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Carton ve ark., 2008; Carton ve ark., 2010). Bu çalışmalardaki sonuçlar göz önünde bulundurularak yapılacak çalışmalarda katılımcıların madde kötüye kullanımına ilişkin bilgilerinde alınmasının farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmüştür.

## KAYNAKÇA

- Abacı, R. (2010). *Akıl Karı Olmayan İşler*. İstanbul: Bakanlar Medya Ltd. Şti.
- Aleman, A., Swart, M. (2008). Sex differences in neural activation to facial expressions denoting contempt and disgust. *PloS One*, 3(11), e3622.
- Andreano, J. M., Dickerson, B. C., & Barrett, L. F. (2014). Sex differences in the persistence of the amygdala response to negative material. *SCAN*, 9, 1388-94, Published by Oxford University Press.
- Banich, M.T. (1997). *Memory: Neuropsychology. The neural basis of mental function*. *Houghton Mifflin Company*, Boston, New York.
- Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition & Emotion*, 21(2), 268-80.
- Bowers, J. W., Metts, S. M., & Duncanson, W. (1985). Emotion and interpersonal communication. In J. Knapp & G. Miller (Ed.), *Handbook of interpersonal communication*, 500-50, Beverly Hills: CA. Sage.
- Bradley, M.M., et al. (2001). Emotion and motivation II: sex differences in picture processing. *Emotion*, 1(3), 300-19.
- Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676-91.
- Cahill, L. (2006). Why sex matters for neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(6), 477-84.
- Canli, T., et al. (2004). Brain activation to emotional words in depressed vs healthy subjects. *Neuroreport*, 15(17), 2585-8.

- Carretie, L. A. (2001). *Psicofisiologia*. Madrid: Piramide.
- Carton, S., Bayard, S., Jouanne, C., & Lagrue, G. (2008). Emotional awareness and alexithymia in smokers seeking help for cessation: A clinical analysis. *Journal of Smoking Cessation*, 3(2), 81–91.
- Carton, S., Bayard, S., Paget V., Jouanne, C., Varescon, I., Edel, Y. & Detilleux, M. (2010). Emotional awareness in substance-dependent patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 599-610.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27(3), 43-65.
- Chen, F., Ku, E. C., Shyr, Y., Chen, F., & Chou, S. (2009) Job Demand, Emotional Awareness, And Job Satisfaction in Internships: *The Moderating Effect Of Social Support Social Behavior and Personality*, 37(10), 1429-40.
- Ciarrochi, J., Hynes, K. ve Crittenden, N., (2005). Can men do better if they harder: Sex and emotional effects on emotional awareness. *Cognition and Emotion*, 19(1), 133-141.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1999). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29, 313-320.
- Costafreda, M., Brammer, M.J., David, A.S., Fu, C. (2007). Predictors of amygdala activation during the processing of emotional stimuli: A meta analysis of 385 PET and fMRI studies. *Brain Research Reviews*, 58, 57–70.

- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 435-444.
- Cüceloğlu, D. (2005). *Başarıya Götüren Aile*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and Human Brain*. New York: Avon Publishing.
- Damasio, A., (2001). Fundamental feelings. *Nature*, 413(6858), 781.
- Darwin, C. (1998). The expression of the emotions in man and animals (3<sup>rd</sup> ed.; Ekman, Ed.). London: Harper Collins. (Original work published 1872).
- Davidson, R. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 40, 655-665.
- Deak, A. (2011). Brain and Emotion: Cognitive neuroscience of emotions. *Review of Psychology*, 18(2), 71-80.
- Dizen, M., Berenbaum, H. & Kerns J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition & Emotion*, 19(8), 1140-1157.
- Domes, G., Schulze, L., Bottger, M., et al. (2010). The neural correlates of sex differences in emotional reactivity and emotion regulation. *Human Brain Mapping*, 31(5), 758-69.
- Dökmen Ü., (1994). İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dufey, M., Fernandez, A. M., & Mayol, R. (2011). Adding support to cross-cultural emotional assesment: Validation of the International Affective Picture System in Chilean Sample. *Universitos Psychologica*, 10(2),

521-533.

Dunn, B.D., et al. (2004). Categorical and dimensional reports of experienced affect to emotion-inducing pictures in depression. *Abnormal*

*Psychology*, 113(4): p. 654-60.

Feldman-Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology*

*Bulletin*, 26(9), 1027- 1036.

Feldman-Barrett, L., Gross, J., Corner-Christensen, T. ve Benvenuto, M.

(2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724.

Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2008). Social functions of emotion. In

M. Lewis, J. Haviland, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotion* (3<sup>rd</sup> edn.). New York: Guilford.

Forgas, J. P. (1995). Mood and Judgement: The Affect Infusion Model (AIM).

*Psychological Bulletin*, 117(1), 39-66.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: why it can matter more than IQ.

London: Bloomsbury.

Goleman, D. (2005). *Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz*. S. Hauser,

(Çev.) İstanbul: İnkılap Yayınları.

Goleman, D. (2009). *Duygusal Zeka*. B. S. Yüksel, (Çev.) (32. Baskı),

İstanbul: Varlık Yayınları.

Gordon MT, Riger S. (1991). The female fear: The social cost of rape.

*University of Illinois Press; Chicago.*

- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-91.
- Graham, J. W., Gentry, K. W., & Green, J. (1981). The self-presentational nature of emotional expression. *Personality and Social Psychology*, 7(3), 467-474.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154-189.
- Gur, R.C., Turetsky, B.I., Loughead, J., et al. (2007). Hemodynamic responses in neural circuitries for detection of visual target and novelty: An event-related fMRI study. *Human Brain Mapping*, 28(4), 263–74.
- Hamann, S., Herman, R.A., Nolan, C.L., Wallen, K. (2004). Men and women differ in amygdala response to visual sexual stimuli. *Nature Neuroscience*, 7(4), 411–6.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 22.
- Hofer, A., et al. (2006). Gender differences in regional cerebral activity during the perception of emotion: a functional MRI study. *Neuroimage*, 32(2), 854-62.
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-



being in cross-national perspective. *Dissertation fort the degree of doctor of philosophy*, Louisiana State University, Louisiana, USA.

Ivanova, I. V., & Watson, J., C., (2010). The Role of Emotional Expression and Ambivalence Over Expression In Romantic Relationships. *Baltic Journal of Psychology*, 11, 62-72.

Izard, C. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.

Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 873-887.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim yayınları.

Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.

Kirkcoldy, B., Furnham, A.F. & Siefen, R.G. (2010). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320.

Klein, S., Smolka, M.N., Wrase, J., et al. (2003). The influence of gender and emotional valence of visual cues on fMRI activation in humans. *Pharmacopsychiatry*, 36(3), S191-4.

Knyazev, G. G., Slobodskoj-Plusnin J. Y., & Bocharov A. V. (2009). Event-Related and Theta Synchronization during Explicit and Implicit

Emotion Processing. *Neuroscience*, 164, 1568-1600.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35, 185-197.

Kuzgun, Y. (1992). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: ÖSYM Yayınları

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

LaBar, K.S., Cabeza, R. (2006). Cognitive neuroscience of emotional memory. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(1), 54-64.

LaFrance, M. ve Banaji, M. (1992). Toward a reconsideration of the gender-emotion relationship. *Review Personality Social Psychology*, 14, 178-201.

Lane, R. D., & Schwartz, G. E., (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.

Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A. ve Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1/2), 124-134.

Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. ve Kaszniak, A. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and

- repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501.
- Lang, P. (1995). The emotion probe. Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385.
- Lang, P.J., M.M. Bradley, and Cuthbert B.N., (2008). International affective pictures system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual, in *Technical report A-8, University of Florida, Gainesville, FL*.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- LeDoux, J., (1996). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. *Simon and Schuster*, New York.
- LeDoux J., (1998). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York, Touchstone.
- LeDoux, J., (2000). *Cognitive-Emotional Reactions: Listen to the Brain*, in *Cognitive Neuroscience of Emotion*, R. Lane and N. L., Editors. Oxford University Press: New York, 129-155.
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.
- Leung, K.K., et al. (2009). Selective attention biases of people with depression: positive and negative priming of depression-related information. *Psychiatry Res*, 165(3), 241-51.
- Libkuman, T.M., et al. (2007). Multidimensional normative ratings for the International Affective Picture System. *Behavior Res Methods*, 39(2), 326-34.

- Maio, G. R., & Esses, V. M. (2001). The Need for Affect: Individual Differences in the Motivation to Approach or Avoid Emotions. *Journal of Personality*, 69(4), 583-615.
- Mayer, J. D. & Hanson, E. (1995). Mood-Congruent judgment over time. *Society Personality and Social Psychologh*, 21(3), 237-244.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.
- Mayer, J D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- McGaugh, J.L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 1–28.
- Mendes, W.B., Blascovich, J., Hunter, S.B., Lickel, B., Jost, J.T. (2007). Threatened by the unexpected: physiological responses during social interactions with expectancy- violating partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 698–716.
- Mesquita, B. & Leu, J. (2007). The Cultural Psychology of Emotion. İçinde S. Kitayama & D. Cohen (Ed.), *Handbook of Cultural Psychology*. New York: The Guilford Press.
- Mill, A., Allik, J., Realo A., & Valk R. (2009). Age-Related Differences in

- Emotion Recognition Ability: a Cross-Sectional Study. *Emotion*, 9, 619-630.
- Nandrino, J. L., Boracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S., & Carton, S. (2013). Level of emotional awareness in the general French population: Effects of gender, age, and education level. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1072-1079.
- Ni J, Jiang H, Jin Y, Chen N, Wang J, et al. (2011). Dissociable Modulation of Overt Visual Attention in Valence and Arousal Revealed by Topology of Scan Path. *PLoS ONE*, 6(4), e18262.
- Ortony, A., Clore G. L., & Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Canada: Cambridge University Press.
- Öksüz, Y. (2012). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmeleri üzerindeki etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(2), 421-438.
- Özen, Ş., Bez ,Y., Arı, M., & Özkan, M. (2010). Öfke Kontrolünde Zorluk Yaşayan Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Öfke Tepkileri ve Psikiyatrik Tanıların Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 319-30.
- Panksepp, J., (2004). Affective Neuroscience: History and Major Concepts, in Affective Neuroscience. *The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press, USA, 9-23.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional

intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39–75.

Porto, W. G., Bertolucci, P. H. F., & Bueno, O. F. A. (2011). The paradox of age: an analysis of responses by aging Brazilians to International Affective Picture System. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 33(1).

Reber, A.S. (1995). *The penguin dictionary of psychology* (2.ed.). Harmondsworth. Penguin.

Rolls, E.T., 2005. *Emotion Explained*. Oxford University Press, Oxford.

Rupp, H.A., Wallen, K. (2008). Sex differences in response to visual sexual stimuli: a review. *Archives of Sexual Behavior*, 37(2), 206–18.

Russel, A. J. (1980). A circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.

Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65,14-23.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. ve Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: *American Psychological Association*, 125-154.

Salovey, P., Detweiler, B. J., Steward, W. T., & Bedell, B. T. (2001). Affect and Health-Relevant Cognition. J. P. Forgas içinde, *Handbook of Affect and Social Cognition*. London: Lawrence Earlbaum.

- Schwartz, C.E., Wright, C.I., Shin, L.M., Kagan, J., Rauch, S.L. (2003a).  
 Inhibited and uninhibited infants “grown up”: adult amygdalar  
 response to novelty. *Science (New York, N.Y.)*, 300(5627), 1952–3.
- Solomon, R.C. (2008). *The Philosophy of Emotions*, in *Handbook of emotions*,  
 M. Lewis, J.M., Haviland-Jones, and L.F. Barrett, Editors. Guilford  
 Press: New York. p. 3-17.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping  
 through emotional approach: Scale construction and validations.  
*Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Stets, J. E. & Turner, J. H. (2008). The Sociology of Emotions. L. Michael, J.,  
 Haviland-Jones, M. Barrett. (Ed.) *Handbook of Emotion*, London: Third  
 Edition. Guilford Press, 32-46.
- Stevens, J.S., Hamann, S. (2012). Sex differences in brain activation to  
 emotional stimuli: a meta-analysis of neuroimaging studies.  
*Neuropsychologia*, 50(7), 1578–93.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Garfield, D. A.S. & Lane,R. D. (2011). Levels  
 of emotional awareness: A model for conceptualizing and measuring  
 emotion-centered structural change. *Journal of Psychoanalysis*, 92,  
 289–310.
- Suslow, T., et al. (2009). Automatic Mood-Congruent Amygdala Responses to  
 Masked Facial Expressions in Major Depression. *Biological  
 Psychiatry*.
- Stuss, K. H., & Benson, D. F. (1983). Frontal lobe lesions and behavior. In A.

- Kertesz (Ed.), *Localization in neuropsychology*, 429–454, New York: Academic Press.
- Swinkels, A. T., Giuliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness; Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.
- Sypher, H. E., Sypher, B. D., & Haas, J. W. (1988). Getting emotional. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 372-383.
- Tacon, A. M., Caldera, Y. M., & Bell, N. j. (2001). Attachment Style, Emotional Control, and Breast Cancer. *Families, Systems & Health*, 19(3), 310-326.
- TDK Türkçe Sözlük (2002). Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Thomas, K.M., Drevets, W.C., Whalen, P.J., et al. (2001). Amygdala response to facial expressions in children and adults. *Biological Psychiatry*, 49(4), 309–16.
- Triarhou, L.C., (2008). Centenary of Christfried Jakob's discovery of the visceral brain: an unheeded precedence in affective neuroscience. *Neuroscience Biobehavioral Review*, 32(5), 984-1000.
- Ural, A. (2001). Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (2), 209-219.
- Veirman, E., Brouwers, S. A., & Fontaine, J. R. J. (2011). The Assessment of Emotional Awareness in Children. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 265–273.
- Wager, T.D., Phan, K.L., Liberzon, I., Taylor, S.F. (2003). Valence, gender, and lateralization of functional brain anatomy in emotion: a meta-



- analysis of findings from neuroimaging. *NeuroImage*, 19(3), 513–31.
- Weierich, M.R., Wright, C.I., Negreira, A., Dickerson, B.C., Barrett, L.F. (2010). Novelty as a dimension in the affective brain. *NeuroImage*, 49(3), 2871–8.
- Widem, S.C. (2008). *Young Children's Understanding of Other's Emotions*, in *Hanbook of Emotions*, M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, and L.F. Barrett, Editors. The Guilford Press: New York, 349.
- Winston, R. (2012). *İnsan Beyni*. G. Tonak (Çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Wright, C.I., Negreira, A., Gold, A.L., Britton, J.C., Williams, D., Barrett, L.F. (2008). Neural correlates of novelty and face-age effects in young and elderly adults. *Neuroimage*, 42(2), 956–68.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking. Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zajonc, R. B. (1984). On the primary of affect. *American Psychologist*, 39(2), 117-123.
- Zautra, A. (2003). *Emotions, Stress, and Health*. New York: Oxford University Press.

EK 1:

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ)

Yaş: Cinsiyet:

Lütfen aşağıdaki durumlarda neler hissedebileceğinizi belirtiniz. Sizden istenen yanıtlarınızda yalnızca “hissetme” kelimesini kullanmanızdır. Yanıtlarınız kısa ya da nasıl hissedebileceğinizi açıklamak için gerektiği kadar uzun olabilir. Her bir durumda bahsedilen diğer bir kişi bulunmaktadır. Lütfen belirtilen diğer kişinin de nasıl hissedebileceği ile ilgili düşüncenizi belirtiniz.

1. Bir komşunuz sizden mobilyasını tamir etmeniz için yardım istedi. Komşunuz size bakarken, çekiçle çiviye vurmaya başladınız, ancak çiviye ıskaladınız ve parmağınıza vurdunuz. Nasıl hissedersiniz? Komşunuz nasıl hisseder?
2. Çölde bir rehber eşliğinde yürüyorsunuz. Saatler önce suyunuz tükendi. Rehberin haritasına göre en yakın kuyu 3.8 km uzaklıkta. Nasıl hissedersiniz? Rehber nasıl hisseder?
3. Sevgiliniz/eşiniz, oldukça zor geçen bir iş gününün ardından sırtınızı ovuyor. Nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?
4. Bir yarışmada bir süre birlikte antrenman yaptığınız arkadaşınız ile koşuyorsunuz. Bitiş çizgisine yaklaşırken, ayak bileğinizi burktunuz, yere düştünüz ve yarışmaya devam edemeyecek durumdasınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?
5. Yabancı bir ülkede seyahat ediyorsunuz. Tanıdığınız birisi ülkeniz hakkında küçük düşürücü sözler kullanıyor. Nasıl hissedersiniz? Tanıdığınız kişi nasıl hisseder?
6. Arabayla asma köprüden geçerken, korkuluğun öbür tarafında birisinin ayakta suya baktığını gördünüz. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?
7. Sevgiliniz/eşiniz birkaç haftalığına gitti, fakat sonunda eve geldi. Sevgiliniz/eşiniz kapıyı açtığında nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?

8. Patronunuz çalışmanızın kabul edilemez olduğunu ve geliştirilmesi gerektiğini söylüyor. Nasıl hissedersiniz? Patronunuz nasıl hisseder?
9. Banka kuyruğunda bekliyorsunuz. Önünüzdeki kişinin sırası geldi ve oldukça kapsamlı bir işlem yaptırmaya başladı. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?
10. Siz ve eşiniz, arkadaşlarınızla dışarıda bir akşam geçirdikten sonra evinize dönüyorsunuz. Sizin bloğa döndüğünüzde, itfaiye araçlarının evinizin yanında park ettiğini gördünüz. Nasıl hissedersiniz? Eşiniz nasıl hisseder?
11. Birkaç aydır bir proje üstünde oldukça fazla çalıştınız. Teslim ettikten birkaç gün sonra, patronunuz çalışmanızın mükemmel olduğunu söylemek için yanınıza uğruyor. Nasıl hissedersiniz? Patronunuz nasıl hisseder?
12. Uzaklardan, bir doktor tarafından annenizin öldüğünü bildiren hiç beklenmedik bir telefon alıyorsunuz. Nasıl hissedersiniz? Doktor nasıl hisseder?
13. Kendini yalnız hisseden bir arkadaşınıza, ne zaman konuşmaya ihtiyaç duyarsa sizi arayabileceğini söylediniz. Bir gece saat 04:00'de sizi arıyor. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?
14. Dişçiniz birkaç çürük dişinizin olduğunu söyledi ve tekrar gelmeniz için randevu verdi. Nasıl hissedersiniz? Dişçiniz nasıl hisseder?
15. Geçmişte size oldukça eleştirel davranan birisi, bir iltifatta bulunuyor. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?
16. Doktorunuz yağlı yiyeceklerden uzak durmanızı söyledi. İşe yeni başlayan bir meslektaşınız sizi arayarak pizza yemeğe gideceğini söylüyor ve birlikte gitmeyi davet ediyor. Nasıl hissedersiniz? Meslektaşınız nasıl hisseder?
17. Bir arkadaşınızla yeni bir iş girişimine başlamak için birlikte para yatırma konusunda anlaştınız. Birkaç gün sonra yalnızca arkadaşınızın fikrini değiştirip değiştirmediğini öğrenmek için arkadaşınızı aradınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?
18. Size ait sevdiğiniz bir eşyayı eşinize pahalı bir hediye almak için sattınız. Ona hediyyeyi verirken eşiniz eşyayı satıp satmadığınızı sordu. Nasıl hissedersiniz? Eşiniz nasıl hisseder?

19. Hem çekici hem de zeki birisine aşık oldunuz. Bu kişi maddi açıdan iyi durumda olmasa da, bu sizin için önemli değil, gelirinüz yeter düzeyde. Evliliği konuşmaya başladığınızda, onun aslında oldukça varlıklı bir aileden geldiğini öğrendiniz. İnsanların onunla sadece parası için ilgileneceğinden korktuğundan, bunun bilinmesini istemediğini söyledi. Nasıl hissedersiniz? O nasıl hisseder?

20. Siz ve en iyi arkadaşınız iş yerinde aynı birimde çalışıyorsunuz. İş yerinizde yılın en iyi performansını gösterene her yıl bir ödül verilmekte. Her ikiniz de ödülü kazanabilmek için çok çalıştınız. Bir gece kazanan ilan edildi: arkadaşınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

Adı, Soyadı:

Tarih:

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

**1. 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.**

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

**2. 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.**

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

**3. 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.**

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

**4. 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.**

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.

**5. 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**6. 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.**

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**7. 0. Kendimden memnunum.**

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

**8. 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.**

1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

**9. 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.**

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

**10. 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**

1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.

3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**11. 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.**

1. eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

**12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.**

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

**14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.**

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

**15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.**

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

**16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.**

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

**17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.**

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

**18- 0. İştahım her zamanki gibi.**

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

**19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.**

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

Evet ..... Hayır .....

**20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.**

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.



21- **0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.**

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla Şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

## ÖZGEÇMİŞ

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

ADI VE SOYADI: Belemir SARI

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: Ankara-17.11.1988

UYRUĞU: TC

MEDENİ HALİ: Bekar

E-MAIL: belemirsari\_06@hotmail.com

ADRES (EV): Küçükçekmece/İSTANBUL

TELEFON: 05062355860

### **EĞİTİM DURUMU**

2012 Yüksek Lisans :İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı/  
Uygulamalı Psikoloji Bölümü (Tezli)

2006-2012 Lisans :Atılım Üniversitesi- Psikoloji (İngilizce)/ ANKARA

2003-2005 :Bahçelievler Deneme Lisesi / ANKARA

### **STAJ BİLGİSİ:**

Eylül 2011 –Ocak 2012 : Ankara Mevki Askeri Hastanesi- Psikiyatri Kliniği  
Ankara GATA Hastanesi – Psikiyatri Kliniği

### **İŞ DENEYİMLERİ:**

2013-Aralık/2015-Nisan :İstanbul Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü  
Fatih Sosyal Hizmet Merkezi/ Psikolog

2015-Mayıs- :Gaziantep MedicalPark Hastanesi

### **YABANCI DİLLER**

1 İngilizce (İyi)