



**T.C.
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÇEŞİTLİ
PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Leyla ABDULLAYEVA

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2025

**T.C.
BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÇEŞİTLİ
PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Leyla ABDULLAYEVA

(23435036033)

ORCID:

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

Danışman: Doç. Dr. Gazanfer ANLI

ORCID:

TEMMUZ 2025

BTÜ, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 23435036033 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Leyla ABDULLAYEVA, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırlamış olduğu “DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÇEŞİTLİ PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ” başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Danışmanı : **Doç. Dr. Gazanfer ANLI**
Bursa Teknik Üniversitesi

Jüri Üyeleri : **Dr. Öğr. Üyesi Merve KARABURUN**
Bursa Teknik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Savunma Tarihi : 14 Temmuz 2025
Teslim Tarihi : / 07 / 2025



20.04.2016 tarihli Resmi Gazete'de yayımlanan Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 9/2 ve 22/2 maddeleri gereğince; Bu Lisansüstü teze, Bursa Teknik Üniversitesi'nin abonesi olduğu intihal yazılım programı kullanılarak Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün belirlemiş olduğu ölçütlere uygun rapor alınmıştır.

İNTİHAL BEYANI

Bu tezde görsel, işitsel ve yazılı biçimde sunulan tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uyularak tarafımdan elde edildiğini, tez içinde yer alan ancak bu çalışmaya özgü olmayan tüm sonuç ve bilgileri tezde kaynak göstererek belgelediğimi, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Leyla ABDULLAYEVA

İmzası:

(Faint, stylized signature watermark)



Annem Şahnaz CELİLOVA'ya,

ÖNSÖZ

Bu tez, yalnızca bir akademik çalışmanın ürünü değil, aynı zamanda yaşamım boyunca bana dokunan insanların, yüreğime ilham veren dostlukların ve bilgiye uzanan yolda elimden tutan ellerin izlerini taşıyan bir emeğin yansımasıdır. Öncelikle, bana yaşamın ne olduğunu, nasıl yaşanması gerektiğini yalnızca sözleriyle değil, her bir davranışıyla öğreten canım annem Şahnaz CELİLOVA'ya en derin ve tarifsiz teşekkürlerimi sunuyorum. O, yalnızca bir anne değil; en güzel öğretmen, en güçlü dayanak, en sarsılmaz kale olmuştur. Ne zaman düşsem, beni ayağa kaldıran onun şefkat dolu sesi, sıcak dokunuşu ve sabırlı duruşu olmuştur. Hayatımda aldığım her nefeste onun emeği, sevgisi ve inancı vardır. Bugün geldiğim noktada, ne başardım ya da neyi başaramadıysam, hepsinde onun izini ve desteğini hissediyorum. Annem, bana yalnızca hayatı değil, aynı zamanda karakterli bir insan olmayı, sevmeyi, anlamayı ve sabretmeyi öğretti. İyi ki onun evladı oldum. Babam Atakişi ABDULLAYEV'e, bilginin, aklın ve eğitimin ne kadar kıymetli olduğunu bana gösterdiği, entelektüel duruşuyla bana her zaman örnek olduğu için teşekkür ederim. Onun hayata dair bakışı, dünyayı sorgulama biçimi ve bana kazandırdığı değerler sayesinde akademik hayata duyduğum saygı ve bağlılık derinleşti. Kendisi, benim düşünsel ufku genişleten, içimdeki merak duygusunu besleyen ve bana okumayı, anlamayı ve öğrenmeyi sevdirmiş nadide insanlardan biridir. Bu hayat yolculuğunda yalnızlığın ne olduğunu unutturan, kardeşliğin ötesinde bir bağım olan canım kardeşim Vusal ABDULLAYEV'e, yani her daim abim olarak gördüğüm o kıymetli insana sonsuz teşekkür ediyorum. O, bana hem kardeş hem dost hem de gerektiğinde bir sığınak olmuştur. Hayatın ne getirdiğini bilmediğim anlarda bile onun varlığı, bana güven, huzur ve dayanma gücü vermiştir. Her başarımda alkışlayan, her düşüşümde elini uzatan bir abi olarak bana kattıkları kelimelerle ifade edilemez. Varlığı, en kıymetli hediyelerden biridir. Ayrıca, yaşamım boyunca bana yalnızca bir aile büyüğü değil, aynı zamanda karakteri, yaşam duruşu ve insani değerleriyle örnek teşkil eden, rehberliğini her zaman yanımda hissettiğim çok kıymetli teyzem Şehla ALİYEVA'ya içten bir teşekkür borçluyum. Kendisi, yalnızca bir teyze olmanın ötesinde, beni en derin yanlarımla anlayabilen, hayatın karmaşasında güvenle yaslanabileceğim bir dost, bir yol arkadaşı, bir ilham kaynağı olmuştur. Onun varlığı, bana güçlü bir kadının zarafetle nasıl yaşayabileceğini gösterdi. Bu anlamda, onun hayatım üzerindeki etkisi benim için tarifsizdir.

Akademik hayatımda, psikoloji biliminin temellerini bana sevdiren, iyi bir psikolog olmanın bilgiyle olduğu kadar kalple de mümkün olduğunu gösteren değerli hocam Khudaverdi MEMMEDOV'a kalpten teşekkür ediyorum. Onun bilgeliği, her bir anlatımındaki derinlik ve öğrencisine duyduğu gerçek ilgi, beni mesleki yolculuğumda büyüten ve dönüştüren bir kaynak oldu. Onunla geçirdiğim her ders, yalnızca bilgiyi değil, aynı zamanda insan ruhunu tanımayı, empatiyi ve duyarlılığı da öğretti. Eğer bugün bazı insanlar beni bu alanda donanımlı görüyorsa, bu başarıda değerli hocamın emeği göz ardı edilemez. Hayatıma ve mesleğime kattıkları için kendisine sonsuz saygı ve minnetle teşekkür ediyorum. Aynı

zamanda, lisans eğitimim süresince bana yalnızca bir eğitmen değil, yol gösterici, rehber ve ilham kaynağım olmuş olan değerli ve saygıdeğer hocam Ramin ALLAHVERDİYEV'e şükranlarımı sunuyorum. O, bilgiyle tevazunun nasıl bir arada var olabileceğini gösteren, alanına olan hakimiyetiyle beni hayran bırakan, aynı zamanda insanlığını da eğitimin içine katmayı başaran nadir hocalardan biridir. Onun sayesinde hem kendi alanımı sevdim hem de akademik disipline karşı bir sadakat ve özen geliştirdim. Bugün akademisyen olmayı bir ideal olarak taşıyorsam, bu düşüncenin temellerinde hocamın bana çizdiği yol vardır. Kendisine duyduğum minnet, hayatım boyunca sürecektir. Yüksek lisans eğitimim boyunca, en kırılgan hissettiğim anlarda dahi yanımda olan, bana inanan, destek veren, danışmanlığın ötesinde bir anlayışla yaklaşan canım hocam, danışmanım ve bölüm başkanımız Doç. Dr. Gazanfer ANLI'ya içten teşekkür ediyorum. O, bilgeliğiyle olduğu kadar insani yaklaşımıyla da bana örnek olmuş, akademik süreçlerde kendimi güçlü ve yeterli hissetmemi sağlamıştır. Onunla her görüşmem, bana yalnızca bilimsel anlamda değil, aynı zamanda kişisel anlamda da bir şeyler katmıştır. Ego ve otorite yerine samimiyet ve anlayışla yaklaşarak öğrencisini yücelten bir hocadır. Hayatım boyunca yolumda yanan bir ışık olarak kalacak ve belki de bir gün aynı akademik yolda omuz omuza çalışma hayalimi gerçekleştirmeme vesile olacaktır. Bu süreçte, doğrudan bana öğretme amacı gütmemiş olsa da tutumlarıyla, davranışlarıyla bana ne kadar başarılı olabileceğimi, ne kadar güçlü bir potansiyel taşıdığımı gösteren bazı hocalarıma da teşekkür ederim. Onlar sayesinde zorlukları avantaja dönüştürmeyi, yapıcı olmayan eleştiriyi bile güce çevirmeyi öğrendim.

Türkiye'deki eğitim hayatım boyunca, bana yalnız olmadığımı hissettiren, kimi zaman bir aile sıcaklığı sunan, kimi zaman dostluğun ne demek olduğunu yeniden öğreten insanlara minnettarım. Özellikle, bana çoğu zaman bir dosttan öte bir anne gibi yaklaşan, zarafeti, içtenliği ve fedakarlığıyla bana kucak açan canım arkadaşım Nermin ABBASLI'ya teşekkür ediyorum. Onun desteği, bu yolculukta içimi ısıtan en büyük moral kaynağıydı. Aynı şekilde, en zor zamanlarımda yanımda olan, bir bakışıyla bile içimi rahatlatan, bana her koşulda dostluğunu gösteren Esma HASANOVA'ya teşekkür ederim. Hayatımın bu önemli döneminde, bana gerçek dostluğun ne demek olduğunu hissettiren, içtenlikleri, durulukları ve yürekleriyle bana kendi evimi, kendi topraklarımı hatırlatan Sena Nur BAYRAKTAR, Leman AZİZ ve Ebrar KARAKURT'a özel bir kısım ayırmak isterim. Onlar yalnızca arkadaş değil, aynı zamanda kalbimde en kıymetli köşeyi hak eden üç güzel insandır. Bana milli bir kardeşlik hissi veren, aynı dili konuşmanın ötesinde aynı duyguları paylaşmanın ne kadar değerli olduğunu gösteren dostlukları için ikisine de minnettarım. İyi ki bu yolu birlikte yürüdük, iyi ki bu hayatın bir dönemine şahitlik ettik. Onların varlığı, bu süreci unutulmaz kıldı. Son olarak, bu tez sürecinde katkı sunan, destek olan ve adını burada anmadığım tüm güzel yürekli insanlara sonsuz teşekkür ederim. Her birinizin izi bu çalışmanın satırlarında, her birinizin emeği kalbimde saklıdır.

Temmuz 2025

Leyla ABDULLAYEVA
(Psikolog)

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	x
KISALTMALAR	xiii
ÇİZELGE LİSTESİ	xiv
ŞEKİL LİSTESİ	xv
ÖZET	xvi
SUMMARY	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1 Duygunun Tanımı ve Oluşum Mekanizmaları	1
1.1.1 Duygular ve ruh hali	2
1.1.2 Temel duygular kuramı.....	3
1.1.3 Duygusal deneyimlerin çok boyutluluğu ve öz bildirim.....	3
1.2 Temel Duygular ve İndüksiyon Yöntemleri	4
1.2.1 Öfke duygusu indüksiyon yöntemleri	6
1.2.2 İğrenme duygusu indüksiyon yöntemleri.....	8
1.2.3 Şaşkınlık duygusu indüksiyon yöntemleri	9
1.2.4 Mutluluk duygusu indüksiyon yöntemleri	10
1.2.5 Korku duygusu indüksiyon yöntemleri.....	10
1.2.6 Üzüntü duygusu indüksiyon yöntemleri	10
1.3 Öz-bilinç Duyguları.....	11
1.3.1 Öz-bilinç duygularının nörobilişsel ve evrimsel temelleri.....	12
1.3.2 Sosyal değerlendirme ve benlik saygısı ilişkisi.....	13
1.3.3 Gurur duygusunun işlevi.....	13
1.3.4 Utanç duygusunun işlevi.....	14
1.3.5 Suçluluk duygusunun işlevi	16
1.3.6 Kıskançlık duygusunun işlevi	18
1.3.7 Dikkat, değerlendirme, tepki modeline göre duygular.....	22
1.4 Duygu Düzenleme	22
1.4.1 Durum seçimi.....	26
1.4.2 Durum değiştirme	27
1.4.3 Dikkat dağıtma.....	27
1.4.4 Bilişsel değişim.....	28
1.4.5 Yeniden değerlendirme	28
1.4.6 Bastırma	29
1.4.7 Kaçınma	31
1.4.8 Ruminasyon	32
1.4.9 Duygu düzenleme süreç modeli.....	32
1.5 Psikolojik Dayanıklılık	37
1.5.1 Psikolojik dayanıklılığın tanımı ve temel unsurları	37
1.5.2 Özellik olarak dayanıklılık.....	38
1.5.3 Süreç olarak dayanıklılık.....	38

1.5.4 Dayanıklılık, iyileşme ve başa çıkma arasındaki farklar	39
1.5.5 Dayanıklılık, duygular ve bilişsel süreçler.....	39
1.5.6 Dayanıklılığın geliştirilebilirliği, ölçümü ve uygulamaları.....	39
1.5.7 Psikolojik dayanıklılığın nöropsikolojisi	40
1.6 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	42
1.6.1 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük.....	44
1.6.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük, korku, anksiyete ve endişe ilişkisi.....	45
1.6.3 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin sürdürülmesi	46
1.6.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel yanlılıklar ve davranışsal tepkiler	47
1.6.5 Belirsizliğin deneysel manipülasyonu ve metodolojik zorluklar	48
1.6.6 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün transdiagnostik doğası	50
1.6.7 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt tipleri	51
1.6.8 Belirsizliğe tahammülsüzlüğe terapötik yaklaşımlar	51
1.7 Gelecek Kaygısı.....	52
1.7.1 Gelecek kaygısı içsel faktörler	53
1.7.2 Gelecek kaygısı sosyodemografik faktörler.....	53
1.7.3 Gelecek kaygısının nörobiyolojik temelleri	54
1.7.4 Gelecek kaygısının bilişsel yönleri ve müdahale yaklaşımları	55
1.7.5 Gelecek kaygısı ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi.....	56
1.8 Mükemmeliyetçilik.....	56
1.8.1 Mükemmeliyetçiliğin etiyolojisi ve teorik modelleri.....	57
1.8.2 Mükemmeliyetçiliğin özellikleri ve ilişkili sorunlar.....	58
1.8.3 Mükemmeliyetçiliğin nöropsikolojisi	60
1.8.4 Mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahale yaklaşımları	61
1.9 Bilişsel Davranışçı Terapi	62
1.9.1 Kaygı bozukluklarında BDT'nin etkinliği	62
1.9.2 Farklı kaygı bozukluklarında BDT uygulamaları	63
1.9.3 Klinik mükemmeliyetçiliğe yönelik BDT	64
1.10 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	65
1.11 Literatüre Katkıları ve Araştırmanın Önemi.....	66
1.11.1 Teorik ve ampirik katkıları.....	66
1.11.2 Pratik ve klinik uygulamalara yönelik çıkarımlar	66
1.11.3 Toplumsal ve eğitimsel katkıları	67
2. YÖNTEM	68
2.1 Örneklem	68
2.2 Veri Toplama Araçları.....	69
2.2.1 Demografik bilgi formu	70
2.2.2 Duygu düzenleme ölçeği.....	70
2.2.3 Psikolojik dayanıklılık ölçeği	71
2.2.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği	71
2.2.5 Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği	72
2.2.6 Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği	72
2.3 İşlem	73
2.3.1 Program Yapısı ve Uygulama Detayları	74
2.3.2 Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim	74
3. BULGULAR	113
3.1 Çalışmada Kullanılan Ölçklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	113

3.2 Duygu Düzenleme �l�eğine İlişkin Tekrarlı �l��mlerde ANOVA Analizi Sonuçları	114
3.3 Psikolojik Dayanıklılık �l�eğine İlişkin Tekrarlı �l��mlerde ANOVA Analizi Sonuçları	119
3.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük �l�eğine İlişkin Tekrarlı �l��mlerde ANOVA Analizi Sonuçları.....	122
3.5 Gelecek Kaygısı �l�eğine İlişkin Tekrarlı �l��mlerde ANOVA Analizi Sonuçları	127
3.6 Büyük ��l� Mükemmeliyetçilik �l�eğine İlişkin Tekrarlı �l��mlerde ANOVA Analizi Sonuçları.....	133
4. TARTIşMA	140
4.1 Araştırmanın Duygu Düzenleme �l�eği Bulgularıyla Tartışılması	140
4.2 Araştırmanın Psikolojik Dayanıklılık �l�eği Bulguları Yönünden Tartışılması	141
4.3 Araştırmanın Belirsizliğe Tahammülsüzlük �l�eği Bulguları Yönünden Tartışılması	142
4.4 Araştırmanın Gelecek Kaygısı �l�eği Bulguları Yönünden Tartışılması	143
4.5 Araştırmanın Büyük ��l� Mükemmeliyetçilik �l�eği Bulguları Yönünden Tartışılması	145
4.6 Araştırmanın İçerik ve Süreç Açısından Tartışılması.....	146
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	148
5.1 Sonuç	148
5.2 Araştırmacılar İçin �neriler.....	149
5.3 Uygulayıcılar İçin �neriler.....	149
KAYNAKLAR.....	150
EKLER.....	201
�ZGE�Mİş	210

KISALTMALAR

B_DD	: Bastırma Alt Boyut Duygu Düzenleme Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BT	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük
DD	: Duygu Düzenleme Ölçeği
EK_BT	: Engelleyici Kaygı Alt Boyut Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
GK	: Gelecek Kaygısı
GK	: Gelecek Kaygısı Ölçeği
GK_GK	: Gelecek Korkusu Alt Boyut Gelecek Kaygısı Ölçeği
GU_GK	: Gelecekte Umutsuzluk Alt Boyut Gelecek Kaygısı Ölçeği
İK_BT	: İleriye Yönelik Kaygı alt boyut Belirsizliğe Tahammülsüzlük
K_M	: Katı Mükemmeliyetçilik
M	: Büyük üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği
MRİ	: Manyetik Rezonans Görüntüleme
MT	: Muğlaklığa Tahammülsüzlük
N_M	: Narsistik Mükemmeliyetçilik
OE_M	: Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik
OKB	: Obsessif Kompulsif Bozukluk
PD	: Psikolojik Dayanıklılık
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu
YD_DD	: Yeniden Değerlendirme Alt Boyut Duygu Düzenleme Ölçeği

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Düşünce kaydı formu	86
Çizelge 3.1: Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistikleri	113
Çizelge 3.2: Duygu Düzenleme ölçeğinin alt boyutları öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama ve standart sapma değerleri	115
Çizelge 3.3: Duygu Düzenleme ölçeği Mauchlys testi sonucu.....	116
Çizelge 3.4: Duygu düzenleme ölçeğinin düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu.....	116
Çizelge 3.5: Duygu düzenleme ölçeği puanlarının ikili karşılaştırmaları	117
Çizelge 3.6: Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puan öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama ve standart sapma değeri	119
Çizelge 3.7: Psikolojik dayanıklılık ölçeği Mauchlys test sonucu.....	120
Çizelge 3.8: Psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu.....	120
Çizelge 3.9: Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının ikili karşılaştırmaları	121
Çizelge 3.10: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama ve standart sapma değerleri ..	122
Çizelge 3.11: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Mauchlys testi sonucu	123
Çizelge 3.12: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu.....	124
Çizelge 3.13: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ikili karşılaştırmaları.....	125
Çizelge 3.14: Gelecek kaygısı ölçeğinin öntest, sontest ve izleme testi sonuçları gruba göre ortalama ve standart sapma değerleri	128
Çizelge 3.15: Gelecek kaygısı ölçeği Mauchlys testi sonucu	129
Çizelge 3.16: Gelecek kaygısı ölçeği düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu.....	130
Çizelge 3.17: Gelecek kaygısı ölçeği puanlarının ikili karşılaştırmaları.....	131
Çizelge 3.18: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeğinin öntest, sontest, izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama, standart sapma değerleri.....	134
Çizelge 3.19: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği Mauchlys testi sonucu	135
Çizelge 3.20: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu	136
Çizelge 3.21: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği puanı ikili karşılaştırması.....	137

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Bastırma alt boyutu tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı	118
Şekil 3.2: Yeniden değerlendirme alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı.....	118
Şekil 3.3: Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanına ait tahmini marjinal ortalama değerlerin zaman ve gruplara göre dağılımı.....	121
Şekil 3.4: İleriye yönelik kaygı alt boyutu ortalama puanları zaman, gruba göre dağılımı.....	126
Şekil 3.5: Engelleyici kaygı boyut tahmini marjinal ortalama puanları zaman ve gruplara göre dağılımı	126
Şekil 3.6: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puana ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı.....	127
Şekil 3.7: Gelecekte umutsuzluk alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı.....	132
Şekil 3.8: Gelecek korkusu alt boyutu tahmini marjinal ortalama puanların zaman, gruplara göre dağılımı.....	132
Şekil 3.9: Gelecek kaygısı ölçeği toplam puan tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı	133
Şekil 3.10: Öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı.....	138
Şekil 3.11: Narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutu tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı.....	138
Şekil 3.12: Katı mükemmeliyetçilik alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı.....	139
Şekil 3.13: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanına ait tahmini marjinal ortalama değerlerin zaman ve gruplara göre dağılımı	139

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÇEŞİTLİ PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı düzeyleri, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışmada öntest-sontest ve izleme testi kontrol gruplu deneysel bir desen kullanılmıştır. Çalışma grubu, kamu kurumlarına kayıtlı 24 Türk üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Gönüllüler 12 kişilik bir deney grubuna ve 12 kişilik bir kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Deney grubuna sekiz oturumluk, BDT temelli bir psikoeğitim programı çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Program, duygu tanıma, duygu düzenleme, bilişsel çarpıtmalar, ABC modeli, mükemmeliyetçilikle başa çıkma yöntemleri, belirsizliğe tolerans ve psikolojik dayanıklılık konularına odaklanan içeriği kapsamaktadır. Kontrol grubundaki katılımcılar bu süreçte herhangi bir uygulamaya tabi tutulmamıştır. Veriler “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği”, “Büyük üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nden elde edilmiştir. Programın sonunda, deney grubu üyelerinin programa ilişkin bakış açılarını değerlendirmek amacıyla yapılandırılmamış değerlendirme soruları çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, tekrarlanan ölçümler ANOVA ile analiz edilmiştir. Kontrol grubu istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermezken, çalışma sonuçları deney grubunun sontest ve izleme testi sonuçlarında kayda değer bir iyileşme olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, BDT temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılığı artırırken uyumsuz mükemmeliyetçiliği, gelecek kaygısını ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkili bir şekilde azalttığını göstermiştir. Yürütülen çalışmanın hipotezlerinin hepsi analizler sonucu doğrulanmıştır. Programın sonunda yapılan değerlendirmelerde katılımcılar, programın kendilerine yeni içgörüler ve bakış açıları sağladığını, kaygı ve mükemmeliyetçiliği yönetme becerilerini geliştirdiğini ve psikolojik dayanıklılık anlayışını teşvik ettiğini bildirmişlerdir. Araştırma bulguları, BDT temelli yapılandırılmış müdahale programlarının üniversite öğrencilerine bilişsel işlevsellik ve duygu düzenleme konularında etkili bir şekilde yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Bilişsel davranışçı terapi, Psikolojik dayanıklılık, Kaygı, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik.

THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL PSYCHOEDUCATION PROGRAM TO INCREASE EMOTION REGULATION SKILLS ON VARIOUS PSYCHOLOGICAL VARIABLES

SUMMARY

The aim of this study was to examine the effect of a Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based psychoeducation program on university students' intolerance of uncertainty, future anxiety levels, perfectionism and psychological resilience. In this study, an experimental design with pretest-posttest and follow-up test control group was used. The study group consisted of 24 Turkish university students enrolled in public institutions. Volunteers were randomly assigned to an experimental group of 12 and a control group of 12. An eight-session CBT-based psychoeducation program was applied online to the experimental group. The program included content focusing on emotion recognition, emotion regulation, cognitive distortions, ABC model, methods of coping with perfectionism, tolerance to ambiguity and psychological resilience. Participants in the control group were not subjected to any application in this process. Data were obtained from the "Intolerance of Ambiguity Scale", "Emotion Regulation Scale", "Future Anxiety Scale in University Students", "Multidimensional Perfectionism Scale" and "Psychological Resilience Scale". At the end of the program, unstructured evaluation questions were administered online to assess the perspectives of the experimental group members regarding the program. Data were analyzed with descriptive statistics and repeated measures ANOVA. While the control group did not show a statistically significant change, the results of the study showed a significant improvement in the posttest and follow-up test results of the experimental group. The results showed that the CBT-based psychoeducation program effectively reduced maladaptive perfectionism, future anxiety, and intolerance of uncertainty while increasing psychological resilience among university students. All of the hypotheses of the study were confirmed by the analyses. In the evaluations conducted at the end of the program, participants reported that the program provided them with new insights and perspectives, improved their ability to manage anxiety and perfectionism, and promoted an understanding of resilience. The findings suggest that CBT-based structured intervention programs can effectively help university students with cognitive functioning and emotion regulation.

Keywords: Cognitive behavioral therapy, Psychological resilience, Anxiety, Intolerance of uncertainty, Perfectionism.

1. GİRİŞ

Dostayevski'nin Raskolnikov'u işlediği suçun ağırlığı altında ezilirken, suçunun ağırlığı ve cezasıyla yüzleşmek mi yoksa kaçmak mı gerektiğini düşünmüştür (Dostoyevski ve Garnett, 1963). Bilim insanlarının şu anda nesnel olarak keşfettikleri, insanların duygularını belirli bir durumdaki gereksinimlerine uyacak şekilde değiştirebilecekleri, Raskolnikov tarafından sezgisel olarak kavranmıştır. Duygu kontrol tekniklerinin duruma bağlı olarak farklı sonuçlar sağlayabileceği gerçeği, duygu düzenleme alanında önemli bir keşiftir (Cheng, 2002). Sonuç olarak, duyguları anlamak ve duygu düzenleme teknikleri söz konusu olduğunda esnek seçeneklere sahip olmanın önemi, yakın tarihli bir dizi teorik açıklamada vurgulanmıştır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Watkins ve diğ., 2016).

1.1 Duygunun Tanımı ve Oluşum Mekanizmaları

Duygular, bireyin dikkatini yönelttiği bir durumu mevcut hedefleri bağlamında değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan kompleks psikofizyolojik süreçlerdir (Lazarus, 1991). Bu hedeflerin niteliği, geçici ve tesadüfi olmaları veya kalıcı şekilde benlik kavramına entegre edilmiş olmaları, duygusal tepkinin karakterini belirlemede kritik öneme sahiptir. Hedefler basit ve bilinçdışı ya da karmaşık ve bilinçli olabilir, kültürel bağlamda evrensel kabul gören ya da bireye özgü nitelikte tezahür edebilir. Esasında duygu, bireyin bir duruma yüklediği anlamın bir fonksiyonu olarak ortaya çıkar ve bu anlamlandırma süreci değiştiğinde duygusal tepki de paralel olarak dönüşüm gösterir (Adolphs ve diğ., 2019). Bardeen ve diğ. (2013) duyguları, davranışsal eğilimler, öznel deneyimler ve periferik fizyolojik değişimler arasında gevşek bağlantılar bulunan, somutlaşmış kompleks fenomenler olarak kavramsallaştırmaktadır. Günlük dilde duygu ve his terimlerinin birbirinin yerine kullanılması yaygın olsa da, bu deneyimlerin altında yatan psikobiyolojik mekanizmalar şaşırtıcı derecede az anlaşılmış durumdadır (Barrett ve diğ., 2007). Ayrıca, duygu deneyiminin bileşenlerinin birbirinden bağımsız şekilde ortaya çıkabildiği pek çok durum bulunmaktadır (Bonanno ve diğ., 1995). Duygular

yalnızca öznel deneyimler üretmekle kalmaz, aynı zamanda normal koşullarda sergilemeyeceğimiz davranışsal eğilimleri tetikleme potansiyeline sahiptir (Frijda, 2005). Bu davranışsal yönelimler ilgili motor aktivitenin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve genellikle otonomik ile nöroendokrin sistemlerdeki değişimlerle ilişkilidir. Bu fizyolojik değişimler, söz konusu davranışlar için gerekli metabolik desteği sağlama işlevi görür (Colombetti ve Thompson, 2005). Duygular, faaliyetlerimizi kesintiye uğratma ve bilinçli dikkatimizi ele geçirme kapasiteleri nedeniyle adaptif bir öneme sahiptir (Frijda, 2009).

1.1.1 Duygular ve ruh hali

Gross (1995) duyguları duygusal havadaki dalgalı değişimler olarak tanımlarken, ruh halini yaygın ve sürekli duygusal iklim şeklinde betimlemektedir. Duyguların ne olduğunu tanımlamak, stres tepkileri ve ruh hallerinden ayırt etmekten daha karmaşıktır, çünkü duyguları kavramsallaştırmaya yönelik çok sayıda yaklaşım bulunmaktadır (Gross ve Barrett, 2011). Bu yaklaşımlar arasında ilk olarak, değerlendirme teorileri yer almaktadır (Scherer, 2005). Bir diğer yaklaşım ise psikolojik inşacılık perspektifidir (Barrett, 2006; Russell, 2003). Duyguların kültürel ve toplumsal bağlamda şekillendiğini öne süren sosyal inşacılık yaklaşımı da literatürde önemli bir yere sahiptir (Leu ve Mesquita, 2010). Temel duygular teorisi, duyguların biyolojik olarak evrimleşmiş, evrensel tepkiler olduğunu savunur (Ekman, 1992). Benzer şekilde, nörobilim temelli yaklaşım da temel duyguların beyindeki ilkel yapılarla bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Panksepp, 1998). Duygular, öznel deneyim, davranış ve periferik fizyoloji gibi bileşenlerle gevşek bir şekilde bağlantılıdır (Mauss ve diğ, 2005). Öznel deneyim, duygunun temel unsuru olarak kabul edilir (Barrett ve diğ, 2007). Ancak duygular, yalnızca içsel algıdaki değişimlerle sınırlı değildir, aynı zamanda belirli davranışsal eğilimleri de içerir. Yüz ifadeleri, duruş değişiklikleri ve duruma özgü araçsal davranışlar, duygularla ilişkili davranışsal tepkilere örnek teşkil etmektedir (Ekman, 1997; Frijda, 1986).

Duygusal süreçler, yalnızca çevresel uyarıcılara verdiği davranışsal tepkileri başlatmakla sınırlı kalmaz, içsel dengeyi etkileyen sinir sistemi ve hormon salınımını düzenleyen nöroendokrin sistem üzerinde değişimlere neden olur. Bu fizyolojik değişiklikler, duygusal deneyime eşlik eden davranışların

gerçekleştirilmesini desteklerken, bu davranışları izleyen bedensel tepkileri de şekillendirir (Kreibig, 2010; Levenson, 1999). Duygular durağan ya da sabit yapılar değildir, hem içsel bilişsel değerlendirmeler hem de çevresel geri bildirimlerle şekillenen, sürekli olarak değişen ve zaman içinde evrilen dinamik bir yapıya sahiptir (Cunningham ve Zelazo, 2007).

1.1.2 Temel duygular kuramı

Ekman, duyguların bilimsel olarak incelenmesini kolaylaştırmak amacıyla dokuz temel kriter belirlemiştir (Ekman, 1992). Bunların altısı, belirli duyguları diğer fenomenlerden ayıran tanımlayıcı özelliklere odaklanırken, üçü ise, öncüller, fizyolojik tepkiler ve sinyal davranışlarına dayalı olarak farklı duyguları ayırt etmeye yönelik ampirik yöntemleri vurgulamaktadır (Tracy ve Randles, 2011). Temel duygular kuramı, duygunun tanımlanmasına yönelik açık bir çerçeve sunmaktadır. Bu çerçevede duygu, kişiler arası ya da kişi içi olayların değerlendirilmesinden sonra ortaya çıkan belirli öncüller, sinyaller, fizyolojik tepkiler ve primat akrabalarımızda da benzer şekilde gözlemlenen tutarlı eylem ve değerlendirme eğilimleriyle karakterize edilen geçici bir durum olarak tanımlanır (Ekman, 1992; Keltner ve diğ, 2019). Bu uzlaşmacı çerçeve, duygu düzenleme (Ford ve Gross (2018)) beyin temelli duygu örüntüleri (Nummenmaa ve Saarimäki (2019)) bilişsel süreçler üzerindeki duygusal etkiler Lerner ve diğ. (2015) ve duygularla ilişkili çevresel fizyolojik tepkiler Kreibig (2010) konularındaki literatürün temelini oluşturmaktadır. Pek çok araştırma, öfke, iğrenme, korku, şaşkınlık, mutluluk ve üzüntü gibi temel duygularla ilişkili olarak öncüllerde, değerlendirme süreçlerinde ve sinyal davranışlarında gözlemlenen farklılıkları ortaya koymuştur (Lench ve diğ, 2011). Temel duygular kuramı, evrensel duygusal öncüllerin araştırılmasına yönelik yenilikçi metodolojilerin gelişimini teşvik etmiştir (Sznycer, 2015).

1.1.3 Duygusal deneyimlerin çok boyutluluğu ve öz bildirim

Duygusal deneyimlerin çok boyutlu doğası; otomatik ya da bilinçdışı süreçleri, bedensel duyuların temsillerini, sosyal bağlamların yorumlanmasını, çağrışımları, anıları ve anlamsal bilgiyi kapsamaktadır. Bu karmaşıklığa rağmen, duygularla ilgili olguların öz bildirim ölçümleri kullanılarak incelendiği çalışmalar önemli ilerlemeler sağlamıştır (Cowen ve Keltner, 2017; LeDoux ve Brown, 2017).

Duygusal deneyimlerin öznel yönünü incelemenin gerekçesi oldukça açıktır, duygular, temelde günlük dildeki hislerle doğrudan bağlantılıdır. Duygular ile öznel deneyim arasındaki ilişkiyi reddeden bir bilimsel yaklaşım, bireylerin duygusal olarak tanımladığı olguları aydınlatma amacından fiilen vazgeçmiş olur. Öz bildirim, diğer davranışsal tepkiler gibi, bireyin içsel durumuna ilişkin bilgi sağlayan bir araçtır. Bu bildirimler, bağlamsal faktörler, ifade sinyalleri, fizyolojik tepkiler ve sonraki davranışlara bağlı olarak sistematik şekilde değişkenlik gösterebilir (Lench ve diğ, 2011; Mauss ve diğ, 2005). Öz-raporların yalnızca öznel deneyimlerin temsili olduğu yönündeki iddialar, bu bildirimlerin duygusal tepkilerle korelasyonunu gösteren ampirik bulguları göz ardı etmektedir (Lench ve diğ, 2016). Buna ek olarak, öz-raporların duygusal tepkilerle hangi koşullar altında daha fazla örtüştüğünü açıklığa kavuşturan önemli ampirik gelişmeler mevcuttur. Yakın dönemdeki nicel ve metodolojik yenilikler, bireylerin öznel deneyimlerini ifade ederken ayrı duygu kavramlarını ve değerlendirmelerini nasıl kullandıklarına ilişkin anlayışı da derinleştirmiştir (Cowen ve Keltner, 2018). Bu katkılar, duygusal ifade ve deneyim için yirmiden fazla durumu kapsayan taksonomilerin geliştirilmesine olanak sağlamıştır (Cowen ve Keltner, 2017; Keltner ve Cordaro, 2017). Ancak (Crivelli ve Fridlund (2019)) araştırmacıların kıskançlık, gurur ya da sempati gibi duyguları orijinal altı temel duyguya ekleyerek geliştirdikleri bu yapıyı, ilkesiz bir değişen kumlar metaforuyla eleştirmektedir.

1.2 Temel Duygular ve İndüksiyon Yöntemleri

Öfke, iğrenme, şaşkınlık, mutluluk, korku ve üzüntü gibi temel duyguların, doğuştan gelen ve evrensel adaptasyon süreçlerinin bir sonucu olarak oluştuğu kabul edilmektedir (Ekman, 1992). Duyguların deneysel olarak tetiklenmesi, onların psikolojik ve biyolojik parametreler üzerindeki nedensel etkilerini incelemek için en titiz yöntemlerden birini oluşturmaktadır (Blatz, 1925). Psikoloji laboratuvarlarında temel duyguları uyandırmak için çeşitli metodolojiler geliştirilmiştir (Ax, 1953). Mevcut araştırmalar farklı duygu indüksiyon yöntemlerinin etkinliğini karşılaştırmış olsa da bu çalışmalar genellikle sınırlı sayıda duyguya odaklanma eğilimindedir (Lench ve diğ, 2011). Duygu indüksiyon teknikleri çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilebilir. Bunlardan ilki, belirli duygusal tepkileri ortaya çıkarmak amacıyla tasarlanmış statik görüntüler veya video

kayıtlarını içeren görsel uyaranlardır (Gross ve Levenson, 1995). İkinci yöntem olarak, tempo, melodi ve şarkı sözleri gibi işitsel unsurlar aracılığıyla duygusal tepkiler uyandıran müzik dinleme teknikleri kullanılabilir (Krumhansl, 2002). Üçüncü yaklaşım, kişisel duygusal anıların geri çağırılması yoluyla orijinal deneyimle ilişkili duyguların yeniden yaşatılmasını sağlayan otobiyografik hatırlama yöntemidir (Prkachin ve diğ., 1999). Dördüncü teknik, hedeflenen duygusal tepkiyi uyandırmak üzere özel olarak tasarlanmış sosyal bağlamların oluşturulmasını içeren durumsal prosedürlerdir (Westermann ve diğ., 1996). Son olarak, katılımcılar tarafından yeni duygusal olaylara yönelik canlı zihinsel temsillerin oluşturulmasını gerektiren imgeleme yöntemi de yaygın şekilde kullanılan indüksiyon teknikleri arasında yer almaktadır (Mayer ve Salovey, 1995). Bu yöntem kategorileri, önceki araştırma sınıflandırmalarından ve farklı duygu indüksiyon tekniklerinin farklı yoğunluklarda etkiler ürettiğini gösteren meta-analitik çalışmalardan türetilmiştir. Ayrıca, iki yeni kategori daha tanımlanmıştır: Görsel uyaranlar ve durumsal prosedürler. Görsel uyaranlar kategorisi hem statik görüntüleri hem de film uyaranlarını kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Durumsal prosedürler ise, hediye verme, davranışsal indüksiyonlar gibi bireylerin günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri sosyal durumları yansıtan paradigmaları içermektedir (Siedlecka ve Denson, 2019).

Duygu indüksiyonlarının sempatik ve parasempatik aktiviteyi etkilemesi ve öz-bildirim ölçümlerine kıyasla sosyal beğenirlik ile talep özelliklerinden daha az etkileneceği nedeniyle, fizyolojik kanıtlar yöntemlerinin etkinliğini değerlendirmede kritik bir kriter olarak hizmet etmektedir (Kreibig, 2010). Bazı araştırmacılar farklı duyguların spesifik fizyolojik tepki profillerine karşılık gelmediğini savunsun da belirgin fizyolojik tepkiler genellikle güçlü bir duygusal uyarılmanın göstergesi olarak kabul edilmektedir (Rainville ve diğ., 2006).

Etkili bir duygu indüksiyonunu destekleyen fizyolojik kanıtlara rağmen, bazı çalışmalar aynı duygu durumuna ilişkin çelişkili fizyolojik tepki örüntüleri bildirmektedir ve bu tutarsızlığın olası bir açıklaması, duyguların tekdüze yapılar olmayabileceği, aksine bağlama ve bireye göre değişen çok boyutlu fenomenler olabileceğidir (Barrett, 2006). Üzüntü, doğası gereği farklı fizyolojik tepkileri tetikleyebilir (Davydov ve diğ., 2010). İğrenme duygusu ahlaki veya patojen kökenli uyaranlara bağlı olarak hem sempatik hem de parasempatik tepkileri eşzamanlı

aktive edebilir (Ottaviani ve diğ, 2013). Bazı araştırmacılar iğrenmenin bu iki otonom sistemin aktivitesini de tetikleyebileceğini öne sürmektedir (Kreibig, 2010). Bu durum iğrenmeye verilen fizyolojik tepkilerde gözlenen varyasyonu açıklayabilir. Şaşkınlık duygusu ise, negatif veya pozitif değerlilik taşımasına bağlı olarak farklı fizyolojik tepkileri ortaya çıkarabilir (Levenson ve Ekman, 2002).

1.2.1 Öfke duygusu indüksiyon yöntemleri

Farklı duygu indüksiyon teknikleri, öfke uyandırmada değişen düzeylerde etkinlik göstermektedir. Kontrol gruplarının kullanımı, bu tekniklerin karşılaştırılabilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Görsel uyaranlarla yapılan deneylerde, kontrol grupları tipik olarak düşük duygusal çağrışımı olan nötr görüntüler veya videolara maruz bırakılmaktadır (Springer ve diğ, 2007). Müzik temelli paradigmalarda ise kontrol grupları ya müzik dinlemez ya da farklı duygusal tonlara sahip müziklere maruz kalır (Sharman ve Dingle, 2015). Öfke uyandıran görsel uyaranlar genellikle aile içi şiddet gibi adaletsizlik senaryolarını içermektedir (Lobbestael ve diğ, 2008). Mevcut literatür hem statik görüntülerin hem de film uyaranlarının öznel öfke deneyimini güvenilir şekilde artırdığını göstermektedir (Lench ve diğ, 2011). Sistematik bir inceleme, öfke temalı görsel uyaranların kan basıncı, irkilme tepkisi, kalp atış hızı ve solunum parametrelerinde anlamlı artışlara yol açtığını ortaya koymuştur (Lobbestael ve diğ, 2008). Müzik yoluyla öfke indüksiyonu konusunda yapılan araştırmalar, rap, heavy metal ve Japon gürültü müziği gibi türlerin öznel öfke düzeylerini artırabileceğini göstermektedir (Seidel ve Prinz, 2013). İlginç bir şekilde, bu müzik türlerini tercih eden bireylerde müzik kaynaklı öfke tepkilerinin daha yoğun olduğu gözlenmiştir (Gowensmith ve Bloom, 1997). Ancak, müziğin öfke üzerindeki etkilerini destekleyen fizyolojik kanıtlar sınırlıdır. Mevcut çalışmalar, öfkeli müziğin kalp atış hızı, deri iletkenliği ve kan basıncı gibi parametreler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ancak görece mütevazı etkiler yarattığını göstermektedir (Sharman ve Dingle, 2015). Mevcut bulgular, müzik kullanımını destekleyen fizyolojik kanıtların sınırlı olduğuna işaret etmektedir. Bazı çalışmalar, görsel uyaranların öfke indüksiyonundaki etkisinin otobiyografik hatırlama, durumsal prosedürler ve imgelemeye kıyasla daha zayıf olduğunu göstermektedir (Lench ve diğ, 2011). Durumsal prosedürlerin görsel uyaranları aştığını, ancak imgeleme ve hatırlama tekniklerinin bu yöntemlerden daha etkili olduğu görülmektedir (Siedlecka ve Denson, 2019).

Otobiyografik hatırlama yönteminde, katılımcılardan geçmişte öfke yaşadıkları durumları zihinsel olarak canlandırmaları istenmektedir. Bu tekniğin temel varsayımı, anıların yeniden işlenmesinin ilgili duyguyu yeniden aktive edeceği yönündedir (Siedlecka ve diğ, 2015). Otobiyografik hatırlamayı kullanan çok sayıda çalışma, artan kalp atış hızı, deri iletkenliği ve sistolik kan basıncı gibi fizyolojik değişimlerle birlikte güçlü öznel öfke tepkileri kaydetmiştir (Marci ve diğ, 2007). Durumsal öfke indüksiyonları, günlük yaşamda karşılaşılan öfke uyandırıcı durumların laboratuvar ortamında yeniden yapılandırılmasını amaçlamaktadır. Bu tür paradigmlar, genellikle katılımcıların özsaygısını zedeleyen müdahaleleri ya da çevresel stres faktörlerinin sistematik olarak manipüle edilmesini içermektedir (Drummond ve Quah, 2001). Katılımcılar test performanslarına yönelik aşağılayıcı geri bildirimler, kişisel kompozisyonların eleştirilmesi veya yaşam hedeflerine yönelik provokatif ifadelerle karşılaşabilirler (Bushman ve Baumeister, 1998). Mevcut bulgular, durumsal prosedürlerin öznel öfke düzeylerini anlamlı şekilde artırdığını ve kalp atış hızı, sistolik veya diyastolik kan basıncı ile deri iletkenliği gibi fizyolojik parametreleri etkilediğini göstermektedir. Sosyal etkileşim içeren paradigmlar, kişisel değerlere yönelik tehditler ve sosyal norm ihlalleri yoluyla öfkeyi güçlü şekilde tetiklemektedir. Bir çalışmada, sınav performansına ilişkin olumsuz geri bildirim alan ve ek olarak sosyal tacize maruz bırakılan katılımcıların, yalnızca olumsuz geri bildirim alanlara kıyasla daha yüksek düzeyde öfke ve daha belirgin fizyolojik tepkiler sergilediği görülmüştür (Lobbestael ve diğ, 2008).

İmgeleme yönteminde, cinsel saldırı gibi norm ihlallerini içeren senaryolar zihinsel olarak canlandırılmaktadır (Salerno ve Peter-Hagene, 2013). Bu tekniğin, otobiyografik hatırlamadan farkı, katılımcıların kişisel olarak deneyimledikleri olayları hatırlaması gerekmez. Öfke uyandıran senaryoların imgelemesi, nötr ve duygusal senaryolara kıyasla öfke düzeylerinde artışlara yol açmaktadır (Lench ve diğ, 2011). Bu yöntem kalp atış hızı, deri iletkenliği, kan basıncı, korrugator kas aktivitesi ve irkilme tepkisi gibi çoklu fizyolojik parametreleri etkilemektedir (Vrana ve Rollock, 2002). İmgelemenin etkinliği, sosyal senaryolarda daha belirgin olarak gözlenmektedir (Bigirimana ve diğ, 2020). Öfke uyandırmada en etkili tekniklerin imgeleme ve otobiyografik hatırlama olduğu, bunları durumsal prosedürler, görsel uyaranlar ve müziğin izlediği söylenebilir. Katılımcıların

imgeleme ve hatırlama sürecinde yalnızca olayın canlılığına değil, fizyolojik tepkilerine de odaklanmalarını sağlayan yönlendirmelerin yöntemlerin etkinliğini artırdığı görülmektedir (Yogo ve diğ, 1995). Sosyal senaryoları vurgulayan imgeleme vinyetleri kayda değer etkinlik göstermektedir (Vrana ve Rollock, 2002).

1.2.2 İğrenme duygusu indüksiyon yöntemleri

İğrenme, belirli uyaranlardan tikslenme ile karakterize edilen ve genellikle tiksinti veya hoşnutsuzluk duygularıyla ilişkilendirilen kompleks bir duygusal tepkidir (Rozin ve Rozin, 2008). Bu duygunun deneysel olarak incelenmesinde çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Uluslararası duygusal resim sisteminden Bradley ve diğ. (1999) seçilen görseller, iğrenme duygusunu uyandırmada yaygın şekilde kullanılmaktadır (Van Hooff ve diğ, 2013). Literatürde yaygın olarak kullanılan diğer görsel uyaranlar arasında, katılımcıların cinsel yönelimleriyle örtüşmeyen erotik içerikler, bedensel bütünlüğün bozulduğu görseller, yoğun böcek istilaları ile ilgili imgeler ve iğrenme ifadesi taşıyan yüz mimikleri yer almaktadır (Sarlo ve diğ, 2005). Film temelli paradigmalarda ise hayvan diseksiyonları, bedensel maddeler ve ağır yaralanma tasvirleri gibi unsurlar kullanılmaktadır (Vianna ve Tranel, 2006). Görsel indüksiyon yöntemleriyle yapılan çok sayıda çalışma, nötr uyaranlara kıyasla öznel iğrenme düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu belgelemiştir (Vianna ve diğ, 2006). Fizyolojik düzeyde ise bu uyaranların deri iletkenliği ve solunum hızını artırırken, kalp atış hızı ve deri sıcaklığını düşürdüğü gözlenmiştir (Sequeira, 2009). İğrenme duygusunu uyandırmak amacıyla müzik kullanımını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak mevcut kanıtlar, geğirme, gaz çıkarma ve kusma sesleri gibi hoş olmayan işitsel uyaranların nötr seslere kıyasla öznel iğrenme düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar genellikle tiksindirici işitsel uyaranları görsel imgeleme ve bellek hatırlama teknikleriyle kombine etmiştir (Marzillier ve Davey, 2005).

Otobiyografik bellek yöntemi, katılımcılardan belirgin iğrenme duygusu yaşadıkları bir olayı hatırlamalarını istemeyi içerir (Lane ve diğ, 1997). Mevcut araştırmalar, tiksindirici anıların hatırlanmasının öznel iğrenme düzeylerini etkili şekilde artırdığını göstermektedir. Fizyolojik düzeyde ise bu yöntemin, kan basıncında yükselme, deri iletkenliğinde artış, solunum hızında ivmelenme ve atım hacminde azalma gibi tepkilere yol açtığı gözlemlenmiştir (Prkachin ve diğ, 1999).

İğrenme duygusunu uyandırmak için geliştirilen durumsal prosedürler oldukça çeşitlidir. Bu yöntemler hoş olmayan kokulara maruz bırakma, sağlıksız malzemelerle fiziksel temas kurma veya aşırı acı içecekler tüketirme gibi uygulamaları içerir (Adolph ve Pause, 2012). Mevcut bulgular, durumsal prosedürlerin öznel iğrenme düzeylerini etkili şekilde artırdığını göstermektedir. Fizyolojik düzeyde ise bu yöntemlerin irkilme tepkilerini artırabildiği gözlenmiştir. Bununla birlikte, durumsal prosedürlerin iğrenmeyle tipik olarak ilişkilendirilen diğer fizyolojik tepkileri ne ölçüde etkilediğine dair yeterli kanıt bulunmamaktadır. Görsel temsil yöntemini kullanan araştırmacılar, katılımcılara enstest veya bedensel atıklarla temas gibi saflık ihlallerini tasvir eden yapılandırılmış vinyetleri okutmuşlardır (Marzillier ve Davey, 2005; Ottaviani ve diğ, 2013). İmgeleme tekniği, başlangıç ölçümlerine kıyasla öz-bildirime dayalı iğrenme tepkilerini tutarlı şekilde artırmıştır. Ayrıca, bu yöntem irkilme refleksi, tükürük salgısı, korrugator kas aktivitesi ve kalp atış hızı gibi fizyolojik tepkileri yükseltirken, kalp atış hızı değişkenliğini azaltmıştır (Ottaviani ve diğ, 2013). Üç ana yöntem, görsel uyaranlar, otobiyografik hatırlama ve imgeleme hem fizyolojik tepkileri hem de öz-bildirime dayalı iğrenmeyi tutarlı şekilde etkilemektedir (Rohrmann ve diğ, 2009). Karşılaştırmalı çalışmalar, görsel uyaranların imgelemeden daha etkili olduğunu, hatırlama ve imgelemenin ise benzer etkinlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (de Jong ve diğ, 2002). Özellikle bedensel sakatlanmayı tasvir eden görüntüler ve filmler önemli ölçüde etkili bulunmuştur (Britton ve diğ, 2006).

1.2.3 Şaşkınlık duygusu indüksiyon yöntemleri

Statik görüntüler içeren çalışmalarda genellikle şaşkın ve nötr ifadeler sergileyen yüzler kullanılmıştır (Collet ve diğ, 1997). Bazı araştırmalarda ise şemadan farklı görsel imgeler kullanılmıştır (Meyer ve diğ, 1991). Film uyaranları genellikle sürpriz unsurlar içeren senaryoları tasvir etmektedir (Gross ve Levenson, 1995). Bu uyaranlar, nötr ve duygusal kontrol gruplarına kıyasla öz-bildirime dayalı şaşkınlığı anlamlı ölçüde artırmıştır. Müziğin şaşkınlık duygusunu uyarmadaki etkisine dair kanıtlar sınırlıdır. Bir çalışma, müziğin görsel uyaranlarla birlikte sunulduğunda öz-bildirime dayalı şaşkınlığı, deri iletkenliğini ve solunum paternlerini değiştirdiğini göstermiştir (Kragel ve LaBar, 2013). Korku uyandıran müziklerin de şaşkınlık yarattığı, ancak bu boyutun ayrıntılı incelenmediği belirtilmiştir (Krumhansl, 1997). Beklenmedik olaylara ilişkin anıların hatırlanması, diğer duygusal

durumlara kıyasla daha yüksek şaşkınlık düzeyleriyle sonuçlanmıştır (Levenson ve diğ, 1991). Ancak, bu yöntemin fizyolojik tepkiler üzerindeki etkisine dair kanıtlar sınırlıdır. Durumsal prosedürler kapsamında, yönlendirilmiş yüz eylemi paradigmasının özellikle şaşkınlık ifadesinin geçici olarak deneyimlenmesini sağlamak amacıyla kullanıldığı görülmektedir (Matsumoto ve Ekman, 1989). Kokuların kullanıldığı çalışmalar da şaşkınlık indüksiyonunda etkili bulunmuştur (Alaoui-Ismaili ve diğ, 1997). Yönlendirilmiş yüz hareketleri, kalp atış hızında azalma ve deri iletkenliğinde artış gibi fizyolojik değişimlere yol açmaktadır (Levenson ve diğ, 1990).

Şaşkınlık duygusunun indüklenmesinde görsel imgeleme yönteminin kullanımına ilişkin sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Bireylerin zihinsel olarak şema-tutarsız yani beklentilere aykırı uyarınları hayal etmeleri, şaşkınlık düzeylerinde artışa yol açabilmektedir. Zihinsel imgelerin duygusal yanıtları tetikleme potansiyelini ortaya koysa da, yöntemin oluşturduğu fizyolojik tepkileri destekleyen deneysel bulgular henüz yeterli düzeyde değildir (Bechtereva ve Gretchin, 1969).

1.2.4 Mutluluk duygusu indüksiyon yöntemleri

Görsel uyarınlar mutluluğu ortaya çıkarmada en etkili yöntem olarak belirlenmiştir. Seçilmiş görüntüler ve komedi filmleri hem öznel mutluluk düzeylerini hem de zigomatik kas aktivitesi gibi fizyolojik tepkileri artırmaktadır (Hubert ve de Jong-Meyer, 1990). Hızlı tempolu, majör ton neşeli müzik de benzer etkiler göstermektedir (Krumhansl, 2002).

1.2.5 Korku duygusu indüksiyon yöntemleri

Fobik ve tehdit edici görsel uyarınlar ve korku filmleri, hem öz-bildirim hem de fizyolojik tepkileri anlamlı ölçüde artırmaktadır. Korku müziği de benzer etkiler göstermekle birlikte, bu etkilerin spesifik olarak korkuya mı yoksa genel uyarılmaya mı ait olduğu net değildir (Etzal ve diğ, 2006). Bu nedenle günümüzde araştırma konusu olması gerekmektedir.

1.2.6 Üzüntü duygusu indüksiyon yöntemleri

Üzgün yüz ifadeleri ve trajik filmler, üzüntü duygusunu etkili şekilde ortaya çıkarmaktadır (Wild ve diğ, 2001). Yavaş tempolu, minör tonlu müzikler de benzer etkiler göstermektedir. Otobiyografik hatırlama yöntemi de üzüntü indüksiyonunda

etkili bulunmuştur (Marci ve diğ, 2007). Birden fazla yöntemin birleştirilmesi, tek başına yöntemlere kıyasla daha güçlü duygusal tepkiler elde edilmesini sağlayabilir (Zhang ve diğ, 2014). Bu kombinasyonların etkinliğine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca, kontrol koşullarının dikkatle tasarlanması ve çapraz duygusal etkilerin göz önünde bulundurulması önemlidir.

1.3 Öz-bilinç Duyguları

Öz-bilinç duyguları, basit duygusal deneyimlerin ötesine geçen, bireyleri başarıya ulaşmaya motive eden, sosyal itibar kaybını önleyen ve kişisel değerleri korumaya yönlendiren karmaşık psikolojik fenomenlerdir (Luo ve diğ, 2014). Bu duygular, namus cinayetlerinden uluslararası savaşımlara, politik uzlaşmalardan gündelik başarılarla kadar geniş bir davranış yelpazesinin altında yatan temel motivasyonel kaynakları oluşturmaktadır. Atıf teorileri, gurur, utanç ve suçluluk gibi öz-bilinç duygularının aktivasyonu ve işleyiş mekanizmalarının temelde bireyin kendini algılama ve değerlendirme süreçlerinden etkilendiğini öne sürmektedir (Tracy ve Robins, 2004). Bu teorik çerçeve, söz konusu duyguların temel olarak intrapersonal özellikler taşıdığını vurgulamaktadır. Atfetme süreçleriyle ilgili literatür incelendiğinde, kişilerarası etkileşimlerde bireylerin davranışlarının daha çok durumsal faktörler temelinde açıklandığı, kişisel özelliklerin ise ikincil planda kaldığı görülmektedir (Tangney, 2014). Öz-bilinç duygularının işlevleri, karmaşık doğaları nedeniyle tam olarak aydınlatılamamıştır. Ancak kişilerarası adaptasyoncu perspektif, bu duyguların anlaşılmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Bu yaklaşımın dört temel katkısı bulunmaktadır. Birincisi, mevcut araştırma bulgularını tutarlı bir şekilde bütünleştirerek öz-bilinç duygularının temel karakteristiklerini açıklayabilmesidir. İkincisi, alanyazındaki tutarsız ve kafa karıştırıcı bulgulara yeni bir yorum getirerek netlik sağlayabilmesidir. Üçüncüsü, öz-bilinç duyguları dair sosyal bağlamda oynadıkları rolleri ve işlevlerini açıklamaya yönelik test edilebilir olmasıdır. Öz-bilinç duygularını diğer temel duygulardan ayıran, katmanlı öz-düşünsel deneyimlerini kavramaya ve deneyimlerin bilişsel temellerini çözümlemeye yardımcı olmaktadır (Lewis ve diğ, 1971). Bireyin kendilik algısı, sosyal normlar ve değerlere göre kendisini değerlendirme biçimleriyle ilişkili olan öz-düşünsel ve öz-değerlendirici süreçler, öz-bilinç duygularını anlamada önemlidir. Utanç, suçluluk ve sosyal kaygı

gibi duygular öz-bilinç duyguları kategorisine girse de, bu duyguların yapısal ve işlevsel özellikleri halen net biçimde tanımlanamamış ve kuramsal olarak tam anlamıyla açıklığa kavuşturulamamıştır. Atfetme teorileri, bu duyguların, bireylerin yaşadıkları olaylara ilişkin olarak sorumluluğu kendilerine yüklemeleri ve bu olayların bireyin kimlik hedefleri ya da benlik standartlarıyla çelişmesi durumunda ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Tangney, 1990).

1.3.1 Öz-bilinç duygularının nörobilişsel ve evrimsel temelleri

Son teorik yaklaşımlar ve ampirik bulgular, öz-bilinç duygularının kişilerarası adaptif işlevlere hizmet ettiğini ve ilgili nörobilişsel mekanizmalar tarafından desteklendiğini göstermektedir. Gurur duygusu, bireyin başarılarını teşvik etme ve bu başarıları sosyal çevreye duyurma yoluyla benlik değerini artırma rolü üstlenmektedir (Fessler, 2007). Utanç duygusu ise benlikle ilgili olumsuz bilgilerin yayılmasını sınırlayarak sosyal değersizleştirilme riskini minimize etmektedir (Beer, 2007). Suçluluk duygusu, değer verilen bireylerin refahına yeterli önemin gösterilmediği durumlarda devreye girerek sosyal bağların korunmasına katkı sağlamaktadır (Fessler, 1999). Bu üç duygu, insanların kişilerarası ilişkilerde karşılaştıkları temel zorluklara sistematik çözümler sunan bir bütün oluşturmaktadır.

İnsan evrimi sürecinde bireyler, karşılaştıkları sayısız zorluk ve fırsat karşısında etkili uyum stratejileri geliştirerek hayatta kalmayı ve üremeyi başarmışlardır. Doğal seçim mekanizması, tarihsel süreçte adaptif zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilen nörobilişsel varyantları ve bu varyantlarla ilişkili olan genetik temelleri seçici olarak korumuş ve yaygınlaştırmıştır (Barrett, 2014). Modern insanların öz-bilinç duyguları yalnızca rastlantısal bir ürün değil, işlevsel amaca hizmet eden, evrimsel olarak biçimlenmiş bir yapıya sahip olmalıdır. Öz-bilinç duygusunun nörobiyolojik ve bilişsel yapısı, uyarlanabilir amacı ve evrimine yol açan atasal çevresel koşulların istatistiksel ve işlevsel karmaşıklıkları arasında doğrudan, açıklanabilir bir nedensel ilişki bulunmaktadır (Lieberman ve diğ., 2007). Adaptif zorluklar, bireyin eylemlerini ve özelliklerini değerlendirerek koşullu değerini belirleyebilen, birey için önem taşıyan türdeşlerin evrimsel süreçte ortaya çıkmasıyla gelişmiştir (Smith ve Saklofske, 2017). Bir ticaret ortağının birey için değeri, ortağın değerli kaynakları sağlama kapasitesi ve istekliliğine bağlı olarak

pozitif, nötr veya negatif olabilir veya biyolojik bir kardeş, gen çoğaltma potansiyelini artırdığı için içsel bir değere sahiptir (Sell, 2017). Öz-bilinç duyguları muhtemelen bireylerin sosyal gruplar içinde kabul görme, statü koruma ve dışlanmadan kaçınma gibi sosyal değerlendirme ile ilgili zorluklara uyum sağlamak amacıyla evrimsel süreçte gelişmiştir. Bu duygular, bireyin başkalarının gözündeki imajını düzenleme çabasıyla ilişkilendirilen sosyal değerlendirme süreçlerine ilişkin uyarlanabilir zorluklar merceğinden anlaşılabilir (Szyncer, 2017).

1.3.2 Sosyal değerlendirme ve benlik saygısı ilişkisi

Benlik saygısı, kişinin başkaları tarafından ne ölçüde kabul edildiğine ve sosyal gruplara dahil edildiğine dair içsel bir değerlendirmeyi yansıtmaktadır (Eisenberger ve diğ., 2011). Benlik saygısı ve sosyal statü gibi bireyin başkaları için değerine ilişkin diğer içsel ölçütler, belirli sınırlar dahilinde başkalarının benliğe ilişkin algılarını düzenlemeye yönelik duygusal, motivasyonel ve bilişsel sistemlerle yakından ilişkilidir. Diğer bireylerin merkezi bir figürün eylemleri ve özelliklerine ilişkin değerlendirmeleri, ona yönelik değer yargılarını doğrudan etkilemektedir. Bir izleyici kitlesi, bir birey hakkında mevcut değerlendirmeleriyle çelişen yeni bilgilerle karşılaştığında, bu değerlendirmeler yukarı veya aşağı yönde yenilenmekte ve bu durum bireyin sosyal uygunluğu üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (Tooby ve Cosmides, 1996).

1.3.3 Gurur duygusunun işlevi

Gurur, bireyin diğerleri arasında algılanan sosyal değerini artırma fırsatlarından yararlanmasını sağlayan bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Bu sistematik süreç iki temel işleve sahiptir, başkaları tarafından takdir edilen davranışlara katılımı veya özelliklerin geliştirilmesini teşvik etme ve bireyin fayda sağlama kapasitesindeki artıştan kaynaklanan sosyal avantajlardan yararlanmak için bu eylemlerin ve özelliklerin sosyal çevreye duyurulmasını sağlamadır (Szyncer, 2017). Gurur benzeri davranışlar filogenetik açıdan eski ve taksonomik olarak yaygındır (Tracy, 2016). Başarılar ve sosyal olarak arzu edilen diğer özellikler gurur duygusunu tetiklemektedir (Ketelaar ve Au, 2003). Gurur son derece zevk veren bir duygusal deneyim olarak Mauro (1992) bireyleri maliyetli ancak sosyal açıdan değerli eylemleri sürdürmeye motive edebilir. Gurur ifadesi, dik ve geniş bir duruş ile izleyiciye odaklanmış bakışları içeren tüm vücut hareketlerini kapsar

(Tracy ve Robins, 2007). Bu davranışsal gösteri doğuştan kör bireyler tarafından bile sergilenebilmekte (Tracy ve Matsumoto (2008)) başarı veya baskınlık mesajı vermekte Fessler (1999) ve hem kültürler içinde hem de kültürler arasında yetişkinler (Tracy ve Robins (2004)) ve küçük çocuklar Tracy (2005) tarafından tanınabilmektedir. Kibirli gurur, şiddet ve baskınlık davranışlarıyla karakterize edilmektedir (Gilbert, 2000). Bu durum paradoksal görünebilir, çünkü gurur genellikle olumlu değer verilen duygular arasındadır (Fehr ve Fishbacher, 2004). Gurur araştırmacılarının belirttiği gibi, kibirli gururun özellikle olumsuz kişilik korelasyonları göz önüne alındığında, bu boyutun neden evrimleşmiş olabileceği hemen anlaşılır değildir (Somerville, 2013). Aslında, alfa gururu olarak da bilinen kibirli gururun, şiddetle olan ilişkisi nedeniyle uyumsuz bir duygu olduğu öne sürülmüştür. Ancak bu bulmaca, adaptasyoncu Frank (1988) ve filogenetik Zhu (2018) perspektifler kullanılarak çözülebilir. İnsanlar, diğer primatlardan çok daha fazla iş birliğine dayalı bir evrimsel geçmişe sahip olsa da saldırganlık ve baskınlık için filogenetik olarak eski adaptasyonlar insanlarda hala korunmaktadır (Sedikides ve Strube, 1997). Grup dinamikleri üzerine yapılan bir araştırma, yüksek statünün hem prososyal prestij hem de baskınlık tarafından öngörüldüğünü ortaya koymuştur (Cheng, 2013). Bu bulgu, maliyet dayatma ve fayda dağıtımı yoluyla insan değerlemesinin ikili mantığı ile tutarlıdır. Baskın grup üyeleri katılımcılar tarafından sevilme de tahakküm prestij kadar etkili bir statü kazanma yolu olabilmektedir.

1.3.4 Utanç duygusunun işlevi

Utanç duygusu, bireyleri sosyal değersizleştirme tehditlerine karşı koruyan karmaşık bir psikolojik savunma mekanizması olarak işlev görmektedir (Fehr ve Gächter, 2000). Bu sistem, sosyal statünün korunmasına yönelik çok katmanlı stratejiler geliştirmiştir. Değersizleştirilme riskinin algılandığı durumlarda, bireyler başkalarının kendileri hakkında olumsuz izlenimler oluşturabilecek davranışlardan bilinçli şekilde kaçınma eğilimi gösterirler. Aynı zamanda, sosyal itibarı zedeleyebilecek suçluluk kanıtlarını saklama veya ortadan kaldırma yönünde güçlü bir motivasyon ortaya çıkar (Leach ve Cidam, 2015). Tehlike sinyallerinin belirginleştiği durumlarda ise sistem, bireyleri potansiyel olarak riskli sosyal ortamlardan fiziksel olarak uzaklaşmaya yönlendiren davranışsal tepkiler üretir. Bu çok yönlü savunma stratejileri, bireyin sosyal konumunu korumak için geliştirdiği

bütünleşik bir uyum mekanizması oluşturmaktadır (Cibich ve diğ, 2016). Sosyal olarak değersizleştirilmek psikolojik acıya neden olmaktadır ki bu da değersizleştirmeye yol açan davranışları caydırıcı bir işlev görebilir (Eisenberger, 2003). Utanç göstergeleri, sosyal norm ihlallerini gözlemleyen bireyler üzerinde diğer duygusal ifadelerle kıyasla daha güçlü etkiler yaratmaktadır (Keltner, 1997). İlginç bir şekilde, sosyal-değerlendirici tehdit durumlarında proinflatuar sitokinlerin yukarı regüle edildiği gözlemlenmektedir ki bu fizyolojik tepki, psikolojik stresle bağışıklık sistemi arasındaki karmaşık etkileşimi yansıtmaktadır. Evrimsel perspektiften bakıldığında, bu mekanizma muhtemelen sosyal reddedilme durumlarında olası fiziksel yaralanma veya enfeksiyon risklerine karşı hazırlıklı olmayı sağlamaktadır (Dickerson, 2009). Örneğin, sosyal hiyerarşide statü kaybı yaşayan bireylerde görülen bu inflamatuvar yanıt, atalarımızın bedensel ceza veya dışlanma gibi sosyal tehditler karşısında fizyolojik savunma sistemlerini harekete geçirmesinin modern bir yansıması olarak yorumlanabilir. Bu bulgu, psikonöroimmünoloji alanında duyguların sadece psikolojik değil, aynı zamanda derin biyolojik kökenleri olduğunu göstermesi açısından oldukça önemlidir (Dickerson, 2008). Bu fizyolojik tepki, örneğin bedensel cezanın enfeksiyona yol açtığı durumlarda adaptif bir avantaj sağlayabilir. Deneysel çalışmalar, bireyin kendisinin bir sosyal norm ihlali olmadığını kesin olarak bildiği, ancak başkalarının yanlış bir şekilde ihlal olduğunu düşündüğü durumlarda bile Robertson ve diğ. (2018) potansiyel veya gerçek değersizleştirme manipülasyonlarının tutarlı olarak utanç duygusunu tetiklediğini göstermektedir (Smith, 2002).

Utanç duygusuyla ilgili ilk teorik ikilem, etkisi ve uyarlanabilirliği arasındaki görünür çelişkiye odaklanmaktadır. Geleneksel atıf araştırmaları utancı uyumsuz bir duygu olarak değerlendirmektedir çünkü saldırganlık gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Tangney, 1991). Ancak bu görüş, utanç sisteminin doğal seçim sürecinde neden korunduğunu açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Elison, 2014). Utanç duygusu, sosyal davranışlar üzerinde çift yönlü etkiler yaratan karmaşık bir psikolojik fenomendir. İlginç bir şekilde, bu duygu hem prososyal eğilimleri güçlendirerek toplumsal uyumu destekleyebilmekte hem de antisosyal davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (de Hooge, 2011). Bu ikili doğa, utanç duygusunun sosyal etkileşimlerdeki çok yönlü rolünü ortaya koymaktadır (Tangney, 1992).

Utanç aynı zamanda bireylerde birbiriyle çelişkili görünen bilişsel ve davranışsal tepkilere yol açabilmektedir. Bir yandan inkar mekanizmalarını harekete geçirerek gerçeklerden kaçmaya sebep olurken diğer yandan itiraf ve kabullenme süreçlerini tetikleyebilmektedir (de Hooge, 2010). Benzer şekilde, yaklaşma ve sosyal bağları onarma eğilimleriyle birlikte, tam tersine kaçınma ve izolasyon davranışlarını da ortaya çıkarabilmektedir (Gausel ve diğ., 2016). Ayrıca, suçluluğun dışsallaştırılması sürecinde de önemli bir rol oynayarak Griffin ve diğ. (2016) bireylerin sorumluluklarını başkalarına yüklemesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu çok katmanlı etkiler, utanç duygusunun sosyal davranışlar üzerindeki paradoksal ve çok yönlü etkisini açıkça göstermektedir. Sosyal faydalar artık değerlerinden dolayı serbestçe elde edilemediğinde, utanç sistemi sahtekarlık ve şiddet gibi daha az onurlu yöntemlere yönelebilmektedir (Sell, 2016). Bu teori ampirik bulgularla desteklenmektedir. Örneğin, suçluluk duygusu intikam almayı önleyebilirken, sosyal koruma mevcut olduğunda utanç intikam davranışını tetikleyebilmektedir (Al-Shawaf, 2016). Yakın tarihli bir meta-analiz, başarısızlığın veya sosyal imajın daha onarılabilir olduğu durumlarda, utancın yapıcı bir yaklaşımla pozitif korelasyon gösterdiğini, ancak başarısızlık daha az telafi edilebilir olduğunda, utancın yaratıcı tutumla negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

1.3.5 Suçluluk duygusunun işlevi

Suçluluk duygusu, gurur ve utançtan farklı olarak, kişinin diğer insanlara ilişkin kendi algılarının değişmesine odaklanırken, diğer iki duygu başkalarının kendisine ilişkin algılarının değişmesini engellemeye veya teşvik etmeye yöneliktir. Karar verme sistemleri, bir bireyin üreme başarısının bir başkasınınkine bağlı olduğu durumlarda, başkalarının refahına içsel değer verecek şekilde evrimleşmiştir (Tooby ve Cosmides, 1996). Bu durum, koşullu iş birliğinden elde edilecek avantajlar veya çatışmayı önlemenin getireceği kazanımlardan ziyade, belirli sınırlar dahilinde, başkalarının refahındaki iyileşmelerin doğrudan bireyin kendi üreme beklentilerini artırması gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Suçluluk sistemi, yetersiz değerlemenin adaptif ikilemine karşı evrimleşmiş bir psikolojik yanıt olarak görülebilir. Bu teorik çerçeve, suçluluğun tipik olarak önemli etkileşim ortakları veya topluluk ilişkileri bağlamında ortaya çıktığını öne sürmektedir (Baumeister ve diğ., 1995).

Suçluluk duygusu, sosyal uyum açısından kritik işlevler üstlenen karmaşık bir psikolojik mekanizmadır. Bu duygu, bireylerin benzer hataları tekrarlama olasılığını azaltarak sosyal normlara uyumu artırır (Tangney ve diğ, 2014). İkinci olarak, sosyal ilişkilerde ortaya çıkabilecek maliyetlerin yüklenme riskini minimize ederek grup içi dengelerin korunmasına katkı sağlar (Cohen, 2013). En önemli işlevlerinden biri ise tazminat, telafi, özür, itiraf ve perspektif alma gibi çeşitli onarıcı davranışları motive etmesidir (Ohtubo ve Yagi, 2015). Bu onarım mekanizmaları sayesinde bozulan sosyal bağların yeniden inşası mümkün olmakta ve toplumsal uyum sürdürülebilmektedir. Suçluluk duygusunun bu çok boyutlu işlevleri, insanın sosyal bir varlık olarak evriminde hayati önem taşıyan psikolojik adaptasyonları yansıtmaktadır (Tooby ve Cosmides, 2008). Ahlaki olmayan başarısızlıkların aksine, suçluluk duygusu iddia edilen ahlaki ihlallere tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Giner-Sorolla ve Espinosa, 2011). Dahası, utançtan farklı olarak suçluluk duygusu, suçu işleyenin farkında olduğu tek kişi olduğu durumlarda bile güçlü bir şekilde deneyimlenebilmektedir. Utançtan farklı olarak, suçluluk duygusu daha sınırlı bir kapsama sahiptir (Bastin, 2016). Suçluluk duygusu, bireyin kendisinden daha üretken olan ve dolayısıyla kendisine sağlayacağından daha fazla fayda sağlayabilecek kişilerle ilişki kurmasını engellemekte (Wiltermuth ve Cohen (2014)) ve güvenilir davranışı öngörmektedir (Levine, 2018). Özgeci davranışlar, eğilimsel olarak bencil bireylerde suçluluk duygusu tetiklendiğinde artmakta, ancak eğilimsel olarak bencil olmayan bireylerde bu etki gözlenmemektedir (Vaish, 2018).

Suçluluk duygusunun işleyiş mekanizmasına ilişkin iki temel özellik, bu duygunun sosyal ilişkilerdeki karmaşık rolünü ortaya koymaktadır. Suçluluk duygusu özellikle kasıtsız olarak gerçekleşen ihlal durumlarında daha belirgin şekilde tetiklenme eğilimi göstermektedir. Duygunun temel işlevinin kasıtlı kötü niyetten ziyade sosyal bağların kazara zarar görmesi durumlarında devreye girmek olduğunu düşündürmektedir. Daha da ilginç olan ikinci özellik ise suçluluk duygusunun sosyal bağlamlara göre dinamik bir şekilde işleyebilmesidir. Üçüncü şahısların varlığında, normalde ikili ilişkilerde mağdurun lehine ancak benliğin aleyhine sonuçlanacak davranış kalıpları, bu kez üçüncü tarafın aleyhine olacak şekilde değişim gösterebilmektedir (de Hooge, 2011). Bu karmaşık mekanizma, suçluluk duygusunun sosyal gruplar içindeki dengeyi korumaya yönelik evrimleşmiş bir

adaptasyon olduğunu göstermektedir. Söz konusu dinamik, bireyin sadece doğrudan etkileşimde bulunduğu kişilerle değil, tüm sosyal ağıyla olan ilişkilerini düzenlemede suçluluk duygusunun ne kadar kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Holbrook, 2014). Atfetme teorilerinin aksine, suçluluk utanca kıyasla daha sağlıklı bir alternatif olarak görülmemekte, utanç da otomatik olarak uyumsuz kabul edilmemektedir (Leach, 2017).

1.3.6 Kıskançlık duygusunun işlevi

Kıskançlık, bireylerin sahip oldukları değerli ilişkiler tehdit altına girdiğinde ortaya çıkan hem duygusal hem de davranışsal tepkileri içeren karmaşık bir duygudur. Kıskançlık, bir kişinin bir başkasının sahip olduğu şeyi arzulamasıyla ortaya çıkan duygusal durumdur, sıklıkla olumsuz benlik algıları ve diğer kişiye karşı düşmanlık içerir (Cohen-Charash, 2009). Özgül bir duygusal durum olarak kıskançlık, yalnızca romantik ilişkilerde değil, arkadaşlık, kardeşlik, ebeveynlik gibi birçok sosyal bağlamda da gözlemlenebilir. Daha da önemlisi, kıskançlık, tek bir davranışsal eğilime sıkı sıkıya bağlı psikolojik bir durum değil, organizmanın hangisinin başarılı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu algıladığına bağlı olarak çok çeşitli davranışlara yol açabilen motivasyonel bir eğilim yaratan veya pekiştiren bir süreçtir ve sevilen kişiye, rakibe veya basitçe ikisini ayırmaya odaklanan eylemler de dahil olmak üzere çeşitli şekillerde başarılabılır. Anneleri ve başka bir bebeğin dahil olduğu sosyal üçgenlerde, bebeklerin kıskançlık belirtisi gibi görünen davranışlar sergilediğine dair kanıtlar keşfedilmiştir (Hart, 2004; Legerstee ve diğ., 2010; Dapelo ve diğ., 2016). Örneğin bir paradigmada, 6 aylık bebeklerin anneleri kitap okurken ya da başka bir bebeğe benzeyen gerçek bir oyuncak bebeğe bakarken bebeklerini görmezden gelmiştir (Hart ve diğ., 2004). Anneleri gerçek bebeğe benzeyen bir bebekle ilgilendiklerinde, bu bebekler artan olumsuz duygular göstermişlerdir. Daha da önemlisi, anneleri sosyal olmayan bir nesneyle meşgul olduğunda, aynı tepkileri göstermemişlerdir, bu da dikkatin başka bir nesneye aktarılmasının dikkat kaybı kadar üzücü olduğunu göstermektedir. Benzer bir paradigmanın kullanıldığı diğer çalışmalarda da bebekler kıskançlık sırasında elektroensefalogram ile ölçülen yaklaşma tarzı nöral aktivite sergilemiştir (Mize ve Jones, 2012). Bu aktivite örüntüsü yetişkinlerin kıskançlık sırasında sergiledikleri ile benzerlik göstermektedir (Harmon-Jones ve diğ., 2009). İnsan dışı hayvanlarda kıskançlık üzerine çok fazla araştırma olmasa da vahşi doğada gibbon gibi

hayvanlarda kıskançlık benzeri davranışlara dair bazı gözlemler ve evcil hayvan sahiplerinin atlar, köpekler ve kuşlar gibi hayvanlarda kıskançlık gösterilerine dair düşündürücü anlatımları vardır (Dixson ve diğ, 2018; Morris ve diğ, 2020). İlk olarak, kıskançlık artık sadece ilişki ödüllерinin kaybıyla değil, bir rakibin öngörölmesi veya hatırlanmasıyla da uyandırılabilir. İkincisi, tehdidin temel değeriendirilmesi, ilişki ödüllерinin kaybının ötesine geçerek benliğe yönelik tehditleri de içerir. Benlik duygumuz özünde ilişkilerimizle bağlantılıdır ve bir başkası tarafından değıştirilme tehdidi kim olduğumuzun özünü etkiler. Sadece bir rakibin fiziksel varlığı artık kıskançlık uyandırmak için gerekli değildir, bunun yerine, sadece hayal edilmiş olsa bile bir rakibin beklentisi veya hatırlanması da aynı şeyi yapabilir. Aynı zamanda, tehdidin temel değeriendirilmesi, ilişkinin faydalarının kaybına ek olarak kişinin kendisine yönelik tehlikeleri de içerir. İlişkiler özünde benlik duygumuzla bağlantılıdır ve bir başkası tarafından değıştirilme ihtimali kim olduğumuzun tam kalbine iner. Kişinin özelliklerinin tamamı olmasa da büyük çoğunluğu ancak diğeri insanlara atıfta bulunularak tanımlanabilir. Örneğin, çekici, arzu edilir veya sevebilir olup olmadığımızı belirlememizin tek yolu başkaları tarafından böyle algılanmamızdır (Utz ve Beukeboom, 2011). Kıskançlığın uzun vadeli etkileri hakkında çok az bilgi olmasına rağmen, kıskançlığın aslında ilişkileri korumaya hizmet edebileceğine dair bazı göstergeler vardır. Mathes (2024) üniversite öğrencilerinin mevcut ilişkilerindeki kıskançlık düzeylerine ilişkin soruları yanıtladıkları erken bir boylamsal araştırma yürütmüştür. Yedi yıl sonra bu ilişkiyle ilgili olarak bir kez daha ankete tabi tutulmuşlardır. Kıskançlık ölçeğinden düşük puan alanlara kıyasla, ilk değeriendirmede yüksek puan alanların evli olma, eşleriyle birlikte yaşama veya nişanlı olma olasılığı daha yüksektir. Bu araştırma, belirli durumlarda kıskançlığa daha güçlü bir eğilim göstermenin ilişkilerin istikrarı açısından avantajlı olabileceğini ima etmektedir. Bir başka boylamsal çalışmaya göre, bir çiftin kıskançlık sırasındaki etkileşimlerinin dinamikleri, bir ilişkinin ömrü üzerinde etkili olabilir. Sheets ve diğ. (1997) tarafından kıskanç bir kişinin partnerinin kıskançlığına verdiği tepki incelenmiştir. Partnerleri tarafından ihmal edilen veya partnerleri onları daha da kıskanç hissettirmeye çalışan kişilerle karşılaştırıldığında, onları rahatlatan partnerlere sahip olanların iki ay sonra hala bir ilişki içinde olma olasılıkları daha yüksekti. Bu bulgular, partnerler arasındaki dinamiklerin önemli olabileceğini ima etmekle birlikte, kıskançlık hissinin tek

başına ilişkiye zarar vermesinin gerekmediğini de göstermektedir. Ancak, insan psikolojisinin evrimsel yönlerine odaklanan modern araştırmalar, kıskançlığın özellikle romantik ilişkilerde eş kaybına veya ihanete karşı geliştirilmiş bir uyum mekanizması olduğunu öne sürmektedir (Buss, 2000). Bu bağlamda kıskançlık, bireyin hem sosyal hem de biyolojik çıkarlarını korumasını sağlayan temel bir duygusal sistemdir. Darvinci mantığı kullanan işlevsel teoriler, birçok olumsuz duygunun atalarımızın zindeliğine yönelik yinelenen tehlikeleri ele almak için geliştiğini iddia etmektedir (Darwin, 1872; Frijda, 1986; Roseman, 2013; Tracy, 2014). Çok yönlü duygular, güdüler, değerlendirmeleri, harekete geçme zorunluluklarını ve devletin yararına fizyolojik değişiklikleri içerir (Roseman, 2011). Evrimsel psikolojiye göre duygular, doğal seçilim süreci içerisinde bireylerin hayatta kalmasını ve üreme başarısını artıran mekanizmalar olarak gelişmiştir. Kıskançlık da bu bağlamda, özellikle çiftleşme stratejileriyle bağlantılı olarak ortaya çıkan bir duygudur. Kıskançlığın evrimsel temellerini anlamak için cinsiyetler arası farklılıkları da göz önünde bulundurmak gerekir.

Erkeklerin evrimsel tarihçesinde en büyük tehditlerden biri, partnerlerinin cinsel sadakatsizliği nedeniyle başka bir erkeğin çocuğuna istemeden ebeveynlik yapma olasılığı olmuştur. Bu durum, genetik soy karışıklığı problemini doğurur (Buss ve Haselton, 2005). Bu nedenle, erkekler evrimsel süreçte cinsel sadakatsizliğe karşı daha hassas hale gelmiştir. Bu tür kıskançlık, partnerin bedenini başka biriyle paylaşma düşüncesine yoğun tepki verilmesiyle karakterizedir. Kadınlar açısından ise partnerin cinsel sadakatsizliğinden çok, duygusal sadakatsizlik daha büyük bir tehdit oluşturur. Çünkü bu durum, kadının çocuklarını büyütmek için ihtiyaç duyduğu maddi ve duygusal kaynakların başka bir kadına yönelmesi anlamına gelir (Buss, 2000). Bu bağlamda kadınlar, partnerlerinin bir başkasına duygusal bağlanması durumunda ilişkiyi kaybetme riskiyle karşı karşıya kalırlar. Bu farklılıklar, kıskançlığın cinsiyet temelli evrimsel stratejilerle şekillendiğini göstermektedir.

Çalışmalar, kıskançlığın hem duygusal hem de davranışsal düzeyde eş seçimi, ilişkiyi koruma ve rekabet stratejilerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, kıskançlık hissi bireyleri potansiyel rakiplere karşı uyarır, ilişkide daha fazla dikkat ve yatırım yapmaya yönlendirir ya da ayrılma riskini azaltacak stratejilere sevk eder (Buss, 2001). (Chung ve Harris (2018)) kıskançlık

duygusunu açıklamak için dinamik işlevsel model adını verdikleri bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu model, kıskançlığı diğer olumsuz duygulardan ayıran işlevsel özelliklere odaklanır. Modele göre kıskançlık, bireyin önemli bir ilişkisinin tehdit altında olduğu algısıyla tetiklenir. Bu tehdit, gerçek ya da potansiyel olabilir. Kıskançlık, bireyin bu tehdide karşı savunma stratejileri geliştirmesine yardımcı olur. Bu yönüyle, kıskançlık bir tür uyarı sistemi olarak işler. Kıskançlık tetiklendiğinde, birey çeşitli davranışsal stratejilere başvurabilir. Bunlar arasında partnerle daha fazla zaman geçirme, sevgisini gösterme, rakip kişiden uzak durma, kıyaslama yapma veya ilişkiyi korumak için duygusal manipülasyonlar yer alabilir. Bu davranışlar, kıskançlığın yalnızca pasif bir duygu değil, aktif bir müdahale süreci olduğunu gösterir (Chung ve Harris, 2018). Kıskançlık aynı zamanda toplumsal düzeyde de bir düzenleyici işlev görebilir. Bireyler arasında sınırların çizilmesine, sadakatin sağlanmasına ve sosyal normların korunmasına yardımcı olur (Szcurek ve diğ., 2012).

Kıskançlık duygusunun yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik ve nörolojik bir temeli de bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan nörogörüntüleme çalışmaları, kıskançlık hissinin beynin belirli bölgeleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. (Takahashi ve Yamanaka (2006)) yaptığı bir fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) çalışması, erkek ve kadınların duygusal ve cinsel sadakatsizlik senaryolarını hayal ederken farklı beyin bölgelerinin aktive olduğunu göstermiştir. Özellikle insula, anterior singulat korteks, talamus ve amigdala gibi duygusal işleme ve tehdit algısıyla ilişkili bölgelerin aktif hale geldiği görülmüştür. Kıskançlığın nörokimyasal düzeyde de bazı belirteçlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle dopamin sistemi, ödül beklentisi ve motivasyonla ilgili olduğu için kıskançlık deneyiminde önemli rol oynar. Ayrıca oksitosin ve vazopressin gibi bağlanma hormonlarının, partnerle olan ilişkinin tehdit altında olduğunu algıladığında daha güçlü tepkiler üretmesine neden olabileceği düşünülmektedir (Marazziti ve diğ., 2015). Stres hormonları olan kortizol ve adrenalin de kıskançlık duygusu sırasında artış gösterebilir. Kıskançlık, bireyde fizyolojik olarak da uyarılma yaratır, kalp atışı hızlanır, kaslar gerilir, dikkat odaklanır. Bu biyolojik değişimler, her bir bireyin olası tehdide karşı kendini savunma veya durumla mücadele etmek için gerekli stratejilerini devreye sokmasını kolaylaştırır (Jentch ve diğ., 2019).

1.3.7 Dikkat, değerlendirme, tepki modeline göre duygular

James (1884) duyguları değiştirilebilir olarak evrimleşen tepki kalıpları olarak kavramsallaştırmasından sonra, şekillendirilebilirliği vurgulanmaktadır. Duygunun üç temel bileşeni, dikkat, değerlendirme ve tepki, modal model adlı bir çerçevede bütünleştirilmiştir (Barrett ve diğ, 2006; Gross, 1998). İnsanların durumlara farklı tepkiler vermesi, olayın aşinalığı, değerliliği ve değer önemine ilişkin değerlendirmelerle sonuçlanmaktadır (Ellsworth ve Scherer, 2003). Tepkinin durumu nasıl geri beslediğinin göstergesi, duygunun bu özyinelemeli bileşenini temsil etmenin bir yoludur. Bu modelin temel vurgusu, duyguların çevreyi etkileme gücüne sahip olduğu ve sıklıkla bu etkiyi gerçekleştirdiğidir, bu da duyguların tekrar yaşanma olasılığını değiştirmektedir. Örneğin, insanlar bir hata sonrasında utanç belirtileri gösterdiğinde sosyal hataları görmezden gelmeye daha yatkın hale gelmektedir (Keltner ve diğ, 1995).

Duygusal deneyimlerin oluşum süreci, bütünleşik bir dizi psikolojik mekanizma tarafından şekillenmektedir. Bu süreç, öncelikle bireyin kişisel önem atfettiği ve dikkat kaynaklarını yönlendirdiği spesifik kişi-durum etkileşimleriyle başlamaktadır. Bu etkileşimler, bilişsel, fizyolojik ve davranışsal boyutları kapsayan çoklu sistemlerin uyum içinde çalıştığı, ancak aynı zamanda bağlamsal gereksinimlere göre esneklik gösteren tepkiler üretmektedir. Duygusal süreçler genellikle dış çevreden gelen psikolojik uyaranlar tarafından tetiklenmekle birlikte, bu uyaranların algılanma ve yorumlanma biçimleri bireysel farklılıklar gösterebilmektedir. Bu karmaşık etkileşim ağı, duyguların hem evrensel hem de kişiye özgü yönlerini ortaya çıkarmaktadır (Burkitt, 2002).

1.4 Duygu Düzenleme

Duygu gibi duygu düzenleme kavramının da muğlak olması şaşırtıcı değildir, çünkü kısmen duygu teriminin doğasında bulunan tüm karmaşıklıkları beraberinde taşımaktadır. Bir hedefe ulaşmak için duyguları izleme, değerlendirme ve ayarlama becerisi genellikle duygu düzenleme olarak adlandırılır (Thompson, 1994). Bununla birlikte, bu yapı başka bir açıdan da kafa karıştırıcıdır çünkü duyguların düzenlenmesine mi yoksa duyguların kendilerinin düzenlenmesine mi atıfta bulunduğu belirsizdir. Her iki uygulamada da haklılık payı olsa da duygular tarafından düzenlemeyle ilgili sorun duyguların çeşitli tepki sistemlerini koordine

etmek de dahil olmak üzere çeşitli amaçlara hizmet etmesidir, bu bağlamda, duyguların düzenlenmesi, duyguları yöneten çok çeşitli mekanizmaları ifade eder (Levenson, 1999). 1990'ların ortalarına kadar duygu düzenlenmesi üzerine yapılan yıllık yayın sayısı oldukça sınırlıydı. Günümüzde ise Google Scholar'ın indekslediği binlerce çalışma, bu alandaki akademik ilginin adeta bir sele dönüştüğünü göstermektedir.

Duygu düzenlemenin önemi, psikolojinin biyolojik alt dalında yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Etkin ve diğ, 2015; Hartley ve Phelps, 2010). Bilişsel psikoloji alanındaki çalışmalar da duygu düzenlemenin zihinsel süreçlerle olan ilişkisini vurgulamaktadır (Miller ve Spencer, 2014; Miu ve Crişan, 2011). Gelişimsel psikoloji bağlamında, duygu düzenlemenin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde nasıl şekillendiği ayrıntılı olarak incelenmiştir (Eisenberg, 2000). Sosyal psikoloji disiplini, duygu düzenlemenin sosyal etkileşimler ve grup içi dinamiklerdeki rolü ön plana çıkarılmıştır (Schmader ve Mendes, 2015). Endüstriyel ve organizasyonel psikoloji alanında yapılan çalışmalar, iş yerindeki duygusal düzenlemenin iş performansı ve tükenmişlik üzerindeki etkilerini ele almıştır (Grandey ve diğ, 2013). Kişilik psikolojisi perspektifinden, bireyler arası farklılıkların duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir (Gross ve John, 2003; Mayer ve Salovey, 1995). Klinik psikolojide, duygu düzenlemeyle ilişkili bozukluklarının psikopatolojiyle olan ilişkisi kapsamlı biçimde ele alınmıştır (Beck ve Dozois, 2011). Sağlık psikolojisi bağlamında ise, duygu düzenlemenin fiziksel sağlık ve stresle başa çıkma süreçlerine katkısı araştırılmıştır (DeSteno ve Gross, 2013; Leineweber ve diğ, 2011). Bununla birlikte, antropoloji disiplini de duygu düzenlemeye kültürel bağlamda yaklaşıp konunun tarihsel ve toplumsal yönlerini incelemiştir (Tarlow, 2012). Ekonomi alanında yapılan araştırmalar, bireylerin duygusal tepkilerinin ekonomik karar verme süreçlerini nasıl etkilediğini göstermektedir (Harris ve diğ, 2013). Eğitim bilimleri çerçevesinde duygu düzenleme, öğrenme motivasyonu ve akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir (Duckworth ve diğ, 2007). Hukuk disiplini, özellikle karar vericilerin duygusal tepkilerinin adalet algısı üzerindeki etkisini analiz etmektedir (Maroney, 2006). Tıp alanında duygu düzenleme, doktor-hasta ilişkisi ve empati gibi konularla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Haque ve Waytz, 2012). Siyaset bilimi, bireylerin siyasi tutum ve davranışlarında duyguların düzenleyici

etkisini incelemektedir (Halperin, 2014). Son olarak, sosyoloji disiplini ise duygu düzenlemeyi sosyal roller, normlar ve toplumsal yapı içerisinde değerlendirmektedir (Lively ve Weed, 2014). Duygu düzenlemenin içe dönük mü yoksa dışa dönük mü olduğu konusunda tartışmalar vardır. Duyguların düzenlenmesi süreci, bireylerin içsel ve dışsal uyaranlara verdikleri tepkileri yönetme çabalarını kapsayan çok boyutlu bir psikolojik fenomendir. İster içsel ister dışsal kaynaklı olsun, tüm durumlar bireyin mevcut hedefleriyle ilişkili önemleri bağlamında değerlendirilmektedir (Moors ve diğ, 2013). Gelişim araştırmacıları, ebeveynlerin çocukların duygularına katkısı gibi dış faktörlere odaklanırken yetişkin araştırmacıları bilişsel yeniden değerlendirme gibi içsel yöntemlerle ilgilenmektedir (Suri ve diğ, 2018). Duygu düzenleme süreçleri temel olarak içsel ve dışsal boyutlarda incelenebilir. İçsel duygu düzenleme, bireyin kendi duygusal durumunu yönetme çabalarını ifade eder ve yetişkin araştırmalarında öne çıkan bir odak noktası olmuştur (Gross, 2014). Dışsal duygu düzenleme ise başkalarının duygusal durumlarını düzenleme girişimlerini kapsar (Zaki ve Williams (2013)) ve özellikle gelişimsel literatürde ebeveyn-çocuk etkileşimleri bağlamında detaylı olarak incelenmiştir (Bloch ve diğ, 2014; Levenson, 2014). Bu iki düzenleme türü birbirini dışlayan kategoriler olarak değil, sıklıkla kesişen süreçler olarak anlaşılmalıdır. Örneğin, ağlayan bir çocuğu sakinleştirme girişi, dışsal düzenleme iken aynı zamanda ebeveynin kendi duygusal dengesini korumasına, içsel düzenleme olarak da hizmet edebilir. Bu tür ikili işlevli davranışlar, yardımsever davranışın olumsuz durumdan kurtulma teorisi tarafından da desteklenmektedir. Bununla birlikte, daha yeni kapsamlı modeller Seager ve diğ. (2022) bu ikililiğin yapay olduğunu ve bu süreçlerin her ikisinin de dinamik doğası arasındaki etkileşimin dikkate alınması gerektiğini öne sürmektedir. Duygu düzenleme, başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkili olmakla birlikte ondan ayrılan bir kavramdır. Gross (1998) bu süreci, bireylerin hangi duyguları deneyimledikleri, bu duyguları ne zaman yaşadıkları ve nasıl ifade ettikleri üzerindeki kontrol çabaları olarak tanımlamaktadır. Duyguların ruh hallerine kıyasla daha belirgin davranışsal eğilimlerle ilişkili olması, duygu düzenleme ile ruh hali kontrolü arasındaki temel ayrımı oluşturur (Zelenski ve Larsen, 2000). Duygu düzenlemenin ayırt edici özelliği, duygusal yörüngeyi etkilemek amacıyla hedef yönelimli stratejilerin devreye sokulmasıdır (Gross ve diğ, 2011). Ancak unutulmamalıdır ki, duygu düzenleme çabaları bazen daha üst düzey hedeflere ulaşmak için araçsal işlev

görebilir. Duygu düzenleme süreçleri bilinçli ve otomatik olmak üzere iki temel modda işleyebilir. Bilinçli duygu düzenleme, bireyin açık hedefler doğrultusunda gerçekleştirdiği düzenleme çabalarını kapsarken, otomatik duygu düzenleme bilinçli farkındalık olmadan gerçekleşen süreçleri içerir (Gyurak ve diğ., 2011). Duyguların işlevsel değeri, çeşitli bağlamlarda ortaya çıkan adaptif katkılarıyla anlaşılabilir. Duygular, duysal işlemeyi uygun şekilde yönlendirdiklerinde Susskind ve diğ. (2008) karar verme süreçlerini geliştirdiklerinde optimal davranış stratejilerine rehberlik ettiklerinde, sosyal etkileşimlerde niyet iletişimini sağladıklarında Fridlund (2022) ve duruma uygun sosyal davranışları teşvik ettiklerinde Averill (1980) belirgin faydalar sağlarlar. Ancak, duyguların yoğunluk, süre, sıklık veya tür açısından bağlama uygunsuz hale gelmesi durumunda, bilişsel ve davranışsal süreçlerde uyumsuz önyargılar ortaya çıkabilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Duygu düzenlemenin adaptif işlevsellik ve psikolojik sağlık için gerekli olduğu geniş çapta kabul görmüştür (Sheppes ve diğ., 2015; Kraiss ve diğ., 2020).

Bireyler duygularını kontrol ettiklerinde öfke, korku ve üzüntü gibi hoş olmayan duyguların duysal veya davranışsal bileşenlerini azaltmak, en yaygın duygu düzenleme örneklerinden biridir (Gross ve Richards, 2006). Olumlu duygular kontrol edilir, iyi bir haberi başkalarına yayararak faydalarını uzatmak gibi, duygunun sürdürülmesini veya güçlendirilmesini de gerektirebilir (Langston, 1994).

Bireylerin duygu kontrolüne ilişkin öz-bildirimleri incelendiğinde, temel olarak iki yönlü bir düzenleme eğilimi göze çarpmaktadır. Bir yandan melankoli, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguların davranışsal ve duysal bileşenlerini azaltmaya yönelik çabalar Gross ve diğ. (2006) diğer yandan sevgi, ilgi ve neşe gibi olumlu duyguları artırma girişimleri Quoidbach ve diğ. (2010) öne çıkmaktadır. Bu gözlemler, geleneksel hedonik duygu düzenleme yaklaşımının öngördüğü şekilde, insanların temelde olumlu duygusal durumları artırma ve olumsuzları azaltma eğiliminde oldukları görüşüyle uyumludur. Ancak duygu düzenleme motivasyonları her zaman hedonik ilkelere indirgenemez. Tamir (2009) tarafından ortaya konan karşıhedonik düzenleme kavramı, bireylerin araçsal hedefler doğrultusunda hedonik olmayan stratejiler benimseyebileceğini göstermektedir. Önemli bir başarı sonrasında soğukkanlılığı koruma çabası Kalokerinos ve diğ. (2014) veya mesleki gereklilikler nedeniyle öfke düzeyini yükseltme bu tür

düzenlemelere örnek teşkil eder. Kültürel normlar ve beklentiler de (Mesquita ve Boiger, 2014; Tsai, 2007) bireyleri belirli durumlarda uygun duyguları hissetmeye veya sergilemeye yönlendirerek karşıhedonik düzenlemeyi motive edebilir. Duygu düzenleme süreçleri, bireylerin duygusal deneyimlerinin farklı boyutlarını hedef alabilir. Bazı durumlarda duygu yoğunluğunu değiştirmeye yönelik müdahaleler (Smith ve Kleinman (1989)) diğerlerinde ise duygusal tepkilerin süresini uzatma Gable ve diğ. (2004) veya kısaltma çabaları gözlemlenir. Ayrıca bireyler, duygusal tepkilerin niteliğini değiştirmeye yönelik stratejiler de geliştirebilirler (Samson ve Gross, 2012). Tüm bu düzenleme çabaları, bireylerin belirli hedeflere ulaşmak için kullandıkları duygu yönetimi teknikleri aracılığıyla gerçekleştirilir. Bu tekniklerin seçimi ve etkililiği hem bireysel farklılıklardan hem de bağlamsal faktörlerden önemli ölçüde etkilenmektedir.

1.4.1 Durum seçimi

Gross (1998) duygu düzenleme süreç modeli, duygu düzenleme tekniklerini araştırmak için geliştirilmiş bir çerçeve sunmaktadır. Gross'un modeli, duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırırken, eudaimonik hedefleri göz ardı eder (Tamir, 2016). Durum seçimi, kişinin belirli duyguları ortaya çıkarma olasılığı yüksek durumlara sokma veya bu durumlardan kaçınma sürecidir (Gross, 1998). Bu strateji, yaşamı iyileştirme çabalarıyla ve en proaktif düzenleme tekniklerinden biridir (Aspinwall ve Taylor, 1997). Durum seçimi, bireyin maruz kaldığı koşulları etkilediği ve böylece duygusal yörüngeyi en başından itibaren şekillendirdiren ilk duygu kontrolü türüdür (Carstensen, 1999). Durumları seçmek, durumsal seçim yoluyla otomatik duygusal yörüngeyi değiştirmek üzere harekete geçmek için ilham verebilir. İçimizi dökmek veya mutlu duygularımızı ifade etmek için bir şansa ihtiyaç duyduğumuzda, arkadaşlarımızla iletişime geçmemizi sağlayacak senaryolar arayabilir, eski eşimiz veya eski sevgilimizle yüz yüze getireceğini bildiğimiz durumlardan kaçınmak için çaba sarf edebiliriz. Durum seçimi bu örneklerle dayalı basit bir hesaplama gibi görünür, ama öyle değildir. İnsanlar eskiden nasıl hissettiğini hatırlamanın veya gelecekte nasıl hissedeceğini tahmin etmenin zor olduğunun daha fazla farkındadır (Eisenberg, 2003). Carstensen ve diğ. (1999) yaşlı bireylerin sosyal olumsuz duygusal tepkilerden kaçınabileceklerini ve olumlu olanları optimize edebileceklerini belirtmiştir. İnsanlar duygusal durumların yoğunluğunu ve süresini abartma eğilimindedir (Wilson ve Gilbert, 2005).

1.4.2 Durum değiştirme

Durum değiştirme, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için doğrudan müdahaleyi içerir. Bu strateji, Rothbaum ve diğ. (1982) birincil kontrol kavramı ve (Folkman ve Lazarus (1988)) problem odaklı başa çıkma teorisi ile uyumludur. Heckhausen ve diğ. (2010) motivasyonel yaşam süresi gelişimi teorisi, bağlam değişikliğinin yaşam boyu adaptasyonun önemli bir bileşeni olduğunu vurgulamaktadır. Bu tür duygu düzenleme, stres ve başa çıkma geleneğinde sorun odaklı başa çıkma veya birincil kontrol olarak bilinir (Lazarus ve Folkman, 1984). Romantik bir ilgi akşam yemeğine geldiğinde ortam aydınlatması, müzik ve utanç verici eserlerin kasıtlı olarak ortadan kaldırılmasını içerebilir. Çocuklar söz konusu olduğunda, durum modifikasyonu, verimli bir oyun buluşmasını garanti edecek şekilde oyunlar kurmak, zorlu bir problemin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için iskele sağlamak, arkadaşlar ziyarete geldiğinde kendini uzaklaştırmak veya duyguları ifade ederek sınırları yinelemek anlamına da gelebilir. Partnerlerden biri ani bir üzüntü sergilediğinde, destek vermek, özür dilemek veya endişesini göstermek için durakladığında bu durum hararetli bir görüşmenin seyrini değiştirebilir (Thompson, 1994). Durum teriminin muğlaklığı nedeniyle durum seçimi ve durum değişikliği arasında net bir ayırım yapmak zor olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Bunun nedeni, bir durumu değiştirme girişimlerinin bunun yerine yeni bir durum yaratabileceği gerçeğidir. Ayrıca, daha önce durumların içsel veya dışsal olabileceğini vurgulanmış olmasına rağmen, durum değişikliği dış fiziksel ortamların değiştirilmesi anlamına gelmektedir. Ancak tüm durum değiştirme teknikleri uyumlu değildir. Örneğin, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin gösterdiği kaçınma davranışları, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede işlevsiz sonuçlar doğurabilir (Clark ve Finkel, 2004).

1.4.3 Dikkat dağıtma

Dikkat dağıtma, kişinin duygusal tepkisini etkilemek için dikkatini yönlendirmesini içerir. Bu strateji, erken çocukluktan Rothbart ve diğ. (1992) geç yetişkinliğe kadar Isaacowitz ve diğ. (2022) zellikle kişinin koşullarını değiştiremediği ya da değiştirmeyeceği durumlarda kullanılan evrensel bir düzenleme tekniğidir. Dikkat, herhangi bir zamanda bir kişi için devam edebilecek çok sayıda i durumdan hangisinin seçileceğini seçmek için kullanıldığından, dikkatin

dağıtılması esasen durum seçiminin içsel bir versiyonudur. Duygu yörüngesindeki durumsal değişimi dikkatin yayılması takip eder (Dörfel, 2014). Dikkat dağıtma, örneğin bir kişi istenmeyen duygusal durumla çelişen anıları veya düşünceleri gündeme getirdiğinde, iç odakta bir kaymayı da içerebilir (Rodriguez ve Read, 2020). Dikkat dağıtma, bilişsel kontrolle bağlantılı beyin bölgelerinin lateral prefrontal kortikal bölgelerin aktivasyonunun artmasına ve ağrı üretimiyle bağlantılı beyin bölgelerinin insulanın aktivasyonunun azalmasına neden olduğu ağrı ile ilişkili olarak incelenmiştir (Ochsner ve Gross, 2005). Davranışsal araştırmalar, dikkat dağıtmanın haz erteleme becerisini geliştirdiğini göstermiştir (Mischel ve diğ, 1972). Nörobilimsel bulgular, dikkat dağıtmanın amigdala gibi duygu üreten beyin bölgelerini etkili şekilde düzenlediğini McRae (2013) ve geç pozitif potansiyeli azalttığını ortaya koymuştur (Dunning ve Hajcak, 2009).

1.4.4 Bilişsel değişim

Bilişsel değişim, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için kişinin değerlendirmesini değiştirmesini içerir. Yeniden değerlendirme, bu ailenin en iyi araştırılmış tekniğidir (Ochsner ve Gross, 2005). Bu teknik, olumsuz duygu deneyiminde azalma, sempatik sinir sistemi tepkilerinin hafiflemesi ve duygu üreten beyin bölgelerinde aktivasyonun azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Goldin ve diğ, 2013). Duygu düzenleme hedefleri bireysel özellikler ve bağlamsal ihtiyaçlara göre değişir. Örneğin, sosyal hedefler dışavurumcu bastırmayı gerektirirken, hedonik hedefler yeniden değerlendirmeyi talep eder (Koval ve diğ, 2023).

1.4.5 Yeniden değerlendirme

Yeniden değerlendirme çok dikkat çeken bir bilişsel dönüşüm türüdür. Lazarus Duyguların bilişsel yorumlanmasının duygu düzenlemedeki kritik rolünü öne çıkaran ilk düşünürlerdendir . Yeniden değerlendirme araştırmaları şimdiye kadar ölçülebilir duygusal değişimlere, özellikle de olumsuz duygulardaki düşüşlere odaklanmıştır. Bu çalışmalar yeniden değerlendirmenin olumsuz duygu deneyimini ve dışavurumcu davranışı azalttığını ayrıca irkilme tepkilerini nöroendokrin tepkileri ve otonom tepkileri azalttığını göstermiştir (Gross, 1998). Daha da önemlisi, araştırma katılımcıları laboratuvarında olumsuz duygu uyandıran bir durumda ya da günlük hayatta (Gross ve John (2003)) kendiliğinden yeniden değerlendirme yaptıklarında da benzer etkiler kaydedilmiştir. Bu bulgular, duygu

düzenlemeyi manipüle eden çalışmaların ekolojik geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Duygu aşağı düzenlemesini destekleyen yeniden değerlendirme, bilişsel kontrol ile bağlantılı dorsolateral ve medial prefrontal bölgelerde artan aktivasyon ve subkortikal duygu üretici bölgelerde insula ve amigdala gibi azalan aktivasyon ile bağlantılıdır ve bu davranışsal ve fizyolojik bulgularla tutarlıdır (Ochsner ve Gross, 2005). Benzer prefrontal bölgeler duyguların yeniden düzenlenmesi için yeniden değerlendirme kullanıldığında aktive olurken, amigdala gibi duygu üreten yapıların aktivasyonu bu bağlamda azalmak yerine artmaktadır (Ochsner ve Gross, 2005). Azalan deneyim ve davranışın aşağı yönlü etkileri çok daha uzun sürüyor gibi görünse de duygunun yukarıdan aşağıya kontrolüyle bağlantılı prefrontal bölgelerdeki aktivasyonlar, nispeten erken gerçekleşiyor gibi görünmektedir (Goldin ve diğ., 2013). Bir dizi araştırma, yeniden değerlendirmenin, yeniden değerlendirme döneminde sunulan materyal için sonraki hafızayı etkileyip etkilemediğini incelemiştir (Richardson ve White, 2019). Bu çalışmaların bulgularına göre, duygusal uyaranların işlendiği ve örtük hafızanın incelendiği deneylerde, katılımcıların yeniden değerlendirme stratejisi kullanması, bu materyallerin sonraki hatırlanmasını olumsuz etkilememektedir. Bir sosyal karşılaşma paradigmasında, deney grubundaki katılımcılara uygulanan bilişsel yeniden değerlendirme müdahalesi, kontrol grubuna kıyasla sosyal etkileşim kalitesinde anlamlı bir düşüşe neden olmamıştır (Butler ve diğ., 2006). Böylelikle yeniden değerlendirmenin duygu üretim sürecinin erken aşamalarında devreye girdiği ve duygusal tepkinin fizyolojik, davranışsal ve duygusal yönlerini kolayca değiştirdiği ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, uyarlanabilir bir duygu düzenleme stratejisi olarak psikolojik refahı artırır ve psikopatolojiyi azaltır (Gross, 2014).

1.4.6 Bastırma

Bir duygunun davranışsal ya da ifade edici bileşenlerinin bilinçli bir şekilde bastırılması, bastırma olarak tanımlanır (Butler ve Gross, 2009). Bastırma, bireyin duygusal tepkilerini kontrol altında tutma veya dışı vurumunu bilinçli olarak engelleme çabasını ifade eder. Bu strateji, sosyal normların veya çevresel baskıların yoğun olduğu durumlarda kısa vadede bir uyum aracı gibi görünse de uzun vadede hem duygusal hem de fizyolojik düzeyde maliyetli açabilir. Araştırmalar, bastırmanın kalp atış hızı ve cilt iletkenliği gibi fizyolojik belirteçlerde artışa neden

olduğunu göstermiştir, bu da bireyin dışarıdan sakin görünse de içsel düzeyde artan bir stres yaşadığını gösterir (Gross, 1998). Bastırma, dissosiyatif belirtilerle orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir (Spinhoven ve van der Does, 1999). Bu bulgular, özellikle kronik stres, çocukluk çağı travmaları ve bağlanma travması geçmişi olan bireylerde daha belirgin olmaktadır. Van der Kolk (1996) bastırmanın bireyin içsel yaşantılarına erişimini engelleyerek dissosiyatif yaşantıları tetikleyebileceğini ve bunun zihinsel bütünlüğü tehdit eden bir savunma mekanizmasına dönüşebileceğini ileri sürmüştür. Bastırmanın duygusal tepkiyi bilinçli düzeyde geciktirmesinin, limbik sistemdeki düzenleyici süreçleri sekteye uğratarak dissosiyatif tepkileri besleyebileceğini vurgulamaktadır. Duygu düzenleme bağlamında bastırma, bilişsel ve duygusal süreçlerin sağlıklı işleyişini sekteye uğratan ve bireyin içsel farkındalığını azaltan etkisiz bir stratejidir (Gross, 2014). Bastırma, duygusal işlemlemeyi erteleyerek bireyin hem duygusal farkındalığını hem de duygusal özerkliğini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, özellikle depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi içselleştirilmiş psikopatolojilerde, duygusal katılığa, somatik belirtilerin artmasına ve bireyin genel işlevselliğinin bozulmasına neden olabilir (Aldao ve diğ, 2010). Özellikle majör depresyon bozukluğu olan bireylerde bastırmanın, duygusal donukluk ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Kaçınma ve bastırma, duygu düzenlemede sıkça başvurulan ancak uzun vadede uyumsuz sonuçlar doğurabilen stratejiler arasında yer alır. Her iki strateji de duygusal deneyimlerin bastırılmasına, içsel yaşantılarla bağın zayıflamasına ve zamanla dissosiyatif tepkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Ehring ve diğ, 2010). Bu stratejilerin özellikle borderline kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, dissosiyatif kişilik bozukluğuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, bastırmanın kaçınan bağlanma örüntüsüyle ilişkili olduğu, bu bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi nedeniyle bastırmayı sıklıkla kullandığı rapor edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Terapötik müdahalelerde, işlevsiz düzenleme stratejilerinin fark edilmesi ve uyumlu stratejilerin kazandırılması önemlidir. Kabul ve kararlılık terapisi ve diyalektik davranış terapisi gibi yaklaşımlar, ruminasyon, bastırma ve kaçınmanın yerine kabul, farkındalık ve karşılıklı düzenleme becerilerinin geliştirilmesini hedeflemektedir. Bunlar, duygusal farkındalığı artırarak hem içsel deneyimlerle temasını kolaylaştırmakta hem de uzun vadeli psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (Hayes ve Feldman, 2004).

1.4.7 Kaçınma

Kaçınma, bireyin olumsuz duygusal deneyimlerle karşılaşmamak için bu deneyimlerden uzak durma, onları erteleme veya tamamen engelleme çabası olarak tanımlanır (Hayes ve Feldman, 2004). Bu strateji, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede duygusal sıkıntıyı artırabilir ve psikopatolojilerin sürdürücüsü olabilir (Gross, 1998). Özellikle deneyimsel kaçınma, bireyin duygular, düşünceler ve bedensel duyular gibi içsel yaşantılarla yüzleşmekten kaçınma eğilimini ifade eder ve bu durum, psikolojik esnekliğin azalmasıyla anlamlı biçimde ilişkilidir (Kashdan ve diğ., 2010). Kaçınma, derealizasyon, depersonalizasyon dissosiyatif belirtilerle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Meta-analitik bulgular, bu iki olgu arasında orta düzeyde anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Özellikle travmatik yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde, kaçınma stratejilerinin kullanımı dissosiyatif tepkileri tetikleyebilir ve duygusal işlemede kesintiye yol açabilir (Van der Kolk, 1996). Bu durum, travmatik anıların entegrasyonunu zorlaştırarak semptomların kronikleşmesine katkı sağlayabilir. Nitekim, borderline kişilik bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı almış bireylerde, kaçınma davranışları dissosiyatif süreçleri artırabilir ve bu durum hem işlevselliği hem de tedaviye yanıtı olumsuz etkileyebilir. Kaçınma, duygu düzenleme bağlamında değerlendirildiğinde uyumsuz bir strateji olarak kabul edilir (Aldao ve diğ., 2010). Uyumsuz stratejiler, bireyin olumsuz duyguları işleyip dönüştürmek yerine onları bastırması, yok sayması ya da kaçınmasıyla karakterizedir. Bu tür stratejiler, kısa süreli anksiyete azalmasına yol açsa da uzun vadede psikolojik sıkıntının devam etmesine neden olur. Özellikle anksiyete bozukluklarında, kaçınma davranışları fobik tepkilerin sürmesine neden olur ve bireyin kaygı uyandırıcı durumlarla yüzleşmesini engelleyerek öğrenilmiş çaresizlik geliştirmesine zemin hazırlar (Foa ve diğ., 2005).

Ayrıca, kaçınmanın bireyin öz-bilinç duygularıyla da yakın ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu tür duyguların fark edilmesinden ve yaşanmasından kaçınmak, bireyin içsel deneyimlerinden kopmasına ve otomatik tepkiler geliştirmesine yol açabilir (Tangney, 2014). Dolayısıyla, kaçınma yalnızca bir duygu düzenleme biçimi değil, aynı zamanda öz-farkındalığı bozan ve bireyin psikolojik işleyişini bütünsel olarak etkileyen bir süreçtir.

1.4.8 Ruminasyon

Ruminasyon, duygu uyandıran bir olayla ilgili düşünce ve duygulara ısrarla odaklanmayı ifade eder, üzücü veya öfkeli olaylarla ilgili ruminasyon olumsuz duyguları uzatır ve yoğunlaştırır ve daha yüksek düzeyde depresif belirtilerle bağlantılıdır (Bushman, 1998; Ray ve diğ., 2008). Ruminasyon, dikkat dağıtmanın aksine, güçlü duygular uyandıran uyaranlar üzerinde uzun süreli bir konsantrasyon gerektirir. Bir diğer ayrım ise, ruminasyonun genellikle içe yöneltilmiş dikkatte bir esneklik gerektirmesi, oysa dikkat dağınıklığının dikkatin içe, düşüncelere veya dışa, rakip uyaranlara yöneltilmesini içerebilmesidir. Aldao ve diğ. (2010) ruminasyonu psikopatolojiye karşı potansiyel risk faktörü olarak tanımlamıştır.

Duygu, potansiyel olarak duygu yüklü bir durumun ortaya çıkmasına ve ele alınmasına her zaman eşlik etmez. Bunun nedeni, bir duygunun aynı zamanda kişinin duruma belirli bir önem vermesini gerektirmesidir. Duygu teorisyenleri, farklı duygular ürettiğine inanılan birçok değerlendirmeyi tanımlamıştır. Bilişsel dönüşüm, bu değerlendirmelerden bir veya daha fazlasının, kişinin duruma bakış açısını veya sunduğu taleplerle başa çıkma becerisini değiştirerek durumun duygusal önemini değiştirecek şekilde değiştirilmesi sürecidir. Ruminasyon, uyumsuz bir duygu düzenleme tekniği olarak olumsuz duygulanımı ve psikopatolojik semptomları kötüleştirir (Ford ve Gross, 2018). Duygu düzenleme modelleri, ruminasyonun neden olduğu döngüsel düşünce yapısını kontrol etmek için alternatif stratejiler önerir. Ruminatif düşünce tarzı, problem çözme becerilerini baltalayarak depresif belirtileri besler. Ruminasyonun nöral temelleri, varsayılan mod ağı aktivitesindeki artışla ilişkilendirilmiştir (Hamilton, 1957). Uyumsuz duygu düzenleme teknikleri arasında ruminasyon, duygusal sıkıntıyı en uzun süre sürdüren stratejidir (Aldao ve diğ., 2010).

1.4.9 Duygu düzenleme süreç modeli

Duygu düzenleme sürecini anlamak için (Bonanno ve Burton (2013)) üç aşamalı model aydınlatıcı bir çerçeve sunmaktadır. Bu model, duygu düzenleme döngüsünü tanımlama, seçim ve uygulama olmak üzere üç temel aşamaya ayırmakta ve her aşamanın farklı değerlendirme sistemleriyle ilişkisini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu aşamaların bireyin çevresel ipuçlarını nasıl algıladığı, anlamlandırdığı ve nasıl tepki verdiğiyle ilişkili, sürecin bilişsel bağlamsal yönlerine dikkat çekmektedir.

1.4.9.1 Tanımlama aşaması

Tanımlama aşaması, duygu düzenleme sürecinin kritik başlangıç noktasını oluşturur. Bu aşamada bireyler öncelikle duygusal durumlarını algılar ve düzenleme gerekliliğini değerlendirir. Algısal süreçlerdeki eksiklikler, duygu düzenleme başarısızlıklarına yol açabilmektedir (Barrett ve diğ, 2007; Samson ve Gross, 2012). Özellikle bipolar bozukluk vakalarında, hastalar manik duygulara aşırı değer biçerek bu durumu pozitif olarak algılayabilmekte ve düzenleme gerekliliğini fark edememektedir (Mauss ve diğ, 2005). Duygusal farkındalıktaki bireysel farklılıklar, interoseptif farkındalık düzeyleriyle ilişkili olarak kişilerin düzenleme stratejilerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Değerlendirme alt aşaması ise düzenleme hedeflerinin önem derecesinin belirlendiği kritik bir süreçtir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde görüldüğü gibi, sosyal etkileşimlerden kaçınmanın getirdiği anlık rahatlama, uzun vadeli uyumsuz sonuçlara rağmen aşırı değer görebilmektedir. Eylem alt aşamasında ise duyguların değiştirilemez olduğuna dair inançlar önemli engeller oluşturabilmektedir (Tamir, 2016).

1.4.9.2 Seçim aşaması

Seçim aşaması, tanımlama aşamasında aktive olan düzenleme hedeflerine uygun stratejilerin belirlendiği süreci kapsar. Bu aşamada bireyler, duygu yoğunluğu, mevcut bilişsel kaynaklar (Urry ve Gross (2010)) ve fizyolojik durum gibi bağlamsal faktörleri dikkate alarak strateji seçiminde bulunurlar. Örneğin, yeniden değerlendirme ile bastırma stratejilerinin karşılaştırılmasında, yeniden değerlendirmenin daha uyumlu sonuçlar verdiği, ancak kültürel bağlamlarda bastırmanın da işlevsel olabildiği görülmüştür (Butler ve diğ, 2006). Ancak bu süreçte çeşitli başarısızlık senaryoları ortaya çıkabilmektedir. Sınırlı beceri setleri veya tek bir stratejiye aşırı güven, seçeneklerin algılanmasını kısıtlayabilmektedir. Öz-yeterlik inançlarındaki eksiklikler Goldin ve diğ. (2013) ve stratejilerin yanlış uygulanması da bu aşamada karşılaşılan diğer önemli sorunlardır. Gross (1998) süreç modeli, bilişsel yeniden değerlendirmeyi merkeze alır. Hedonik hedefler, yani anlık haz ve duygusal iyilik hali elde etmeye yönelik amaçlar, modelin tipik odağıdır. Model, duygusal tepkinin çok yönlü ve karmaşık doğasını başarılı bir şekilde vurgulasa da, bireyin anlam, amaç ve değer odaklı uzun vadeli iyi oluşuna işaret eden eudaimonik hedefleri ele almamaktadır (Gross, 1998).

1.4.9.3 Uygulama aşaması

Uygulama aşaması, seçilen genel stratejilerin duruma özgü taktiklere dönüştürüldüğü süreci içerir. Örneğin, yeniden değerlendirme stratejisi uygulanırken, bir hakareti kasıtlı bir saldırı yerine dikkatsizlik olarak yorumlamak gibi spesifik bilişsel taktikler geliştirilebilir. Bu aşamanın başarılı olabilmesi için, algısal alt aşamanın gerçekliğin önemli özelliklerini doğru şekilde temsil etmesi ve değerlendirme alt aşamasının uygun taktikleri seçebilmesi gerekmektedir. Duygu düzenleme süreci, bu üç aşamanın dinamik etkileşimiyle şekillenen döngüsel bir yapı sergiler. Düzenleme hedefleri ve stratejileri, duygusal durumdaki değişimlere bağlı olarak sürekli güncellenir. Duygu düzenlemenin sürdürülebilirliği, bu döngüler boyunca tutarlılık gösteren çıktıların bir sonucu olarak ortaya çıkan bir özelliktir (McRae, 2013).

1.4.9.4 Duygu düzenleme esnekliği ve strateji kombinasyonları

Etkili duygu düzenleme, farklı stratejilerin bağlama uygun kombinasyonlarını ve sıralamalarını gerektiren karmaşık bir süreçtir. Modern duygu düzenleme modellerine göre, bir stratejinin uyarlanabilirliği duruma ve düzenleyici hedeflere bağlıdır. Yeniden değerlendirme, kabullenme gibi uyarlanabilir teknikler psikolojik refahı artırırken, ruminasyon, bastırma ve kaçınma gibi uyumsuz teknikler olumsuz sonuçlara yol açar. Klinik ve normal popülasyon çalışmaları, bireylerin tipik olarak çeşitli düzenleme tekniklerini bir arada kullandıklarını göstermektedir (Werner ve diğ., 2011). Özellikle yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin kombinasyonu, kültürel bağlamlara göre farklılık gösterebilmektedir. Farkındalık temelli müdahaleler gibi çağdaş terapi yaklaşımları da bu çoklu strateji kullanımını desteklemektedir. Yeniden değerlendirme düşük ve orta yoğunluktaki duygusal durumlarda etkiliyken, yüksek yoğunluklu durumlarda dikkat dağıtma daha uygun olabilmektedir (Sheppes ve diğ., 2015). Kültürel faktörler de strateji seçimini ve etkililiğini önemli ölçüde etkilemektedir (Butler ve Mathews, 1983). Duygu düzenleme esnekliği kavramı bireylerin bağlamsal ihtiyaçlara uyum sağlayarak stratejilerini dinamik şekilde ayarlama kapasitelerini vurgulamaktadır. Bu esneklik, genişletilmiş süreç modelinde tanımlanan çoklu bileşenlerin uyumlu işleyişine bağlıdır. Ancak bu mekanizmaların tam olarak anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Bonanno ve Burton, 2013).

1.4.9.5 Beyinde duygu düzenlemenin nöral temelleri

Darwin (1872) duyguların evrimsel temeline dair vurgusu, duygu düzenlemenin biyolojik ve antropolojik çerçevesini şekillendirir. James (1884) ise duygusal sürecin ilk aşamasının bilişsel olduğunu savunur. Duygu düzenlemenin beyin mekanizmalarını araştırmanın iki temel bilimsel amacı bulunmaktadır. Birincisi, farklı düzenleme stratejilerinin nöral temellerini ortaya koyarak altta yatan sistemleri anlamak ve terapötik müdahaleler için hedef bölgeler belirlemektir. İkincisi ise, bir sistemi incelemenin en iyi yolunun onu bozmak olduğu prensibinden hareketle, duygusal süreçlerin kendisini daha iyi anlamamızı sağlamaktır. Psikosomatik eklemlenme, nörofizyolojik araştırmalarla desteklenir, duygusal beyin ile bilişsel ve davranışsal alanlar arasında nedensel bir bağlantı vardır (Etkin ve diğ, 2015). Duygu düzenleme, nöroendokrin aktiviteyle bağlantılı bilişsel, motivasyonel ve davranışsal süreçlerden kaynaklanır (Sapolsky, 2007).

Nörogörüntüleme çalışmalarında en kapsamlı şekilde incelenen strateji olan yeniden değerlendirme, temporal ve parietal korteksin yanı sıra dorsomedial, dorsolateral ve ventrolateral prefrontal korteks bölgelerinde tutarlı aktivasyon paternleri göstermektedir (Kalisch, 2009; Kohn ve diğ, 2014). Bu prefrontal ağ, amigdala ve ventral striatum gibi duygu üreten limbik yapıların aktivitesini duruma bağlı olarak yukarı veya aşağı yönde düzenlemektedir. Ancak, bu beyin bölgelerinin yeniden değerlendirmeyi nasıl mümkün kıldığına dair kesin mekanizmalar ve farklı strateji varyasyonlarının nöral kaynak kullanımındaki dinamikler halen tam olarak aydınlatılamamıştır (Harris ve diğ, 2013). Duygu düzenlemenin nöral temellerine ilişkin anlayışımız, yakınsak metodolojik yaklaşımların uygulanmasıyla giderek gelişmektedir. Bununla birlikte, farklı düzenleme türlerinin beyin temelleri hakkında hala öğrenilecek çok şey bulunmaktadır. Son dönemde öne çıkan önemli bir gelişme, duygu düzenleme araştırmalarını nöroekonomi alanındaki değer kontrolü çalışmalarıyla bütünleştirme çabalarıdır. Bu disiplinlerarası yaklaşım, duygu düzenlemenin genişletilmiş süreç modelinin temel varsayımlarını desteklemekte ve bu modelin açıklayıcılığını artırarak alana yeni teorik perspektifler kazandırmaktadır. Ayrıca, farklı bilim dallarının katkısıyla duygu düzenlemenin bilişsel, sosyal ve nörobiyolojik boyutlarının daha bütüncül bir biçimde ele alınmasına olanak tanımaktadır (Ochsner ve Gross, 2005).

1.4.9.6 Yaşam boyu duygu düzenlemenin gelişimi

Duygu düzenleme becerilerinin insan yaşamı boyunca dinamik bir evrim geçirdiği bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu gelişim süreci, bebeklerin basit bakış yönlendirme davranışlarından yetişkinlerin karmaşık bilişsel stratejilerine kadar uzanan geniş bir yelpazede kendini gösterir. Bebeklik döneminde bakıcıya olan bağımlılıkla şekillenen bu süreç (Bowlby ve Ainsworth (1992)) vurguladığı gibi güvenli bağlanma ilişkileri üzerine inşa edilir. Dil becerilerinin kazanılmasıyla birlikte, çocuklar hem içsel hem de dışsal düzenleme stratejilerinde önemli ilerlemeler kaydederler. Ergenlik dönemi, duygu düzenleme açısından kritik bir geçiş evresini temsil eder. Yetişkinliğe geçişle birlikte Carstensen ve diğ. (1999) sosyo-duygusal seçicilik teorisinde belirttiği gibi, bireyler duygu düzenleme motivasyonlarını artırır ve deneyimle olgunlaşan beceriler geliştirirler. Eisenberg ve diğ. (2004) duygu düzenlemenin sosyal işlevsellikteki kritik rolünü ve ilişkilerin müzakere edilmesindeki merkezi konumunu vurgulamıştır. Brackett ve diğ. (2010) etkili duygu düzenlemenin üretkenlik ve başarı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve akademik veya profesyonel performanstaki belirleyici rolünü ortaya koymuştur. Duygu düzenleme hedefleri bireysel özellikler, kültürel arka plan ve bağlamsal ihtiyaçlara göre önemli ölçüde değişkenlik gösterebilir (Koval ve diğ, 2023). Sosyal hedefler dışavurumcu bastırmayı gerektirirken, hedonik hedefler duygusal deneyimin yeniden değerlendirilmesini talep eder (Tamir, 2009).

Bireyler arasındaki duygu düzenleme farklılıkları, sıklık, öz-yeterlik ve yeterlilik boyutlarında incelenebilir. (Gross ve John (2003)) bu farklılıkların kişilik özellikleriyle nasıl ilişkilendiğini, Goldin ve diğ. (2013) ise terapi süreçlerinde öz-yeterlik inançlarının rolünü detaylı şekilde incelemişlerdir. Klinik alanda yapılan çalışmalar, duygu düzenleme sorunlarının psikopatolojilerin merkezinde yer aldığını göstermekle birlikte (Gross ve Jazaieri (2014)) bu sorunların altında yatan mekanizmaların henüz tam olarak aydınlatılamadığını vurgulamaktadır. Duygu düzenleme, modern psikolojik terapilerin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Rojas ve diğ, 2023).

Duygu düzenleme müdahaleleri olarak kullanılan psikoeğitimlerin, bireysel terapilerin ötesine geçerek toplumsal alanda da uygulanması gereklidir (Halperin, 2014). Benzer şekilde, aile terapileri ve çift danışmanlığı uygulamalarında duygu düzenleme stratejileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu gelişimsel

perspektif, duygu düzenlemenin yaşam boyu nasıl şekillendiğini ve bireysel farklılıklardan toplumsal uygulamalara kadar geniş bir yelpazede nasıl etkiler yarattığını bütüncül bir şekilde ele almaktadır. Ancak, erken deneyimlerin uzun vadeli etkileri Dienstbier (1989) ve kültürel faktörlerin (Mesquita ve Boiger (2014)) bu süreçte nasıl yön verdiği gibi konular halen araştırılmaya devam etmektedir.

1.5 Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklar, travmalar veya önemli stres kaynakları karşısında gösterdikleri olumlu uyum sağlama kapasitesidir. Bu, bireylerin zorlu deneyimlere verdikleri tepkilerdeki değişkenliği anlamada rol oynar (Rutter, 1987). İnsanların travmatik deneyimlerden nasıl kurtulduğunu anlamaya çalışırken (Harvey ve Delfabbro (2004)) daha sonraki çalışmalar, koruyucu faktörlere ve süreçlere odaklanmıştır (Luthar ve diğ, 2014; Richardson, 2002). Dayanıklılık tanımındaki farklılıklar, kavramın değeri hakkında şüphelere yol açmış ve ilerlemeyi zorlaştırmıştır.

1.5.1 Psikolojik dayanıklılığın tanımı ve temel unsurları

Dayanıklılığın tanımlanmasındaki temel zorluk, iki ana bileşen olan sıkıntıya maruz kalma ve pozitif adaptasyonun tanımlanmasındaki çeşitlilikten kaynaklanır (Vella ve Pai, 2019). Sıkıntı geleneksel, genellikle uyum güçlükleriyle istatistiksel olarak ilişkili olduğu bilinen olumsuz yaşam durumları gibi eşik temelli bir risk anlayışıyla tanımlanmıştır (Davis ve diğ, 2009). Ancak bu tanım, büyük felaketler dışındaki deneyimleri dışlama riski taşır. Günümüzde, dayanıklılığın sadece büyük travmalar veya yüksek riskli durumlar karşısında değil, aynı zamanda kalıcı günlük stres faktörleri ve hatta görünüşte olumlu ancak uyum gerektiren yaşam olayları karşısında da gerekli olduğu kabul edilmektedir (Neff, 2011). Bu tür daha mütevazı aksaklıklar da bireyin uyum sağlama kapasitesini test eder ve dayanıklılık mekanizmalarını harekete geçirebilir. Ayrıca, sıkıntının yoğunluğu da farklılık gösterebilir ve farklı dayanıklılık mekanizmalarını gerektirebilir (Seery, 2011). Bu nedenle araştırmacıların çalıştıkları sıkıntı türünü net bir şekilde tanımlaması kritik önem taşır. İlginç bir şekilde, bazı araştırmalar hiç sıkıntı yaşamamış olmaya kıyasla, ılımlı düzeyde sıkıntıya maruz kalmanın ruh sağlığı ve esenlik açısından daha iyi sonuçlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Seery ve diğ, 2010). Bu

stres aşılama benzeri etki, sıkıntıya maruz kalmanın başa çıkma becerilerini geliştirebileceği, sosyal destek ağlarını harekete geçirebileceği fikrine dayanır.

1.5.1.1 Pozitif adaptasyon

Bu kavram içsel esenlikle ilgili belirtiler Masten (2001) veya davranışsal olarak sosyal yeterlilik veya gelişimsel görevleri yerine getirmedeki başarı gibi tanımlanır (Luthar ve diğ, 2014). Pozitif adaptasyon incelenen sıkıntının türüne ve şiddetine uygun olmalıdır. Pozitif adaptasyon sosyo-kültürel bağlamdan bağımsız düşünülemez (Waller, 2001). Farklı kültürlerde dayanıklılığın nasıl anlaşıldığını ve ifade edildiğini dikkate alan, kültürel olarak duyarlı, evrensel olduğu varsayılan etik bir bakış açısına tercih edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Ungar ve diğ, 2013).

1.5.2 Özellik olarak dayanıklılık

Bu görüş, dayanıklılığı bireylerin zorluklara uyum sağlamasına olanak tanıyan içsel nitelikler veya özellikler bütünü olarak görür (Connor ve Davidson, 2003). Araştırmalar, dayanıklılıkla ilişkili olumlu duygular, dışadönüklük, öz yeterlilik, maneviyat, benlik saygısı gibi birçok koruyucu faktör tanımlamıştır (Kidd ve Shahar, 2008; Tugade ve diğ, 2004). Rutter (1987) koruyucu faktörleri, bir kişinin olumsuz sonuca yol açan tehlikelere karşı tepkisini değiştiren veya iyileştiren etkiler olarak tanımlar. Ancak, koruyucu ve destekleyici faktörler arasında ayrım yapmak önemlidir. Bu faktörleri basitçe dayanıklılık şemsiyesi altında toplamak, dayanıklılığın sahip olunan ya da olunmayan statik bir özellik olduğu yanılgısını yaratabilir. Bu faktörlerin, dayanıklılık sürecindeki özgül işlevleri açısından anlaşılması daha doğrudur (Luthar ve diğ, 2014).

1.5.3 Süreç olarak dayanıklılık

Bu daha yaygın kabul gören görüş, dayanıklılığı önemli sıkıntılar bağlamında olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlar (Luthar ve diğ, 2000). Bu yaklaşıma göre dayanıklılık, birey ve çevresi arasındaki etkileşimler sonucu ortaya çıkar, bağlama ve zamana bağlı olarak değişir (Davydov ve diğ, 2010; Rutter, 1987). Bir dönemde dayanıklı olmak, gelecekte de olunacağını garanti etmez. Bu süreç, bireyin stresli durumu nasıl değerlendirdiği, duygularına nasıl tepki verdiği ve hangi başa çıkma mekanizmalarını seçtiği gibi bilişsel ve

davranışsal mekanizmaları içerir (Johnson ve Lazarus, 1998; Sarkar ve Fletcher, 2013). Elit sporcuların zorluklarla başa çıkarken geçirdikleri zihinsel ayarlama süreci buna bir örnektir (Galli ve Vealey, 2008).

1.5.4 Dayanıklılık, iyileşme ve başa çıkma arasındaki farklar

Dayanıklılık, zorluklar sırasında veya sonrasında işlevselliğin büyük ölçüde korunması veya hızla geri kazanılması anlamına gelirken, iyileşme, genellikle bir psikopatoloji veya işlevsellikte düşüş dönemini takiben, zaman içinde kademeli olarak önceki işlevsellik düzeyine geri dönmeyi ifade eder (Bonanno, 2005). Başa çıkma, stresli durumlarla başa çıkmak için kullanılan spesifik bilişsel ve davranışsal stratejilerdir (Richardson, 2002). Başa çıkma stratejileri problem çözme, sosyal destek arama gibi olumlu veya madde kullanımı, kaçınma gibi olumsuz olabilir. Dayanıklılık ise bu stratejilerin etkin kullanımı sonucu ortaya çıkan olumlu adaptasyon kapasitesi veya sonucudur. Dayanıklı bireyler genellikle etkili başa çıkma stratejileri kullansalar da dayanıklılık kavramı başa çıkma stratejilerinden daha geniştir ve bireyin stres sürecini nasıl yönettiğiyle ilgilidir (Mancini ve Bonnano, 2010).

1.5.5 Dayanıklılık, duygular ve bilişsel süreçler

Dayanıklılığın altında yatan mekanizmaları açıklayan teorik modeller, özellikle duyguların ve bilişsel süreçlerin rolünü vurgular. Bilişsel duygu düzenleme modelleri, özellikle günlük stresörler karşısında, bireyin dikkatini yönlendirme ve olayları yeniden değerlendirme gibi bilişsel stratejiler kullanarak duygusal tepkilerini yönetme becerisinin dayanıklılık için kritik olduğunu öne sürer. Başarılı duygu düzenleme, olumsuz etkileri azaltarak pozitif adaptasyona yol açar (Troy ve Mauss, 2011). Genişlet ve inşa et teorisi, olumlu duyguların anlık düşünce ve eylemin oluşturduğu repertuarını genişlettiğini ve zamanla kalıcı kişisel kaynakları inşa ettiğini savunur (Fredrickson, 2004). Bu kaynaklar da gelecekteki zorluklar karşısında dayanıklılığı artırır ve yukarı doğru spiral oluşturur.

1.5.6 Dayanıklılığın geliştirilebilirliği, ölçümü ve uygulamaları

Dayanıklılığın dinamik bir süreç olarak görülmesi, onun öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu anlamına gelir. Dayanıklılık eğitim programları, bireylerin koruyucu ve destekleyici faktörlerini güçlendirmeyi hedefler. Bu eğitimler

genellikle değerlendirme ve meta-yansıtıcı tekniklere odaklanır, felaket düşüncesini azaltma, işlevsiz inançlarla yüzleşme, enerjiyi yönetme, problem çözme, minnettarlık geliştirme ve ilişkileri güçlendirme gibi beceriler öğretilir (Schiraldi ve diğ, 2021; Sood ve diğ, 2011).

Pozitif psikoloji ve salutogenez akımları da bu güçlendirme odaklı yaklaşımı destekler (Luthar ve diğ, 2014). Ancak, dayanıklılığın ölçümü, tanım ve kavramsallaştırmadaki zorluklar nedeniyle karmaşıktır (Davydov ve diğ, 2010). Farklı ölçüm araçları ve tanımlar, bulguların karşılaştırılmasını güçleştirir. Bu nedenle, araştırmacıların kullandıkları tanımları netleştirmesi ve kültürel bağlamı dikkate alması etik bir gerekliliktir (Southwich ve diğ, 2014).

Bireylerin dayanıklılığını destekleyen kişisel ve çevresel kaynaklara erişimini sağlamak amacıyla aynı zamanda toplum temelli programlar geliştirilebilir (Ungar ve diğ, 2013). Psikologlar, halkı dayanıklılık konusunda eğiterek ve beceri geliştirme programları sunarak önemli bir rol oynayabilirler (Newman, 2015). Özellikle ılımlı zorlukların bile kişisel kaynakları harekete geçirebileceği bulgusu dayanıklılık geliştirme çabalarına psikoeğitim programlarının önemini vurgular (Seery ve diğ, 2011).

1.5.7 Psikolojik dayanıklılığın nöropsikolojisi

Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme çalışmaları, psikolojik dayanıklılıkla ilişkili beyin bölgelerini tanımlamada yaygın olarak kullanılmaktadır. Düşük dayanıklılığa sahip bireylerde, stresli görsel uyaranlara maruz kalındığında ön insulada artmış hemodinamik aktivite gözlenmiştir (Waugh ve diğ, 2008). Dinlenme durumu fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme çalışmalarında ise dayanıklılık puanları ile insula ve dorsal anterior singulat korteksdeki spontane aktivite arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Kong ve diğ, 2015). Stres maruziyeti sırasında ventromedial prefrontal korteks aktivitesindeki artışın, psikolojik dayanıklılığın bir özelliği olan aktif başa çıkma derecesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Sinha ve diğ, 2016). Lateral prefrontal korteks duygu kontrolü ve bellek baskılanmasında rol oynar (Sarkheil ve diğ, 2015). TSSB hastalarında amaçlı bellek baskılama görevi sırasında sağ dorsolateral prefrontal korteksden hipokampus ve prekuneusa giden baskılama sinyalinde azalma saptanmıştır (Mary ve diğ, 2020). Polis memurlarında yapılan bir çalışmada,

duygusal çatışma kontrolü görevi sırasındaki sol ventrolateral prefrontal korteks aktivasyonunun, travmatik deneyimler sonrası TSSB gelişimine karşı koruyucu olduğu bulunmuştur (Kaldewaij ve diğ, 2021). Duygu durum bozuklukları (DDB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) teşhisi konmuş bireylerde bu bölgeler arasındaki fonksiyonel bağlantısallıkta da farklı anormallikler gözlenmiştir (Drysdale ve diğ, 2017; Koch ve diğ, 2016).

Merkezi ve periferik sinir sistemleri, çevresel strese yanıt olarak immünolojik, hormonal ve otonomik tepkiler üretmek üzere etkileşime girer. Bu beyin ve beden döngüsündeki bozulmalar stres kırılganlığına yol açabilir. Sempatik adrenal medüller eksen kalp atış hızını düzenler. Yüksek düzeyde dayanıklı bireylerin dinlenme durumunda daha yüksek kalp hızı varyasyonu ve akut stresörlere yanıt olarak daha büyük kalp hızı dalgalanmalarına sahip olduğu gösterilmiştir (Lü ve diğ, 2016). Benzer şekilde, dayanıklı sıçanları sosyal yenilgi stresi sonrası artmış dinlenme düzeyinde dayanıklı bireylerin dinlenme durumunda daha yüksek kalp ve azalmış dinlenme kalp atış hızı göstermiştir (Favoretto ve diğ, 2023). Göz bebeği boyutu da sempatik adrenomedüller sistem ekseninden etkilenir ve lokus seruleus ateşleme oranları ile güçlü bir korelasyon gösterir (Joshi ve diğ, 2022). Lokus seruleus aktivitesi ve göz bebeği boyutu dinamiklerinin birlikte değerlendirilmesinin, gelecekteki anksiyete düzeylerini tahmin etmede potansiyel taşıdığı öne sürülmüştür (Grueschow ve diğ, 2021). Hipotalamik hipofiz adrenal ekseninin birincil stres hormonu olan kortizol seviyeleri de dayanıklılıkla ilişkilidir. Bazı çalışmalarda, dayanıklı bireylerinin hem insan hem hayvan stresle uyum sağlayamayanlar bireylerine kıyasla strese daha belirgin bir kortizol tepkisi verdiği bulunmuştur (Galatzer-Levy ve diğ, 2014). DDB ve TSSB hastalarında kalıcı olarak yüksek sitokin konsantrasyonları gözlenmiştir (Baker ve diğ, 2013; Dowlati ve diğ, 2017; Gill ve Orgad, 2018). Farelerde yapılan bir çalışmada, strese maruz kalmadan önceki daha yüksek periferik interlekin-6 seviyelerinin, gelecekteki depresif semptomları öngördüğü bulunmuştur (Menard ve diğ, 2017). Bu, periferik inflamasyonun DDB'ye gelişimine katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir. Dayanıklılığın nörobiyolojisini anlamada, bahsedilen nörotransmitter sistemleri, dopamin, serotonin, noradrenalin, beyin bölgeleri ve devreleri, osilasyon paternleri, hipotalamo hipofiz adrenal eksen, otonom sinir sistemi kalp hızı varyasyonu, göz bebeği ve immün sistemin sitokinleri izole olarak değil, karmaşık bir şekilde

birbirleriyle etkileşim içinde çalıştığını belirtmek önemlidir (Isingrini ve diğ, 2016; Kong ve diğ, 2018). Bu etkileşimlerin anlaşılması, dayanıklılığın bütüncül nörofizyolojik dinamiklerini kavramak için kritik öneme sahiptir.

1.6 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireyin belirsiz veya muğlak durumları olumsuz ve tehdit edici olarak algılama ve bunlara bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlanan bir bireysel farklılık değişkenidir (Boulter ve diğ, 2014). Kavramın kökenleri Frenkel-Brunswick (1948) belirsizliğe tahammülsüzlük kavramına dayanmaktadır. BT, bir kişinin belirsiz durumları tehlikeli olarak algılama ve yeni, karmaşık, çözilemeyen durumlara rahatsız edici ve kaçınılmaz bir şekilde tepki verme eğilimini ifade eder (Budner, 1962; Grenier ve diğ, 2005). Bu erken dönem literatürü daha çok klinik olmayan alanlara odaklansa da anksiyete araştırmalarında belirsizliğin rolüne dair ilk ipuçları ortaya çıkmıştır, örneğin, endişeli kişilerin belirsiz durumlarda daha yavaş karar verdikleri Metzger ve diğ. (1990) ve belirsiz olayları tehdit edici olarak algılama eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Krohne (1993) BT kavramını genel bir anksiyete modeline dahil eden ilk araştırmacılardandır. Bu modelde anksiyete bozukluklarının temelinde iki faktör yatar, duygusal uyarılmaya tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük. Yüksek BT'nin belirsiz durumlarla karşılaşıldığında hipervijilansa, duygusal uyarılmaya yüksek tahammülsüzlüğün ise bilişsel kaçınma tepkilerine yol açtığını öne sürmüştür. Bu iki durum arasındaki sürekli geçişin aşırı kaygıya neden olabileceğini belirtmiştir, ancak modelin daha fazla netleştirilmesi gerektiğini de kabul etmiştir (Koerner ve Dugas, 2006).

Zamanla, BT tanımı daha da geliştirilmiştir. Ladouceur ve diğ. (1998) BT'yi bireyin belirsiz durumlarda bilgiyi algılama ve bu bilgiye bir dizi bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiyle yanıt verme şekli olarak tanımlamışlardır. Daha sonra, özellikle deneysel ve müdahale çalışmalarından elde edilen bulgular ışığında, tanım bireyin, gerçekleşme olasılığı düşük olsa bile olumsuz bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez bulma yönündeki aşırı eğilimi olarak yeniden formüle edilmiştir (Dugas ve diğ, 2001). En güncel tanımlardan biri ise (Koerner ve Dugas (2006)) aittir. BT, belirsizlik ve sonuçları hakkında bir dizi olumsuz

inancı yansıtan bir eğilim özelliği olarak kavramsallaştırılır. Bu tanım, BT'nin temelinde yatan bilişsel yapıyı vurgular. Tanım, kişilerin belirsizliğe ilişkin öznel değerlendirmelerinin önemini vurgular, aynı olasılık ve sonuçlara sahip bir durumu değerlendiren iki kişiden BT düzeyi yüksek olan kişi durumu rahatsız edici, hatta katlanılmaz bulurken, toleranslı kişi daha az rahatsız edici bulacaktır. Yaşamın doğası gereği belirsizlik içerdiği düşünüldüğünde, BT'si yüksek kişiler günlük yaşamda daha fazla tehlike algılayabilir ve bu da sürekli endişe ve olumsuz duygulara yol açabilir (Freeston ve diğ, 1994; Ladouceur ve diğ, 1997; Macleod ve Mathews, 1988; Metzger ve diğ, 1990; Tallis ve diğ, 1991).

Yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) bilinen teorik kavramsallaştırmalardan biri belirsizliğe tahammülsüzlük modelidir (Dugas ve diğ, 2004). Bu modele göre, insanlar gelecek belirsiz olduğunda ortaya çıkan tedirginliklerini yönetmek amacıyla bir başa çıkma mekanizması olarak endişelenirler.

Zamanla BT tanımı önemli ölçüde evrilmiştir:

- 1994: Günlük yaşam durumlarında belirsizliğe karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir (Freeston ve diğ, 1994).
- 1995: Belirsizlik ve öngörülemezlikle ilgili zorluklarla sonuçlanan, belirsiz durumlarda bireysel bilgi algılarıdır (Ladouceur ve diğ, 1995).
- 2000: Olayların tahmini olasılığı ve sonuçları ne olursa olsun, öngörülemeyen olaylara olumsuz tepki verme eğilimidir (Ladouceur ve diğ, 2000).
- 2001: Bir bireyin, gerçekleşme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun, olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını kabul edilemez olarak görme konusundaki aşırı eğilimidir (Dugas ve diğ, 2001).
- 2002: Belirsizliğin nasıl görüldüğünü, yorumlandığını ve nasıl davranıldığını etkileyen bilişsel bir önyargıdır (Buhr ve Dugas, 2002).
- 2004: Belirsizliği üzücü bulma, sürprizlerin kötü olduğunu ve kaçınılması gerektiğini düşünme ve gelecekteki belirsizliğin adaletsiz olduğunu düşünmedir (Dugas ve diğ, 2004).
- 2006: Değişim ve belirsizlikle baş edememeye ilişkin fikirlerin derlemesidir (Holaway ve diğ, 2006).
- 2007: Belirsizlik ve sonuçları hakkında kötümser görüşlerden kaynaklanan gelecek odaklı bir eğilim özelliğidir (Dugas ve Robichaud, 2007).

- 2007: Bir kişinin olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığını, gerçekleşme olasılığı ne olursa olsun, tahammül edilemez ve tehlikeli olarak görme eğilimidir (Carleton ve diğ, 2007).

BT, yaygın anksiyete bozukluğunda önemli bir faktör olarak kabul edilir ve artan endişeyle doğrudan ilişkilidir (Dugas ve diğ, 2005; Ladouceur ve diğ, 2000). Nitekim anksiyete ve BT arasında yakın bir ilişki olduğu Dugas ve diğ. (1997) ve yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde nevroitiklik ile endişe arasındaki kesitsel bağlantının kısmen BT ile açıklandığı bulunmuştur (McEvoy ve Mahoney, 2013). Özellik benzeri bir karakteristik olarak görülmesine (Mahoney ve McEvoy (2012)) rağmen, BT'nin deneysel olarak manipüle edilebildiği (Rosen ve Knäuper (2009)) ve BT'yi düşürmeyi amaçlayan yaygın anksiyete bozukluğu psikoterapilerine yanıt olarak azaldığı da gösterilmiştir (Boswell ve diğ, 2013; Dugas ve Ladouceur, 2000).

1.6.1 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük kavramlarının, anlamsal yakınlığı ve farklı araştırma gelenekleri nedeniyle, Frenkel-Brunswik (1949) muğlaklığa tahammülsüzlük (MT) kavramından ayırt edilmesi önemlidir (Grenier ve diğ, 2005). MT, genellikle belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak algılama eğilimi olarak tanımlanırken Budner (1962) tolerans ise arzu edilir olarak algılama eğilimi olarak görülmüştür. BT, ve MT kavramına örtük veya açık olarak dahil edilmiş olsa da Norton (1975) ile ikisini ayırt etme çabaları artmıştır.

(Greco ve Roger (2003)) kesin olayların bile belirsizlik içerebileceğini belirterek ilk ayrımlardan birini sunmuştur, Grenier ve diğ. (2005) yapıları daha fazla ayırtırmaya çalışmış ve örtüşen tanımları vurgulamıştır. Öne sürülen bir ayrıma göre Krohne (1973) MT burada ve şimdi ile ilgilidir, yani, bilinen ancak tam tanımlanmamış unsurları ve sınırlı sayıda olası sonucu olan, mevcut andaki muğlak durumlarla başa çıkma kapasitesidir. Buna karşılık, BT daha çok gelecekteki olaylara odaklanır, yani, potansiyel olumsuz sonuçları nedeniyle tehdit edici olarak yorumlanan, geleceğe yönelik belirsizliklerle ilgilidir. Ancak bu ayrımın ampirik desteği zayıftır ve bazıları tarafından şüpheli bulunmuştur (Starcevic ve Berle, 2019). Alternatif bir görüş hem BT'nin hem de MT'nin aynı temel bilinmeyen korkusundan kaynaklandığını, ancak farklı zamansal perspektifleri yansıttığını öne sürer (Carleton ve diğ, 2012). MT, olasılıkları daraltarak şimdiki ana odaklanmayı,

BT ise olasılıkları geleceğe doğru genişletmeyi içerebilir. Bu varsayımlar daha fazla teorik ve ampirik çalışma gerektirmektedir (Buhr ve Dugas, 2006; Hamilton, 1957). Şu anki kanıtlar ve önceki tavsiyeler ışığında, klinik araştırma ve uygulamaların, psikopatolojiyle daha güçlü ve tutarlı bağlantıları gösterilen BT üzerine odaklanmaya devam etmesi mantıklı görünmektedir (Sookman ve Pinard, 1995).

1.6.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük, korku, anksiyete ve endişe ilişkisi

Korku, genellikle savaş ya da kaç tepkisi ve yoğun fizyolojik uyarılmayla karakterize edilen, acil ve tanımlanabilir bir tehdide karşı verilen savunma tepkisi olarak tanımlanır (Barlow, 2002). Korku, ani ve belirgin bir tehdide verilen anlık bir tepki iken, anksiyete gelecekteki potansiyel bir tehdide yönelik daha yaygın bir tepkidir (Asmundson ve diğ., 2004; Barlow, 2002; McNeil ve Vowles, 2004). Endişe ise, bu potansiyel olumsuz olaylar üzerinde zihinsel olarak durma, bir nevi geviş getirme sürecidir (Dugas ve diğ., 2001). Anksiyete ise, fizyolojik olarak benzer bir yüksek otonomik uyarılma içerebilse de yakın veya olası ancak gerçekleşip gerçekleşmeyeceği belli olmayan potansiyel bir tehdit tarafından tetiklenir (Barlow, 2002).

Anksiyete deneyiminin temelinde, tehdit algısı ve bu tehditle başa çıkma kapasitesine ilişkin belirsizlik yatar. Tehdit edici uyaranların çoğu doğası gereği değil, beklenen olumsuz sonuçlar ve pekiştirme örüntüleri nedeniyle koşullu olarak tehdit edici hale gelir (Skinner, 1953). Korkudaki ani savaş ya da kaç tepkisinin aksine, anksiyete genellikle proaktif kaçınma veya başa çıkma çabalarıyla ilişkilidir. Anksiyetenin bilişsel bileşeni, gelecekteki olası bir tehdit ve onun potansiyel olumsuz sonuçlarıyla başa çıkma veya onları önleme konusunda yetersizlik veya belirsizlik algısını içerir (Vander Haegen ve Etienne, 2016). Bu noktada Bandura (1989) insan eylemliliği kavramı önemlidir, bireyin hedeflerine ulaşma, yeterlilik inançları ve beklenen sonuçlar çerçevesinde iç ve dış belirleyicilerle etkileşime girme kapasitesini ifade eder. Anksiyete, tam da bu eylemlilik veya tehdidin sonucu hakkındaki kesinlik eksikliğinden kaynaklanır. Kesinlik durumunda ise sonuç ya sakinlik ya da korkudur. Örneğin, saldırıya uğrama olasılığı ve sonuçları ortadan kalkarsa veya kişi bu sonuçları etkili bir şekilde yönetebileceğine inanırsa korku yaşanmaz. Tersine, saldırı olasılığı kesinliğe dönüştüğünde, anksiyete yerini korku veya dehşete bırakır. Bu anksiyete

ve belirsizlik ilişkisinin en az üç pratik sonucu vardır. Birincisi, kontrol edilemezlik hissi veya eylemlilik eksikliği anksiyetede merkezi bir rol oynar, ancak eylemlilik eksikliği her zaman olumsuz değildir. İkincisi, tüm insanlar kaçınılmaz olarak eylemlilik sınırlamalarıyla ve gelecekteki olumsuz sonuçların potansiyeliyle karşılaşır, bu da herkesin belirsizlik yaşayacağı ve anksiyete riski altında olacağı anlamına gelir. Ancak, klinik olarak anlamlı anksiyete, bir derece sorunudur ve yaşanan sıkıntı veya işlevsellikteki bozulmayla ilişkilidir, bu noktada, bu kaçınılmaz belirsizliğe karşı toleranstaki bireysel farklılıklar belirleyici görünmektedir. Üçüncüsü, kesin olan ancak henüz gerçekleşmemiş tek bir tehdit vardır, ölüm. Diğer tüm gelecekteki tehditler ve sonuçları, gerçekleşene kadar belirsizdir ve ancak gerçekleştiklerinde korkuya neden olurlar. Sonuç olarak, belirsizlik, anksiyetenin temel olmasa da çok önemli bir yönü olarak kabul edilmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2011).

Korkutucu bir olayın tekrarlanma olasılığının belirsizliği, endişe sürecini besler ve sürdürür (Dugas ve diğ, 2005). İşte bu noktada BT devreye girer. Bir kişinin gelecekteki olumsuz olayların potansiyeline ilişkin belirsizliğe tolerans düzeyi, ne sıklıkla endişeleneceğini Laugesen ve diğ. (2003) ve genel anksiyete düzeyini önemli ölçüde etkiler (Greco ve Roger, 2001). Yüksek BT, kötü şeylerin olabileceği ve bunları kesin olarak öngörememe fikrine katlanamamaktır (Searle, 2004).

1.6.3 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin sürdürülmesi

Ampirik kanıtlar, BT'nin endişenin sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Deneysel araştırmalarda BT'daki değişikliklerin YAB belirtilerindeki değişikliklerle ilişkili olduğu (Grenier ve Ladouceur (2004)) ve 5 yıllık boylamsal bir çalışmanın BT'nin ergenlik döneminde gelecekteki endişe düzeylerini öngördüğünü gösterdiği bildirilmiştir (Dugas ve diğ, 2012). Bu bulgular, BT'nin YAB'nin etiyojisine katkıda bulunan önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir.

(Woody ve Rachman (1994))'ın YAB hakkındaki bakış açısı, BT'nin endişenin sürdürülmesine nasıl katkıda bulunduğunu anlamaya yardımcı olabilir. Bu görüşe göre, YAB'nin temel nedeni güvenlik sinyalleri arayışıdır ve bu arayış, endişeli bireylerin tehlikeyi görme ve yorumlama konusundaki önyargıları nedeniyle başarısız olmaktadır (Butler ve Mathews, 1983). Yüksek BT'ye sahip bireyler

belirsizliği tehlikeli olarak gördükleri için, belirsizliği azaltacak bilgi arayışına veya güvence arama gibi güvenlik davranışlarına yönelebilirler (Cougles ve diğ, 2012).

Güvenlik davranışlarının anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak kabul edilse de YAB'deki güvenlik davranışları üzerine yapılan araştırmalar, muhtemelen bu davranışların YAB tanı kriterlerinin bir parçası olmaması nedeniyle diğer anksiyete bozukluklarının gerisinde kalmıştır. Ancak mevcut teoriler, YAB'li kişilerin güven duygularını artırmak amacıyla güvence arama gibi güvenlik davranışlarında bulunduklarını ne sürmektedir (Beesdo-Baum ve Knappe, 2012). Endişelenmenin kendisi de çeşitli olası kötü sonuçları hayal ederek gelecekle ilgili belirsizlik duygularını azaltmaya yardımcı olabildiği için bir güvenlik davranışı olarak işlev görebilir. Ancak, kesinlik arayan bu tür güvenlik davranışlarının sonucu, bireylerin belirsizlikle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmek yerine belirsizliği azaltmaya veya ondan kaçınmaya çalışmalarıdır. Bu durum, kişinin belirsizlikle başa çıkmak için yeni beceriler kazanmasını engeller ve sonuçta belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve YAB'yi sürdürür (Beesdo-Baum ve Knappe, 2012).

1.6.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel yanlılıklar ve davranışsal tepkiler

BT, anksiyetenin hem otomatik hem de stratejik bilgi işleme süreçleriyle ilişkilidir (Bar-Haim ve diğ, 2007). Otomatik düzeyde, BT yeni veya belirsiz bir uyarıyı hızlı bir şekilde tehdit edici olarak kategorize etme eğilimi olarak ortaya çıkabilir (Cisler ve Koster, 2010). Bu ilk tehdit algısı, otonomik uyarılmayı artırır ve stratejik işleme düzeyinde kaygı algısını kolaylaştırır. Nitekim, belirsizliğin kendisinin bir tehdit olabileceği veya mevcut tehdit algısını yoğunlaştırabileceği Dugas ve diğ. (2005) fikri ve verileri bu varsayımı desteklemektedir. BT'nin endişe ve anksiyeteyi nasıl etkilediğine dair çeşitli mekanizmalar ne sürülmüştür. Krohne (1993) modelinde belirttiği gibi, yüksek BT belirsiz durumlarda hipervijilansa yol açabilir. Bu, anksiyete bozukluklarında sıklıkla görülen bilgi işleme yanlılığıyla uyumludur yani, çevresel tehdit ipuçlarına karşı seçici dikkat ve algılanan tehlikenin abartılması olarak görülür (Clark ve Steer, 1996). (Koerner ve Dugas (2008)) BT'yi klinik endişe için bilişsel bir kırılganlık faktörü olarak ele alır. Bu görüşe göre, BT, bireylerin belirsiz durumları olumsuz ve tehdit edici olarak yorumlamasına neden olan temel mekanizmadır. Ampirik alışmalar da bunu destekler, yüksek BT'ye

sahip kişilerin belirsiz senaryoları daha korkutucu olarak değerlendirme olasılığı daha yüksektir ve bu ilişki endişe, kaygı veya depresyondan daha güçlüdür (Dugas ve diğ, 2005). Ayrıca, yüksek BT'nin kararsızlıkla (Rassin ve Muris (2005)) ve artan sosyal karşılaştırma davranışıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Butzer ve Kuiper, 2006).

Davranışsal düzeyde, yüksek BT problem çözme becerilerini engelleyerek pasifliğe, kararsızlığa ve belirsiz durumlardan kaçınma eğilimine yol açabilir (Rassin ve Muris, 2005). Ayrıca, belirsizliği azaltmak amacıyla aşırı bilgi arama veya güvence arama gibi güvenlik davranışlarını tetikleyebilir. Evrimsel açıdan bakıldığında, bilinmeyene karşı belirli bir düzeyde tetikte olmak hayatta kalmaya yardımcı olabilirken, tanıdık bir ortamdaki herhangi bir belirsizliğe aşırı tepki vermek işlev bozucu olabilir (Azadbakht ve diğ, 2024).

Bireylerin, tolerans ve BT arasında optimal bir denge kurarak en fazla faydayı sağlayacağı düşünülmektedir (Gigerenzer, 1991). Bu davranışlar kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede bireyin belirsizlikle başa çıkma becerisi geliştirmesini engelleyerek BT'yi ve anksiyeteyi sürdürür. Somatik düzeyde ise, belirsiz bilgilerin tehlikeli olarak algılanması ciddi stres tepkilerine yol açabilir (Greco ve Roger, 2003). Modern toplumda BT, temel bir hayatta kalma becerisinden ziyade, klinik olarak anlamlı anksiyete ve depresyonun ortaya çıkması ve sürdürülmesi için genel bir eğilimsel risk faktörü olarak görülmektedir (Mahoney ve McEvoy, 2011).

1.6.5 Belirsizliğin deneysel manipülasyonu ve metodolojik zorluklar

Belirsizlik, çeşitli araştırmalara göre önemli bir stres faktörü ve kaygının öncüsüdür (Greco ve Roger, 2003; Reuman ve diğ, 2015). Algılanan bilgi eksikliği, bir kişinin geleceğe etkili bir şekilde hazırlanma kapasitesini bozarak kaygı ile ilgili semptomlara yatkınlığı artırabilir (Grupe ve Nitschke, 2013). Psikolojik acının belirsizlikten önemli ölçüde etkilendiği daha önceki çalışmalarda da gösterilmiştir (Monat ve diğ, 1972). Örneğin, bir sağlık riskine ilişkin belirsizlik olduğunda anksiyetenin arttığı Maissi ve diğ. (2004) ve yüksek durumsal tehditten ziyade düşük durumsal tehdit altında belirsizliğin durumluk anksiyeteyi daha fazla artırdığı bulunmuştur, bu da anksiyete tepkilerinin tehdit ve belirsizlik arasındaki etkileşimin bir sonucu olabileceğini düşündürmektedir (Blakey ve diğ, 2015).

Belirsizlik ve kaygı ile BT ve kaygı arasındaki ilişkiler iyi kurulmuş olsa da belirsizlik ve BT'nin kaygıyı etkilemek için nasıl birleştğini inceleyen araştırmalar sınırlıdır ve bazı metodolojik zorluklar içermektedir. (Rosen ve Knäuper (2009)) sağlık tehdidi iletişimi bağlamında, yüksek durumsal belirsizlik ve yüksek sürekli BT durumunun, düşük durumsal belirsizlik düşük BT durumuna kıyasla daha fazla endişe ve bilgi arayışına yol açtığını bulmuştur. Ancak bu çalışma, etkilerin yalnızca olumsuz bir olayın öngörülmesinden kaynaklanmış olabileceği yönündeki rakip hipotezi dışlayamamıştır (Oglesby ve Schmidt, 2017). Benzer şekilde, Ladouceur ve diğ. (2000) bir kumar görevi kullanarak yüksek durumsal belirsizliği manipüle etmiş ve yüksek durumsal belirsizlik koşulundaki katılımcıların daha yüksek durumluk endişe ve BT bildirdiğini bulmuştur. Ancak bu çalışmada da olumsuz bir olay beklentisi potansiyel bir karıştırıcı faktör olarak kalmış ve bilgi arayışı ölçülmemiştir.

Önceki deneysel çalışmalarda tehdit beklentisinin potansiyel bir karıştırıcı faktör olduğunu belirterek bunu kontrol etmeye çalışılmıştır. Katılımcılara ya bir konuşma yapacakları düşük durumsal belirsizlik ya da kararın yazı tura ile verileceği yüksek durumsal belirsizlik söylenerek tehdit sabit tutulmaya çalışılmıştır (Oglesby ve Schmidt, 2017). Sonuçlar, sürekli BT düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre, yüksek durumsal belirsizlik düzeyinden bağımsız olarak daha yüksek beklenti durumu kaygısı gösterdiğini ortaya koymuştur. Yani, potansiyel bir tehditle ilgili belirsizlikle karşılaştıklarında, yüksek özellikli BT'ya sahip kişiler öznel olarak daha fazla sıkıntı hissetmişlerdir. Ancak, araştırmacıların tehdidi sabit tutma çabalarına rağmen, tehdidin gerçekleşme olasılığı yüksek durumsal belirsizlik ile sistematik olarak değişmiştir.

Gelecekteki bir olayın olasılığı eşit tutulduğunda, yüksek BT'lilerin yüksek ve düşük durumsal belirsizlik farklı tepki verip vermediği belirsizliğini korumaktadır. Ayrıca bu çalışmada da bilgi arama ölçütü yer almamıştır. Bu üç çalışma toplu olarak belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkmaya yönelik müdahaleler için önemli bir kuramsal temel sağlasa da, aralarındaki en güncel çalışma, yüksek düzeyde durumsal belirsizliğin doğrudan kendisinden ziyade, bu belirsizliğin kötü bir sonuca yol açabileceğine dair beklentinin psikolojik etkilere neden olabileceğini düşündürmektedir (Oglesby ve Schmidt, 2017).

1.6.6 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün transdiagnostik doğası

BT, semptomları tahmin eden transdiagnostik bir kavram olarak kabul edilmektedir. Başlangıçta YAB semptomlarıyla ilişkisine odaklanılmış olsa da giderek artan sayıda araştırma, BT'nin çeşitli psikopatolojilerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ile anlamlı düzeyde ilişkilendirilmiş ve bu bozukluğun bilişsel temellerinden biri olarak değerlendirilmiştir (Gentes ve Ruscio, 2011). Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) bağlamında yapılan çalışmalar, literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif düşüncelerin sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur (Steketee ve diğ, 1998; Lind ve Boschen, 2009). Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde de belirsizliğe karşı düşük toleransın, sosyal ortamlarda tehdit algısını artırarak kaygı düzeyini yükselttiği bulunmuştur (Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton ve diğ, 2010). Panik bozukluk ve agorafobiye yönelik araştırmalar ise, bu bozukluklarda da belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir bilişsel risk faktörü olduğunu göstermektedir (McEvoy ve Mahoney, 2011). Bu bulgular ışığında BT, duygusal hastalıkları sürdüren transdiagnostik bir risk faktörü olarak önerilmiştir (Carleton, 2012; Carleton, 2016; Zemestani ve diğ, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük, birçok psikopatolojik durumda ortak olarak görülen transdiagnostik bir özellik olmasına rağmen, BT ile yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) arasındaki ilişki, diğer anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları, olumsuz duygulanım, mükemmeliyetçilik ya da kontrol ihtiyacı gibi psikolojik değişkenlerle açıklanamayacak kadar belirgin bir nitelik taşımaktadır. Bu durum, YAB'ın bilişsel yapısında BT'nun merkezi bir rol oynadığını ve bu değişkenin YAB'un ayırt edici bir özelliği olarak ele alınabileceğini göstermektedir (Buhr ve Dugas, 2006; Norton ve Barrera, 2012). Çok sayıda araştırma, BT ile endişe arasındaki yüksek korelasyonu doğrulamıştır (Dugas ve Robichaud, 2006; Ladouceur ve diğ, 2000). BT'nin ruh hali ve kişilik faktörlerinin etkisinin ötesinde endişeye özgün bir katkıda bulunduğunu göstermiştir (Dugas ve diğ, 2012). Ayrıca, vurgulanması gereken diğer husus ise YAB hastalarının panik bozukluk veya sosyal fobi gibi diğer anksiyete bozukluklarına sahip kişilerden daha yüksek BT seviyelerine sahip olduğu Ladouceur ve diğ. (2004) ve BT'nin YAB hastalarını hem klinik olmayan kontrollerden hem de orta düzeyde endişeli bireylerden ayırt edebildiği gösterilmiştir (Ladouceur, 1995; Ladouceur ve diğ, 1998).

1.6.7 Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt tipleri

Araştırmacıların geniş tarihte bu kavrama odaklanması sonucuyla literatürde zamanla BT'nin farklı yönlerini yansıtan alt boyutları tanımlanmıştır. Özellikle ileriye dönük bilişsel boyut, gelecekteki belirsizlikle ilgili endişe, belirsizliği öngörmeye ilişkin kaygıyı ölçer ve özellikle YAB ve obsessif kompulsif bozukluk (OKB) ile ilişkilidir (Carleton ve diğ, 2012). Bu alt boyut hem beklenen belirsizliğin rahatsızlığını hem de ek kesinlik veya bilgi arama arzusunu temsil eden bilgi arama davranışını öngörmeyle bağlantılıdır. İleriye dönük BT'nin, öngörülemeyen tehdide karşı daha yüksek bir irkilme, göz kırpma tepkisini ve hatalara yanıt olarak artan beyin aktivitesini öngördüğü gösterilmiştir (Nelson ve diğ, 2016). Diğer alt boyut olan engelleyici BT davranışsal boyut, eylemsizlik, kaçınma ise belirsizliğe yanıt olarak eylem veya deneyimin engellenmesini ölçer ve özellikle depresyon, panik bozukluğu, agorafobi, depresyon ve sosyal anksiyete bozukluğu ile ileriye dönük boyut ise OKB semptomları ve endişe veya YAB ile ilişkilidir (Khawaja ve McMahon, 2011).

1.6.8 Belirsizliğe tahammülsüzlüğe terapötik yaklaşımlar

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), çeşitli yaşam alanlarına ilişkin aşırı ve kontrol edilemeyen endişe ve kaygı ile karakterize kronik ve güçsüzleştirici bir sendromdur. YAB için bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış birkaç BDT müdahalesi bulunmaktadır. Bunlar arasında kabul temelli davranış terapisi (Roemer ve Orsillo (2007)) metabilişsel terapi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü vurgulayan BDT Ladouceur ve diğ. (2004) yer alır.

Bu tedaviler genellikle birden fazla duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşeni içeren YAB modellerine dayanır ve bu bileşenleri hedef alan çeşitli müdahale stratejileri içerir (Hunot ve diğ, 2010). Çok sayıda ampirik destek almalarına rağmen, bu tedavilerin etkinliği diğer anksiyete bozukluklarına yönelik BDT protokollerinin gerisinde kalabilmektedir. BDT-BT denemelerinin olumlu genel sonuçlarına karşın, danışanların yaklaşık %45 ila %50'si tedavi sonrasında yüksek son durum işlevselliğine ulaşamamaktadır (Talkovsky ve Norton, 2016). Tedavinin etkinliğini artırmak için bir strateji, tedaviyi en önemli hedef bileşene daha fazla odaklamaktır. Veriler, BDT-BT modelinin temelini oluşturan bileşenler arasında BT'nin açık ara en önemlisi olduğunu göstermektedir. BT'nin YAB ile olan güçlü ve spesifik ilişkisi

(Buhr ve Dugas (2002)) ve YAB'nin etiolojisindeki rolüne dair kanıtlar, onu merkezi bir terapötik hedef haline getirmektedir (Grenier ve Ladouceur, 2004).

Endişe büyük ölçüde spontane ve müdahaleci bir zihinsel faaliyet olduğundan, tedavi sırasında doğrudan değişime daha az uygundur (Norton ve diğ, 2012). Başka bir deyişle, endişe bir tür güvenlik davranışı olarak kabul edilse bile, spontane doğası onun belirsizliğe toleransı artırmayı amaçlayan bir tedavinin birincil hedefi olmasını zorlaştırır. Güvenlik davranışları ise daha somut hedefler sunar. Yerleşik tedaviler bu davranışları ele alsa da bunu yeterli derinlikte veya belirsizlik hakkında yeni öğrenmeyi açıkça teşvik edecek şekilde yapmayabilirler. Bu noktada, yüksek kanıt değerine sahip bir BDT tekniği olan davranışsal deneyler önemli avantajlar sunabilir. (Hebert ve Dugas (2019)) özellikle BT'yi hedef alan davranışsal deneylerin YAB tedavisinde etkili bir müdahale olabileceğini öne sürmüştür. BT'yi azaltmayı hedefleyen tüm terapötik çabalar genel olarak dört ana stratejiden birini veya birkaçını kullanır (Dugas ve diğ, 2012).

- Başa çıkma odaklı becerilerini geliştirme: belirsizlikle ilişkili olarak felaketleştirilen durumlarla başa çıkma kapasitesini artırmak.
- Gerçekçi tehditleri azaltma veya ortadan kaldırma: mümkün olduğunca gerçek tehditleri ortadan kaldırmak.
- Yanlış tehdit algısını düzeltme: belirsizlikten kaynaklanan abartılı olumsuz sonuç beklentilerini ve tehdit algılarını yeniden yapılandırmak.
- Belirsizliğe toleransı artırma: belirsizliğin kendisini bir tehdit olarak ele almak ve ona katlanma kapasitesini geliştirmek.

1.7 Gelecek Kaygısı

Gelecek kaygısı (GK), bireyin kendi geleceğine yönelik olumsuz, belirsiz ve potansiyel olarak tehlike içeren değişim beklentileriyle karakterize olan, bu durumlarla baş edememe hissine eşlik eden spesifik bir kaygı biçimidir (Kaya ve Avcı, 2016). Geleceğe dair bu aşırı endişe hali, bireyin düşünceleri, tutumları ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve şimdiki zamanda işlev görmeyi, sosyal ve kişisel faaliyetlere katılmayı zorlaştırabilir (Zaleski, 1996). GK, bireyin enerjisini tüketerek engellerin üstesinden gelme potansiyelini azaltabilir, yaratıcı çabaları engelleyebilir ve gelecek planlamasında düşüşe, günlük yaşamda

düzensizliğe, yenilikten kaçınmaya ve genel bir ilgisizliğe yol açabilir (Dodd ve diğ, 2012). GK yaşayan bireyler, gelecekte ne olacağını görmek için pasif bir bekleyiş içinde olabilir, risk ve belirsizlikten kaçınma eğilimi gösterebilir, yerleşik normlara sıkı sıkıya bağlı kalabilir, zorluklarla proaktif bir şekilde başa çıkmak yerine gerileyici savunma mekanizmalarına yönelebilir. GK'sı olan bireylerin mizah anlayışında zorlanma, daha fazla depresif belirti gösterme ve gelecekteki zorluklarla başa çıkma kapasitelerine dair güvensizlik hissetme olasılıkları daha yüksektir. Bu durum, üretkenlik üzerinde olumsuz bir etki yaratarak güvensizlik ve hatta depressif duygulanıma yol açabilir (Zaleski, 1996). GK, özellikle yaşamın dönüm noktalarında ve belirsizliklerin arttığı dönemlerde yoğunlaşabilir. Son yıllarda, özellikle COVID-19 pandemisinin tetiklediği küresel sağlık, ekonomi, çatışma ve göç endişeleriyle birlikte GK'ya yönelik araştırmacı ilgisi artmıştır (Duplaga ve Grysztar, 2021). Üniversite öğrencileri, kimlik, kariyer, ilişkiler, bağımsızlık gibi gelişimsel görevler ve karşılaştıkları akademik veya mesleki belirsizlikler nedeniyle GK açısından özellikle riskli bir grup olarak görülmektedir (Arnett ve diğ, 2014; Bıçak ve Baker, 2006; Roisman ve diğ, 2004). GK'nın yoğunluğu çeşitli faktörlere bağlıdır.

1.7.1 Gelecek kaygısı içsel faktörler

Beklenen olayın birey için öznel önemi, gerçekleşme olasılığına dair tahminler, öz yeterlilik inancı ve psikolojik dayanıklılık gibi faktörler GK düzeyini etkiler. Yüksek öz yeterlilik ve dayanıklılık, GK ile negatif ilişkilidir (Tucholska ve diğ, 2021).

1.7.2 Gelecek kaygısı sosyodemografik faktörler

Çeşitli çalışmalar, bazı sosyodemografik özelliklerin genel kaygı ve GK riskiyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Kadın cinsiyet ve genç yaş sıklıkla daha yüksek kaygı, GK düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Zakar ve diğ, 2021). Düşük sosyoekonomik durum, işsizlik, bekar olma ve büyük şehirlerde yaşama gibi faktörler de bazı çalışmalarda artmış kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Lorini ve diğ, 2023; Tawba ve diğ, 2024). Eğitim düzeyi ile ilişki ise daha karmaşıktır, bazı çalışmalar düşük eğitimin ilerleyen yaşlarda depresyon riskini artırabileceğini Chang-Quan ve diğ. (2010) bazısı ise yüksek eğitimin psikolojik rahatsızlıklara

karşı koruyucu olabileceğini Grzywacz ve diğ. (2004) öne sürmüştür. Ancak bu ilişkilerin gücü ve yönü bağlama göre değişebilir.

Örneğin, COVID-19 pandemisinin ilk döneminde yapılan bir çalışmada, Polonya popülasyonunda GK ile sadece cinsiyetin, mesleki konum ve gelirin istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili olduğu, aksine bireylerin medeni durum, eğitim veya ikamet yerinin ise istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili olmadığı bulunmuştur (Duplaga ve Grysztar, 2021). Bu durum, sosyodemografik faktörlerin etkisinin içinde bulunulan koşullara göre farklılaşabileceğini göstermektedir. Akademik başarısızlık korkusu, kariyer belirsizliği, küresel istikrarsızlık, toplumsal beklentiler ve geçmiş olumsuz deneyimler de GK'yı etkileyen önemli faktörlerdir (Jannini ve diğ, 2022).

1.7.3 Gelecek kaygısının nörobiyolojik temelleri

Gelecek kaygısının nörobiyolojik temelleri, kaygı ve duygu düzenleme ile ilişkili beyin ağlarındaki işlevsel ve yapısal değişikliklerle ilişkilendirilmektedir. Prefrontal korteks, amigdala ve anterior singulat korteks bu süreçte kritik rol oynayan bölgelerdir. Prefrontal korteks özellikle dorsolateral ve ventromedial prefrontal korteks bölgeleri, geleceğe yönelik planlama, karar verme, risk değerlendirme ve duygu düzenlemede önemlidir. Bu bölgelerdeki aktivite veya işlevsellikteki bozulmalar, geleceğe yönelik olumsuz senaryoların abartılmasına ve kaygının artmasına katkıda bulunabilir (Paulus ve diğ, 2019). Tehdit algılama ve korku yanıtlarında merkezi bir rol oynayan amigdalanın, gelecek kaygısı yüksek bireylerde hiperaktif olabileceği ve prefrontal korteks ile olan fonksiyonel bağlantılarında bozulmalar görülebileceği düşünülmektedir. Bu durum, potansiyel tehditlerin abartılmasına ve duygusal tepkilerin düzenlenmesinde zorluklara yol açabilir (Grupe ve Nitschke, 2013). Özellikle belirsizlik işleme ve bilişsel kontrolle ilişkili olan anterior singulat korteksin dorsal ve rostral kısımları işlevindeki anormallikler de gelecek kaygısıyla ilişkilendirilmiştir (Shackman ve diğ, 2016).

Nörokimyasal düzeyde, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitter sistemlerindeki dengesizlikler de gelecek kaygısında rol oynayabilir. Serotonin taşıyıcı gen polimorfizmleri gibi genetik faktörler kaygıya yatkınlığı etkileyebilir (Canli ve Lesch, 2007). Dopamin sistemindeki işlev bozuklukları ise motivasyon ve ödül beklentisini etkileyerek geleceğe dair karamsarlığı artırabilir (Treadway ve Zald,

2011). Ayrıca, stres yanıt sistemi olan hipotalamus hipofiz adrenal ekseninin kronik aktivasyonu ve artmış kortizol seviyeleri, beyin bölgeleri, özellikle hipokampus üzerinde olumsuz etkiler yaratarak bilişsel işlevleri bozabilir ve kaygıyı şiddetlendirebilir (Lupien ve diğ, 2009; McEwen, 2017). Bu nörobiyolojik bulgular, gelecek kaygısının altında yatan mekanizmaları anlamada ve potansiyel müdahale hedeflerini belirlemede önemlidir.

1.7.4 Gelecek kaygısının bilişsel yönleri ve müdahale yaklaşımları

Gelecek kaygısının önemli bir bilişsel temeli bulunmaktadır. Zaleski (1996) motivasyonel umut ve korku modeli, bu bilişsel alt yapının anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Söz konusu modele göre, bireyin gelecekte meydana gelebilecek olaylara ilişkin olumsuz bilişsel temsilleri, GK'nın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durumda birey ya korkuyu azaltıp umudu artırmaya yönelik önleyici mekanizmalar geliştirir ya da olgunlaşmamış savunma mekanizmalarına başvurarak daha yoğun bir korku ve umutsuzluk deneyimleyebilir. GK bağlamında, olumsuz bilişsel ve duygusal süreçler genellikle olumlu süreçler üzerinde baskınlık kurar.

Bireyin geleceğe yönelik iyimser ya da kötümser düşünce yapısı, kaygı düzeyini doğrudan etkileyen bir faktördür. Özellikle üniversite öğrencileri örneğinde yapılan araştırmalar, olumsuz düşünce kalıplarının kaygı düzeyleri ve işlevsiz başa çıkma stratejileriyle güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyarken, olumlu düşünme ile kaygı arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Mahmoud ve diğ, 2015). GK yaşayan bireyler genellikle geleceğe dair olumsuz senaryolara odaklanmakta ve olumlu olasılıkları göz önünde bulundurmakta zorlanmaktadır. Bu bağlamda, GK ile başa çıkmayı hedefleyen müdahalelerin temel odağı, geleceğe ilişkin kötümser ve işlevsiz düşüncelerin yeniden yapılandırılması ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi olmalıdır (Dugas ve Robichaud, 2007).

Bilişsel Davranışçı Terapi, bu hedeflere ulaşmada etkinliği bilimsel olarak desteklenen bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bilişsel davranışçı terapi, bireylerin kaygılarını tetikleyen otomatik düşünceleri tanımlamalarına, bu düşüncelerin geçerliliğini sorgulamalarına ve daha işlevsel düşünce ve davranış örüntüleri geliştirmelerine yardımcı olur (Radu, 2012). Bilişsel davranışçı terapinin çeşitli

kaygı bozukluklarının tedavisindeki etkinliği pek çok sayıda çalışmayla ortaya konmuştur (Butler ve diğ, 2006). GK'ya özgü olan bilişsel çarpıtmalar ve davranışsal kaçınmaları hedef alan BDT temelli psikoeğitim ve terapi programları, bu alanda umut vadeden müdahale stratejileri arasında yer almaktadır (Kaya ve Avcı, 2016). Ayrıca, bu programlar bireyin yalnızca mevcut belirtilerini azaltmakla kalmayıp, uzun vadeli işlevselliğini artırarak nüks riskini azaltmada da etkili olabilmektedir (Hofmann ve diğ, 2012).

1.7.5 Gelecek kaygısı ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi

Psikolojik dayanıklılık, GK ile başa çıkmada önemli bir koruyucu faktördür. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, stres faktörleriyle daha etkin başa çıkar, zorlukları birer öğrenme fırsatı olarak görür, kendi yeteneklerine güvenir ve daha iyimser bir bakış açısına sahiptir (Den Hartigh ve Hill, 2022; Ryff, 2013). Bu özellikler, geleceğe yönelik olumlu beklentileri destekleyerek GK düzeyini düşürür (Yıldırım ve Gerçeker, 2023). Dayanıklı bireyler, belirsizliklerle daha iyi başa çıkar, problem çözme becerilerini kullanır, hedeflerine ulaşmada daha kararlıdır ve değişen koşullara daha kolay uyum sağlar (Aksu ve Kuas, 2024; Li ve diğ, 2020). Tersine, düşük dayanıklılığa sahip bireyler zorluklar karşısında daha kolay bunalır, olumsuz tepkiler verir ve yoğun GK yaşama eğilimindedir (Xiang ve diğ, 2020). Türkiye'de yapılan çeşitli araştırmalar da psikolojik dayanıklılık ile GK arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Dalmış ve diğ, 2025; Dursun ve Özkan, 2019).

1.8 Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, genel olarak hayatın bir veya daha fazla alanında aşırı düzeyde yüksek performans standartları belirleme ve kusursuzluk arayışı eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Frost ve diğ, 1990). Yüksek standartlar belirlemek kendi başına sorunlu olmasa da klinik mükemmeliyetçilik veya uyumsuz yani, maladaptif mükemmeliyetçilik terimleri, bu eğilimin sağlıklı ve işlev bozucu biçimlerini ifade etmek için kullanılır. Klinik mükemmeliyetçilik, bireyin özdeğerini aşırı derecede zorlu, kendi belirlediği standartlara ulaşmaya dayandırması ve bu çabayı olumsuz sonuçlara rağmen ısrarla sürdürmesi olarak tanımlanır (Shafran ve diğ, 2002). Uyumsuz yani maladaptif mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek başarı

standartlarına ulaşma çabasında kendini sürekli yetersiz hissetmesi, hata yapmaktan yoğun kaygı duyması ve özdeğerini yalnızca başarı üzerinden değerlendirmesiyle karakterize edilen işlevsiz bir düşünce yapısıdır (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçilik, çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilmektedir. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği gibi araçlarla ölçülen bu yapı, genellikle iki üst düzey faktör altında incelenir, mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar (Dunkley ve diğ, 2000; Dunkley ve diğ, 2003; Dunkley ve diğ, 2012; Smith ve Saklofske, 2017).

Mükemmeliyetçi çabalar, yüksek kişisel standartlar belirleme ve kendinden mükemmellik talep etme ve katı bir şekilde değerlendirme gibi boyutları içerir. Bu boyut, bazı durumlarda başarı motivasyonu, öz yeterlilik, organizasyon ve azim gibi olumlu özelliklerle ilişkilendirilmiştir (Duckworth ve diğ, 2007; Klibert ve diğ, 2005; Mills ve Blankstein, 2000). Mükemmeliyetçi kaygılar, hatalara karşı aşırı endişe duyma, eylemler hakkında şüphe duyma, algılanan tutarsızlık, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik veya başkalarının kendisinden mükemmellik beklediğine inanma gibi boyutları kapsar. Bu boyut, psikopatoloji ile daha güçlü ve tutarlı bir şekilde ilişkilidir (Stoeber ve Stoeber, 2009).

Mükemmellik beklediğine inanmanın büyük ölçüde uyumsuz olduğu kabul edilirken, kendinden mükemmellik talep etme ve katı bir şekilde değerlendirmenin hem uyumlu hem de özellikle stres altında uyumsuz hale gelen bir yatkınlık veya diyatez faktörü olabileceğini belirtilmektedir (Flett ve diğ, 1995; Stoeber ve Otto, 2006). Başlangıçta işlevsiz yani, maladaptif mükemmeliyetçiliğe odaklanılmışken sonrasında yapının hem uyumlu yani, adaptif hem de uyumsuz yönlerinin olabileceği kabul görmüştür. Yapının adaptif ve maladaptif yönleri arasındaki ayrım, genellikle belirlenen standartlarla ulaşılan sonuçlar arasındaki algılanan tutarsızlığın derecesine veya çabalar ile kaygılar arasındaki dengeye göre yapılır (Suddarth ve Slaney, 2001).

1.8.1 Mükemmeliyetçiliğin etiyolojisi ve teorik modelleri

Mükemmeliyetçiliğin kökeninde biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşiminin yattığı düşünülmektedir. İkiz çalışmaları, mükemmeliyetçiliğin kalıtsal olabileceğine işaret etmekte ve özellikle nevroitiklik kişilik özelliği ile güçlü

bir ilişkiye sahiptir (Moser ve diğ, 2012; Tozzi ve diğ, 2004). Ebeveyn tutumları etken olarak görülmektedir, sert eleştiri, yüksek beklentiler, aşırı korumacılık veya ihmal gibi ebeveyn davranışları mükemmeliyetçiliğin gelişimine katkıda bulunabilir (Flett ve diğ, 2016; Maloney ve diğ, 2014). Ebeveynlerle kurulan güvensiz bağlanma bireylerin güvenlik stratejisi olarak mükemmeliyetçiliğe yönelmesine neden olabilir. Çocuğun yalnızca mükemmel olduğunda övülmesi, başarıya koşullu özsaygının geliştirebilir (Spitzer, 2016). Çeşitli teorik modeller mükemmeliyetçiliğin sürdürülmesini açıklamaya çalışmaktadır.

- Bilişsel davranışsal model- Bu model, mükemmeliyetçiliğin temelinde özdeğerin kişisel olarak anlamlı bir alandaki başarıya aşırı derecede dayandırılmasını görür. Birey standartlarına ulaşamadığında yoğun özeleştiri yapar, bu da özsaygıyı düşürür. Özsaygıyı koruma çabasıyla standartlar daha da yükseltilir ve bu döngü bilişsel önyargılarla devam eder (Shafran ve diğ, 2002).
- Sosyal kopukluk modeli- Bu model, mükemmeliyetçiliğin algılanan sosyal bağ eksikliğinden kaynaklandığını ve ilişkisel bağlamda geliştiğini öne sürer (Hewitt ve diğ, 2017).
- Şema terapi perspektifi- Mükemmeliyetçiliği, özellikle kopukluk ve reddedilme alanındaki erken dönem uyumsuz şemaları olan kusurluluk, duygusal yoksunluk, terk edilme telafi etmek için kullanılan uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak görür (Kellogg ve Young, 2006).
- Şefkat odaklı terapi perspektifi - Mükemmeliyetçiliği, yoğun kendini gözlemlene ve özeleştiri yoluyla kişilerarası tehditleri savuşturmaya yönelik bir güvenlik stratejisi olarak kavramsallaştırır. Ayrıca, aile ortamının yanı sıra okul, rekabetçi sporlar gibi diğer sosyal ortamlar ve genel toplumsal optimizasyon ve başarı vurgusu da mükemmeliyetçiliğin gelişimi ve sürdürülmesinde rol oynayabilir (Gilbert, 2009).

1.8.2 Mükemmeliyetçiliğin özellikleri ve ilişkili sorunlar

Mükemmeliyetçiler kendi yeteneklerini abartma eğiliminde olabilir ancak aynı zamanda performanslarına güvenemeyebilir, hataları kişisel başarısızlık olarak görebilir ve başarısızlık sonrası başkalarının saygısını kaybetmekten korkabilirler (Rice ve Dellwo, 2001). Kaynakların korunması teorisi açısından bakıldığında,

mükemmeliyetçilik, bireyin kaynaklarını tehdit eden bir faktör olarak görülebilir. Yüksek mükemmeliyetçi standartlar belirleyen bireyler, bu standartlara ulaşmak için aşırı zaman ve çaba harcayarak enerji gibi kaynaklarını tüketebilirler. Kaynakların tükenmesi ve yenilenememesi, kronik stres ve kaygıya yol açarak bireyi yüksek kaygı yörüngelerine sokabilir. Benzer şekilde, yüksek mükemmeliyetçi tutarsızlık yaşayan bireyler, sürekli bir başarısızlık ve yetersizlik hissi yaşayabilirler. Bu açığı kapatma çabası da kaynakları tüketerek kaygıyı artırabilir (Curran ve Hill, 2019).

Bu durum, özellikle öğrencilerde gözlemlenen istikrarlı yüksek kaygı yörüngelerinin altında yatan bir mekanizma olabilir (Levine, 2018). Mükemmeliyetçilik, giderek artan bir şekilde birden fazla psikopatolojinin gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayan transdiagnostik bir süreç olarak kabul edilmektedir (Harvey ve diğ, 2004). Bunlar arasında yoğun özeleştiri, başarısızlık ve olumsuz değerlendirilme korkusu, aşırı kontrol etme veya erteleme gibi davranışsal sorunlar, sürekli performans izleme, siyah beyaz düşünme gibi bilişsel önyargılar ve stresörlere karşı yüksek fizyolojik tepkiler, artmış kortizol salgısı yer alır (Wirtz ve diğ, 2007).

Bazı durumlarda, özellikle Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile ilişkili olarak, tam doğru olmayan deneyimler olarak adlandırılan, bir eylemin veya algının tam doğru hissettirmemesi durumu da gözlenebilir (Coles ve diğ, 2003; Ecker ve Goenner, 2017). Depresyon, anksiyete bozuklukları, OKB, yeme bozuklukları, uykusuzluk ve intihar eğilimi gibi durumlarla güçlü ilişkiler bulunmuştur (Frost ve diğ, 1990; Hewitt ve diğ, 2017; Klibert ve diğ, 2005; Lilenfeld, 2011; O'Connor ve Nock, 2014; Saboonchi ve diğ, 1999; Shafran ve Mansell, 2001).

Klinik olmayan örneklerde de mükemmeliyetçi eğilimler ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasında ilişkiler saptanmıştır (Vincent ve Walker, 2000). Böylelikle ayrıca, mükemmeliyetçiliğin çeşitli ruhsal bozuklukların tedavisini zorlaştırabileceği veya tedaviye direnci artırabileceği belirtilmektedir (Hewitt ve diğ, 2017; Shahr ve diğ, 2004; Zuroff ve diğ, 2000).

Meta-analizler, özellikle mükemmeliyetçi kaygıların depresyon, anksiyete ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) belirtileriyle orta düzeyde pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur, bu bulgular, mükemmeliyetçi kaygıların

psikopatoloji açısından klinik olarak önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (Limburg ve diğ, 2017; Lunn ve diğ, 2023). Mükemmeliyetçi çabaların ise bu belirtilerle ilişkisi daha zayıf olmakla birlikte, bazı durumlarda özellikle stresli ya da performans odaklı ortamlarda yine de anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır (Smith ve diğ, 2021).

1.8.3 Mükemmeliyetçiliğin nöropsikolojisi

Mükemmeliyetçiliğin, özellikle uyumsuz boyutlarının, beyin yapısı ve işleyişiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Slade ve diğ, 2009). Yüksek sürekli kaygı ile sıkça birlikte görülen uyumsuz mükemmeliyetçilikte, prefrontal korteks ve anterior singulat korteks gibi bilişsel kontrol ve duygu düzenlemeden sorumlu beyin bölgelerinde işlevsel farklılıklar olabileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Wu ve diğ, 2017). Nitekim ruminasyon ve duygu düzenleme gibi mükemmeliyetçilikle ilişkili bilişsel işlev bozukluklarının nöral temellerinde medial prefrontal korteks, dorsolateral prefrontal korteks, anterior singulat korteks, inferior frontal girus, superior temporal girus ve limbik sistem bağlantıları gibi bölgelerin rol oynadığı bilinmektedir (Cooney ve diğ, 2010; Kohn ve diğ, 2014). Özellikle anterior singulat korteksin çatışma izleme, hata işleme ve duygu düzenlemedeki kritik rolü, bu bölgenin mükemmeliyetçilikteki önemine işaret ediyor olabilir (Bush ve diğ, 2000; Stevens ve diğ, 2011). Klinik çalışmalarda ve OKB gibi ilişkili bozukluklarda prefrontal korteks ve anterior singulat korteksde gözlenen yapısal ve işlevsel anormallikler de bu görüşü desteklemektedir (Egan ve diğ, 2011; Ducharme ve diğ, 2016; Fitzgerald ve diğ, 2005). Elektrofizyolojik çalışmalar, mükemmeliyetçiliğin hata işlemeyle ilişkili beyin aktivitesini nasıl etkilediğine dair daha detaylı bilgiler sunmaktadır. Hata ilişkili negatiflik ve hata pozitifliği, hata farkındalığı ve hata sonrası davranışsal uyumla ilişkili beyin potansiyelleridir (Gehring ve diğ, 1993). Stahl ve diğ. (2015) çalışması, değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği ile kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği gibi farklı mükemmeliyetçilik alt tiplerinin, bireylerin hata işleme süreçlerinde anlamlı biçimde ayrılan bilişsel ve nörofizyolojik profiller sergilediğini ortaya koymuştur.

1.8.3.1 Saf mükemmeliyetçiler

Saf değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçileri yüksek kaygı, düşük standart belirleme motivasyonu ile karakterize edilmektedir. Daha düşük negatif yanlgı

genliği ve daha zayıf hata sonrası davranışsal uyum göstermişlerdir. Bu, hataların otomatik düzeyde işlendiğine ve bireyin yaşadığı değerdendirilme kaygısının yapıcı bir biçimde performansı iyileştirme motivasyonuna dönüşmeyip, aksine işlevsiz bir baskı kaynağı haline gelebileceğine işaret edebilir (Stahl ve diğ, 2015).

1.8.3.2 Karma mükemmeliyetçiler

Karma mükemmeliyetçiler yüksek değerdendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği ve yüksek kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği ile karakterize edilir. En yüksek negatif yanılığ genliğini ve en iyi hata sonrası adaptasyonu sergilemişlerdir. Bu bulgu, yüksek kişisel standartlara ulaşma motivasyonunun kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği, değerdendirilme kaygısının değerdendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği olumsuz etkilerine baskın gelebileceğini ve beyin kaynaklarının göreve yönelik izlemeye daha fazla yönlendirilmesine neden olabileceğini düşündürmektedir (Moser ve diğ, 2012). Bu hususta yer almakta olan bulgular, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin nöral düzeyde farklı mekanizmalarla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Egan ve diğ, 2011).

1.8.4 Mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahale yaklaşımları

BDT, mükemmeliyetçiliğin tedavisinde etkinliği en çok kanıtlanmış yaklaşımdır. Meta-analizler, BDT'nin mükemmeliyetçilik düzeylerinde ve ilişkili semptomlarında, anksiyete, depresyon, yeme bozukluğunun belirtilerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Galloway ve diğ, 2022; Suh ve diğ, 2019). Bu müdahaleler genellikle psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal deneyler, özeleştiriyi azaltma ve özşefkati artırma, başarıya koşullu olmayan özsaygı kaynakları geliştirme gibi bileşenleri içerir (Chęc ve diğ, 2025). Terapi sürecinde mükemmeliyetçi danışanlarla çalışırken utanç, yetersizlik hissi, terapist tarafından olumsuz değerdendirilme korkusu gibi zorluklarla karşılaşılabilir (Egan ve diğ, 2014). Güvenli bir terapötik ilişki kurmak, danışanın zorlukları konusundaki uzmanlığını vurgulamak ve terapi sürecinde ortaya çıkan mükemmeliyetçi örüntüleri fark edip ele almak önemlidir (Spitzer, 2016). Mükemmeliyetçiliğin tedavi sürecinde azalabileceğine dair bulgular, özellikle sosyal fobi tedavisi bağlamında yapılan çalışmalarda gözlemlenmiştir, bu durum, mükemmeliyetçiliğin bazı psikolojik bozukluklarla ilişkili semptomların hafiflemesinde dolaylı bir rol

oynayabileceğini düşündürmektedir (Lundh ve Öst, 2001; Rosser ve diğ, 2003). Mükemmeliyetçiliğin, tedaviye verilen yanıtı olumsuz yönde etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu kişilik özelliğinin terapi planlaması ve müdahale stratejileri belirlenirken mutlaka dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Blatt ve diğ, 1996).

1.9 Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), çeşitli ruh sağlığı sorunlarının, özellikle de kaygı bozukluklarının tedavisinde etkinliği kanıtlanmış, yapılandırılmış, kısa süreli ve beceri odaklı bir psikoterapi yaklaşımıdır (Mansell, 2018). Kökenleri davranışçı terapi (Skinner, 1988; Wolpe, 1989) ve bilişsel terapinin (Beck, 1993), akılcı duygusal davranışçı terapinin (Ellis, 2003) entegrasyonuna dayanan BDT, temel olarak bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki karşılıklı ilişkiye odaklanır. BDT'ye göre, işlevsiz veya çarpıtılmış düşünceler ve uyumsuz öğrenilmiş davranışlar, kaygı veya endişe gibi olumsuz duygusal durumların ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunur (Hofmann ve diğ, 2013). Dolayısıyla terapinin temel amacı, bu uyumsuz düşünce ve davranış kalıplarını tanımlayarak ve değiştirerek bireyin duygusal tepkilerini ve genel işlevselliğini iyileştirmektir (Dobson, 2010).

1.9.1 Kaygı bozukluklarında BDT'nin etkinliği

BDT, günümüzde birçok kaygı bozukluğu (YAB), panik bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, spesifik fobiler için ampirik olarak güçlü desteğe sahip, altın standart tedavi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilmektedir (Butler ve diğ, 2006; Chambless ve Hollon, 1998; David ve diğ, 2018; Olatunji ve diğ, 2010; Tolin ve diğ, 2010). BDT'nin hastaların yaşam kalitesini artırmada da etkili olduğu belirtilmektedir (Frisch, 2016). Ancak, BDT oldukça etkili bir tedavi olmasına rağmen, tüm hastaların tam olarak iyileşmediği veya tedaviden sonra nüks yaşayabildiği de bir gerçektir, yanıt oranları çalışmalara ve kullanılan remisyon tanımlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir (Chigwedere ve diğ, 2021; Loerinc ve diğ, 2015; Springer ve diğ, 2018).

1.9.2 Farklı kaygı bozukluklarında BDT uygulamaları

BDT, BT'yi hedef alan müdahaleleriyle bu eğilimi azaltmada etkili bir yaklaşımdır. Özellikle transdiagnostik BDT protokolleri, BT'yi azaltarak anksiyete ve depresyon semptomlarında anlamlı iyileşmeler sağlamıştır. Boswell ve diğ. (2013) yürüttüğü bir çalışmada, BT düzeylerindeki azalma ile tedavi sonrası anksiyete ve depresyon semptomlarındaki düşüş arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde (McEvoy ve Erceg-Hurn (2016)) gerçekleştirdiği bir araştırma, BT'nin transdiagnostik grup BDT'si sonrasında önemli ölçüde azaldığını ve bu azalmanın klinik iyileşmeyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, BT'yi doğrudan hedef alan BDT müdahalelerinin, özellikle YAB gibi bozukluklarda, semptomların azaltılmasında etkili olduğunu ve BT'nin tedavi sürecinde önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. YAB, tedavide patolojik endişenin altında yatan mekanizmaları hedef alır (Torbit ve Lapos, 2016). Bu kapsamda, endişeyi tetikleyen faktörlerin ve endişenin işlevinin anlaşılması, belirsizliğe karşı toleransın artırılması, endişe hakkında endişelenme biçimindeki üstbilişsel süreçlerin ya da endişeden kaçınma eğiliminin (Borkovec ve Costello (1993)) ele alınması ön plandadır.

Bu doğrultuda, bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri yaygın olarak kullanılırken, bazı durumlarda endişe yaratan uyaranlara maruz bırakma da tedaviye dahil edilmektedir (Bryant ve diğ, 2008). Sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusuna odaklanır. Tedavi sürecinde, bireyin sahip olduğu olumsuz otomatik düşünceler ile bu düşünceleri besleyen temel inançlar sorgulanır ve yeniden yapılandırılır. Aynı zamanda, dikkat odağının içsel süreçlerden dış çevreye yönlendirilmesi ve sosyal durumlara kontrollü şekilde maruz bırakma teknikleri uygulanır (Jazaieri ve diğ, 2017).

TSSB tedavisinde, travmatik anının işlenmesini engelleyen işlevsel olmayan düşünce ve inançların değiştirilmesi hedeflenir. Bu bağlamda, bilişsel işleme terapisi gibi yöntemler aracılığıyla bireyin travmaya dair anlamlandırma süreci yeniden yapılandırılır. Bunun yanı sıra, travmatik olayın anlatımıyla gerçekleştirilen imgesel maruz bırakma ve travma hatırlatıcılarına yönelik gerçek yaşamda maruz bırakma teknikleri sıkça kullanılır (Galovski ve diğ, 2012).

Panik bozukluğu agorafobili ya da agorafobisiz tedavisinde, panik atakları tetikleyen bedensel duyumların felaketleştirici biçimde yorumlanması temel hedeflerden biridir (Papola ve diğ, 2023). Bu yanlış yorumların düzeltilmesi amacıyla bilişsel yeniden yapılandırma ve interoseptif maruz bırakma teknikleri uygulanır. Eğer agorafobi eşlik ediyorsa, kaçınılan durumlara kademeli olarak maruz bırakma da tedaviye eklenir (Porter ve Chambless, 2015).

Spesifik fobilerde ise tedavinin temelini sistematik ve kademeli maruz bırakma yöntemi oluşturur (Straube ve diğ, 2006). Birey, korku duyduğu nesne veya durumla kontrollü şekilde karşı karşıya getirilir. Bu bozuklukta bilişsel müdahaleler, diğer anksiyete bozukluklarına kıyasla daha az merkezi bir role sahiptir. OKB tedavisinde en etkili yöntemlerden biri, maruz bırakma ve tepki önleme tekniğidir. Bu yaklaşım, obsesyonları tetikleyen uyaranlara maruz kalmayı ve ardından gelen kompulsif davranışların gerçekleştirilmesini engellemeyi amaçlar. Aynı zamanda, obsesyonların değerlendirilme biçimini değiştirmeye yönelik bilişsel müdahaleler de tedavi sürecinde yer alabilir (Whittal ve diğ, 2005).

1.9.3 Klinik mükemmeliyetçiliğe yönelik BDT

BDT'nin etkinliği, çeşitli randomize kontrollü çalışmalar ve meta-analizlerle desteklenmektedir. Bu terapinin mükemmeliyetçilik düzeylerini ve ilişkili psikopatoloji belirtilerini azaltmada başarılı olduğu tutarlı bir şekilde gösterilmiştir (Galloway ve diğ, 2022; Lloyd ve diğ, 2015; Radhu ve diğ, 2012; Robinson ve Wade, 2021; Suh ve diğ, 2019). Mükemmeliyetçiliğe yönelik BDT, büyük ölçüde Shafran ve diğ. (2002) klinik mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı modeline dayanmaktadır.

BDT'nin temel amacı, mükemmeliyetçiliği devam ettiren bilişsel önyargıları, katı kişisel standartları, yoğun özeleştiriyi ve işlevsiz davranışları ele alarak danışanın odak noktasını genişletmeyi ve kendini değerlendirme biçimini değiştirmeyi hedefler (Egan ve diğ, 2014; Shafran ve diğ, 2018). Bu yaklaşım, depresyon veya anksiyete gibi birincil bozuklukların semptomlarını hedefleyip mükemmeliyetçiliği dolaylı olarak etkileyen standart BDT protokollerinden farklılaşmaktadır (Galloway ve diğ, 2022). BDT'nin sadece mükemmeliyetçiliği azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda ilişkili psikopatoloji belirtilerinde de iyileşme sağladığı bulunmuştur. Bu bulgu, mükemmeliyetçiliğin transdiagnostik bir süreç olduğu ve

BDT'nin transdiagnostik bir müdahale potansiyeli taşıdığı görüşünü desteklemektedir (Egan ve diğ, 2011). Tedavi sonrasında gözlenen bu iyileşmelerin takiplerde de korunduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Riley ve diğ, 2007; Rozental, 2018).

1.10 Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışmanın temel amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ilkelerine dayalı bir psikoeğitim programının, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük , gelecek kaygısı, mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde değerlendirmektir. Araştırma, söz konusu programın, bireylerin işlevsel olmayan bilişsel ve duygusal örüntülerini dönüştürme potansiyelini ve olumlu başa çıkma kaynaklarını güçlendirme kapasitesini incelemektedir.

- Hipotez 1: Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim programına katılan bireylerde, duygu düzenleme becerilerinin artması, gelecek kaygısı, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri azalacak ve genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri artacaktır.
- Hipotez 2: Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim programına katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde, programa katılmayan bireylere kıyasla anlamlı bir artış olacaktır.
- Hipotez 3: Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim programına katılan bireylerin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeylerinde, programa katılmayan bireylere kıyasla anlamlı bir azalma olacaktır.
- Hipotez 4: Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim programına katılan bireylerin gelecek kaygısı düzeylerinde, programa katılmayan bireylere kıyasla anlamlı bir azalma olacaktır.
- Hipotez 5: Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim programına katılan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinde programa katılmayan bireylere kıyasla anlamlı bir azalma olacaktır.

1.11 Literatüre Katkılar ve Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik BDT temelli psikoeğitim programının, gelecek kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurma potansiyeli taşımaktadır.

1.11.1 Teorik ve ampirik katkılar

Bu araştırma, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin psikolojik sorunlar açısından koruyucu ve iyileştirici etkilerini ayrıntılı şekilde ele almaktadır. Duygu düzenleme, bireylerin içsel deneyimlerini fark etme ve uygun biçimde yönetme süreçlerini kapsayan önemli bir öz-düzenleme becerisidir (Gross, 2015). Yetersiz duygu düzenlemenin, özellikle kaygı, mükemmeliyetçilik ve düşük psikolojik dayanıklılık gibi sorunlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Aldao ve diğ., 2010; Eganve diğ., 2011). Bu çalışma, duygu düzenleme ile psikolojik zorlanmalar arasındaki ilişkileri, BDT temelli bir müdahale yoluyla ampirik olarak değerlendirmektedir. Literatürde, özellikle duygu düzenlemenin gelecek kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki özgül etkilerine dair sınırlı sayıda çalışma mevcuttur (Carleton, 2016). Araştırma, bu alandaki boşlukları doldurabilecek niteliktedir. Yapılandırılmış psikoeğitim programları, kullanılan ölçüm araçlarıyla metodolojik olarak da literatüre katkı sağlamaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2018). Araştırma metodolojik olarak, yapılandırılmış bir psikoeğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesinde kullanılan araştırma deseni ve ölçüm araçları bağlamında gelecekteki çalışmalara örnek teşkil etme potansiyeli de bulundurmaktadır.

1.11.2 Pratik ve klinik uygulamalara yönelik çıkarımlar

Araştırmadan elde edilecek bulgular, ruh sağlığı profesyonelleri için önemli pratik çıkarımlar barındırmaktadır. Psikoeğitim programlarının etkinliğinin standardize edilmiş ve objektif ölçüm araçlarıyla değerlendirilmesi, terapötik müdahalelerin ampirik temellerini güçlendirerek pratik alandaki yansımalarına dair somut veriler sunabilir (Kazdin, 2017). BDT temelli psikoeğitimler, bireylerin bilişsel çarpıtmalarını fark etmelerine ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar (Berking ve Whitley, 2014). Etkili olduğu saptanan müdahale

bileşenleri terapistlerin, danışanlarının duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı ve mükemmeliyetçilikle ilişkili sorunlarla daha etkin başa çıkmalarına ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yönelik daha rafine ve kanıta dayalı stratejiler oluşturmalarına ve uygulamalarına imkan tanıyabilir.

1.11.3 Toplumsal ve eğitimsel katkılar

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklara rağmen işlevselliğini sürdürebilmesi açısından temel bir koruyucu faktördür ve bu becerinin geliştirilmesi ruh sağlığı açısından önleyici müdahalelerin merkezinde yer almalıdır (Masten, 2014). Toplumsal düzeyde, bu araştırmanın sonuçları, genel popülasyonun psikolojik refahını ve uyumunu artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Üniversitelerde psikolojik danışmanlık ve psikoloji eğitiminde uygulamalı ve kanıta dayalı müdahale programlarının müfredata entegre edilmesi, mesleki yeterliliği artırmada kritik bir rol oynamaktadır (Reese ve diğ, 2009).

2. YÖNTEM

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ön test-son test-izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu desen, müdahale programının etkilerini hem kısa vadede, son test hem de uzun vadede, izleme testi değerlendirmek amacıyla tercih edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 26.0 programı kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki değişimleri incelemek amacıyla, her bir bağımlı değişken olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme becerileri, gelecek kaygısı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık için ayrı ayrı tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi (Repeated Measures ANOVA) uygulanmıştır. Analizlerde, zaman dilimi olarak ön test, son test, izleme testi ve grup olarak deney ve kontrol değişkenlerinin etkileri değerlendirilmiştir. Böylece psikoeğitim programının hem kısa vadeli hem de uzun vadeli izleme testi etkileri analiz edilmiştir.

2.1 Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024–2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Türkiye'deki çeşitli üniversitelerin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Yüksek Öğretim Kurulu'na bağlı üniversitelerde kayıtlı olan bu öğrenciler arasından, 18-27 yaş aralığında yer alan toplam 466 kişiden veri toplanmıştır. Ön değerlendirmeler doğrultusunda, gelecek kaygısı düzeyi ortalamanın üzerinde ($GK > 75$), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ortalamanın üzerinde ($BT > 46$), mükemmeliyetçilik düzeyi ortalamanın üzerinde ($MM > 158$), duygu düzenleme düzeyi bastırma ortalamanın üstünde ($Bastırma_DD > 11$); yeniden değerlendirme ortalamanın altında ($YD_DD < 19$) ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ortalamanın altında ($PD < 94$) olan bireyler belirlenmiştir. Bu kriterlere uyan 62 katılımcı çalışma kapsamına dahil edilmiştir. Belirlenen katılımcılar, rastgele atama yöntemiyle deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır.

Gruplandırma sürecinde, olası dışsal (Z) değişken etkilerini en aza indirmek amacıyla, katılımcıların demografik özelliklerinin deney ve kontrol grupları arasında benzerlik göstermesine özen gösterilmiştir. Özellikle cinsiyet, yaş, öğrenim seviyesi ve bölüm dağılımı gibi değişkenlerin dengeli bir biçimde gruplara dağılması sağlanmıştır. Katılımcı sayısının yeterliliğini belirlemek amacıyla, alanyazın taraması yapılmış ve G*Power yazılımı aracılığıyla güç analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan ön analiz sonucunda, her grup için asgari 12 katılımcının yeterli olacağı öngörülmüştür. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarına 12'şer katılımcı randomize şekilde atanmıştır.

Deney grubundaki katılımcıların 7'si (%58,3) kadın ve 5'i (%41,7) erkektir; aynı oranlar kontrol grubu için de geçerlidir. Deney grubundaki katılımcıların öğrenim seviyeleri şu şekildedir: 5'i (%41,7) lisans 1. sınıf, 3'ü (%25) lisans 2. sınıf, 1'i (%8,3) lisans 3. sınıf, 1'i (%8,3) lisans 4. sınıf ve 2'si (%16,7) yüksek lisans öğrencisidir. Kontrol grubundaki katılımcılar ise 3'ü (%25) lisans 1. sınıf, 3'ü (%25) lisans 2. sınıf, 4'ü (%33,3) lisans 3. sınıf ve 1'i (%8,3) lisans 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların farklı bölümlerden oldukları göz önünde bulundurularak, randomizasyon sırasında deney ve kontrol gruplarının fakülte dağılımlarının benzer olmasına dikkat edilmiştir. Bu sayede, araştırmada potansiyel bir dışsal değişken etkisinin oluşması engellenmiştir.

2.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılardan elde edilen verileri toplamak amacıyla çeşitli ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Katılımcıların temel sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgileri edinmek üzere, araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bireylerin duygularını nasıl düzenlediklerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği, belirsizlik karşısındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek üzere Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini çok boyutlu bir yapıda değerlendirmek amacıyla Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve stresli yaşam olayları karşısındaki psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olmalarına dikkat edilmiş, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir düzeyde olan ölçme araçlarının kullanılmasına özen gösterilmiştir. Bu yaklaşım, çalışmada elde edilecek bulguların ölçme güvenilirliği ve sonuçların bilimsel geçerliliği açısından önem arz etmektedir.

2.2.1 Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, medeni durumu ve sosyoekonomik durumu gibi temel özelliklerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form, örneklemin tanımlayıcı özelliklerini belirlemek ve verilerin analizinde kontrol değişkeni olarak kullanılabilecek bilgileri elde etmek için kullanılmıştır.

2.2.2 Duygu düzenleme ölçeği

Duygu Düzenleme Ölçeği (Gross ve John (2003)) tarafından geliştirilmiştir. Duygu Düzenleme Ölçeği (DD), kişilerin iki duygu düzenleme stratejisini alışkanlık olarak kullanmalarını değerlendiren 10 maddeden oluşmaktadır, yeniden değerlendirme (6 madde) ve bastırma (4 madde). Yanıtlar, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen 7'li Likert ölçeğine göre verilmektedir. Yeniden değerlendirme alt boyutunda alınabilecek minimum puan 6, maksimum puan ise 42'dir. Bastırma alt boyutunda alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Ölçekten toplam puan hesaplanamamaktadır. Ölçeğin yapısal özellikleri nedeniyle toplam puan hesaplaması yapılamamaktadır.

Duygu Düzenleme ölçeğinin iç güvenilirlik katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .80 ile .82 arasında ve bastırma alt boyutu için .73 ile .76 arasında değişmektedir. Üç aylık bir süre boyunca test-tekrar test güvenilirliği her iki değerlendirme için de .69'dur (Gross ve John, 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Eldekioğlu ve Eroğlu (2015)) tarafından yapılmıştır. Yeniden değerlendirme için Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısının .78 ve bastırma alt boyutu için .73'tür. Test-tekrar test güvenilirlikleri yeniden değerlendirme için .74 ve bastırma alt boyutu için 72 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin bastırma alt boyutu için Cronbach's Alpha katsayısı .88; yeniden değerlendirme alt boyutu için ise .84 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3 Psikolojik dayanıklılık ölçeğ

Çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Friborg ve diğ. (2003) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır.

Ölçekte, yapısal stil alt boyutu için 3,9,15,21 ve gelecek algısı alt boyutu için 2,8,14,20; aile uyumu alt boyutu için 5,11,17,23,26,32, kendilik algısı alt boyutu için 1,7,13,19,28,31 ve sosyal yeterlilik alt boyutu için 4,10,16,22,25,29 ve sosyal kaynaklar alt boyutu için 6,12,18,24,27,30,33 numaralı maddeler kullanılmaktadır. Maddelerin işaretlenmesinde önyargılı değerlendirmelerden etkilenmemek için, olumlu ve olumsuz özelliklerin karşıt taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrılmış kutucuğun yer aldığı bir düzen kullanılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, kendilik algısı alt boyutu için 0.80, gelecek algısı alt boyutu için 0.75, sosyal yeterlilik alt boyutu için 0.82, aile uyumu alt boyutu için 0.86, sosyal kaynaklar alt boyutu için 0.84 ve yapısal stil alt boyutu için 0.76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması (Basim ve Çetin (2011)) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştii gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği

Çalışmada katılımcıların belirsizliğe karşı tahammül derecesini belirlemek amacıyla Carleton ve diğ. (2007) tarafından geliştirilmiş Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert (1=Bana hiç uygun değil-5= Bana tamamen uygun) derecelendirmeli 12 maddeden oluşan öz bildirim aracıdır. Ölçeğin 7 maddesi, ileriye yönelik kaygı ve 5 maddesi engelleyici kaygı olmak üzere 2 boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Orijinel formunun Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .85, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .91, engelleyici kaygı alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sarıçam ve diğ. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84,

engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

2.2.5 Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği

Katılımcıların gelecekle ilgili kaygılarını değerlendirmek amacıyla (Geylani ve Yıldız (2022)) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde ("1" Hiçbir zaman, "2" Nadiren, "3" Bazen, "4" Sıklıkla, "5" Her zaman) derecelendirmeli olmakla toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk olarak 2 alt boyutu bulunmaktadır. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin ilk alt boyutu gelecek korkusu 1,3,5,7,9,11,13,14,15,16,17,18, ikinci gelecekte umutsuzluk alt boyut ise 2, 4, 6, 8, 10 ve 12 numaralı maddeleri içermektedir. Tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı .91, gelecek korkusu boyutu için .95, gelecekte umutsuzluk boyutu için .88 olarak gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

2.2.6 Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği

Çalışmada katılımcıların mükemmeliyetçilik boyutlarını değerlendirmek amacıyla Smith ve diğ. (2016) tarafından geliştirilen Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert (1= kesinlikle katılmıyorum- 5= kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeli olup, toplamda 45 maddeden ve üç üst düzey küresel faktör olan katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, narsisistik mükemmeliyetçilik ile 10 alt düzey özelliği olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öz değer bağlılıkları, hatalar üzerine endişe, eylemlerden kuşku duyma, öz eleştiri, toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik, aşırı eleştiricilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, hak görme, büyüklükten oluşmaktadır. Orijinel ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 ile .96 arasında değiştiği hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kaçar-Başaran ve diğ. (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri, .68 ile .92 arasında değişmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

2.3 İşlem

Bursa Teknik Üniversitesi Fen, Mühendislik ve Sosyal Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 31.07.2024 tarihli etik kurul izni alınmıştır (EK A). Çalışmada kullanılan ölçme araçları, üniversitelerin uygun görülen sınıf ortamlarında toplu olarak ya da bireysel biçimde, klasik yani basılı form yöntemle uygulanmıştır. Uygulama öncesinde, katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve olası katkıları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş, gönüllü katılım esasına dayalı olarak çalışmaya dahil edilmek istediklerine dair onayları alınmıştır. Tüm katılımcılardan yazılı ve bilgilendirilmiş onam formları imzalanarak toplanmıştır. Araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri anda herhangi bir gerekçe göstermeksizin çalışmadan çekilebilecekleri açıkça belirtilmiştir.

Katılımcılara, verdikleri bilgilerin gizli tutulacağı ve kimliklerinin hiçbir aşamada açıklanmayacağı konusunda güvence verilmiştir. Anketlerde katılımcıların içten, dürüst ve kendi düşüncelerine dayalı cevaplar vermeleri teşvik edilmiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Araştırmada deney grubunu oluşturan 12 katılımcı, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik olarak yapılandırılmış bilişsel davranışçı temelli bir psikoeğitim programına dahil edilmiştir. Bu program kapsamında, katılımcılar sekiz oturum boyunca çeşitli duygu düzenleme stratejilerini teorik olarak öğrenme ve uygulamalı biçimde geliştirme fırsatı elde etmişlerdir. Oturumlar haftada bir kez gerçekleştirilmiş ve her biri yaklaşık 90 dakika sürmüştür. Kontrol grubunu oluşturan diğer 12 katılımcı ise herhangi bir müdahaleye tabi tutulmamış, yalnızca veri toplama ve değerlendirme süreçlerine katılmışlardır. Bu gruptaki bireyler, araştırma süresi boyunca olağan yaşam rutinlerine ve günlük alışkanlıklarına dışarıdan herhangi bir etki ya da yönlendirme olmaksızın devam etmişlerdir. Psikoeğitim programının tamamlanmasından 1 ay sonra hem deney hem de kontrol gruplarındaki katılımcılara son test ölçümleri uygulanmıştır. Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla, son ölçümlerden bir ay sonra her iki gruba izleme testi uygulanmıştır. Alanyazında her çalışmada bu tür izleme testlerine yer verilme de, elde edilen değişimlerin sadece anlık değil, zaman içinde kalıcı olup olmadığını değerlendirebilmek adına bu tekrar ölçümler planlı ve bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmiştir.

2.3.1 Program Yapısı ve Uygulama Detayları

Oturumların sayısı ve program süresi, BDT temelli psikoeğitim uygulamalarının kapsayıcı çerçevesine göre belirlenmiştir. Literatür, bu tür müdahalelerin 6 ila 20 oturumdan oluşan uygulamalar kullanılarak uygulandığını göstermektedir (Hofmann ve diğ., 2012). Mevcut program duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılıklarını ele alan 8 oturumdan oluşmakta olup her bir oturum 90 dakika sürecek şekilde tasarlanmıştır. Oturumlar için ideal sıklık, katılımcılara materyali özümsemeleri ve ödevlerini yerine getirmeleri için zaman sağlamak amacıyla haftalık olarak belirlenmiştir. Deneysel tasarım hem deney hem de kontrol grupları için yeterli istatistiksel gücü sağlamaya yetecek bir örneklem büyüklüğü, G*Power vasıtasıyla grup başına en az 12 katılımcı öngörülmüştür.

2.3.2 Duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik BDT temelli psikoeğitim

Programın etkinliği büyük ölçüde psikoeğitim girişimlerinin hazırlık aşamasına bağlıdır. Bu aşamada altı önemli hususun dikkate alınması gerekir, ihtiyaçların belirlenmesi, grubun teorik temelini ve hedefinin tanımlanması, grup içindeki cinsiyet dağılımının yapılması, oturumların sayısının, zamanının ve yerinin belirlenmesi, grup sürecinin belirlenmesi ve her oturumun hedeflere uygun olarak düzenlenmesi. Grup başlamadan önce içerik ve müdahaleler iyi planlanmalıdır (Güçray ve diğ., 2009). Bu çalışmada kullanılan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli psikoeğitim programı, alanyazında yer alan ve etkinlikleri çeşitli çalışmalarla desteklenmiş mevcut psikoeğitim uygulamalarının kapsamlı bir derlemesi ve analizi sonucunda, mevcut araştırmanın hedeflerine özgü bir biçimde yapılandırılmıştır. Programın geliştirilme sürecinde, özellikle bireylerde mükemmeliyetçilik boyutları ve BDT temelli psikoeğitimin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışma Çeç ve diğ. (2025) BDT tabanlı psikoeğitimin mantıkdışı inançlar, duyguları ifade etme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini araştıran araştırma (Gök ve Uslu (2025)) yetişkinlerde kaygı bozukluklarına yönelik psiko-eğitimin etkinliğini sistemli olarak gözden geçiren derleme Rodrigues ve diğ. (2018) ve çocuk ile ergenlerde kaygı ve depresyon için psikoeğitim modüllerini ele alan kaynak incelenmiştir (Grills ve diğ., 2023).

Ayrıca, bilişsel duygu düzenleme ve kaygı bozukluklarını iyileştirmeye yönelik BDT tabanlı ciddi oyun formatındaki müdahaleler Heng ve diğ. (2023) bilişsel ve davranışçı grup psikoeğitim programlarının psikolojik dayanıklılık, mantıkdışı inançlar ve iyi oluş üzerindeki etkisi (Şahin ve Türk (2021)) dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik grup psikoeğitimlerinin deneysel değerlendirmeleri (Ambrosio ve Adiletta (2021)) ve dayanıklılık eğitim programları üzerine yapılmış kapsamlı bir meta-analiz Joyce ve diğ. (2018) gibi çalışmalar da programın içeriğini zenginleştirmek ve etkinliğini artırmak amacıyla dikkatle incelenmiştir. Bu geniş yelpazedeki literatür taraması ışığında, söz konusu çalışmalarda en yüksek düzeyde etkililik gösterdiği saptanan veya araştırmanın odaklandığı psikolojik değişkenlerde endişe, mükemmeliyetçilik, psikolojik dayanıklılık hedeflenen değişimleri en iyi şekilde destekleyeceği öngörülen bilişsel teknikler, davranışsal stratejiler ve psikoeğitimsel içerik öğeleri titizlikle seçilmiş ve mevcut psikoeğitim programının yapı ve seans içeriklerine entegre edilmiştir. Bu seçici ve bütünleştirici yaklaşım, geliştirilen psikoeğitim programının hem güçlü bir kuramsal altyapıya sahip olmasını hem de uygulamada katılımcılar için en üst düzeyde pratik fayda sağlamasını temin etme amacı gütmektedir. Psikoeğitim programının takvimlendirilmesi sürecinde, çevrim içi ortamda gerçekleştirilen Google Meet toplantısı aracılığıyla katılımcıların ortak zaman dilimlerine uygun tarih ve saat belirlenmesi yapılmıştır. Başlangıçta programın yüz yüze gerçekleştirilmesi planlanmış olsa da katılımcıların yoğun akademik takvimleri ve zaman yönetimi açısından yaşanabilecek güçlükler göz önünde bulundurularak, oturumların çevrim içi yürütülmesine karar verilmiştir. Bu doğrultuda, psikoeğitim oturumlarının haftada bir kez olmak üzere, cumartesi günleri saat 20.00'de Google Meet platformu üzerinden yapılması kararlaştırılmıştır. Katılımcılarla iletişim, gizliliği ve mahremiyeti gözetmek amacıyla oluşturulan anonim Telegram grubu üzerinden sürdürülmüştür. Katılımcı ve terapist etkileşimi ise hem grup ortamında hem de bireysel olarak özel mesaj yoluyla sağlanmıştır. Oturumların başlamasından önce tüm katılımcılara, belirlenen tarih ve saatlere uygun şekilde düzenli katılım göstermelerinin programın etkililiği açısından önem arz ettiği vurgulanmış, ayrıca, çevrim içi katılımın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi adına gerekli internet altyapısı ve teknik koşulların önceden kontrol edilmesi gerektiği yönünde bilgilendirme yapılmıştır.

2.3.2.1 Oturum 1: Giriş ve tanıtım

Giriş ve tanıtım- Bu oturumun temel amacı, grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını sağlamak, grup sürecine ilişkin beklentileri belirlemek ve programın genel çerçevesi hakkında bilgilendirme yapmaktır. Katılımcıların sürece daha istekli ve gönüllü bir biçimde katılım göstermelerini sağlamak adına çeşitli yapılandırılmış grup içi etkinlikler uygulanmıştır. Oturumun belirli amaçları bulunmaktadır.

- Katılımcıların birbirini tanımasına ve grup içi etkileşimin güçlenmesine katkı sağlamak
- Programın genel amacı, süresi, yöntemi ve yapısı hakkında bilgilendirme yapmak
- Grup kurallarını belirleyerek güvenli bir paylaşım ortamı oluşturmak
- Duygulara yönelik temel farkındalığı başlatmak
- Katılımcıların programdan beklentilerini ve kişisel hedeflerini belirlemelerini sağlamak

Buz Kırıcı Aktivite (20 dakika) - Oturum, katılımcıların isimlerini paylaşımları ve kendileri hakkında kısa bilgiler vermeleriyle başlamıştır. Grup içi etkileşimi kolaylaştırmak amacıyla katılımcılara kişisel ancak yanıtlaması kolay birer buz kırıcı soru yöneltilmiştir. Kilanowski (2012) çalışmasında buz kırıcı soruların grup içinde kişilerin samimi ve iyi bir etkileşim kurmasına neden olduğu ve sonraki oturumlar için pozitif bir zemin hazırladığı gözlemlenmiştir olduğu için ilk oturumda kullanılmak üzere uygun görmüştür. Sorular, bireyin kendini ifade etmesini teşvik etmekle birlikte, gruba aidiyet hissinin pekiştirmeyi hedeflemiştir.

Neden buradayız etkinliği (8 dakika) – Katılımcılara etkinlik sırasında çeşitli sorular yöneltilmiştir. “Eğer bugün her şey mümkün olsaydı, hangi hedefinizi hemen gerçekleştirmek isterdiniz?”, “Kendinize dair en çok sevdiğiniz ve sevmediğiniz özelliğinizi bizimle paylaşır mısınız?”, “Değiştirmek istediğiniz özellikleriniz nelerdir?”. Bu bölümde aynı zamanda katılımcılardan programdan kişisel olarak ne beklediklerine dair kısa paylaşımlar yapmaları istenmiştir.

Grup etiketi etkinliği (5 dakika) - Terapist tarafından programın yapısı, süresi ve amaçları katılımcılara aktarılmıştır. Programın temel olarak, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, mükemmeliyetçilikle başa çıkma, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaltılması ve psikolojik dayanıklılığın artırılması

hedefleri taşıdığı belirtilmiştir. Kullanılacak yöntemler arasında bilişsel davranışçı teknikler, grup içi paylaşımlar, ev ödevleri ve kısa yapılandırılmış egzersizler yer almaktadır. Güvenli bir grup ortamı oluşturmak amacıyla, katılımcılarla birlikte grup içinde uyulması gereken kurallar belirlenmiştir. Ortaklaşa oluşturulan bu sözleşme, tüm oturumlarda grubun çerçevesini belirleyecek bir şekilde yapılandırılmıştır. Belirlenen temel kurallar aşağıda gösterilmiştir. Katılımcılar, kurallara gönüllü olarak onay vererek sözleşmeyi benimsemiştir.

- Her katılımcının sözüne saygı duyulması
- Grup içi paylaşımların gizli tutulması
- Oturumlara zamanında katılım ve aktif katkı sağlanması

Duygu nedir etkinliği (15 dakika) - Bu bölümde katılımcılara, programın temel bileşenlerinden biri olan duygu düzenleme kavramı sunum aracılığıyla tanıtılmıştır. Duyguların işlevi, çeşitleri ve bireyin içsel deneyimini nasıl etkilediği üzerine kısa bir psikoeğitim sunumu yapılmış, ardından grup etkileşimini içeren bir etkinlikle duygu kavramı katılımcılar aracılığıyla tartışmaya açılmıştır. Katılımcılara “Duygular sizce nedir? Sizce duygular yaşamımızda ne işe yarar” soruları yöneltilmiş, aktif katılım sağlamaları rica edilmiş, bireysel ve grup düzeyinde farkındalık sağlanması amacıyla yapılandırılmıştır. Görüşmeler sırasında gerçekleşmiş diyalogların bir kısmı örnek olarak verilmiştir.

Örnek diyalog:

- Terapist: Sizce duygular yaşamımızda ne işe yarar?
- Katılımcı A: Sanırım duygular bize yol gösteriyor. Ne hissettiğimize göre neye ihtiyacımız olduğunu anlayabiliyoruz.
- Katılımcı B: Bence duygular, bir şeylerin ters gittiğini ya da doğru olduğunu fark etmemizi sağlıyor. Mesela endişelendiğimde, bir şeyleri gözden kaçırıyor muyum diye tekrar düşünmeye başlıyorum.
- Katılımcı C: Benim için duygular bazen çok yorucu oluyor ama... yine de sanırım bir tür alarm sistemi gibi. Mesela çok üzgünsem, o an hayatımda eksik olan bir şeye dikkat çekiyor olabilir. Ama bazen de o duygularla ne yapacağımı bilmiyorum.

Duyguları hissetme ve tanımlama etkinliği (10 dakika) - Bu oturumda, bireylerin duygularını tanıma, adlandırma ve bedensel farkındalık geliştirme becerilerinin

desteklenmesi amaçlanmaktadır. Duyguların söze dökülmesi ve bedensel yansımalarının fark edilmesi, duygu düzenleme süreçlerini olumlu yönde etkileyerek psikolojik iyi oluşu artırmaktadır (Kircanski ve diğ, 2017; Lieberman ve diğ, 2007). Bu doğrultuda yapılandırılmış farkındalık temelli egzersizler, bireyin öz farkındalık düzeyini artırarak duygu düzenleme becerilerini güçlendirmektedir (Greenberg ve diğ, 2008).

Kendi yolculuğuna başla etkinliği (10 dakika) - Katılımcılardan, program sürecinden kişisel olarak ne elde etmeyi beklediklerini yazmaları istenmiştir. Bu hedefler daha sonra paylaşılmış ve grup sürecine olan motivasyonu artırmak amacıyla kişisel bağ kurmaları teşvik edilmiştir. Yöneltilen sorular şunlardır: “Bu programdan ne bekliyorsun?”, “Kendinle ilgili neleri değiştirmek ya da geliştirmek istersin?”

Kapanış ve geri bildirim (5 dakika) - Oturum sonunda, katılımcılardan ilk izlenimlerini ve süreç hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Bu geri bildirimler, grup içi güvenin gelişmesine ve bir sonraki oturumlara hazırlık yapılmasına katkı sağlamıştır.

Ev ödevi (5 dakika) - Hafta boyunca kendilerini zorlayan bir olayı kısa bir günlük formatında yazmaları istenmiştir. Olay sırasında duyguları, tepkileri kaydetmeleri, duygu farkındalığı ve düzenleme becerilerini desteklemek amacıyla önerilmiştir.

2.3.2.2 Oturum 2: Duyguları tanıma, duygu düzenleme, ABC modeli

Bu oturumda, katılımcıların temel ve öz-bilinç duygularını tanımaları, bu duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve ABC modeli aracılığıyla bilişsel süreçlerin duygusal sonuçlar üzerindeki etkisini kavramaları hedeflenmiştir. Bu sayede bireylerin endişe, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etki eden içsel süreçlerin farkına varmaları amaçlanmaktadır.

Oturum kapsamında:

- Temel ve öz bilinç duygularının tanınması
- Duygusal maruz kalma ve tolerans geliştirme
- Ruminasyonla baş etme yollarının öğrenilmesi
- ABC modeliyle düşünce duygu davranış ilişkisini kavrama
- Öz farkındalık ve öz şefkatin desteklenmesi hedeflenmektedir

Ev ödevi değerlendirmesi (10 dakika) - Katılımcılar bir önceki oturumda verilen duygu günlüğü ödevinde yaşadıkları deneyimleri kısa şekilde paylaşırlar. Paylaşımlar gönüllülük esasına dayanır. Psikoeğitim programlarında her oturumda ev ödevlerinin değerlendirilmesi, katılımcının öğrenilen bilgiyi gündelik yaşamına transfer etmesini kolaylaştırmakta ve terapötik sürece aktif katılımını artırmaktadır (Kazantzis ve diğ., 2018). Ev ödevi geri bildirimleri, yalnızca bilgi pekiştirme işlevi görmekle kalmaz, aynı zamanda danışanların içgörü kazanmalarını, duygu düşünce ve davranış ilişkilerini fark etmelerini ve değişim sürecine daha güçlü bir bağlılık geliştirmeyi sağlar (Arnold ve diğ., 2004).

Örnek diyalog:

- Terapist: Merhaba, oturuma başlamadan önce geçen hafta üzerinde çalıştığımız ev ödeviyle ilgili paylaşımlarınızı duymak isterim. Kendinizi zorlayan bir anı yazmanız, o sırada yaşadığınız duygularla ilişkinizi anlamanız açısından çok değerliydi. Gönüllü olarak paylaşmak isteyen var mı?
- Katılımcı A: Ben paylaşabilirim hocam. Hafta içi derste bir sunum sırasında çok gerildim. Sunum başlamadan önce kalbim çarpmaya başladı, ellerim titriyordu. Kendimi kötü hissedeceğimi bildiğim için bir şeyler ters gitmeden önce hemen sözü devretmeye çalıştım.
- Terapist: Paylaştığın için teşekkür ederim A. Anlattığın durumda baskın duygu neydi sence?
- Katılımcı: Yoğun bir kaygı ve biraz da utanç. Herkes bana bakarken hata yapmaktan korktum.
- Terapist: Bu çok anlaşılır bir his. Yazarken bu duyguların farkına varman, onların ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını tanımlaman harika bir başlangıç. Peki, bu durumu nasıl yönettin?
- Katılımcı: Yani o an sadece kaçmak istedim. Sonra yazarken düşündüm, belki başka türlü davranabilirdim ama nasıl olacağını pek bilemedim açıkçası.
- Terapist: Bu çok kıymetli bir farkındalık. Şu anda tam da olması gereken yerdeyiz. Ne yapabileceğini bilmemek, sürecin başında oldukça doğal bir durum. Önemli olan, artık bu duyguların farkına varmaya başlamış olman. Biz de birlikte bu tepkileri nasıl dönüştürebileceğimizi öğreneceğiz.

Duygularını tanıt etkinliği (5 dakika) - Oturumun başında, katılımcılardan o anki ruh hallerini tek bir duygu kelimesiyle ifade etmeleri istenmiştir. Bu uygulama, hem oturuma yumuşak bir geçiş sağlamak hem de bireylerin kendi duygusal durumlarına odaklanmalarına yardımcı olarak duygusal farkındalıklarının artırılmasını hedeflemektedir.

Psikoeğitim, temel ve öz-bilinç duyguları (8 dakika) - Terapist tarafından oturum sürecinde, temel duygular olan mutluluk, öfke, korku, üzüntü, şaşkınlık ile öz-bilinç duyguları suçluluk, utanç, kıskançlık, gurur kavramsal düzeyde tanımlanmıştır. Bu duyguların evrimsel temelleri, bireyin hayatta kalma ve uyum süreçlerindeki işlevsel rolleri ile birlikte, kişilerarası ilişkilerdeki sosyal düzenleyici işlevleri ve psikolojik dayanıklılık kapasitesiyle olan ilişkileri bütüncül bir çerçevede ele alınarak açıklanmıştır.

Duygusal farkındalık ve tolerans etkinliği (12 dakika) - Katılımcılardan, kendilerinde rahatsızlık yaratan, zorlayıcı bir duygusal deneyimi ifade eden kısa bir yazılı anlatım oluşturmaları istenir. Böylelikle, bireyin duyguya dair farkındalığı artırılırken, duygunun tetikleyici bağlamı, hissediliş biçimi ve bireysel anlamı üzerine düşünmesi teşvik edilir. Duyguyla başa çıkmada kullanılan mevcut stratejiler birlikte tartışılır. Uygulama, duygusal dayanıklılıklılığı geliştirmeyi, işlevsel başa çıkma yollarının keşfedilmesini hedefler.

Etkinlik (10 dakika) - Bu duygusal teknikler, bireyin zihnini ruminatif düşüncelerden uzaklaştırarak ana dönmesini ve duygusal regülasyonu desteklemesini amaçlar.

- Zihin haritası: Katılımcılardan, zihinsel olarak sürekli tekrar ettikleri olumsuz bir düşünceyi merkezde olacak şekilde bir kağıda yazmaları istenir. Ardından bu düşünceyle bağlantılı diğer düşünceler, duygular ve bedensel tepkiler etrafına dallanarak eklenir. Bu süreç, katılımcının ruminatif düşünce örüntülerini fark etmesini sağlar ve bu düşüncelerin işlevselliği üzerine farkındalık kazandırır.
- Mindfulness kullanarak dikkat dağıtma- 5-4-3-2-1 tekniği: Bu uygulamada katılımcılardan o anda bulundukları çevreye odaklanarak; 5 şeyi görmeleri, 4 farklı sesi duymaları, 3 farklı nesneye dokunmaları, 2 farklı nesneyi koklamaları, 1 şeyi tatmaları istenir.

Duygu düzenleme stratejileri (10 dakika) - Katılımcılara, çeşitli duygu düzenleme stratejileri tanıtılır ve bu stratejilerin hangi durumlarda etkili bir şekilde kullanılabileceği üzerine psikoeğitsel bilgi verilir. Katılımcıların, bu stratejilerin hangi duygusal tepkilerle başa çıkmak için uygun olduğunu anlamaları ve kendi yaşantılarında nasıl uygulayabileceklerini kavramaları amaçlanır. Nefes egzersizi olan 4-7-8 tekniği: Bu uygulamada katılımcılarla birlikte hem gevşeme hem de duygusal regülasyon amacıyla 4-7-8 nefes tekniği ve diyafram nefesi çalışmaları gerçekleştirilmiştir. 4-7-8 nefes tekniği, bireyin burnundan 4 saniye boyunca nefes alması, 7 saniye boyunca nefesini tutması ve 8 saniyede ağızdan yavaşça vermesi şeklinde uygulanır. Bu teknik, bedenin fizyolojik tepkilerini düzenlemeyi kolaylaştırmakta, özellikle anksiyete ve yüksek uyarılmışlık durumlarında gevşeme tepkisini aktive etmektedir (Jerath ve diğ, 2015). Parasempatik sinir sisteminin devreye girmesini sağlayarak duygu regülasyonunu kolaylaştırıcı etkisi olduğu gösterilmiştir (Brown ve diğ, 2013). Diyafram nefesi veya karın nefesi: Bireyin göğüs yerine karın bölgesini genişleterek yavaş ve derin nefes almasına dayanır. Bu teknik, kalp atış hızında azalma, kortizol düzeylerinde düşüş ve zihinsel sakinleşme ile ilişkilidir (Ma ve diğ, 2017). Duygusal farkındalık, regülasyon becerilerini geliştirmede etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Zaccaro ve diğ, 2018).

Psikoeğitim ABC Modeli (12 dakika) - Terapist, ABC modelini açıklayarak, bireyin bir olayla karşılaştığında, o olaya ilişkin sahip olduğu inançların, yaşadığı duygusal ve davranışsal sonuçları belirlediğini vurgular. Bu model, bireyin otomatik düşüncelerini fark etmesine ve bunların duygusal tepkiler üzerindeki etkisini değerlendirmesine olanak tanır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli psikoeğitimlerde ABC modeli, bireyin işlevsel olmayan düşünce örüntülerini tanıması ve yeniden yapılandırması açısından temel bir araçtır. Özellikle duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen müdahalelerde, düşünce duygu davranış ilişkisini kavramsallaştırmak için etkili bir yapı sunar (Ellis, 1991).

Kendi ABC modelini keşfet (20 dakika) - Katılımcılardan, yakın zamanda yaşadıkları bir deneyimi ABC modeline (A: Olay, B: İnanç, C: Sonuç) dayalı olarak bireysel bir şekilde öznel olarak yapılandırmaları istenir. Her bir katılımcı, bu sebeple analiz ettiği durumu grup içerisinde paylaşarak ve ardından grup etkileşimiyle birlikte sürece ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeler yapılmasına eşlik eder.

Örnek diyalog:

- Katılımcı: Geçen hafta grup çalışmasında fikrimi söyledim ama kimse ilgilenmedi. O andan sonra çok rahatsız hissettim.
- Terapist: Bu durumda, aklınızdan geçen düşünce neydi? Yani B bileşeni.
- Katılımcı: Muhtemelen söylediklerim saçmaydı, beni ciddiye almıyorlar diye düşündüm.
- Terapist: Peki bu düşüncenin sizi nasıl etkilediğini gözlemlediniz mi? Yani C bileşeni olarak hangi duygu ve davranışlar ortaya çıktı?
- Katılımcı: İçime kapandım, fikir belirtmek istemedim. Utanç hissettim.
- Terapist: Bunları fark etmek çok değerli. Bu düşünce kalıbı, duygularınızı ve davranışlarınızı nasıl şekillendirmiş, birlikte buna bakalım.

Kapanış ve geri bildirim (5 dakika) – Katılımcılar oturumdan kazanımlarını paylaşır. Sürece dair geri bildirim alınır.

Ev ödevi (2 dakika) - Katılımcılardan hafta boyunca yaşadıkları bir olayı ABC modeliyle analiz etmeleri ve ortaya çıkan duygularını nasıl yönettiklerini kısa bir günlükle not almaları istenir.

2.3.2.3 Oturum 3: Kanıt inceleme ve alternatif düşünce geliştirme (DEF modeli)

Bu oturumun temel amacı, katılımcıların otomatik düşüncelerini fark etmeleri, bu düşünceleri kanıt inceleme yöntemiyle sorgulamaları ve daha işlevsel alternatif düşünceler geliştirmeleridir. Oturumda DEF (D: Tanıma, E: Değerlendirme, F: Yanıt geliştirme) modeli kullanılarak bireyin düşünce duygu davranış ilişkisine yönelik bilişsel farkındalığının artırılması hedeflenmiştir. Oturumun hedefleri aşağıda gösterilmiştir.

- Katılımcıların otomatik düşüncelerini tanıma becerilerini geliştirmek
- Olumsuz otomatik düşünceleri gerçekçi temellere dayalı olarak sorgulamalarını sağlamak
- İşlevsel olmayan düşünceler yerine alternatif ve daha sağlıklı bilişsel yapıların oluşturulmasını desteklemek
- Bilişsel çarpıtmaları tanıtarak katılımcıların düşünce filtrelerini fark etmelerine katkıda bulunmak

- Kaygı, mükemmeliyetçilik gibi psikolojik sorunlarla ilişkili düşünce kalıplarını yeniden yapılandırmak

Giriş ve ev ödevi değerlendirilmesi (5 dakika) - Katılımcılar, yakın geçmişte yaşadıkları bir olayı ABC modeline göre analiz ederler. Her katılımcı kendi kişisel analizini grup içerisinde paylaşır. Bu süreçte grup içerisinde katılımcılar, birbirlerinin duygusal ve bilişsel değerlendirmeler yaparak katılımcıların kişisel düşünce duygu davranış bağlantılarını fark etmelerine rehberlik eder.

DEF modelinin tanıtımı etkinliği (10 dakika) - Bu etkinlikte Ellis (1991) tarafından ABC modeli temel alınarak geliştirilen DEF modeli (D: Tanıma, E: Değerlendirme, F: Yanıt geliştirme), bireylerin otomatik düşüncelerinin duygusal ve davranışsal sonuçlarını fark etmelerine yardımcı olabilir. ABCDEF modelinin kapsamlı ve detaylı olarak anlaşılması bireylerin, olaylar karşısında zihinsel tepkilerinin davranışsal çıktılara nasıl dönüştüğünü açıklığa kavuşturarak, kişilerin kişisel ve sosyal ilişkilerinde, öz farkındalık geliştirmesini hedefler (Dryden ve Branch, 2008). Interaktif grup uygulamaları yoluyla, grup içerisinde bireyler kendi düşünce zincirlerini analiz ederken başkalarının deneyimlerinden de öğrenme fırsatı bulabilir.

Örnek:

- Olay (A): Sosyal medyada arkadaş grubunun yaptığı doğum günü kutlamasını görür ancak kendisinin davet edilmediğini fark eder.
- Düşünce (D): Sanırım artık kimseye tam güvenmemeliyim. İnsanlar beni gerçekten önemsemiyor
- Duygu (E): Kızgınlık, değersizlik, yalnızlık
- Davranış (F): İçeride kapanma, mesajlara geç cevap verme, sosyal ortamlardan kaçınma

Otomatik düşünceyi belirleme (10 dakika) - Bu etkinlik, bireyin zihinsel süreçlerinin farkına varmasına hizmet eden temel bir bilişsel farkındalık çalışmasıdır. Beck (2011) otomatik düşüncelerin genellikle anlık, hızlı ve genellenmiş yargılar olduğunu belirtir. Katılımcıların stresli veya zorlayıcı bir durumu düşünerek o anda beliren düşünceleri yazılı olarak ifade etmeleri, bu düşünceleri dışsallaştırmalarını ve değerlendirmeye açmalarını sağlar. Bu teknik,

özellikle mükemmeliyetçi bireylerde sıkça gözlenen ya hep ya hiç ya da felaketleştirme gibi çarpıtılmış düşünce kalıplarının tanımlanmasını kolaylaştırır.

Örnek:

- Durum: Sınıf sunumu yapma
- Otomatik düşünce: Bir hata yaparsam sunumu berbat edeceğim.
- Duygu: Gerginlik, kaygı

Kanıt inceleme, dedektif gözlüğü tak (20 dakika) - Otomatik düşüncelerin doğruluğunu sorgulama süreci olan bu etkinlik, bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmalarını sağlar. Olumsuz düşünceye dair destekleyici ve karşıt kanıtların sistematik biçimde incelenmesi, bireyin düşünce içeriğini daha objektif bir biçimde değerlendirmesine olanak tanır. Bu teknik aynı zamanda bilişsel yeniden yapılandırmanın temelini oluşturur (Larsson ve diğ, 2016). Grup içinde yürütülen tartışmalar sayesinde, bireyler kendi düşüncelerine dair yeni bakış açıları geliştirerek daha işlevsel bilişsel yanıtlar üretebilir (Yalom ve Leszcz, 2020). Bu etkinlik, bireyin bilişsel çarpıtmalarını fark ederek düşünsel esnekliğini artırmayı amaçlar.

Alternatif düşünce geliştirme, yapıcı düşünceler yarat (12 dakika) - Bu etkinlik, önceki adımlarda tanımlanan işlevsiz düşüncelerin yerine gerçekçi, yapıcı ve öz anlayış temelli alternatif düşünceler geliştirmeye yöneliktir. Alternatif düşünce geliştirme süreci, bireyin olumsuz içsel söylemlerden uzaklaşarak, psikolojik dayanıklılığı artırıcı zihinsel stratejiler benimsemesini destekler (Padesky ve Greenberger, 2012). Katılımcılar birbirlerinin örneklerinden yola çıkarak kendi inançlarını yeniden yapılandırırken, daha umut verici ve dengeli düşünce biçimlerine yönelir.

Bilişsel yeniden yapılandırma için bilişsel çarpıtma kartları – BDT temelli psikoeğitimlerde sık kullanılan bilişsel çarpıtma kartları, bireylerin yaygın düşünce hatalarını tanımlamalarına ve bu çarpıtmaları düzeltmelerine yardımcı olmak amacıyla kullanılır. Bu kartlarda yer alan kişiselleştirme, felaketleştirme, zihinsel filtreleme, etiketleme gibi bilişsel çarpıtmalar, düşünce analizini somutlaştırmak için işlevseldir (Hope ve diğ, 2010). Terapist bu kartlar aracılığıyla, katılımcıların günlük yaşantılarında karşılaştıkları otomatik düşünceleri hangi bilişsel çarpıtmaların beslediğini fark etmelerini sağlar ve her bir düşünceyi daha işlevsel

bir biçime dönüştürmeleri için rehberlik eder, bu süreçte, danışanların kendi düşünce süreçlerini gözlemlmeleri, duygusal tepkilerini bu düşüncelerle ilişkilendirmeleri ve alternatif, daha gerçekçi düşünme biçimleri geliştirmeleri teşvik edilir. Böylece, bireylerin duygu ve davranışları üzerinde daha fazla kontrol kazanmaları mümkün hale gelir. Bu yöntem, özellikle mükemmeliyetçilikle ilişkili işlevsiz inançların yeniden değerlendirilmesinde etkilidir (Flett ve diğ., 2016). Ayrıca, kartların görsel ve kısa açıklamalar içeren yapısı, karmaşık bilişsel süreçlerin daha kolay anlaşılmasını sağlayarak öğrenme sürecini destekler, bu yapı sayesinde katılımcılar soyut kavramları somut örnekler üzerinden değerlendirebilir.

Örnek diyalog:

- Katılımcı: Bilmiyorum... Belki de büyük bir hata yaptım. 3 yıldır birlikteydik ama ayrıldım. Çünkü hep bir şeyler eksikti gibi hissediyordum. Küçük şeyler batmaya başlamıştı. Sanki 'eksiksiz değilse, doğru da değildir' diye düşünüyordum. Ama... şimdi çok yalnızım.
- Terapist: Bu düşüncenin altında ne var sence? Ne zaman o eksikleri görmeye başlasan, zihninden ne geçiyordu?
- Katılımcı: Galiba şöyle bir şey: 'Gerçekten sevseydim, bunlara takılmazdım.' Ya da... 'İdeal biri olsa, ben bunları hissetmezdim.' Belki de ondan değil, benden kaynaklıydı. Ama o zaman da... kendimi suçladım.
- Terapist: Bu çok insani. İdeal olma baskısı sadece başkaları için değil, kendimiz için de geçerli olabiliyor. Şu anda senin zihnindeki düşünceler 'ya tam olmalı ya hiç' gibi çalışıyor olabilir mi?
- Katılımcı: (Eliyle gözyaşlarını silmeye çalışır) Evet. Sanırım sürekli hata arıyorum. Sevginin içinde bile eksik bir şey var mı diye bakıyorum. Sanki içimden bir ses, 'Yetmez bu' diye fısıldıyor hep. Ve o ses çok yoruyor beni.
- Terapist: Bu sesi tanıyoruz aslında. Bu sesin adı bilişsel çarpıtma. Bazen ya hep ya hiç düşüncesi, bazen de idealleştirme. Şimdi bu düşüncenin gerçekliğini kanıtlarla inceleyelim. Daha önce seni seven ama kusurları olan biriyle mutlu hissettiğin bir an olmuş muydu?
- Katılımcı: Evet... Aslında onunla güldüğüm, bana kendimi güvende hissettirdiği çok an vardı. Ama o anlar yerine hep eksikleri düşünmeyi seçmişim. Şimdi siz soruyu sorduğunuzda fark ettim.

- Terapist: Harika bir farkındalık. O anları zihninden silip, yalnızca kusurları büyütme... Peki, bu düşünceyi yeniden yapılandırsak, ne diyebilirdin kendine?
- Katılımcı: Sanırım şöyle derdim: ‘Sevgi için mükemmellik aramaya gerek yok. Hiç kimse mükemmel değil, ama sevgi bu kusurlarla birlikte değerli olabilir.’
- Terapist: Ve bu düşünce sana ne hissettiriyor?
- Katılımcı: Biraz... daha hafif. Daha yumuşak. Sanki kendime kızmayı bırakabilirim.
- Terapist: Çok güzel söyledin. Bu oturumda kazandığın bu içgörü, sadece ilişkilerde değil, kendinle olan ilişkinde de şefkate yer açabilir.

Kapanış ve geri bildirim (3 dakika) - Oturum sonunda katılımcılardan, süreç içerisinde kazandıkları farkındalıkları, edindikleri bilişsel ve duygusal becerileri ifade etmeleri ve bu becerileri gündelik yaşamlarında nasıl kullanmayı planladıklarını paylaşmaları beklenir.

Ev ödevi (3 dakika): Katılımcılardan hafta boyunca karşılaştıkları otomatik düşünceleri kaydederek DEF modeli üzerinden değerlendirmeleri ve alternatif düşünceler geliştirmeleri istenir, katılımcılara düşünce kaydı formu verilir (Beck, 2020). Düşünce kaydı formu Çizelge 2.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 2.1: Düşünce kaydı formu

Tarih ve olay 1	Olumsuz otomatik düşünceler 2	Duygular ve hissedilme derecesi (0-10) 3/7	Kanıtlar lehinde 4	Kanıtlar aleyhinde 5	Alternatif düşünceler 6
--------------------	----------------------------------	---	-----------------------	-------------------------	----------------------------

1- Ocak, 2025. Toplantıda fikir sunarken yöneticim yüzünü buruşturdu.

2- Yine saçma bir şey söyledim. Yetersizim.

3- Utanç – 8 / Kaygı – 7.

4- Danışmanım bana bakıp yüzünü buruşturdu.

5- Daha önce fikirlerimi beğenmişti. Toplantıda başkalarına da benzer tepkiler verdi.

6- Danışmanım yorgun veya gergin olabilir. Bu benim fikrimle ilgili olmayabilir.

7- Huzur – 8

2.3.2.4 Oturum 4: Kaygıyı tanımak ve yönetmek

Bu oturumun temel amacı, katılımcıların kaygılarını sadece bastırmak yerine, onu tanıma, değerlendirme ve dönüştürme becerilerini kazanmalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda hem bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri hem de metaforik dışsallaştırma gibi yaratıcı psikoeğitim stratejileri kullanılmıştır.

- Kaygının doğasını kuramsal düzeyde kavratmak
- Katılımcıların kendi kaygı belirtilerini fark etmelerini sağlamak
- Kaygıya ilişkin işlevsiz düşünce örüntülerini tanımlayabilmek
- İşlevsel başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak

Ev ödevi değerlendirilmesi (15 dakika) - Katılımcılardan, hafta boyunca karşılaştıkları olumsuz otomatik düşünceleri ve bu düşüncelerin yol açtığı duygusal reaksiyonları kaydederek DEF (D: Tanıma, E: Değerlendirme, F: Yanıt geliştirme) modeli çerçevesinde analiz etmeleri istenmiştir. Her bir katılımcı, düşünce kaydı formu üzerinden kendi örneğini grup içinde paylaşmış ve terapist yönlendirmesiyle duygu düşünce ilişkisindeki farkındalıkları artırılmıştır.

Örnek diyalog:

- Terapist: Bu hafta sizlerden yaşadığımız bir olayın ardından zihninizde beliren ilk otomatik düşünceyi fark etmenizi, buna karşılık gelen duygularınızı derecelendirmenizi ve düşüncenin gerçekliğini sorgulamanızı istemiştik. Hazırsanız deneyimlerinizi paylaşmaya başlayabiliriz.
- Katılımcı A: Yakın bir arkadaşım geçen hafta doğum günümde mesaj atmadı. İlk düşüncem 'Artık beni umursamıyor' oldu. 10 üzerinden 9 kırılmış hissettim. Ama düşünce kaydını yaparken fark ettim ki o gün bir sınavı vardı, sonra da ailesiyle şehir dışına çıkmış. Daha önce de böyle şeyler olmuştu, ama sonrasında telafi etmişti. Alternatif düşünce: 'Bir anı kaçırması beni önemsiz kılmaz, onun da zor dönemleri olabilir.' Bu düşünceyle hem öfkem hem de kırgınlığım 4'e düştü.
- Terapist: İlişkilerde anlık hayal kırıklıklarını genelleme eğilimimiz olabiliyor. Siz burada duygunuzun kökenine bakarak, onun yerine olasılıkları koyabilmişsiniz. Bu da duygusal esnekliğin çok güzel bir örneği.
- Katılımcı B: Geçen hafta annemle telefonda konuşurken bana 'Kendine dikkat etmiyorsun' dedi. O an içimden 'Yine beni beğenmiyor, ne yaparsam

yapayım eksik buluyor' diye düşündüm. Duygum yoğun kırgınlıktı, 10 üzerinden 7 hissettim. Ama formu doldururken fark ettim ki annem aslında endişeliydi, belki bunu başka bir dille ifade etti. Önceki gün grip olmuştum ve biraz yorgundum. Alternatif düşüncem şu oldu: Annem beni eleştirmek için değil, endişesini dile getirmek için konuşuyor olabilir. Bu düşünceyle kırgınlığım azaldı, 3'e düştü.

- Terapist: Burada duygunun altındaki niyeti fark etmiş olmanız çok değerli. Tepkisel düşünceden uzaklaşıp bağlamsal bir bakış geliştirmek, aile ilişkilerinde sizi çok daha esnek hale getirebilir.
- Katılımcı C: Geçen hafta derste hocam bana 'Bu konuda daha dikkatli olmalısın' dedi. İçimden hemen 'Kesin beni yetersiz görüyor' diye düşündüm. Çok utandım, 10 üzerinden 7. Ama sonra düşündüm ki bu yapıcı bir eleştiriydi ve başka arkadaşlarına da benzer şeyler söylüyor. Alternatif düşüncem: 'Bu eleştiri gelişimim için ve kişisel algılamama gerek yok.' Sonrasında rahatlardım, utanç hissim 3'e düştü.
- Terapist: Eleştiriye tehdit olarak algılamaktan, onu gelişim fırsatı olarak görmek büyük bir zihinsel esneklik göstergesi. Bu tür farkındalıklar sizi çok daha güçlü yapar.
- Katılımcı D: Sevgilim geç cevap verdiğinde, hemen 'Artık benimle ilgilenmiyor' diye düşündüm. İçimde terk edilme korkusu yükseldi. Kayıt formunda 9 olarak not ettim. Ama daha sonra fark ettim ki meşguldü ve önceden de birkaç kez böyle olmuştu, sonrasında açıklamıştı. Alternatif düşüncem şuydu: 'İletişim gecikmeleri ilgisizlik anlamına gelmez. Konuşmadan varsaymak bana zarar veriyor.' Duygum 5'e düştü.
- Terapist: Harika ilerleme. Bu, düşünceye değil, gerçeğe odaklanmayı başardığınızın göstergesi. Terk edilme korkusunun nasıl tetiklendiğini fark etmek de önemli bir içsel çalışma.

Kaygıyı tanımak ve değerlendirmek (10 dakika) - Bu bölümde, katılımcıların kaygının fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerini tanımları amacıyla yapılandırılmış bir psikoeğitim sunulmuştur. Katılımcılar, kendi deneyimlerini bu başlıklar altında sınıflandırarak kaygı anlarını fark etmeye teşvik edilmiştir. Ayrıca, o anda ne düzeyde kaygı hissettiklerini 1-10 arası bir skalada puanlamışlardır. Etkinlikte, grup etkileşimi ile kaygı yaşadığınızda bedeninizde,

zihninizde ve davranışlarınızda ne olur sorusu çerçevesinde paylaşımlar yapılmıştır. Amaç, katılımcıların kaygının işleyişini çok boyutlu biçimde kavrayarak duygusal farkındalık geliştirmelerdir. Bu tür yapılandırılmış duygu tanıma çalışmaları, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeden önce hangi duyguyu yaşadıklarını fark etmelerini sağlamak açısından önemlidir. Rodrigues ve diğerlerine (2018) göre bir duyguyu tanımadan onu düzenlemek mümkün değildir. Benzer şekilde Greenberg (2006) duygusal farkındalığın duygu temelli müdahalelerin ilk basamağı olduğunu belirtmiştir.

Kaygı döngüsünü anlamak (15 dakika) - Bu bölümde katılımcılara, kaygının düşünce duygu davranış etkileşimi yoluyla nasıl sürdüğünü gösteren kaygı döngüsü modeli sunulmuştur. Terapist, aynı zamanda bir durumun tetikleyici ardından gelen otomatik düşüncenin, bunun yarattığı kaygı duygusunun ve ortaya çıkan davranışın, nasıl birbirini besleyecek bir biçimde döngüsel biçimde kaygının devamına neden olduğunu açıklamıştır. Katılımcılar, bu modeli kendi hayatlarından örneklerle değerlendirmiş ve kaçınma davranışının, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede kaygıyı pekiştirdiğini fark etmişlerdir. Bu yapı, özellikle bireyin kendi içsel süreçlerini tanımlayarak müdahale etme becerisini güçlendirir (Clark ve Beck, 2010).

Örnek diyalog:

- Terapist: Bir durumu tetikleyici olarak alalım. Sonrasında gelen düşünce, duygu ve davranış birlikte analiz edelim. Aklınıza bu durumu yaşadığınız bir an geliyor mu?
- Katılımcı: Evet... aslında biraz özel ama paylaşmak istiyorum. Cinsel ilişkilerde çok fazla kaygı hissediyorum. Özellikle geçmişte bir partnerimle yaşadığım birkaç deneyimden sonra acaba yeterince iyi miyim, beklentisini karşılayabiliyor muyum gibi düşünceler sürekli aklıma geliyor.
- Terapist: Bu düşünceler sizi nasıl etkiliyor?
- Katılımcı: İlişki sırasında zihnim bir türlü rahatlamıyor. Yanlış bir şey yaparsam rezil olurum diye içten içe panik oluyorum. Bu da hem fiziksel olarak kasılmama hem de gerçekten o anda kalamamama yol açıyor.
- Terapist: Peki sonrasında nasıl davranıyorsunuz?
- Katılımcı: Bazen partnerime karşı aşırı kontrollü oluyorum. Mesela küçük şeylere bile dikkat çekmeye çalışıyorum: Her şey iyi miydi? diye sormak,

ya da süreci tamamen kendim yönetmeye çalışmak gibi... Ama sonra kendimden hoşnutsuz kalıyorum. Yine kendime engel oldum diye üzüliyorum.

- Terapist: Tüm bu deneyimi bir döngü olarak düşünürsek, nasıl özetlersiniz?
- Katılımcı: Sanırım başta bir beklenti ya da yaklaşım tetikleyici oluyor. Sonra otomatik olarak yetersizim gibi düşünceler devreye giriyor. Kaygı artıyor, fiziksel olarak bile kendimi sıkıyorum. Sonra ya aşırı kontrolcü oluyorum ya da tamamen uzaklaşıyorum. Kısa süreli bir rahatlama gelse de sonra hep pişmanlık ve kendime öfke kalıyor. Evet, bu gerçekten bir döngü gibi.

Kaygı döngüsünü dönüştürmek (20 dakika) - Bu bölümde, katılımcılara bilişsel model doğrultusunda kaygı döngülerini yeniden yapılandırmaya yönelik yazılı bir çalışma sunulmuştur. Önceki bölümde kavramsallaştırılan kaygı döngüsü bu kez bireysel bir düşünce kaydı formuna entegre edilmiştir (Bourne, 2015). Katılımcılardan, sıklıkla tekrar eden bir kaygı örüntüsünü seçerek, tetikleyici olaydan davranışsal sonucu etkileyen tüm aşamaları detaylandırmaları istenmiştir.

Bu çalışma, yalnızca farkındalık kazandırmayı değil, kaygı döngüsünü kırmak için işlevsel düşünce ve davranışlar geliştirmeyi hedefler. (Clark ve Beck (2010)) bu tarz yapılandırılmış kayıtların, otomatik düşüncenin geçersizliğini ortaya çıkararak kaygının sürdürücü etkisini azalttığını belirtir.

Örnek diyalog:

- Terapist: Bu döngüyü bu kadar açık bir şekilde fark etmen çok kıymetli. Şimdi, bu düşüncelerle ilgili biraz daha derine insek... Yetersizim düşüncesi sana ne hissettiriyor?
- Katılımcı: İçimde bir sıkışma oluyor. Sanki ne yaparsam yapayım yetmeyecekmişim gibi. Bir yandan kendimi göstermek istiyorum ama bir yandan da sürekli geri çekiliyorum.
- Terapist: Bu düşünceyi yaşarken bedeninde ya da davranışlarında ne gibi değişiklikler oluyor?
- Katılımcı: Vücudum geriliyor. Özellikle omuzlarım ve çenem kasılıyor. Dikkatim de sürekli kendi üzerimde oluyor. Partnerimle gerçekten orada olamıyorum.

- Terapist: Bunu yaşamak oldukça yorucu olmalı. Bu düşünceye kendini kaptırdığın anlarda, onu sorgulamak aklına geliyor mu?
- Katılımcı: Pek değil. Genelde otomatik bir şekilde kabul ediyorum. Sanki gerçekmiş gibi. Sonra da ona göre davranıyorum.
- Terapist: Şimdi, bu düşüncenin ne kadar kesin olduğunu birlikte değerlendirebiliriz. Şu anda düşündüğünde, bu düşünceye dair ne kadar emin hissediyorsun?
- Katılımcı: Bazen yüzde yüz gibi geliyor... Ama şu an konuşurken o kadar emin olmadığımı da fark ettim. Belki biraz abartıyor olabilirim.
- Terapist: Bu farkındalık önemli. Böyle anlarda zihnin çok güçlü şeyler söyleyebilir. Ama sen şu an, bu düşüncenin her zaman doğru olmayabileceğini de görebiliyorsun.
- Katılımcı: Evet. Daha önce hiç böyle durup düşünmemiştim. Hep hemen davranışa geçip sonrasında kendime kızıyordum.
- Terapist: Bu kez biraz yavaşladık. Şimdi, bu düşünceye karşı içinden geçen daha dengeli ya da farklı bir ifade var mı?
- Katılımcı: Şey... belki de bu kadar kendime yüklenmek zorunda değilimdir. Her şey mükemmel olmak zorunda değil.
- Terapist: Bu ifade sana nasıl geliyor şu anda?
- Katılımcı: Rahatlatıcı... Sanki üzerimden hafif bir yük kalktı.
- Terapist: Bunu fark etmek çok değerli. Bu düşünceyle birlikte, gelecekte benzer bir durumda nasıl bir davranışın farklı olabileceğini hayal edebiliyor musun?
- Katılımcı: Belki bu sefer her şeyi kontrol etmeye çalışmadan ilerleyebilirim. O an ne hissediyorsam, onu yaşayıp geçmeye çalışırım. Sürekli analiz etmeye gerek yok gibi.
- Terapist: Harika bir içgörü. Zihnini biraz daha serbest bırakabilmek ve bu düşünceleri esnetebilmek, kaygı döngüsünü zamanla kırmanı sağlayabilir.
- Katılımcı: Bu konuşma beni gerçekten rahatlattı. Sanırım bu döngüyü değiştirmek mümkün. Zor ama mümkün.
- Terapist: Kesinlikle öyle. Attığın her adım, değişimin bir parçası.

Kaygı tiyatrosu (10 Dakika) - Bu bölümde, kaygının dışsallaştırılması ve yeniden yapılandırılması amacıyla yaratıcı drama tekniklerine dayalı kaygı tiyatrosu

uygulanır. Katılımcılar, kaygılarını bir karakter, nesne veya metafor yoluyla temsil eder ve bu temsili sahneleyerek grup içinde etkileşim kurar. Sürecin sonunda, kaygı figürüne daha işlevsel bir rol verilerek dönüşüm sağlanır. Bu teknik, bireylerin soyut duygusal deneyimlerini somutlaştırarak farkındalık kazanmalarını ve kaygıyla ilişkilerini yeniden değerlendirmelerini destekler (Kaplan, 2023). Özellikle genç yetişkinlerle yapılan grup temelli psikoeğitim çalışmasında bu etkinlik etkili bir yöntem olarak önerilmekte ve duygusal farkındalık, stresle başa çıkma, bilişsel becerilerde gelişim sağladığı gösterilmektedir (Conley ve diğ, 2017).

Gelecekteki ben ile sohbet (10 Dakika) - Bu uygulama, bireylerin kendilerini gelecekteki bir zaman diliminde hayal ederek bugünkü kaygılarına alternatif bir bakış açısı geliştirmelerini hedefler. Katılımcılar, gelecekteki benlikleriyle içsel bir diyalog kurarak şu an yaşadıkları duygusal sıkıntıları anlamlandırır ve daha umutlu bir gelecek inşa etmeye yönelir. Bu tür gelecek odaklı görselleştirme teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırmayı destekleyerek öz yeterlik algısını artırır ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir (King ve Hicks, 2009). Gelecek benlik çalışmaları, ayrıca bireyin hedeflerine yönelik motivasyonunu artırmakta ve psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (Oyserman ve diğ, 2004).

Kapanış ve geri bildirim (5 Dakika) - Bu bölümde oturumun genel değerlendirilmesi yapılır. Katılımcılardan, oturum boyunca edindikleri farkındalıkları, duygusal süreçleri ve zorlandıkları noktaları paylaşımları istenir. Grup içi geri bildirimler hem bireysel farkındalığı hem de aidiyet duygusunu güçlendirir (Overholser, 2005). Açık uçlu sorular yöneltilerek oturumun katılımcı üzerindeki etkisi değerlendirilir:

- Bu oturumda senin için en anlamlı kısım neydi?
- Gelecekte kendinle ilgili hangi düşüncen değişti?
- Bu grup çalışması sana kendinle ilgili ne fark ettirdi?

Ev ödevi: Kaygıya mektup ve cevap (5 dakika) - Bu uygulama, kaygı duygusunu kişiselleştirerek onunla işlevsel bir ilişki kurmayı amaçlar. Katılımcılar önce kaygılarına bir mektup yazarak onu anlamaya çalışır, ardından kaygının onlara yazdığı varsayımsal bir mektupla bu duyguya yeni bir anlam verirler. Bu yöntem, duygularla mesafe kurarak bilişsel yeniden çerçevelemeyi destekler (Greenberg ve

Watson, 2006). Bu tür duygu temsilleri, özellikle duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağlar (Pennebaker, 1997).

2.3.2.5 Oturum 5: Mükemmeliyetçilikle başa çıkma

Bu oturumun temel amacı, katılımcıların mükemmeliyetçilik kavramını fark etmelerini ve bu kavramın kendi yaşamlarındaki yansımalarını değerlendirmelerini sağlamaktır. Katılımcıların, kendilerini sürekli olarak eleştiren içsel sesin farkına varmaları ve bu sesi tanımaları hedeflenmektedir. Oturum boyunca, içsel eleştirmenin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri ele alınarak, bu eleştiriye dengeleyebilecek bir yaklaşım olan kendine şefkat kavramı tanıtılmıştır. Böylece katılımcılar, içsel eleştirmenleriyle başa çıkma yollarını keşfederek daha şefkatli ve destekleyici bir içsel diyalog geliştirme konusunda farkındalık kazanabilirler.

- Katılımcılar, mükemmeliyetçiliğin kendilerinde nasıl ortaya çıktığını tanımlar
- İçsel eleştirmenlerinin söylemlerini fark eder ve dışsallaştırarak ifade eder
- İçsel eleştirmenin etkilerini değerlendirebilir
- Kendilerine şefkatle yaklaşmayı destekleyen içsel bir ses geliştirme alıştırması yapar
- Günlük yaşamda içsel eleştirmenle başa çıkmak için kullanabilecekleri stratejileri öğrenir

Ev ödevi değerlendirmesi (5 dakika) - Oturum başında bir önceki haftaya ait ev ödevinin değerlendirilmesi, bilişsel davranışçı terapinin temel ilkelerinden biri olan takip ve pekiştirme sürecine hizmet etmektedir (Beck, 2011). Bu nedenle ev ödevi, sadece bir görev değil, terapötik sürecin aktif bir parçasıdır. Ödevi yapan katılımcılar, içsel eleştirmenlerine dair verdikleri şefkatli yanıtları grup ortamında paylaşarak hem kendi farkındalıklarını artırırılar hem de grup üyeleriyle empatik bir bağ geliştirirler (Gilbert, 2009).

Mükemmeliyetçiliği tanımak ve tanımlamak (10 dakika) - Bu etkinlik süresince, katılımcıların mükemmeliyetçi düşünce kalıplarını tanımaları ve içsel eleştirmenle yüzleşmeleri hedeflenir. Araştırmalar, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin yüksek anksiyete, depresyon ve öz yeterlik düşüklüğü ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Egan ve diğ, 2011; Flett ve Hewitt, 2002). Bu nedenle bireylerin mükemmeliyetçiliği sadece soyut bir özellik olarak değil, kişisel deneyimlerle ilişkilendirerek anlamlandırmaları önemlidir.

Psikoeğitim kapsamında, mükemmeliyetçiliği bir karakter gibi dışsallaştırmak ve içsel eleştirmeni tanımlamak, bireyin bilişsel mesafe kazanmasına ve bu düşünce yapısını daha objektif değerlendirmesine yardımcı olur (Besseder ve diğ, 2004). Ayrıca içsel eleştirmenin sesini fark etmek ve onun yerine şefkatli bir diyalog geliştirmek, özellikle öz şefkat temelli müdahalelerde kaygı düzeylerini azaltmada etkili bulunmuştur (Joeng ve Turner, 2015; Neff, 2003).

İçsel eleştirmenle yüzleşme (20 dakika) - Bu etkinliğin amacı, katılımcıların içsel eleştirmenlerini tanıyarak bu eleştirel iç sesi fark etmeleri ve ona karşı daha yapıcı bir tutum geliştirmeleridir. İçsel eleştirmen, kişinin kendi kendini yargılayan, aşağılayan ve genellikle geçmiş deneyimlere veya içselleştirilmiş toplumsal beklentilere dayanan otomatik düşünceler bütünüdür (Gilbert ve diğ, 2006). Bu iç ses, mükemmeliyetçilik eğilimi yüksek bireylerde özellikle hata yapma veya yeterli görülmemeye durumlarında yoğun olarak ortaya çıkmakta ve duygusal sıkıntıyı artırmaktadır (Dunkley ve diğ, 2006). Psikoeğitim kapsamında bu etkinlik, bilişsel dışsallaştırma ve farkındalık temelli müdahalelere dayanmaktadır. Bireylerin içsel eleştirmeni bir karakter gibi düşünmeleri içsel diyalog kurmaları, daha esnek bakış açısı kazanmalarını sağlar (Short ve diğ, 2013). Bu aynı zamanda şema terapideki eleştiren ebeveyn moduyla çalışmaya da benzerlik göstermektedir (Young ve diğ, 2006).

Etkinlik sürecinde katılımcılardan şunlar istenir:

- İçsel eleştirmenin hangi durumlarda ortaya çıktığını gözlemlemek
- Bu sesin hangi cümleleri sıklıkla kullandığını not etmek
- Bu sesi bir karakter olarak hayal etmek, ses tonu, tarzı, tavrı
- Son olarak, bu içsel sesi sorgulayan ve şefkatli bir karşılık veren bir içsel diyalog geliştirmek

Örnek diyalog:

- Terapist: Şimdi hep birlikte içsel eleştirmenimizi tanımaya çalışacağız. Bu ses genellikle bize ne zaman ve nasıl konuşuyor? Dilerseniz bir örnekle başlayabiliriz. Paylaşmak isteyen var mı?
- Katılımcı: Ben bahsedebilirim... Annemle konuşurken sık oluyor. Ne söylesem, içimden bir ses Yine yanlış söyledin, gereksizsin diyor. Bazen annemin sesi gibi bile geliyor...

- Terapist: Çok değerli bir gözlem. Bu sesi biraz daha tarif edebilir misin? Ne zaman ortaya çıkıyor, nasıl konuşuyor?
- Katılımcı: Genelde onunla fikir ayrılığına düştüğümde ya da kendimi ifade etmeye çalıştığımda. Ses çok baskıcı. Sus, yine kıracaksın ya da yeterince saygılı değilsin. gibi şeyler söylüyor. Hep suçlu hissettiriyor.
- Terapist: Yani bu iç ses, senin duygu ve düşüncelerini dile getirmeni bastırıyor. Sence bu sesin kaynağı sadece sen misin?
- Katılımcı: Hayır... annem hep eleştirirdi. Sen zaten hep abartırsın. derdi mesela. Şimdi kendi kendime aynı şeyi söylüyorum.
- Terapist: Harika bir farkındalık. Bu ses aslında geçmişten içselleştirdiğin bir ses olabilir. Şimdi onu bir karakter gibi hayal et. Karşında oturuyor. Ona bir şey söylemek istesen ne derdin?
- Katılımcı (duraksar): Lütfen dur. Ben artık çocuk değilim. Yanlış yapma hakkım var. Kendi yolumu denemek istiyorum.
- Terapist: Bu çok güçlü bir ifade. Fark ettin mi, artık o sesin seni değil, sen o sesi yönetiyorsun. Bugün bunu başardın. Bu sesi susturmak değil, onu anlamak, sınır koymak ve yerine şefkatli bir sesi koymak için çalışıyoruz.
- Katılımcı (gözleri dolarak): Hep birinin beni onaylamasına ihtiyaç duymuşum. Ama ilk kez içimden yeterince iyisin dediğimde hafifledim.
- Terapist: İşte içsel şefkat tam olarak böyle başlar.

Kendine şefkat etkinliği (10 dakika) - Bu bölümdeki amaç, katılımcıların içsel eleştirmenin yargılayıcı sesine karşılık daha destekleyici ve anlayışlı bir içsel dil geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Kendine şefkat, bireyin başarısızlık, zorlanma veya acı anlarında kendine karşı anlayışlı, nazik ve kabullenici yaklaşmasıdır (Barnard ve Curry, 2011). Araştırmalar, yüksek düzeyde kendine şefkatin, kaygı, depresyon ve utanç gibi olumsuz duygularla baş etmede koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Neff ve Germer, 2013).

Kendine şefkat geliştirmek, özellikle mükemmeliyetçi bireylerde görülen içsel eleştiriyi dengelemenin etkili bir yoludur (Gilbert, 2009). Bu oturumda katılımcılar, içsel eleştirmenin sesine verdikleri yanıtları gözden geçirerek, bu yanıtlara şefkatli alternatifler üretirler. Ayrıca üç temel bileşen olan nazik yaklaşım, ortak insanlık algısı ve farkındalık kavramları üzerinden uygulamalı farkındalık egzersizleri yapılır (Neff ve Dahm, 2015).

Hata kutusu etkinliği (15 dakika) - Hata kutusu etkinliğinin amacı, katılımcıların geçmişte yaşadıkları hataları yeniden değerlendirmeleri ve bu deneyimlere yönelik daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmeleridir. Mükemmeliyetçi bireylerde hata yapmak çoğu zaman utanç, suçluluk ve yetersizlik duygularını tetikler. Bu duygularla yüzleşmek yerine bastırmak, zamanla kaygı ve kaçınma davranışlarına yol açabilir (Flett ve Hewitt, 2002).

Bu etkinlik, hatalara karşı duyulan otomatik olumsuz tepkileri fark etmeyi, bu tepkilerin yerine öğrenme ve büyüme temelli bir anlam inşa etmeyi hedefler. Bilişsel yeniden yapılandırma süreci içerisinde hatanın yeniden çerçevelenmesi, duygusal iyileşmeyi ve öz anlayışı destekler (Beck, 2011). Ayrıca, hata yapmanın insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul etmek, özellikle öz şefkat temelli yaklaşımlarda duygusal dayanıklılığı artıran önemli unsurdur (Neff ve diğ, 2020).

Etkinlik sırasında katılımcılardan:

- Geçmişte pişmanlık duydukları veya utandıkları bir hatayı düşünmeleri ve yazmaları
- Bu hatanın onlara ne öğrettiğini, nasıl bir farkındalık geliştirdiklerini sorgulamaları
- Hatanın olumlu bir etkisi olup olmadığını keşfetmeleri
- Son olarak grupça ortak bir motto üretmeleri istenir

Mükemmeliyetçilik karakter haritası (15 dakika) - Bu etkinlik, katılımcıların mükemmeliyetçi düşünce kalıplarını soyut bir kavram olarak değil, kişileştirilmiş ve dışsallaştırılmış bir karakter olarak tanımlamalarını amaçlar. Düşünceyi bir karakter haline getirmek, onu daha görünür ve somut kılarak bireyin kendisiyle bu düşünce arasında mesafe kurmasını sağlar. Bu yaklaşım, bilişsel davranışçı terapi Beck (2011) şema terapi Masley ve diğ. (2012) ve özellikle kabul ve kararlılık erapisi Ong ve diğ. (2019) içinde sıkça kullanılan düşünceden ayrışma teknikleriyle uyumludur. Katılımcıdan bu karakterin dış görünüşünü, konuşma tarzını, hangi durumlarda ortaya çıktığını ve neler söylediğini tarif etmesi istenir. Böylece kişi, içsel baskılayıcı sesleri gözlemleme ve eleştirel değil meraklı bir farkındalıkla inceleme becerisi geliştirir. Etkinliğin sonunda, bu karakterle içsel bir diyalog kurularak bireyin kendi sınırlarını ve ihtiyaçlarını ifade etmesi teşvik edilir. Bu alışma, bireyin mükemmeliyetçi zihinsel yapısını sorgulamasına, zararlı

yönlerinden uzaklaşıp yapıcı yönlerini dönüştürmesine destek olur (Fedewa ve diğ, 2005).

Örnek diyalog:

- Terapist: Harika. Komutan Sertay'ı çok net tanımladınız. Şimdi onu karşınızda bir sandalyede oturuyormuş gibi hayal etmenizi istiyorum. Şu anda size bir şey söylüyor. Ne diyebilir?
- Katılımcı: Muhtemelen şöyle derdi: Bu egzersiz zaman kaybı. Oturup duygularını konuşmak sana ne kazandıracak ki?
- Terapist: Sertay yine oldukça sert ve küçümseyici. Bu sesi duyduğunuzda içinizde ne oluyor?
- Katılımcı: Sanki küçülüyorum. Zaman kaybettiğim duygusu ağır basıyor. Bir an önce gerçek bir şey yapmam gerekiyormuş gibi geliyor. Hemen kalkıp bir işin başına geçme isteği geliyor.
- Terapist: Yani Sertay sadece sizi eleştirmekle kalmıyor, sizi sürekli harekete geçmeye de zorluyor. Peki, bu sesin tonunu ya da enerjisini tanıdık buluyor musunuz? Daha önce nerede hissettiniz?
- Katılımcı: Babamın sesi gibi biraz. Çocukken de boş durduğumda hemen bir şey yapmam istenirdi. Hatta boş boş oturma lafını çok duyardım.
- Terapist: Yani bu sadece Sertay değil, biraz da geçmişten gelen bir yankı gibi?
- Katılımcı: Evet... Belki de Sertay, babamın içselleşmiş hali.
- Terapist: Güzel bir farkındalık. Şimdi Sertay'a, yani bu baskıcı sese, içinizden gelen bir yanıt verin. Ona karşı bir şey söyleyin ama bu sefer sadece savunmak için değil, gerçekten ne hissettiğinizi söyleyerek.
- Katılımcı: (duraksar) Sertay... Belki sen beni korumaya çalışıyorsun, ama bu halinle beni yalnızlaştırıyorsun. Hep bir şey başarmaya çalışırken kendimi hiç görmemişim. Yoruldum artık.
- Terapist: Bu çok güçlü bir ifade. Onun koruma adı altında verdiği zararları fark ediyorsunuz. Peki, Sertay şu anda bu cevabınıza nasıl karşılık veriyor gibi?
- Katılımcı: (gözleri dolarak) Belki ilk defa susuyor. Biraz kafası karışmış gibi. Belki de ilk kez beni gerçekten duydu.

Esnek düşünme egzersizi (10 dakika) - Bu etkinlik, katılımcıların mükemmeliyetçi düşünce kalıplarını esnetmelerine yardımcı olmak amacıyla yapılandırılmış dört adımdan oluşur:

- Görev belirleme: Katılımcıdan küçük, tamamlanabilir bir görev örneğinin bir çizim, hikaye ya da yapılacaklar listesi seçmesi istenir.
- Yarım bırakma: Katılımcı, belirlediği görevi bilinçli şekilde tamamlamadan bırakır.
- Duyguları keşfetme: Yarım bırakma süreci esnasında ortaya çıkan duygular ve içsel mesajlar gözlemlenir.
- Paylaşım: Katılımcılar deneyimlerini grup ortamında paylaşarak farkındalıklarını derinleştirirler.

Bu etkinlik, bilişsel esnekliği artırarak mükemmeliyetçi bireylerde gözlemlenen katı düşünce kalıplarının yeniden yapılandırılmasını hedefler. Bilişsel esneklik, bireyin çevresel değişimlere ve duygusal zorluklara uyum sağlayabilmesini sağlayan önemli bir bilişsel beceridir (Gabrys ve diğ, 2018). Mükemmeliyetçi bireyler, genellikle hataya düşük tolerans gösterdikleri ve eksik kalan görevleri tehdit olarak algıladıkları için, bilişsel esnekliğin artırılması onların işlevselliklerini geliştirmede önemli bir adımdır (Flett ve Hewitt, 2002).

Yarım bırakma deneyimi, mükemmeliyetçi eğilimlerle baş etmede kullanılan deneyimsel bir müdahale biçimidir. Etkinlik, davranışsal deney yoluyla bireyin tamamlamadan bırakmanın aslında tolere edilebilir bir durum olduğunu fark etmesini sağlar. Bu tür deneyimsel müdahalelerin, bireyin kendine yönelik katı inançlarını sorgulamasına olanak tanıdığı gösterilmiştir (Enns, 2002). Etkinliğin sonunda yapılan paylaşım süreci ise, hem duygusal dışavurumu destekleyerek rahatlama sağlar hem de sosyal öğrenme yoluyla normalleştirme etkisi yaratır (Klein, 1985).

Kapanış ve geri bildirim (2 Dakika) - Oturumun sonunda katılımcılardan oturumla ilgili düşüncelerini ve öne çıkan farkındalıklarını paylaşmaları istenir.

Ev Ödevi (3 dakika) - Bu hafta boyunca katılımcılardan, içsel eleştirmenlerinin ne zaman ve nasıl devreye girdiğini fark etmeleri beklenmektedir. Ödev dört aşamadan oluşur:

- Farkındalık: Günlük yaşamda kendinizi eleştirdiğiniz anları yakalayın. Bu eleştiriyi tetikleyen olayları ve hisleri not edin.
- Eleştirmenin sesi: İç sesinizin size hangi cümleleri söylediğini yazın. Bu sesi bir karakter gibi hayal edin ve nasıl bir tonu olduğunu gözlemleyin.
- Şefkatli diyalog: Eleştirel iç sese karşılık olarak şefkatli bir yanıt geliştirin. Bu cevabı yazılı olarak kaydedin.
- Farkındalık soruları: İç eleştirinizin size nasıl hissettirdiğini değerlendirin. Bu sesin size yardımcı mı, yoksa zarar verici mi olduğunu düşünün. Şefkatli yanıtların bu duyguları nasıl değiştirdiğini fark etmeye çalışın.

2.3.2.6 Oturum 6: Stres yönetimi

Bu oturumun temel amacı, katılımcıların stresin doğasını, kaynaklarını ve bireysel etkilerini tanımalarını sağlamak, stresin fiziksel, duygusal ve bilişsel bileşenlerine yönelik farkındalıklarını artırmak, stresle başa çıkma stratejileri geliştirmesidir. Katılımcıların stresle baş etme kapasitelerini güçlendirmeye yönelik olarak oturumda, stresin bedensel belirtileri, bilişsel çarpıtmalarla ve duygusal tepkilerle etkileşimi ele alınmaktadır. Tüm içerik, BDT ilkeleri doğrultusunda planlanmıştır.

- Stresin tanımlanması: Katılımcıların stresi fiziksel, duygusal ve düşünsel yönleriyle tanımlayabilmeleri
- Stres kaynaklarının belirlenmesi: Günlük yaşamda karşılaşılan bireysel stres faktörlerinin fark edilmesi ve sınıflandırılması
- Düşünce duygu davranış ilişkisinin kurulması: Stresli durumlarda ortaya çıkan otomatik düşünce kalıplarının fark edilmesi ve alternatif bilişsel çerçevelerin geliştirilmesi
- Somatik farkındalık: Stresin bedensel belirtilerini tanıyabilme ve bu belirtileri ifade edebilme becerisinin desteklenmesi
- Zaman yönetimi: Stresi artıran faktörlerden biri olan zaman yönetimine yönelik beceri kazandırılması
- Anlık müdahale stratejileri: Stresli durumlara yönelik kısa vadeli duygu düzenleme planları oluşturulması

Ev ödevi değerlendirmesi (5 dakika) - Katılımcılar önceki haftaya ait ödevlerini grup ortamında paylaşırlar. Bu bölüm, geçmişte öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi ve duygusal farkındalığın sürdürülmesi açısından önemlidir.

Stresin tanımı ve etkileri (10 dakika) - Bu bölümde stresin tanımı yapılır, kısa süreli stresin işlevsel, uzun süreli stresin ise zararlı olabileceği vurgulanır. Stresin fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtileri örneklerle açıklanır. Stres bireyin çevresel talepler ile baş etme kapasitesi arasındaki dengesizlik olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Eğitsel bilgiyle başlama, kişinin stres algısını yeniden çerçevelemesine olanak tanır.

Stres dedektifi (10 dakika) - Katılımcı, stres kaynaklarını belirlemesiyle kendi hayatındaki stres etkenlerini fiziksel, duygusal ve bilişsel etkileriyle birlikte analiz eder ve çözüm yolları üretir. Kendi stres kaynaklarını tanımak, öz farkındalığı artırır ve proaktif başa çıkma becerilerinin gelişmesini sağlar (Compas ve diğ, 2001).

Duygu domino taşları, zinciri kırmak (15 dakika) - Katılımcılar, stresli bir durumu ABCDEF zinciriyle analiz eder ve bu zinciri daha işlevsel alternatiflerle yeniden yapılandırır. Amaç, otomatik düşüncelerin duygusal ve davranışsal sonuçlarını fark etmek ve bu zinciri daha sağlıklı yollarla kırabilmektir. Etkinlik, BDT temel ilkelerine Beck (1993) dayanır. Katılımcılar, grup içinde deneyimlerin paylaşılması sosyal öğrenme yoluyla içgörü kazandırır (Bandura, 1997).

Duygu haritası, stresin fizyolojik etkisinin görselleştirilmesi (20 dakika) - Bu etkinlikte katılımcılar, stres yaşadıkları bir anı hatırlayarak bu duygunun bedenlerinde nasıl hissedildiğini fark eder ve kendi çizdikleri insan silueti üzerinde renklerle işaretleyerek görselleştirir. Rehberli imgeleme yoluyla stresin fiziksel yansımalarına odaklanmaları sağlanır. Amaç, bedensel farkındalığı artırmak ve stresin somatik belirtilerini tanımaktır.

Bu yaklaşım, beden ve zihin bağlantısını temel alan çalışmalara dayanmaktadır. Somatik farkındalık, duygu düzenleme kapasitesini güçlendirir ve özellikle yoğun stres yaşayan bireylerde içsel sinyallerin tanınmasını kolaylaştırır.

Etkinlik, aynı zamanda katılımcıların duygu ve beden ilişkisini keşfetmeleri ve stres tepkilerini yalnızca zihinsel değil, bedensel düzeyde de anlamlandırmaları açısından işlevsel olabilmektedir (Mehling ve diğ, 2011).

Örnek Diyalog:

- Terapist: Şimdi kısa bir an durup gözlerinizi kapatmanızı isteyeceğim. Yaşadığınız, sizi strese sokan bir anı düşünün. O an geldi mi aklınıza?

- Katılımcı: Evet, geçen hafta toplantıdaydı. Slaytları hocama gösterdim, ama hiç beğenmedi. Bu kadar mı çalıştın gerçekten? dedi... ve ben resmen donakaldım.
- Terapist: O anki fiziksel tepkinizi hatırlıyor musunuz? Bedeninizde ilk ne oldu?
- Katılımcı: Kalbim hızlandı, ama daha çok midemde bir düğüm oldu. Sanki biri oraya yumruk atmış gibi.
- Terapist: Midede sıkışma... Peki başka bir yerde bir şey hissettiniz mi?
- Katılımcı: Boğazım çok sıkıştı, bir şey söylemek istedim ama söyleyemedim.
- Terapist: Çok güzel tarif ettiniz. Şimdi stresin bu fiziksel etkilerini beden haritası üzerinde işaretleyelim. Mide için nasıl bir renk uygun olur sizce?
- Katılımcı: Gri yapıyorum, ağır bir his vardı. Boğaza da koyu mavi sanırım... konuşamadım çünkü. Elleri de açık kırmızı – biraz gerginlik vardı.
- Terapist: Harika. Bu harita, bedeninizin size stres anlarında nasıl sinyaller verdiğini anlamanız için çok değerli. Bu sinyalleri erken fark etmek, ileride kendinizi düzenlemenizde size yardımcı olabilir.

Stresli anlarda hızlı tepki verin (15 dakika) - Bu etkinlik, katılımcıların stresli bir anı tanımlayarak o anda hissettikleri duyguları tanımlarını ve bu duygulara hızlı ve işlevsel şekilde müdahale etmelerini amaçlar. Katılımcılar önce bir stres anını hatırlar, ardından baskın duygularını belirler ve o duyguya yönelik 15 dakika ve 30 dakika aralıklarında ne yapabileceklerini planlar. Etkinlik, Plutchik'in duyguların temel doğasına ve evrimsel işlevine dayalı modeline dayanmaktadır. Plutchik, sekiz temel duygunun korku, öfke, üzüntü, mutluluk, güven, tiksinti, şaşkınlık ve beklenti çeşitli yoğunluk seviyelerinde deneyimlendiğini ve bu duyguların bireyin hayatta kalma güdüsüyle bağlantılı olduğunu belirtir (Park, 2025). Duygu çarkı, bireyin duygusal durumunu anlamlandırmasına, adlandırmasına ve düzenlemesine yardımcı olur (Donaldson, 2019). Bu süreç, özellikle stresli anlarda otomatik tepkiler yerine bilinçli seçimler yapmayı destekler (Gross, 2015).

Kapanış ve geri bildirim (5 dakika) - Katılımcılar oturumla ilgili öne çıkan farkındalıklarını ve deneyimlerini grup ortamında paylaşırlar. Terapist, katılımcıların katkılarını onaylayarak süreci olumlu bir şekilde sonlandırır.

Ev ödevi, zaman yönetimi (10 dakika) - Bu hafta, günlük görevlerinizi ve sorumluluklarınızı sınıflandırarak zaman yönetimi farkındalığı geliştirilmeye çalışılmıştır. Son olarak, bu yöntemin size nasıl hissettirdiğini ve zamanla ilgili stres düzeyinizi nasıl etkilediğini kısaca not alın. Yöntem, ABD başkanı Eisenhower'ın karar alma yaklaşımından esinlenerek oluşturulmuştur ve Covey (1989) tarafından geliştirilerek yaygınlaştırılmıştır. Zaman yönetimi ve görev önceliklendirme stratejileri, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde etkiler (Macan, 1994). Araştırmalar, bireylerin zaman yönetimi becerilerindeki gelişimin algılanan stres düzeylerini azalttığını, öz yeterlilik duygusunu artırdığını ve duygusal tükenmeyi azalttığını göstermektedir (Claessens ve diğ, 2007).

2.3.2.7 Oturum 7: Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi

Bu oturumun temel amacı, bireylerin karşılaştıkları stresli yaşam olayları ve zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktır. BDT ilkelerine dayalı olarak yapılandırılan bu oturum, bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerini daha işlevsel düşüncelerle yeniden çerçevelendirmelerini, öz yeterlik duygularını pekiştirmelerini hedeflemektedir. Katılımcıların zorluklar karşısında sürdürülebilir bir psikolojik denge kurmaları için içsel pekiştirme geliştirmesi amaçlanmaktadır.

- Katılımcıların zorlayıcı yaşam olaylarını yeniden değerlendirme becerilerini geliştirmeleri
- Bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla olumsuz otomatik düşünceleri işlevsel düşüncelere dönüştürebilmeleri
- Problem çözme, sosyal destek arama ve duygularını ifade etme gibi işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirmeleri
- Sahip oldukları güçlü yönleri fark ederek bu yönleri geçmiş deneyimlerle ilişkilendirebilmeleri
- Küçük başarıları takdir ederek öz yeterlik algılarını artırmaları
- Mizah gibi olumlu başa çıkma yollarını kullanarak stres düzeylerini azaltmaları
- Rol oynama etkinlikleri aracılığıyla çatışma çözme, empati ve etkili iletişim becerilerini uygulamaları
- Katılımcıların kendilerini metaforik olarak ifade ederek içsel dayanıklılıklarını anlatabilmeleri temel hedeflerdir.

Ev ödevi değerlendirmesi (5 dakika) - Katılımcılar, hafta boyunca görevlerini Eisenhower Matrisi'ne göre sınıflandırarak zaman yönetimi farkındalıklarını değerlendirmiştir. Geri bildirimlerde, yöntemin öncelik belirleme becerisini artırdığı, önemli ama ertelenen işlere odaklanmayı teşvik ettiği ve acil ama önemsiz görevlerin fark edilmesini sağladığı belirtilmiştir. Katılımcıların çoğu, bu uygulamanın zamanla ilişkili stres düzeylerini azalttığını ve öz düzenleme becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir.

Pozitif yeniden çerçeveleme (20 dakika) - Bu etkinlikte katılımcılardan, yaşamlarında kendilerini zorlamış ya da duygusal olarak etkilemiş bir olay üzerine düşünceleri istenir. Katılımcının bu olay karşısındaki ilk değerlendirmesi sorgulandıktan sonra, bu olaydan edindiği deneyimler, öğrenilen dersler, doğan yeni fırsatlar ve bireyin bu süreçte geliştirdiği içsel kaynaklar üzerine yönlendirici sorular sorularak alternatif bir bakış açısı geliştirmesi hedeflenir (Neimeyer, 2006). (Lazarus ve Folkman (1984)) stresle başa çıkma teorisine göre, bilişsel yeniden değerlendirme, özellikle duygusal stresle başa çıkmada etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Benzer şekilde, Gross (1998) duygu düzenleme modeli de yeniden çerçeveleme tekniklerinin duygusal tepkiyi yumuşatma ve daha dengeli bir içsel duruma ulaşmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Örnek diyalog:

- Terapist: Geçtiğimiz dönem sizi en çok etkileyen, duygusal olarak zorlayan bir olay oldu mu?
- Katılımcı: Evet... Yakın bir arkadaşım bana artık eskisi gibi hissetmediğini söyledi ve uzaklaştı. O an... içimden haklı, ben zaten sevmeyi hak etmiyorum diye geçirdim.
- Terapist (nazikçe): Bu düşünce o anda sizi nasıl etkiledi?
- Katılımcı (gözleri dolarak): Küçüklüğümde beri insanlar benden uzaklaştığında, hep bende bir eksik varmış gibi hissederim. Sanki sevilmem için fazladan bir şey yapmam gerekiyormuş gibi...
- Terapist: Bu, çok derin bir inanç. Sanki sevgiye koşullu olarak layık oluyormuşunuz gibi bir algı var. Peki bu olay size neyi fark ettirdi?

- Katılımcı: Belki de... insanları tutmak için sürekli kendimi unuttuğumu. Ve sonunda yine de giden gidiyor.
- Terapist: Bu farkındalık çok kıymetli. Belki de bu yaşadığınız kayıp, sevginin kazanılması gereken bir şey değil, hak edilen bir şey olduğunu yeniden hatırlamak için bir adımdır. Kim olduğunuzla sevillebilir olmak arasında bir koşul olmadığını fark etmek için...
- Katılımcı: Bunu içime sindirmem zaman alacak... ama evet, belki de artık seilmek için savaşmayı bırakmalıyım.
- Terapist: Sizin de söylediğiniz gibi, bu olay iç dünyanızda derin bir yere dokundu. Şimdi dilerseniz bu deneyimi birlikte farklı bir gözle değerlendirmeyi deneyebilir miyiz?
- Katılımcı (sessizce başını sallar): Olur... ama kolay olmayabilir.
- Terapist: Acelemiz yok. Sadece birlikte anlamaya çalışacağız. Şimdi birlikte bakalım: Bu olay size ne öğretti? Ya da hangi farkındalıkları getirdi?
- Katılımcı: Belki de... sevgiyi kaybetmemek için kendimi yıpratmamın bana iyi gelmediğini. Kendimi küçültüyorum... ama bu da çözüm olmuyor.
- Terapist: Bu çok güçlü bir içgörü. Peki, bu olay size nasıl bir direnç kazandırmış olabilir?
- Katılımcı (biraz düşünerek): Galiba... terk edilmekten çok korkmama rağmen hala buradayım. Hislerimle yüzleştim. Kaçmadım.
- Terapist: Harika. Bu durum, sizin duygusal dayanıklılığınızı da gösteriyor olabilir mi? Kırılmış ama parçalanmamış olmanız gibi?
- Katılımcı: Evet... ilk defa böyle bir acıyı yaşayıp saklanmak yerine anlatıyorum. Önceden olsa kaçardım.
- Terapist: O zaman şöyle bir çerçeve düşünebilir miyiz: Bu kayıp, bana sevginin koşullara bağlı olmadığını ve kendi sınırlarımı fark etmem gerektiğini öğretti. Canım acısa da kendime daha dürüst olmamı sağladı.
- Katılımcı (hafifçe gülümseyerek): Bu cümleyi yazmak isterim. İlk kez bir şeyin içimi yaktığı kadar beni ayıltabildiğini hissediyorum.
- Terapist: O zaman bu deneyim, sizi güçlendiren bir kırılma olabilir. Bazı parçalar yerinden oynar ama yeni bir yapı kurmak için... Belki de bu gereklidir.

Rol oynama (10 dakika) - Bu etkinlikte katılımcılar, gündelik yaşamlarında karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri gerçek çatışma durumlarını yapılandırılmış bir ortamda canlandırırlar. Amaç, bireylerin hem duygusal tepkilerini fark etmeleri hem de işlevsel başa çıkma stratejilerini deneyimsel olarak uygulamalarıdır. Moreno (1946) psikodrama yaklaşımı, rol oynama tekniklerinin hem içgörü kazandırma hem de sosyal becerileri artırma açısından etkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda BDT'de sosyal problem çözme ve rol canlandırma, davranışsal beceri kazanımı için sık kullanılır (Thomps ve diğ, 2010).

Küçük başarılar listesi (5 dakika) - Bu etkinlikte katılımcılardan, son bir hafta içerisinde gerçekleştirdikleri küçük ancak kişisel anlam taşıyan başarıları düşünmeleri, listelemeleri ve ardından bu başarıları grup içinde paylaşmaları istenir. Başarı kavramı burada büyük, gözle görülür kazanımlar olarak değil, bireyin çaba gösterdiği, zorlandığı ya da ertelediği bir işi tamamlaması, sınır koyması, duygularını ifade etmesi gibi günlük yaşamda genellikle göz ardı edilen mikro kazanımlar olarak ele alınır. Katılımcıdan beklenen, bu başarıları bir deftere, dijital notlara veya etkinlik formuna kısa ve net cümlelerle yazmasıdır.

Seligman ve diğ. (2005) pozitif psikoloji yaklaşımına göre, bireylerin olumlu deneyimlere odaklanması ve başarılarını bilinçli olarak fark etmesi, psikolojik dayanıklılığı artıran temel faktörlerdendir. Küçük başarıların sistematik şekilde tanınması ve takdir edilmesi, özellikle depresif belirtilerle mücadelede işlevsel bir strateji olarak öne çıkar. Bandura'nın (1997) öz yeterlik kuramı da bireyin kendi başa çıkma kapasitesine dair olumlu deneyimler yaşamasının, gelecekteki zorlayıcı durumlarla baş edebilme inancını güçlendirdiğini ortaya koyar. Ayrıca Lyubomirsky ve diğ. (2005) bireylerin günlük başarılarını ve olumlu deneyimlerini fark edip yazıya dökmelerinin, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını göstermiştir.

Örnek diyalog:

- Terapist: Bugün sizden bir şey rica edeceğim. Son bir hafta içinde sizi memnun eden, başardığınızı hissettiğiniz bir küçük adımı düşünün. Bu büyük bir başarı olmak zorunda değil.

- Katılımcı: Ben sabahları yataktan kalkmakta çok zorlanırım. Ama bu hafta, iki gün üst üste alarmı ertelemeyi kalkabildim. Bu bana göre büyük bir şey.
- Terapist: Bu harika! Küçük gibi görünüyor olabilir ama aslında günlük işlevselliği ve duygu düzenlemeyi doğrudan etkileyen bir adım bu. Peki, kalkabildiğiniz o günlerde kendinizi nasıl hissettiniz?
- Katılımcı: Daha kontrollü. Gün bana aitmiş gibi...
- Terapist: İşte tam da bu yüzden bu listeyi yapıyoruz. Bize küçük gelen çabalar, içsel gücümüzün sessiz kanıtları olabilir.

Güçlü yönleri keşfetme (10 dakika) - Bu etkinlik, katılımcıların sahip oldukları kişisel güçlü yönleri fark etmelerini, bu özelliklerin geçmişte yaşadıkları zorluklar karşısında nasıl işlevsel olduğunu hatırlamalarını ve bu farkındalığı hem kendilik değeri hem de psikolojik dayanıklılık açısından yapılandırmalarını amaçlar (Seligman ve Peterson, 2004). Etkinlik genellikle şu üç aşamada ilerler:

- Farkındalık: Katılımcılar, kendilerinde var olduğunu düşündükleri güçlü yönleri düşünürler. Bu noktada sakinliğim, insanları dinleme becerim, kriz anında çözüm odaklı kalabilmem gibi kişilik temelli nitelikler teşvik edilir. Grup dinamiği açısından zorlanan bireylere ipucu listesi ya da karakter güçleri listesi verilebilir.
- Geçmişle bağlantı kurma: Katılımcılar, seçtikleri güçlü yönlerin geçmişte karşılaştıkları bir zorluğa aşmalarında nasıl rol oynadığını anlatırlar. Bu adım, güçlü yönlerin sadece soyut kavramlar değil, gerçek ve işlevsel iç kaynaklar olduğunun fark edilmesini sağlar.
- Paylaşım ve pekiştirme: Gönüllü katılımcılar, güçlü yönlerini ve geçmişte bu yönlerin nasıl işe yaradığını grupla paylaşırlar. Grup üyelerinden gelen geri bildirimler, bireyin bu güçlü yönleri içselleştirmesini ve olumlu benlik algısını pekiştirmesini sağlar.

(Peterson ve Seligman'ın (2004)) geliştirdiği karakter güçleri ve erdemler modeli, bireyin güçlü yönlerinin farkında olmasının psikolojik dayanıklılığa öz saygı ve yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğunu vurgular.

Bu model, umut, sevgi, azim, mizah gibi erdemlerin yalnızca genetik yatkınlık değil, farkındalık ve uygulama yoluyla geliştirilebilir yönler olduğunu ortaya koyar.

Ayrıca bu tür güçlü yön temelli müdahaleler, pozitif psikoterapi yaklaşımlarının temelini oluşturur ve özellikle depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi durumlarda koruyucu ve onarıcı işlev görür (Rashid ve Ostermann, 2009).

Mizah ve dayanıklılık (10 dakika) - Zor bir olayın mizahi bir dille yeniden anlatılması istenir. Martin (2007) mizahın stresle başa çıkmada işlevsel bir yol olduğunu ve olumlu yeniden yapılandırma sağladığını belirtir.

Örnek Diyalog:

- Terapist: Sence bu olayın komik bir tarafı olabilir mi?
- Katılımcı: Hmmm... Belki de toplantıda ayakkabımın topuğu kırılınca ciddiyetim bozulmuştu ama herkesin yüzü gülmüştü.
- Terapist: İşte bu! Bazen gülmek, gerginliği kırmanın en zarif yoludur.

Paradoksal müdahale, ters motivasyon kartları (15 dakika) - Psikolojik dayanıklılığı artırmayı hedefleyen psikoeğitimlerde, bireyin içsel gücünü harekete geçirmek için bazen bu tekniklere yer verilebilir. Bu teknikler, paradoksal müdahale yaklaşımına dayanır ve bireyin sınırlayıcı inançlarını sorgulamasına yardımcı olur (Frankl, 1960; Watzlawick ve diğ., 1974). Örneğin, zaten başaramazsın gibi ifadeler, kişide tepki oluşturarak kendi yeterliliğini kanıtlama arzusunu tetikleyebilir. (Deci ve Ryan'ın (1985)) öz belirlenim kuramı, bu yaklaşımın bireyin içsel motivasyonunu artırabileceğini desteklerken Brehm'in (1966) reaktans teorisi ise bireyin özgürlüğünü koruma çabasıyla motivasyonun güçlendiğini savunur. Mizah içeren kartlar ayrıca duygusal esnekliği destekler (Martin, 2007). Ters motivasyon kartları etkinliği, olumsuz otomatik düşüncelerin mizahi yolla fark edilip işlevsel biçimlere dönüştürülmesini amaçlayan yeniden yapılandırma çalışmasıdır (Roth ve Pilling, 2008).

Örnek diyalog:

- Terapist: Hadi şimdi şöyle bir düşünün: Bugünü olabildiğince verimsiz geçirmek için ne yapmalıyım?
- Katılımcı (gülerek): Sabah erken kalkmayayım, bütün gün erteleyeyim, sosyal medyada üç saat gezineyim... belki de planladığım hiçbir şeyi yapmayayım!

- Terapist: Harika. Zihninizin küçük sabotajcısını konuşturduk diyebiliriz. Şimdi bu cümleyi alıp şöyle çevirebilir miyiz: Bugünü daha verimli geçirmek için neye öncelik vermeliyim?
- Katılımcı: Evet... Belki sadece bir işe odaklanmam yeterli olur. Hepsini yapmak zorunda değilim.
- Terapist: İşte bu dönüşüm, sizin duygu durumunuzu da davranışınızı da etkiler. Zihnimiz bazen şaka gibi konuşur ama onu fark edince kontrol de elimizde olur.

Kapanış ve geri bildirim (5 dakika) - Oturum sonunda, katılımcıların gün içerisindeki deneyimlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmış, gönüllü paylaşımlarla grup içi öğrenme desteklenmiştir. Ayrıca yazılı ve anonim geri bildirimler toplanarak katılımcıların oturumun etkililiğine dair görüşleri değerlendirilmiştir. Katılımcıların vermiş olduğu geri bildirimlerde, bilişsel yeniden yapılandırma, rol oynama, küçük başarıların fark edilmesi, güçlü yönlerin keşfi ve mizah temelli tekniklerin psikolojik dayanıklılığı artırmada etkili olduğu vurgulanmıştır.

Ev ödevi, metafor haritası oluşturma (10 dakika) - Psikoeğitim sürecinde metaforlar, bireyin içsel deneyimlerini daha anlamlı, sembolik ve erişilebilir biçimlerde ifade etmesine olanak tanıyan güçlü dilsel araçlardır. Tay (2018) metaforların özellikle hareket temelli biçimlerinin, terapi konuşmalarında danışanın psikolojik ilerleme veya gerileme gibi dinamiklerini anlatmak için sıkça kullanıldığını vurgular. Bu tür metaforlar, kişinin iç gözü kazanımını kolaylaştırır. Bu etkinlikte katılımcılar, kendi kişiliklerini, yaşamla başa çıkma biçimlerini veya dayanıklılık özelliklerini simgeleyen bir metafor seçerler. Bu metafor, bir nesne, doğa ögesi, hayvan ya da sembolik bir varlık olabilir. Amaç, kişinin iç dünyasını soyut fakat anlam yüklü bir simge aracılığıyla dışa vurmasını sağlamak, duygusal farkındalık ve dayanıklılık kapasitesi üzerine düşünmesini kolaylaştırmaktır.

Metaforlar, kişinin içsel deneyimlerini dolaylı ama güçlü bir şekilde ifade etmesini sağlayan anlatı temelli terapötik araçlardır. Narratif terapi yaklaşımında metafor, bireyin yaşantısını yeniden yapılandırmasında ve travmatik olaylara alternatif anlamlar yüklemesinde merkezi rol oynar. Metaforlar, travma sonrası büyüme, kimlik inşası ve yeniden anlamlandırma süreçlerinde iyileştirici bir köprü işlevi görür (Neimeyer, 2000). Ayrıca bilişsel dilbilim çalışmaları, metaforların sadece

edebi değil, düşünsel yapımızı şekillendiren temel zihinsel araçlar olduğunu göstermektedir (Lakoff ve Johnson, 1980). Bu bağlamda, bir kişinin kendini nehir, kaya, ayna gibi metaforlarla tanımlaması, onun dünya ile kurduğu ilişki, değişime karşı tutumu ve içsel gücü hakkında derin bilgiler verir.

Örnek Diyalog:

- Katılımcı: Ben bir nehir gibiyim.
- Terapist: Nehrin hangi yönü sizi tanımlar?
- Katılımcı: Çünkü bazen önümde taşlar var ama ben yine de yolumu buluyorum. Yönümü değiştirsem de akışımı kaybetmiyorum. Durmuyorum.
- Terapist: Bu çok güzel bir dayanıklılık metaforu. Sizce bu özellik sizin hangi zorluğunuzda devreye girdi?
- Katılımcı: Geçen yıl annemi kaybettim. Çok savruldum ama sonra yavaş yavaş yaşamın başka yönlerinden tutundum. O acıya rağmen aktım, farklı bir yatağa girdim belki ama kaybolmadım.

2.3.2.8 Oturum 8: Değerlendirme ve kapanış

Bu oturumun amacı, katılımcıların psikoeğitim sürecinde edindikleri becerileri değerlendirmeleri, bunları yaşamlarına entegre etmeye yönelik kişisel hedefler belirlemeleri ve kazanımlarını paylaşarak süreci yapılandırılmış şekilde tamamlamalarıdır. Ayrıca, grup içi paylaşım ve geri bildirimlerle duygusal bütünlük ve aidiyet duygusu desteklenmektedir. Oturumun belirli hedefleri bulunmaktadır.

- Önceki haftaya ait ev ödevinin metafor çalışması grup içinde değerlendirilmesini sağlamak
- Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerinin öz değerlendirmesini desteklemek
- Katılımcıların hedefler belirlemesine rehberlik etmek
- Program süresince edinilen kazanımları içselleştirmeye yardımcı olmak
- Katılımcı geri bildirimleri aracılığıyla programın etkililiğini değerlendirmek
- Grup sürecini sağlıklı biçimde sonlandırarak vedalaşma sürecini desteklemek

Ev ödevi değerlendirmesi (15 dakika) - Bu oturumda, önceki hafta verilen metafor haritası oluşturma ev ödevi grup içinde değerlendirilmiştir. Katılımcılar, kendilerini simgeleyen bir metafor seçerek bu sembol üzerinden duygusal dayanıklılıklarını, başa çıkma biçimlerini ve içsel kaynaklarını ifade etmişlerdir. Bu süreç, içgörü geliştirme, duygusal farkındalığı artırma ve grup içinde empati kurma açısından işlevsel olmuştur. Metaforlar aracılığıyla kişisel zorluklar yeniden anlamlandırılmış, özellikle kayıp, stres ve kırılganlık gibi yaşantılar, sembolik dil yoluyla ifade edilmiştir. Bazı katılımcılar çizim ve kısa hikaye gibi yaratıcı yollarla bu süreci derinleştirmiştir.

Bir adım ötesi (15 dakika) - Katılımcılar, öğrendikleri duygu düzenleme, kaygı yönetimi, mükemmeliyetçilikle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık becerilerini gözden geçirerek, bu becerilerin yaşamlarına etkisini değerlendirmektedir. Bu tür öz değerlendirmeler, öğrenilmiş çaresizliğin önlenmesine yardımcı olur ve bireyin öz düzenleme becerilerini destekler. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılık süreçlerinin sürdürülebilirliğini sağlar (Masten, 2001).

Eylem planı ve hedef belirleme (20 dakika) - Oturumda, kazanımların uzun vadede sürdürülmesi için bireysel hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik eylem planlarının oluşturulması sağlanır.

Örnek Diyalog:

- Terapist: Şimdi öğrendiğiniz becerileri günlük yaşamınıza nasıl taşıyacağınızı konuşacağız. Dilerseniz herkes bir hedef belirlesin ve bunu nasıl gerçekleştirmeyi planladığını kısaca bizimle paylaşsın. Kim başlamak ister?
- Katılımcı A: Ben başlayabilirim. Özellikle nefes egzersizlerinin bana çok iyi geldiğini fark ettim. O yüzden kendime şöyle bir hedef koydum, her sabah işe gitmeden önce beş dakikalık nefes çalışması yapacağım. Alarmıma bunun için özel bir hatırlatma da kurdum.
- Terapist: Harika, bu hem uygulanabilir hem de sürdürülebilir bir plan gibi görünüyor. Bunu sürdürmek için seni motive edecek bir şey düşündün mü?
- Katılımcı A: Evet. Bu egzersizleri yaptıktan sonra kendimi daha sakin hissediyorum. İşteki performansım bile olumlu etkileniyor. Bunu kendime bir ödül gibi görmeye başladım.

- Katılımcı B: Benim hedefim biraz daha zorlayıcı. Mükemmeliyetçilikle ilgili düşünce kalıplarımı sorgulamaya devam edeceğim. Özellikle ya hep ya hiç tarzı düşünceler geldiğinde, kendime şu soruyu sormaya karar verdim: Gerçekten mükemmel olması mı gerekiyor, yoksa yeterince iyi olması yeterli mi?
- Terapist: Bu çok yerinde bir bilişsel sorgulama tekniği. Bu tür otomatik düşüncelerin farkına varmak ve onları yeniden yapılandırmak zaman alabilir ama sen zaten çok iyi bir başlangıç yapmışsın.
- Katılımcı C: Ben de bu hafta her akşam yatmadan önce gün içinde hangi duyguları yaşadığımı yazmayı hedefliyorum. Özellikle öfke ve üzüntü gibi yoğun duyguların arkasındaki düşünceleri de not alacağım.
- Terapist: C, duygusal farkındalık çalışmaları düzenli yapıldığında duygu düzenleme kapasitesini ciddi anlamda geliştirir. Bu farkındalığın davranışsal sonuçlara da yansıdığını zamanla görebilirsin.

Kapanış çemberi (15 dakika) - Katılımcılar, program boyunca en çok fayda sağladıkları beceriyi grup içinde paylaşarak kapanış çemberini tamamlarlar. Bu bölüm, grup dinamiğinin son bir kez desteklenmesi ve aidiyet duygusunun pekiştirilmesini amaçlar. Grup psikoeğitimlerinde, kapanış oturumları bireylerin vedalaşma sürecini sağlıklı biçimde tamamlamalarına katkı sunar. Bu süreç, süregiden destek ve içselleştirme açısından önemlidir.

Katılımcı geri bildirimlerinin alınması (15 dakika) - Psikoeğitim programının bu son oturumunda, uygulanan müdahale sürecine ilişkin katılımcı geri bildirimleri yapılandırılmış bir şekilde toplanmıştır. Bu uygulama, programın etkililiğini değerlendirmek ve katılımcıların öznel deneyimlerine dayalı gelişim alanlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılardan, program süresince edindikleri kazanımlar, zorlandıkları alanlar ve genel memnuniyet düzeyleri hakkında yazılı veya sözlü biçimde geribildirim vermeleri istenmiştir. Bu süreçte isteyen katılımcıların anonim olarak geri bildirim paylaşımları için alternatif yollar sunularak, ifade özgürlüğü ve psikolojik güvenlik ortamı desteklenmiştir. Katılımcı geri bildirimlerinin toplanmasında, gönüllülük, gizlilik ve zarar vermeme ilkeleri temel alınmıştır. Katılımcıların özgürce düşüncelerini paylaşabilmeleri, programın insani ve etik yönünün bir parçası olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, programın özellikle duygusal

farkındalık, duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı yönetimi ve psikolojik dayanıklılık gibi beceriler üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmiştir. Bazı katılımcılar, grup ortamının destekleyici yapısının değişim süreçlerini kolaylaştırdığını, bazıları ise öğrendikleri stratejileri günlük yaşamlarına adapte edebilme konusunda kendilerini daha donanımlı hissettiklerini belirtmiştir. Bu geri bildirimler hem değerlendirme verisi sağlamış hem de psikoeğitim programının yapılandırılması ve iyileştirilmesi için katılımcı temelli önerilere kaynaklık etmiştir.



3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test etmek için yapılan istatistiksel analizler, bu analizlerden elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin değerlendirmeler sunulmaktadır. Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin endişe, gelecek kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik bilişsel davranışçı bir psikoeğitim programından nasıl etkilendiğini incelemektir.

3.1 Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışmanın amaçları kapsamında hangi istatistiksel yöntemlerin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uygunluk durumu değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler içerisinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normallik varsayımı değerlendirilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlara göre betimsel istatistikler, Çizelge 3.1'dedir.

Çizelge 3.1: Ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistikleri

Değişken	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Toplam_M	466	157.92	25.66	-.31	-.47
Toplam_PD	466	94.28	18.04	.75	1.13
Toplam_BT	466	46.10	8.64	-.76	.48
Bastırma_DD	466	11.32	5.04	1.17	.79
YD_DD	466	19.11	5.73	-.85	-.56
GK	466	75.18	9.41	-.25	-.46

* M- Mükemmeliyetçilik; PD- Psikolojik Dayanıklılık; BT- Belirsizliğe Tahammülsüzlük
*YD- Yeniden Değerlendirme; DD- Duygu düzenleme; GK- Gelecek Kaygısı

Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik ölçeğine ilişkin toplam puan (Toplam_M) ortalaması 157.92 ve standart sapması 25.66 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğe ait

çarpıklık değeri-0.31, basıklık değeri ise-0.47'dir. Ortalamanın medyana yakın olması ve çarpıklık ile basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında yer alması, puanların normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

Psikolojik Dayanıklılık ölçeğine (Toplam_PD) ilişkin puan ortalaması 94.28, standart sapması 18.04'tür. Bu ölçekten elde edilen çarpıklık değeri 0.75, basıklık değeri ise 1.13'tür.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeğine (Toplam_BT) ilişkin ortalama puan 46.10, standart sapma 8.64 olarak bulunmuştur. İlgili ölçeğe ait çarpıklık değeri-0.76, basıklık değeri ise-0.48'tir.

Duygu Düzenleme ölçeğinde alt boyut (Bastırma_DD) ilişkin puan ortalaması 11.32 ve standart sapması 5.04 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutun çarpıklık değeri 1.17, basıklık değeri ise 0.79'dir.

Duygu Düzenleme ölçeğinde alt boyut Yeniden değerlendirme (YD_DD) ilişkin puan ortalaması 19.11 ve standart sapması 5.73 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyutun çarpıklık değeri-.85, basıklık değeri ise-.56'dir.

Son olarak, Gelecek Kaygısı değişkenine (GK_toplam) ilişkin ortalama puan 75.18 ve standart sapma 9.41 olarak belirlenmiştir. Bu değişkene ait çarpıklık değeri-0.25, basıklık değeri ise-0.46'dır.

Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırma kapsamında elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğu sağlandığı için, zaman içerisinde ölçüm yapılan bağımlı değişkenler arasında anlamlı farkların incelenmesinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi (Repeated Measures ANOVA) uygun bulunmuştur ve analizler bu doğrultuda gerçekleştirilmiştir.

3.2 Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA Analizi Sonuçları

Duygu Düzenleme Ölçeği (DD) ölçeğinin bastırma (B_DD) ve yeniden değerlendirme (YD_DD) alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına, öntest, sontest,

izleme testine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Analizlere ilişkin sonuçlar Çizelge 3.2'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.2: Duygu Düzenleme ölçeğinin alt boyutları öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Grup	$\bar{X}$	SS	N
Bastırma_ön_DD	Deney	22.83	1.64	12
	Kontrol	22.42	1.73	12
Bastırma_son_DD	Deney	13.92	1.73	12
	Kontrol	24.50	1.57	12
Bastırma_izleme_DD	Deney	8.42	2.23	12
	Kontrol	25.08	2.27	12
YD_ön_DD	Deney	11.25	2.70	12
	Kontrol	11.17	2.89	12
YD_son_DD	Deney	30.67	2.19	12
	Kontrol	10.08	3.15	12
YD_izleme_D	Deney	33.17	2.08	12
	Kontrol	10.83	3.07	12

*YD- Yeniden Değerlendirme; DD- Duygu düzenleme

Bastırma alt boyutu açısından deney grubunun öntest ortalaması 22.83 (SS = 1.64), sontest ortalaması 13.92 (SS = 1.73), izleme testi ortalaması ise 8.42 (SS = 2.23) olarak belirlenmiştir.

Kontrol grubunda ise bu değerler sırasıyla 22.42 (SS = 1.73), 24.50 (SS = 1.57) ve 25.08 (SS = 2.27) olarak ölçülmüştür.

Yeniden değerlendirme alt boyutunda, deney grubunun puanları öntestte 11.25 (SS = 2.70), sontestte 30.67 (SS = 2.19), izleme testinde ise 33.17 (SS = 2.08) olarak gözlenmiştir.

Kontrol grubunda ise öntest ortalaması 11.17 (SS = 2.89), sontest ortalaması 10.08 (SS = 3.15) ve izleme testi ortalaması 10.83 (SS = 3.07) olarak bulunmuştur.

Analiz öncesinde, DD ölçeği alt boyutları için küresellik varsayımı Mauchly's Test of Sphericity ile test edilmiştir (Bkz., Çizelge 3.3).

Çizelge 3.3: Duygu Düzenleme ölçeği Mauchlys testi sonucu

Ölçüm	Mauchly's W	Ki- Kare testi	df	p	Epsilon ^b		
					Grenhous e-Geisser	Huynh -Feldt	Lower -bound
B_DD	.65	9.13	2	.01	.74	.82	.50
YD_DD	.35	21.97	2	<.001	.61	.65	.50

*B- Bastırma; YD- Yeniden değerlendirme; DD- Duygu Düzenleme

Bastırma alt boyutunda Mauchly's $W = 0.65$, $\chi^2(2) = 9.13$, $p = .01$; yeniden değerlendirme alt boyutunda $W = 0.35$, $\chi^2(2) = 21.97$, $p < .001$ olup bu alt boyutlarda küresellik varsayımının sağlanmadığı anlaşılmaktadır ve bu nedenle Greenhouse-Geisser düzeltmesi uygulanmıştır. Bastırma alt boyutu için ($\epsilon = .74$) ve yeniden değerlendirme alt boyutu için ($\epsilon = .61$). Yapılan Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonuçları Çizelge 3.4'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.4: Duygu düzenleme ölçeği düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu

	Ölçüm	Kareler toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Etki Büyüklüğü
zaman	B_DD	417.86	1.48	282.61	98.73	<.001	.82
	YD_DD	1625.03	1.21	1339.56	316.69	<.001	.94
zaman * Grup	B_DD	899.69	1.48	608.49	212.58	<.001	.91
	YD_DD	1836.75	1.21	1514.09	357.95	<.001	.94
Hata (zaman)	B_DD	93.11	32.53	2.86			
	YD_DD	112.89	26.69	4.23			

* B- Bastırma; YD- Yeniden değerlendirme; DD- Duygu Düzenleme

Zaman faktörünün Bastırma alt boyutu üzerindeki etkisine ilişkin yapılan analizde, küresellik varsayımının sağlanmadığı belirlenmiş ve bu nedenle düzeltme uygulanarak yapılan analiz sonucunda $F(1.48, 32.53) = 98.73$, $p < .001$, $\eta^2 = .82$ bulunmuştur. Yeniden Değerlendirme alt boyutu için yapılan analizde de benzer şekilde küresellik varsayımının ihlal edildiği görülmüş, gerekli düzeltmelerin ardından elde edilen $F(1.21, 26.69) = 316.69$, $p < .001$, $\eta^2 = .94$ değeri, bu alt

boyutta zaman içinde çok yüksek düzeyde anlamlı bir fark oluştuğunu göstermektedir. Zaman ve grup etkileşimine bakıldığında, Bastırma alt boyutunda, küresellik varsayımı sağlanmadığı için $F(1.48, 32.53) = 212.58, p < .001, \eta^2 = .91$, Yeniden değerlendirme alt boyutunda varsayım sağlanmadığı için $F(1.21, 26.69) = 357.95, p < .001, \eta^2 = .94$ olarak bulunmuştur. Çizelge 3.5'de gösterildiği gibi anlamlı bulunan bu farkların hangi ölçüm zamanları arasında gerçekleştiğini belirlemek üzere Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

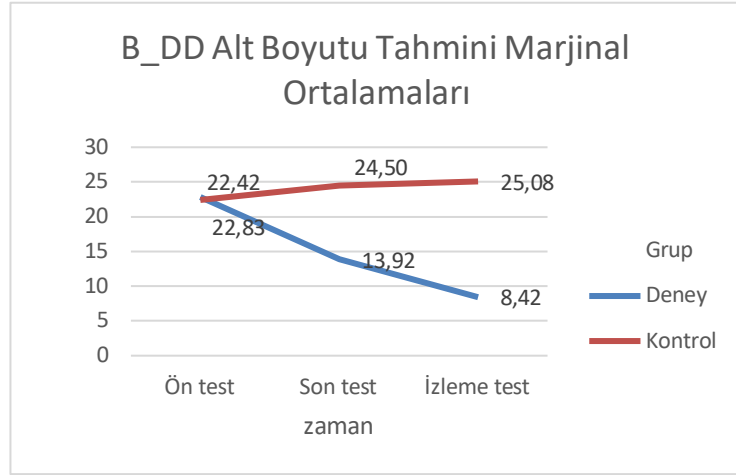
Çizelge 3.5: Duygu düzenleme ölçeği puanlarının ikili karşılaştırmaları

Ölçüm	(I) zaman	(J) zaman	(I-J)	Ss	p
B_DD	Ön test	Son test	3.42	.29	<.001
		İzleme testi	5.88	.52	<.001
	Son test	Ön test	-3.42	.29	<.001
		İzleme testi	2.46	.42	<.001
	İzleme testi	Ön test	-5.87	.52	<.001
		Son test	-2.46	.42	<.001
YD_DD	Ön test	Son test	-9.17	.48	<.001
		İzleme testi	-10.79	.59	<.001
	Son test	Ön test	9.17	.48	<.001
		İzleme testi	-1.62	.24	<.001
	İzleme testi	Ön test	10.79	.59	<.001
		Son test	1.63	.24	<.001

*B- Bastırma; YD- Yeniden değerlendirme; DD- Duygu Düzenleme

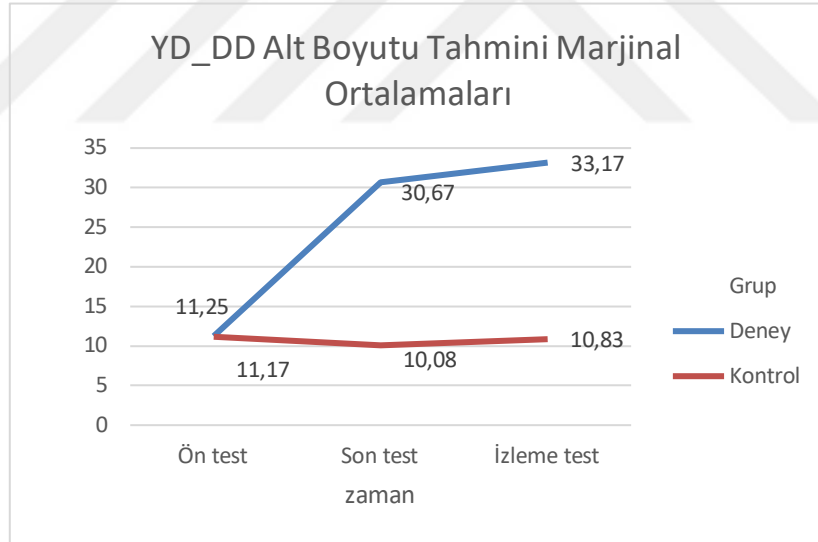
Bastırma alt boyutunda, öntest ile sontest ($p < .001$), öntest ile izleme testi ($p < .001$) ve sontest ile izleme testi ($p < .001$) arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yeniden değerlendirme alt boyutunda öntest-sontest ($p < .001$) ve öntest-izleme testi ($p < .001$) karşılaştırmaları anlamlı bulunurken, sontest ile izleme testi arasındaki anlamlı ($p < .001$) farklılık tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarında elde edilen duygu düzenleme toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin değişim eğilimleri, grafiksel olarak Şekil 3.1 ve Şekil 3.2'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1: Bastırma alt boyutu tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunun puanı ön testte 22.83 iken, son testte 13.92'ye ve izleme testinde 8.42'ye düşmüştür. Buna karşılık kontrol grubunun puanı sırasıyla 22.42, 24.5 ve 25.08 olarak artış göstermiştir. Bu durum, uygulamanın bastırma düzeyini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.



Şekil 3.2: Yeniden değerlendirme alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunun puanı ön testte 11.25 iken, son testte 30.67'ye ve izleme testinde 33.17'ye yükselmiştir. Kontrol grubunun puanı ise sırasıyla 11.17, 10.08 ve 10.83 olarak sabit kalmıştır. Bu sonuçlar, uygulamanın yeniden değerlendirme becerisini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir.

3.3 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA Analizi Sonuçları

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ne (PD) ait betimsel istatistiksel veriler incelendiğinde, deney grubunun ölçüm zamanlarına göre puanlarında dikkat çekici bir artış gözlemlenmiştir. Bulgular, deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki gelişim düzeylerinin farklılaştığını ve müdahale programının etkililiğini destekler nitelikte olduğunu göstermektedir (Bkz. Çizelge 3.6).

Çizelge 3.6: Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin toplam puan öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama ve standart sapma değeri

Değişken	Grup	$\bar{X}$	SS	N
Toplam_ön_PD	Deney	81.25	11.35	12
	Kontrol	79.58	10.59	12
Toplam_son_PD	Deney	130.83	8.26	12
	Kontrol	85.00	5.62	12
Toplam_izl_PD	Deney	140.25	3.17	12
	Kontrol	86.50	6.68	12

Analizlere göre, deney grubunun öntest puan ortalaması 81.25 (SS = 11.35) olarak belirlenmişken, bu değer sontest uygulaması sonrasında 130.83'e (SS = 8.26) yükselmiş ve izleme testi sonuçlarında ise 140.25 (SS = 3.17) gibi daha da yüksek bir ortalama değere ulaşmıştır. Bu artış, uygulanan müdahale programının psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

Öte yandan, kontrol grubunun puanlarında görece daha sınırlı bir değişim yaşandığı görülmektedir. Kontrol grubunun öntest puan ortalaması 79.58 (SS = 10.59) iken, sontestte bu değer 85.00'e (SS = 5.62), izleme testinde ise 86.50'ye (SS = 6.68) çıkmıştır.

İstatistiksel analiz sürecine geçilmeden önce, tekrarlı ölçümlerle gerçekleştirilen analizlerde önemli bir ön koşul olarak bilinmekte olan Mauchlys test sonucunun küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı değerlendirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda ise verilerin tekrarlı ölçümler ANOVA analizine uygunluğunu belirlemek üzere Mauchly's Sphericity Testi uygulanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık

ölçeğine ilişkin tekrarlı ölçümler analizi, zamanın, öntest, sontest ve izleme testi katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Bkz. Çizelge 3.7).

Çizelge 3.7: Psikolojik dayanıklılık ölçeği Mauchlys test sonucu

Ölçüm	Mauchly's W	Ki-Kare testi	df	p	Epsilon ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
PD	.73	6.53	2	.04	.79	.88	.50

Yapılan testin sonuçları incelendiğinde, sphericity varsayımının geçerli olmadığı, yani bu varsayımın ihlal edildiği görülmüştür ($W = .73$, $\chi^2(2) = 6.53$, $p = .04$). Küresellik varsayımının ihlal edilmesi durumunda, analizlerin yanıltıcı sonuçlar vermesini engellemek adına çeşitli düzeltme yöntemleri kullanılmaktadır. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçlara dayanarak, analizlerde Greenhouse-Geisser düzeltmesi tercih edilmiştir. Bu düzeltme, varyans homojenliği sağlanamadığında testin güvenilirliğini artırmak amacıyla uygulanmaktadır. İlgili düzeltme katsayısı, yani epsilon (ϵ) değeri .79 olarak hesaplanmış olup, bu da analizlerin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle yapılmasının istatistiksel açıdan uygun olduğunu göstermektedir. Tekrarlı ölçümler analizi, zamanın öntest, sontest ve izleme testi, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Bkz., Çizelge 3.8).

Çizelge 3.8: Psikolojik dayanıklılık ölçeği düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu

	Kareler toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Etki Büyüklüğü
zaman	14978.36	1.58	9491.01	136.27	<.001	.86
zaman* Group	9452.08	1.58	5989.30	85.99	<.001	.80
Hata (zaman)	2418.22	34.72	69.65			

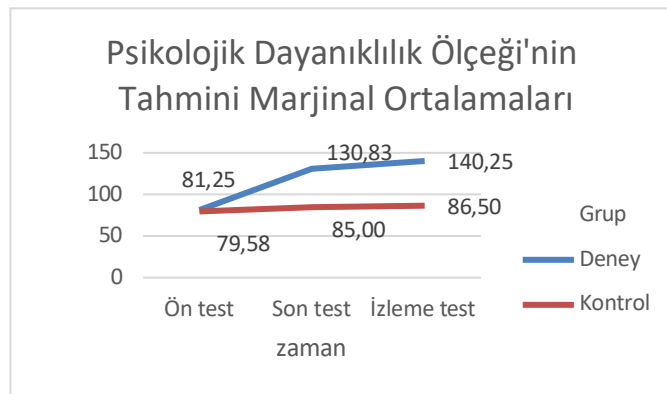
Yapılan analizde zamanın ana etkisi anlamlı bulunmuştur: $F(1.58, 34.72) = 136.27$, $p < .001$, $\eta^2 = .86$. Bu sonuç, katılımcıların zaman içerisinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir değişim yaşadığını göstermektedir. Ayrıca, zaman ile grup

değişkeninin etkileşimi de anlamlı bulunmuştur: $F(1.58, 34.72) = 85.99, p < .001$, $\eta^2 = .80$. Zaman içerisinde gruplar arasında gözlemlenen farklılıkların, hangi ölçüm zamanları arasında anlamlı şekilde ortaya çıktığını belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalar yapılmıştır (Bkz., Çizelge 3.9).

Çizelge 3.9: Psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının ikili karşılaştırmaları

(I) zaman	(J) zaman	(I-J)	SS	p
Ön test	Son test	-27.50	2.63	<.001
	İzleme testi	-32.96	1.92	<.001
Son test	Ön test	27.50	2.63	<.001
	İzleme testi	-5.46	1.77	.02
İzleme testi	Ön test	32.96	1.92	<.001
	Son test	5.46	1.77	.02

Yapılan bu karşılaştırmalar sonucunda, ön test ile son test arasındaki puan farkının istatistiksel olarak oldukça anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). Ön test ile izleme testi arasındaki puan farkı da anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Son test ile izleme testi arasındaki puan farkı daha düşük düzeyde anlamlılık göstermiştir ($p = .02$). Grupların farklı ölçüm zamanlarında elde edilen psikolojik dayanıklılık puanlarına ilişkin değişim eğilimleri, grafiksel olarak Şekil 3.3'te gösterilmiştir.



Şekil 3.3: Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanına ait tahmini marjinal ortalama değerlerin zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunun puanı ön testte 81,25 iken, son testte 130,83'e ve izleme testinde 140,25'e yükselmiştir. Kontrol grubunda ise puanlar sırasıyla 79,58, 85,60 ve 86,30 olarak nispeten sabit kalmıştır.

3.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine İlişkin Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA Analizi Sonuçları

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği (BT), bireylerin belirsiz durumlarda geliştirdikleri bilişsel ve duygusal tepkileri ölçmeyi amaçlayan çok boyutlu bir ölçektir. Deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları betimsel istatistiklerle değerlendirilmiştir (Bkz., Çizelge 3.10).

Çizelge 3.10: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Grup	$\bar{X}$	SS	N
İleriye_yönelik_kaygı_alt_boyut_ön_test_BT	Deney	32.17	1.59	12
	Kontrol	32.17	2.12	12
İleriye_yönelik_kaygı_alt_boyut_son_test_BT	Deney	20.00	2.98	12
	Kontrol	30.42	1.68	12
İleriye_yönelik_kaygı_alt_boyut_izleme_testi_BT	Deney	13.67	2.23	12
	Kontrol	31.25	1.48	12
Engelleyici_kaygı_alt_boyut_ön_test_BT	Deney	23.25	1.54	12
	Kontrol	22.50	1.57	12
Engelleyici_kaygı_alt_boyut_son_test_BT	Deney	13.75	2.70	12
	Kontrol	21.17	2.41	12
Engelleyici_kaygı_alt_boyut_izleme_testi_BT	Deney	9.25	2.38	12
	Kontrol	22.25	1.96	12
Toplam_ön_test_BT	Deney	55.42	1.93	12
	Kontrol	53.67	3.34	12
Toplam_son_test_BT	Deney	33.75	4.16	12
	Kontrol	51.58	3.18	12
Toplam_izleme_testi_BT	Deney	29.83	2.44	12
	Kontrol	52.08	2.84	12

İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu açısından, deney grubunun puan ortalamaları öntestte 32.17 (SS = 1.59), sontestte 20.00 (SS = 2.98) ve izleme testinde 13.67 (SS = 2.23) olarak ölçülmüştür. Buna karşın kontrol grubunun ortalamaları öntestte 32.17 (SS = 2.12), sontestte 30.42 (SS = 1.68) ve izleme testinde 31.25 (SS = 1.48) düzeyindedir. Engelleyici Kaygı alt boyutu için deney grubu puanlarının öntestte 23.25 (SS = 1.54), sontestte 13.75 (SS = 2.70) ve izleme testinde 9.25 (SS = 2.38) olduğu görülmüştür. Kontrol grubu ise sırasıyla öntestte 22.50 (SS = 1.57), sontestte 21.17 (SS = 2.41) ve izleme testinde 22.25 (SS = 1.96) puan ortalamalarına sahiptir. Ölçeğin toplam puanı incelendiğinde, deney grubunun ortalamalarının öntestte 55.42 (SS = 1.93), sontestte 33.75 (SS = 4.16) ve izleme testinde 29.83 (SS = 2.44); kontrol grubunun ise öntestte 53.67 (SS = 3.34), sontestte 51.58 (SS = 3.18) ve izleme testinde 52.08 (SS = 2.84) olduğu saptanmıştır.

Devamında, betimsel bulgulara dayalı olarak yapılacak tekrarlı ölçümler ANOVA analizinin geçerli olabilmesine bakılmıştır. Küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı değerlendirilmiştir. Bu amaçla uygulanan Mauchly's Sphericity Testi sonuçları Çizelge 3.11'de verilmiştir.

Çizelge 3.11: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Mauchlys testi sonucu

Ölçüm	Mauchly's W	Ki- Kare testi	df	p	Epsilon ^b		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
İK_BT	.50	14.71	2	<.001	.67	.72	.50
EK_BT	.42	18.07	2	<.001	.63	.69	.50
BT	.99	.11	2	.95	.99	1.00	.50

*İK- İleriye Yönelik Kaygı; EK- Engelleyici Kaygı; BT- Belirsizliğe Tahammülsüzlük

İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu için yapılan Mauchly testi anlamlı bulunmuş ($W = .50$, $\chi^2 (2) = 14.71$, $p < .001$). Bu durum, varyansların eşitliği varsayımının ihlal edildiğini göstermektedir. Bu nedenle analizlerde Greenhouse-Geisser düzeltmesi uygulanmıştır ($\varepsilon = .67$). Engelleyici Kaygı alt boyutu için elde edilen Mauchly testi sonucu da anlamlıdır ($W = .42$, $\chi^2 (2) = 18.07$, $p < .001$). Bu bağlamda da Greenhouse-Geisser düzeltmesi uygulanmıştır ($\varepsilon = .63$).

Ölçeğin toplam puanı açısından Mauchly testi anlamlı bulunmamıştır ($W = .99$, $\chi^2(2) = .11$, $p = .95$). Bu sonuç, küresellik varsayımının sağlandığını ve dolayısıyla analizlerde düzeltmeye gerek olmadığını göstermektedir.

Greenhouse-Geisser düzeltmeli varyans analizi sonuçları incelendiğinde; zaman değişkeninin tüm alt boyutlar ve toplam puan üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Bkz., Çizelge 3.12).

Çizelge 3.12: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu

		Kareler		Kareler		Etki	
	Ölçüm	toplamı	df	Ortalaması	F	p	Büyükluğu
zaman	İK_BT	1201.86	1.33	903.63	198.22	<.001	.90
	EK_BT	664.19	1.27	523.74	108.02	<.001	.83
	BT	2627.53	2	1313.76	134.71	<.001	.86
zaman *	İK_BT	938.08	1.33	705.31	154.72	<.001	.88
Group	EK_BT	573.86	1.27	452.51	93.33	<.001	.81
	BT	1958.03	2	979.01	100.39	<.001	.82
Hata	İK_BT	133.39	44	3.03			
(zaman)	EK_BT	135.28	44	3.07			
	BT	429.11	44	9.75			

*İK- İleriye Yönelik Kaygı; EK- Engelleyici Kaygı; BT- Belirsizliğe Tahammülsüzlük

İleriye Yönelik Kaygı için $F(1.33, 44) = 198.22$, $p < .001$, $\eta^2 = .90$; Engelleyici Kaygı için $F(1.27, 44) = 108.02$, $p < .001$, $\eta^2 = .83$; Toplam puan için ise $F(1.99, 44) = 134.71$, $p < .001$, $\eta^2 = .86$ olarak bulunmuştur. Bu değerler, zaman içerisinde anlamlı bir değişim yaşandığını ve bu değişimin güçlü bir etki düzeyinde olduğunu göstermektedir.

Zaman ve grup etkileşimi açısından da benzer şekilde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. İleriye Yönelik Kaygı alt boyutunda $F(1.33, 44) = 154.72$, $p < .001$, $\eta^2 = .88$; Engelleyici Kaygı alt boyutunda $F(1.27, 44) = 93.33$, $p < .001$, $\eta^2 = .81$ bulunmuştur. Toplam puanda ise $F(1.99, 44) = 100.39$, $p < .001$, $\eta^2 = .82$ 'dir. Bu bulgular, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki gelişimlerinin birbirinden anlamlı düzeyde ayrıştığını göstermektedir. Bu durum, uygulanan müdahale programının deney grubundaki katılımcılar üzerinde ölçülebilir ve istatistiksel

olarak anlamlı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. İstatiksel analizler sonucu elde edilmiş olan bulgular doğrultusunda, Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ölçeğinin ikili karşılaştırmalarla ilgili istatistiksel analizleri Çizelge 3.13'te verilmiştir.

Çizelge 3.13: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ikili karşılaştırmaları

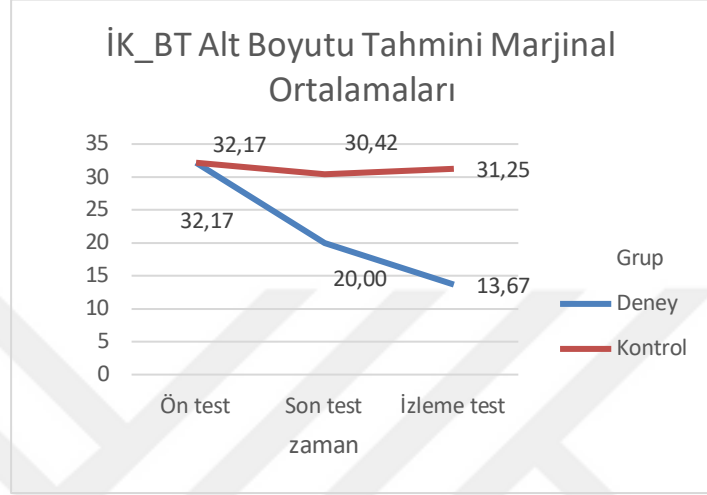
Ölçüm	(I) zaman	(J) zaman	(I-J)	SS	p
İK_BT	Ön test	Son test	6.96	.63	<.001
		İzleme testi	9.71	.51	<.001
	Son test	Ön test	-6.96	.63	<.001
		İzleme testi	2.75	.30	<.001
	İzleme testi	Ön test	-9.71	.51	<.001
		Son test	-2.75	.30	<.001
EK_BT	Ön test	Son test	5.42	.63	<.001
		İzleme testi	7.13	.55	<.001
	Son test	Ön test	-5.42	.63	<.001
		İzleme testi	1.71	.26	<.001
	İzleme testi	Ön test	-7.12	.55	<.001
		Son test	-1.71	.26	<.001
BT	Ön test	Son test	11.88	.93	<.001
		İzleme testi	13.58	.89	<.001
	Son test	Ön test	-11.87	.93	<.001
		İzleme testi	1.71	.89	.20
	İzleme testi	Ön test	-13.58	.89	<.001
		Son test	-1.71	.89	.20

*İK- İleriye Yönelik Kaygı; EK- Engelleyici Kaygı; BT- Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Yapılan analizler sonucunda, İleriye Yönelik Kaygı alt boyutunda ön test ile son test, ön test ile izleme testive son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların bulunduğu tespit edilmiştir (tüm $p < .001$). Benzer şekilde, Engelleyici Kaygı alt boyutuna ilişkin değerlendirmelerde de tüm ölçüm zamanları arasında anlamlı farklar saptanmıştır (tüm $p < .001$). Toplam puanlar açısından yapılan karşılaştırmalarda ise, ön test ile son test ve ön test ile

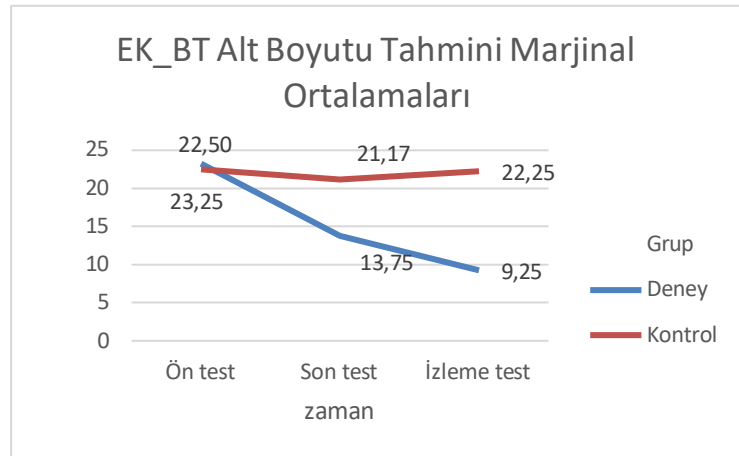
izleme testi arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .001$). Ancak, son test ile izleme testi puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p = .20$).

Yapılandırılmış programın etkisinin son testten sonra izleme testine göre durağanlaştığını göstermektedir. Ölçüm zamanına göre değişimler, Şekil 3.4, Şekil 3.5, Şekil 3.6'da gösterilmiştir.



Şekil 3.4: İleriye yönelik kaygı alt boyutu ortalama puanları zaman, gruba göre dağılımı

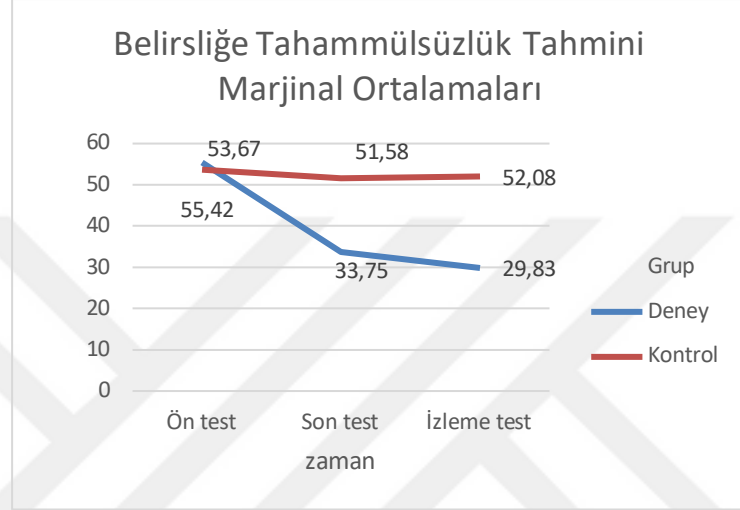
İleriye yönelik kaygı (İK_BT) alt boyutuna ilişkin tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı gösterilmektedir. Deney grubunun puanı ön testte 32,17 iken, son testte 30,42 ve izleme testinde 30,25 olarak hafif bir düşüş göstermiştir. Kontrol grubunda ise puanlar sırasıyla 32,37, 32,00 ve 33,67 olup anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.



Şekil 3.5: Engelleyici kaygı boyut tahmini marjinal ortalama puanları zaman ve gruplara göre dağılımı

Engelleyici kaygı (EK_BT) alt boyutuna ilişkin tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı sunulmuştur. Deney grubunun puanı ön testte 22,50 iken, son testte 13,75'e ve izleme testinde 9,25'e gerilemiştir.

Kontrol grubunun puanı ise sırasıyla 23,25, 21,17 ve 22,25 olup anlamlı bir değişim göstermemiştir. Bu sonuç, deney grubunda engelleyici kaygının azaldığını ve uygulamanın bu boyutta etkili olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.6: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puana ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanlarının zaman ve gruplara göre tahmini marjinal ortalamaları gösterilmektedir. Deney grubunun puanı ön testte 55,42 iken, son testte 33,75'e ve izleme testinde 29,83'e düşmüştür.

Kontrol grubunun puanı ise sırasıyla 55,67, 51,58 ve 52,08 olarak yüksek seviyelerde sabit kalmıştır. Bu bulgular, uygulamanın belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

3.5 Gelecek Kaygısı Ölçeğine İlişkin Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA Analizi Sonuçları

Gelecek Kaygısı (GK) ölçeğinin alt boyutları olan Gelecekte Umutsuzluk ve Gelecek Korkusu ile ölçek toplam puanı bakımından deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, deney grubunun tüm değişkenlerde zamanla anlamlı bir değişim gösterdiği, buna karşın kontrol grubunun puanlarının görece sabit kaldığı görülmektedir.

Bu bulgular, deney grubunda zaman içinde anlamlı bir düşüş olduğunu, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim gözlenmediğini göstermektedir (Bkz., Çizelge 3.14).

Çizelge 3.14: Gelecek kaygısı ölçeğinin öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre ortakama ve standart sapma değerleri

Değişken	Grup	$\bar{X}$	SS	N
Gelecektekten_ umutsuzluk_ alt_ b	Deney	34.25	4.37	12
oyut_ toplam_ ön_ GK	Kontrol	35.33	4.96	12
Gelecektekten_ umutsuzluk_ alt_ b	Deney	23.50	2.75	12
oyut_ toplam_ son_ GK	Kontrol	31.50	1.57	12
Gelecektekten_ umutsuzluk_ alt_ b	Deney	15.83	2.33	12
oyut_ toplam_ izl_ GK	Kontrol	34.08	2.47	12
Gelecek_ korkusu_ alt_ boyut_ t	Deney	58.33	4.77	12
oyut_ toplam_ ön_ GK	Kontrol	58.33	5.45	12
Gelecek_ korkusu_ alt_ boyut_ t	Deney	33.42	3.58	12
oyut_ toplam_ son_ GK	Kontrol	51.92	6.08	12
Gelecek_ korkusu_ alt_ boyut_ t	Deney	10.25	1.91	12
oyut_ toplam_ izl_ GK	Kontrol	50.25	7.19	12
GK_ ön_ toplam	Deney	92.58	1.16	12
	Kontrol	93.67	.78	12
GK_ son_ toplam	Deney	49.25	5.43	12
	Kontrol	76.83	8.71	12
GK_ toplam_ izl	Deney	26.08	3.60	12
	Kontrol	84.33	7.44	12

Deney ve kontrol gruplarının Gelecektekten Umutsuzluk Alt Boyutuna ilişkin ölçümleri incelendiğinde, deney grubunun öntest ortalaması 34.25 (SS = 4.37), sontest ortalaması 23.50 (SS = 5.27) ve izleme testi ortalaması 15.83 (SS = 2.83) olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise bu alt boyuta ait ortalamalar sırasıyla 35.33 (SS = 4.96), 34.50 (SS = 1.57) ve 35.17 (SS = 2.63) şeklindedir. Gelecek Korkusu Alt Boyutu açısından, deney grubunun öntest ortalaması 58.33 (SS =

4.77), sontest ortalaması 31.25 (SS = 6.08) ve izleme testi ortalaması 10.25 (SS = 1.91) olarak hesaplanmıştır.

Kontrol grubunun ortalamaları ise sırasıyla 58.00 (SS = 3.45), 51.92 (SS = 5.08) ve 50.58 (SS = 4.32) şeklindedir. Bu sonuçlar, deney grubunun gelecek korkusu düzeylerinde belirgin bir azalma yaşadığını, kontrol grubunun ise bu düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır.

Gelecek Kaygısı ölçeği toplam puanları değerlendirildiğinde, deney grubunun öntest ortalaması 93.67 (SS = 0.78), sontest ortalaması 49.25 (SS = 5.43) ve izleme testi ortalaması 26.08 (SS = 1.70) olarak belirlenmiştir.

Kontrol grubunda ise bu puanlar sırasıyla 92.67 (SS = 1.78), 86.75 (SS = 2.05) ve 84.33 (SS = 7.44) olarak ölçülmüştür. Analiz öncesinde, küresellik varsayımı Mauchly's Sphericity Testi ile değerlendirilmiştir (Bkz., Çizelge 3.15).

Çizelge 3.15: Gelecek kaygısı ölçeği Mauchlys testi sonucu

Ölçüm	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	p	Epsilon		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
GU_GK	.63	9.84	2	.01	.73	.80	.50
GK_GK	.96	.80	2	.67	.96	1.00	.50
GK	.70	7.42	2	.02	.77	.86	.50

*GU- Gelecekte Umutluluk; GK- Gelecek Korkusu; GK- Gelecek Kaygısı

Elde edilen sonuçlara göre, Gelecekte Umutluluk alt boyutu için $W = .63$, $\chi^2(2) = 9.84$, $p < .001$; Gelecek Korkusu alt boyutu için $W = .96$, $\chi^2(2) = .80$, $p = .67$; Toplam puan için $W = .70$, $\chi^2(2) = 7.42$, $p = .02$ olarak hesaplanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda, Gelecekte Umutluluk ve Gelecek Kaygısı toplam puan için küresellik varsayımının ihlal edildiği, Gelecek Korkusu alt boyutu için ise varsayımın sağlandığı anlaşılmaktadır.

Bu nedenle, ihlalin görüldüğü alt boyutlarda Greenhouse-Geisser düzeltmesi ($\epsilon_{GU} = .73$; $\epsilon_{GK} = .77$) uygulanmıştır. Küresellik varsayımının sağlandığı Gelecek Korkusu alt boyutu için puan için ise düzeltmeye gerek görülmemiştir.

Daha sonra tekrarlı ölçümler ANOVA analizi sonucunda zamanın etkisi tüm boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bulunmuştur (Bkz., Çizelge 3.16).

Çizelge 3.16: Gelecek kaygısı ölçeği düzeyleri öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu

	Ölçüm	Kareler		Kareler		p	Etki Büyüklüğü
		toplamı	df	Ortalaması	F		
zaman	GU_GK	1250.58	1.46	859.25	59.96	<.001	.73
		9506.33	2	4753.17	181.44	<.001	.89
	GK_GK	19232.33	1.54	12477.70	309.54	<.001	.93
		895.19	1.46	615.07	42.92	<.001	.66
	GK	4809.00	2	2404.50	91.79	<.001	.81
		9821.44	1.54	6372.03	158.08	<.001	.88
zaman *	GU_GK	458.89	32.02	14.33	59.96	<.001	.73
		1152.67	44	26.20	181.44	<.001	.89
	GK_GK	1366.89	33.91	40.31	309.54	<.001	.93
		1250.58	1.46	859.25	42.92	<.001	.66
	GK	9506.33	2	4753.17	91.79	<.001	.81
		19232.33	1.54	12477.70	158.08	<.001	.88
Hata (zaman)	GU_GK	895.19	1.46	615.07			
		4809.00	2	2404.50			
	GK_GK	9821.44	1.54	6372.03			
		458.89	32.02	14.33			
	GK	1152.67	44	26.20			
		1366.89	33.91	40.31			

*GU- Gelecekte Umutsuzluk; GK- Gelecek Korkusu; GK- Gelecek Kaygısı

Gelecekte Umutsuzluk Alt Boyutu için $F(1.46, 32.02) = 59.96$, $p < .001$, $\eta^2 = .73$. Gelecek Korkusu Alt Boyutu için $F(2, 44) = 181.44$, $p < .001$, $\eta^2 = .89$. Toplam puan için ise $F(1.54, 42.12) = 309.54$, $p < .001$, $\eta^2 = .93$ olarak elde edilmiştir. Zaman ve grup etkileşimi açısından da tüm boyutlar ve toplam puanlar için anlamlı etkileşimler gözlenmiştir.

Gelecekte Umutsuzluk alt boyutu açısından yapılan analiz sonuçları, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen $F(1.46, 32.02) = 42.92$ değeri, bu farkın istatistiksel olarak oldukça anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($p < .001$). Etki büyüklüğü ($\eta^2 = .66$) ise, bu farklılığın oldukça yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Gelecek Korkusu alt boyutu için yapılan analizde de benzer şekilde gruplar arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Varyans analizinden elde edilen $F(2, 44) = 91.79$ değeri oldukça yüksek olup, $p < .001$ düzeyinde anlamlılık

göstermektedir. Ayrıca $\eta^2 = .81$ olarak hesaplanan etki büyüklüğü, bu farklılığın çok güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Toplam puanlar dikkate alındığında da benzer bir durum söz konusudur. Yapılan analizde $F(1.54, 33.91) = 158.08$ olarak bulunmuş ve bu sonuç da $p < .001$ düzeyinde anlamlılık göstermiştir. Etki büyüklüğü $\eta^2 = .88$ gibi çok yüksek bir değerle ifade edilmiştir. Zaman içerisindeki farklılıkların hangi ölçüm zamanları arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Öntest ile sonraki ölçümler arasında gözlenen düşüş, psikoeğitim programının genel düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bkz., Çizelge 3.17).

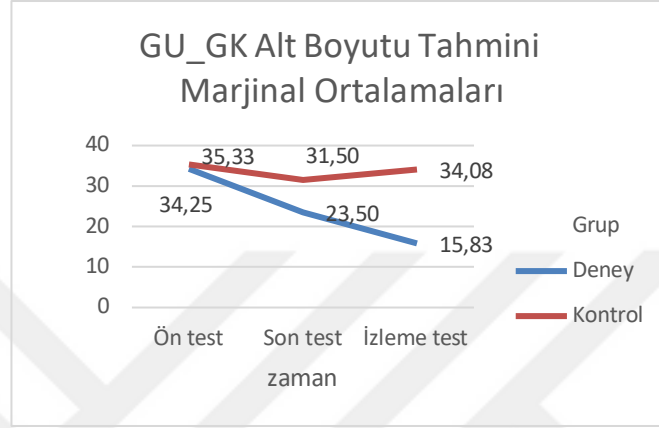
Çizelge 3.17: Gelecek kaygısı ölçeği puanlarının ikili karşılaştırmaları

Ölçüm	(I) zaman	(J) zaman	(I-J)	SS	p
GU_GK	Ön test	Son test	7.29	.90	<.001
		İzleme testi	9.83	1.16	<.001
	Son test	Ön test	-7.29	.90	<.001
		İzleme testi	2.54	.66	.003
	İzleme testi	Ön test	-9.83	1.16	<.001
		Son test	-2.54	.66	.003
	GK_GK	Ön test	15.67	1.49	<.001
		İzleme testi	28.08	1.34	<.001
GK	Son test	Ön test	-15.67	1.49	<.001
		İzleme testi	12.42	1.59	<.001
	İzleme testi	Ön test	-28.08	1.34	<.001
		Son test	-12.42	1.59	<.001
	Ön test	Son test	30.08	1.53	<.001
		İzleme testi	37.92	1.23	<.001
	Son test	Ön test	-30.08	1.53	<.001
		İzleme testi	7.83	1.98	.002
	İzleme testi	Ön test	-37.92	1.23	<.001
		Son test	-7.83	1.98	.002

*GU- Gelecekte Umutluluk; GK- Gelecek Korkusu; GK- Gelecek Kaygısı

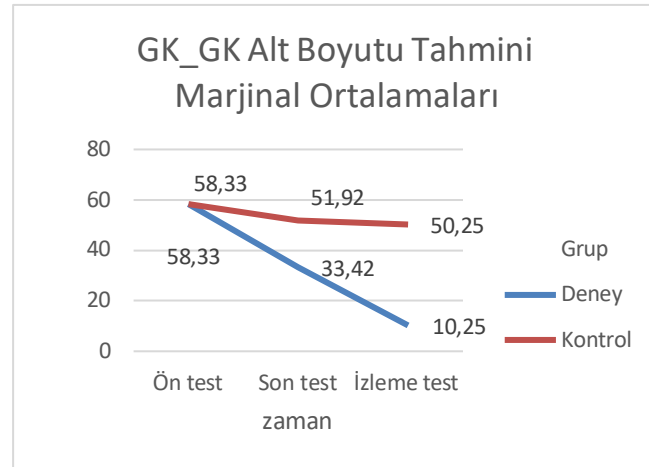
Gelecekte Umutluluk alt boyutu (GU_GK) için ölçüm zamanları arasında yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, öntest–son test, öntest–izleme testi ve son test–izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < .001$). Öntest puanları, son test ve izleme testine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde, Gelecek Korkusu alt boyutunda (GK_GK) da öntest–

sontest, öntest–izleme testi ve sontest–izleme testi arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Toplam puan (GK) düzeyinde de tüm ölçüm zamanları arasında anlamlı farklar saptanmıştır ($p < .001$). Grupların farklı ölçüm zamanlarında elde edilen gelecek kaygısı toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin değişim eğilimleri, grafiksel olarak Şekil 3.7, Şekil 3.8 ve Şekil 3.9'da gösterilmiştir.



Şekil 3.7: Gelecekte umutsuzluk alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

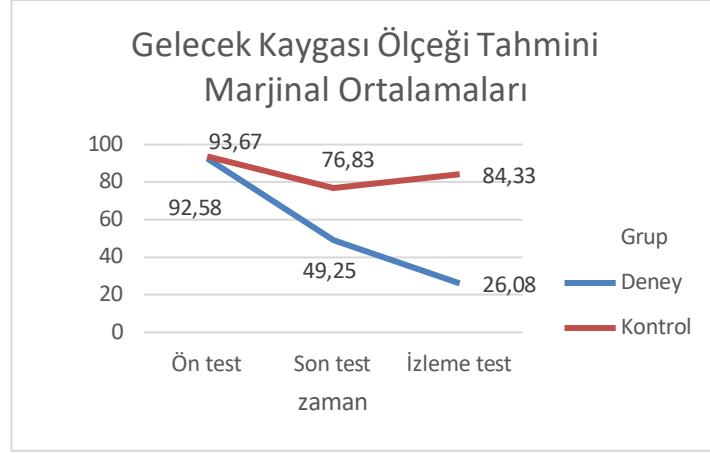
Deney grubunda öntestte 35,60 olan umutsuzluk puanı sontestte 31,50'ye ve izleme testinde 30,39'a düşmüştür. Buna karşın kontrol grubunda puanlar sırasıyla 34,53, 34,31 ve 34,50 olarak sabit kalmıştır.



Şekil 3.8: Gelecek korkusu alt boyutu tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunda gelecek korkusu puanı öntestte 54,83 iken sontestte 51,02'ye ve izleme testinde 50,35'e gerilemiştir. Kontrol grubunda ise puanlar 54,33, 54,12 ve

54,30 olarak sabit kalmıştır. Bulgular, müdahale programının gelecek korkusunu azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.9: Gelecek kaygısı ölçeği toplam puan tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunda gelecek kaygısı toplam puanı öntestte 90,43 iken sontestte 82,52'ye, izleme testinde ise 80,74'e düşmüştür. Kontrol grubunda ise puanlar 88,86, 88,43 ve 88,81 olarak neredeyse sabit kalmıştır. Bu bulgular, programın genel gelecek kaygısını azaltma konusunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

3.6 Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeğine İlişkin Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA Analizi Sonuçları

Araştırma kapsamında, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini daha derinlemesine ve çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirebilmek amacıyla, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik ölçeğinin hem toplam puanı hem de alt boyutları analizlere dahil edilmiştir. Bu alt boyutlar, kendine yönelik sert ve katı tutumlarını yansıtan Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar doğrultusunda katı kurallar geliştirmeyi ifade eden Katı Mükemmeliyetçilik ve bireyin benmerkezci beklentilerini içeren Narsistik Mükemmeliyetçilik olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu sayede, farklı mükemmeliyetçilik örüntülerinin psikolojik değişkenlerle olan ilişkileri daha ayrıntılı biçimde incelenebilmiştir. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik ölçeğine ait öz eleştirel, katı ve narsistik alt boyutlar ile toplam puan için elde edilen betimsel istatistikler incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre farklılaştığı Çizelge 3.18'de görülmektedir.

Çizelge 3.18: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeğinin öntest, sontest, izleme testi sonuçlarının gruba göre ortalama, standart sapma değerleri

Değişken	Grup	$\bar{X}$	SS	N
Öz_eleştirel_alt_boyut_ön_M	Deney	80.2	7.04	12
	Kontrol	72.2	4.73	12
Öz_eleştirel_alt_boyut_son_M	Deney	49.3	4.79	12
	Kontrol	74.7	5.68	12
Öz_eleştirel_alt_boyut_izl_M	Deney	35.5	7.57	12
	Kontrol	75.7	5.30	12
Katı_alt_boyut_ön_M	Deney	43.3	4.39	12
	Kontrol	42.8	4.97	12
Katı_alt_boyut_son_M	Deney	25.9	3.20	12
	Kontrol	41.2	3.24	12
Katı_alt_boyut_izl_M	Deney	16.7	2.57	12
	Kontrol	39.1	2.84	12
Narsistik_alt_boyut_ön_M	Deney	62.5	8.65	12
	Kontrol	56.4	7.09	12
Narsistik_alt_boyut_son_M	Deney	40.3	7.03	12
	Kontrol	59.8	5.07	12
Narsistik_alt_boyut_izl_M	Deney	34.3	7.67	12
	Kontrol	59.1	4.96	12
Toplam_ön_M	Deney	185.9	13.24	12
	Kontrol	171.4	10.44	12
Toplam_son_M	Deney	115.5	10.27	12
	Kontrol	175.6	9.24	12
Toplam_izl_M	Deney	86.5	14.52	12
	Kontrol	173.8	9.36	12

Öz-eleştirel alt boyut açısından, deney grubunun öntest puan ortalaması 80.20 olup bu değer in standart sapması 7.04'tür. Bu değer sontestte 49.30'a (SS = 4.79), izleme testinde ise 35.50'ye (SS = 7.57) düşmüştür. Buna karşın kontrol grubunun puan ortalamalarının öntestte 72.20 (SS = 4.73), sontestte 74.70 (SS = 5.68) ve izleme testinde 75.30 (SS = 5.30) düzeyinde kaldığı görülmektedir. Katı alt boyut için deney grubunun öntest ortalaması 43.30 (SS = 4.39), sontest ortalaması 21.25 (SS = 3.20), izleme testi ortalaması ise 16.70 (SS = 2.57) olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunda ise puan ortalamaları öntestte 42.80 (SS = 4.97), sontestte 41.20 (SS =

3.24) ve izleme testinde 39.10 (SS = 2.84) şeklindedir. Narsistik alt boyut kapsamında, deney grubunun öntest puanı 62.50 (SS = 8.65), sontest puanı 40.33 (SS = 7.03), izleme testi puanı ise 34.30'dur (SS = 7.67). Kontrol grubunda ise öntest, sontest ve izleme puanları sırasıyla 56.40 (SS = 7.09), 59.80 (SS = 5.07) ve 59.10 (SS = 4.96) olarak gözlenmiştir. Toplam mükemmeliyetçilik puanı açısından ise deney grubunun öntest puan ortalaması 185.90 (SS = 13.24), sontest ortalaması 115.50 (SS = 10.27) ve izleme testi ortalaması 86.50'dir (SS = 14.52). Buna karşın kontrol grubunda toplam puanlar ölçüm zamanları, öntestte 171.40 (SS = 10.44), sontestte 170.60 (SS = 9.24) ve izleme testinde 173.80 (SS = 9.36) olarak ölçülmüştür. Analiz öncesinde, tekrarlı ölçümlerde gerekli olan küresellik varsayımı, Mauchly's Sphericity Testi ile test edilmiştir. Test sonuçları Çizelge 3.19'da gösterilmiştir.

Çizelge 3.19: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği Mauchly's testi sonucu

Ölçüm	Mauchly's W	Ki- Kare testi	df	p	Epsilon ^b		
					Greenhouse- Geisser	Huynh- Feldt	Lower- bound
OE_M	.61	10.34	2	.01	.72	.79	.50
K_M	.47	15.74	2	<.001	.65	.71	.50
N_M	.21	32.91	2	<.001	.56	.59	.50
Toplam_M	.28	26.87	2	<.001	.58	.62	.50

*OE- Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik; K- Katı; N- Narsistik; M- Mükemmeliyetçilik

Yapılan test sonuçlarına göre, öz-eleştirel alt boyutta $W = .61$, $\chi^2(2) = 10.34$, $p = .01$; katı alt boyutta $W = .47$, $\chi^2(2) = 15.74$, $p < .001$; narsistik alt boyutta $W = .21$, $\chi^2(2) = 32.91$, $p < .001$ ve toplam puanda $W = .28$, $\chi^2(2) = 26.87$, $p < .001$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda, tüm alt boyutlarda ve toplam puanda küresellik varsayımı ihlal edilmiştir. Bu nedenle, analizlerde Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır. İlgili epsilon (ϵ) değerleri sırasıyla; öz-eleştirel alt boyut için $\epsilon = .72$, katı alt boyut için $\epsilon = .65$, narsistik alt boyut için $\epsilon = .56$ ve toplam puan için $\epsilon = .58$ olarak hesaplanmıştır. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik ölçeğine ilişkin tekrarlı ölçümler analizi, zamanın, ön test, son test, izleme testi hem alt boyutlar hem de ölçek toplam puanı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etki faktörü olduğunu doğrulamıştır. Analiz sonuçları Çizelge 3.20'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.20: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarının gruba göre tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu

	Ölçüm	Kareler	df	Kareler	F	p	Etki
		toplamı		Ortalaması			Büklüğü
zaman	OE_M	5324.33	1.440	3697.23	79.18	<.001	.78
	K_M	2819.11	1.309	2153.04	127.12	<.001	.85
	N_M	2102.86	1.116	1883.44	28.24	<.001	.56
	M	29487.25	1.162	25386.57	126.02	<.001	.85
zaman *	OE_M	7302.33	1.440	5070.76	108.60	<.001	.83
Grup	K_M	1636.33	1.309	1249.72	73.79	<.001	.77
	N_M	3265.53	1.116	2924.79	43.85	<.001	.67
	M	33350.53	1.162	28712.60	142.54	<.001	.87
Hata	OE_M	1479.33	31.68	46.69			
(zaman)	K_M	487.89	28.81	16.94			
	N_M	1638.28	24.56	66.70			
	M	5147.56	25.55	201.44			

*OE- Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik; K- Katı; N- Narsistik; M- Mükemmeliyetçilik

Öz eleştirel alt boyut için $F(1.44, 31.68) = 79.18, p < .001, \eta^2 = .78$; katı alt boyut için $F(1.31, 28.81) = 127.12, p < .001, \eta^2 = .85$; narsistik alt boyut için $F(1.12, 24.56) = 28.24, p < .001, \eta^2 = .56$ ve toplam puan için $F(1.16, 25.55) = 126.02, p < .001, \eta^2 = .85$ olarak elde edilmiştir. Ayrıca, zaman ile grup değişkeninin etkileşimi de tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bulunmuştur. Öz eleştirel alt boyutta $F(1.44, 31.68) = 108.60, p < .001, \eta^2 = .83$; katı alt boyutta $F(1.31, 28.81) = 73.79, p < .001, \eta^2 = .77$; narsistik alt boyutta $F(1.12, 24.56) = 43.85, p < .001, \eta^2 = .67$; toplam puanda ise $F(1.16, 25.55) = 142.54, p < .001, \eta^2 = .87$ olarak raporlanmıştır. Ayrıca, zaman ile grup değişkeninin etkileşimi de tüm alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı bulunmuştur. Öz-eleştirel alt boyutta $F(1.44, 31.68) = 108.60, p < .001, \eta^2 = .83$; katı alt boyutta $F(1.31, 28.81) = 73.79, p < .001, \eta^2 = .77$; narsistik alt boyutta $F(1.12, 24.56) = 43.85, p < .001, \eta^2 = .67$; toplam puanda ise $F(1.16, 25.55) = 142.54, p < .001, \eta^2 = .87$ olarak raporlanmıştır. Zaman içinde gruplar arası bu farklılıkların hangi ölçüm zamanları arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.21'de gösterilmiştir.

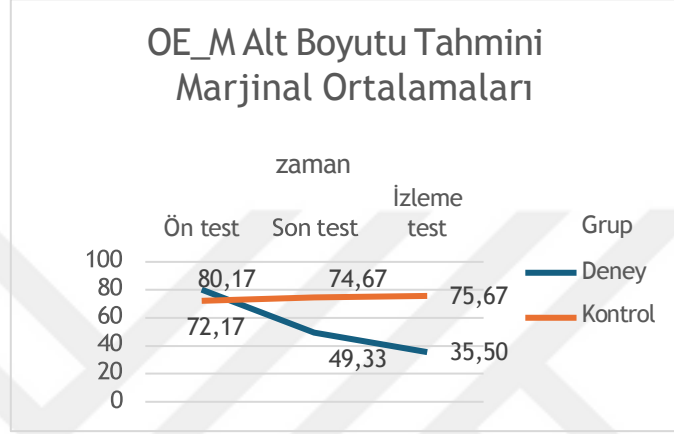
Çizelge 3.21: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği puanları ikili karşılaştırması

Ölçüm	(I) zaman	(J) zaman	(I-J)	SS	p
OE_M	Ön test	Son test	14.17	1.64	<.001
		İzleme testi	20.58	2.09	<.001
	Son test	Ön test	-14.17	1.64	<.001
		İzleme testi	6.42	1.16	<.001
	İzleme testi	Ön test	-20.58	2.09	<.001
		Son test	-6.42	1.16	<.001
K_M	Ön test	Son test	9.50	1.22	<.001
		İzleme testi	15.17	.99	<.001
	Son test	Ön test	-9.50	1.22	<.001
		İzleme testi	5.67	.57	<.001
	İzleme testi	Ön test	-15.17	.99	<.001
		Son test	-5.67	.57	<.001
N_M	Ön test	Son test	9.46	2.02	<.001
		İzleme testi	12.75	2.21	<.001
	Son test	Ön test	-9.46	2.02	<.001
		İzleme testi	3.29	.62	<.001
	İzleme testi	Ön test	-12.75	2.21	<.001
		Son test	-3.29	.62	<.001
M	Ön test	Son test	33.13	3.63	<.001
		İzleme testi	48.50	3.82	<.001
	Son test	Ön test	-33.12	3.63	<.001
		İzleme testi	15.38	1.23	<.001
	İzleme testi	Ön test	-48.50	3.82	<.001
		Son test	-15.37	1.23	<.001

*OE- Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik; K- Katı; N- Naristik; M- Mükemmeliyetçilik

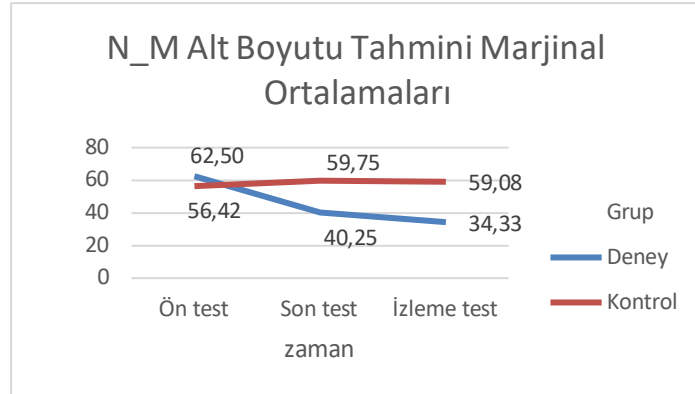
Öz-eleştirel alt boyut (OE_M) açısından yapılan karşılaştırmalarda; deney grubunun ön test ile son test ($p < .001$), ön test ile izleme testi ($p < .001$) ve son test ile izleme testi ($p < .001$) puanları arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Katı alt boyut (K_M) için yapılan analizlerde de benzer bir eğilim mevcuttur. Ön test – son test, ön test – izleme testi ve son test – izleme testi arasındaki farklar istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Narsistik alt boyut (N_M) açısından da her üç ölçüm zamanı arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < .001$). Toplam mükemmeliyetçilik puanı (M) için yapılan karşılaştırmalarda, ön test ile son test, ön test ile izleme testi ve son test ile izleme testi arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($p < .001$). Deney ve kontrol gruplarının farklı ölçüm zamanlarında elde edilen mükemmeliyetçilik puanlarına ilişkin değişim eğilimleri, grafiksel olarak Şekil 3.10, Şekil 3.11, Şekil 3.12 ve Şekil 3.13'de gösterilmiştir.



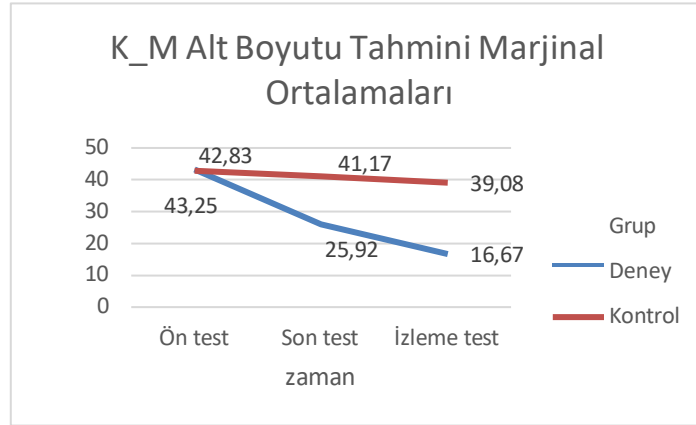
Şekil 3.10: Öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunda öz eleştirel mükemmeliyetçilik puanı öntestte 80.17 iken sontestte 49.33'e ve izleme testinde 35.5'e gerilemiştir. Kontrol grubunda ise puanlar sırasıyla 72,17, 74.67 ve 75.67 olarak sabit kalmıştır.



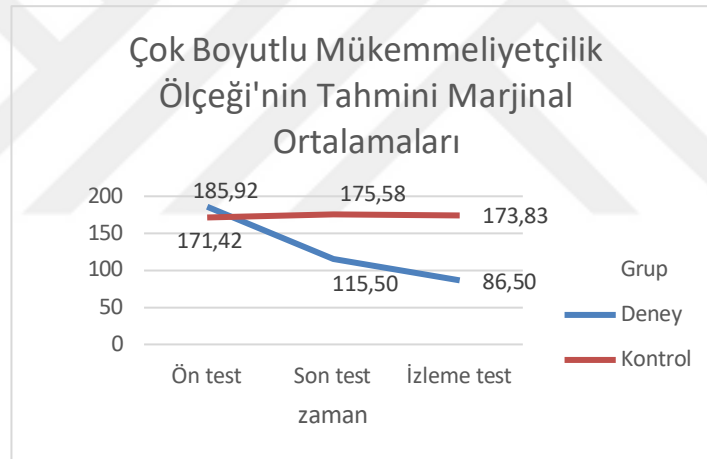
Şekil 3.11: Narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutu tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunda puanlar öntestte 62.5, sontestte 40.25 ve izleme testinde 34.33 olarak azalma eğilimi göstermiştir. Buna karşın kontrol grubunda puanlar 56.42, 59.75 ve 59.08 olarak sabit kalmıştır.



Şekil 3.12: Katı mükemmeliyetçilik alt boyutuna ait tahmini marjinal ortalama puanların zaman ve gruplara göre dağılımı

Deney grubunun kişilerarası mükemmeliyetçilik puanı öntestte 43.25 iken sontestte 25.92'ye ve izleme testinde 16.67'ye gerilemiştir. Kontrol grubunda ise puanlar sırasıyla 42.83, 41.17 ve 39.08 olarak sabit kalmıştır.



Şekil 3.13: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanına ait tahmini marjinal ortalama değerlerin zaman ve gruplara göre dağılımı

Toplam mükemmeliyetçilik puanı deney grubunda öntestte 185.92, sontestte 115.5 ve izleme testinde 86.5 olarak azalma göstermiştir. Kontrol grubunda ise puanlar 171.42, 175.58 ve 173.83 olarak sabit kalmıştır. Bu bulgular, uygulanan psikoeğitimin genel mükemmeliyetçilik düzeyini azaltma konusunda etkili olduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonuçları nicel boyutlarda analiz edilmiş, ardından bağlamsal ve süreç odaklı bir değerlendirme yapılmıştır. Araştırma bulguları ilgili literatürle ilişkilendirilerek incelenmekte ve psikoeğitim programının etkililiği çok boyutlu bir bakış açısıyla tartışılmıştır.

4.1 Araştırmanın Duygu Düzenleme Ölçeği Bulguları Yönünden Tartışılması

Araştırmanın bulguları, bilişsel davranışçı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Deney grubunda hem bastırma hem de yeniden değerlendirme alt boyutlarında öntest ve sontest puanlarında kaydedilen değişiklikler ve bu değişikliklerin takip değerlendirmelerindeki yörüngesi, programın duygu düzenleme üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu bulgular hem ulusal hem de uluslararası literatürdeki benzer araştırmalarla uyumludur. (Gök ve Uslu (2025)) tarafından yapılan çalışma, bu araştırma ile önemli metodolojik benzerlikler göstermektedir. Her iki çalışma da BDT temelli psikoeğitimin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Mevcut araştırma, takip değerlendirmelerini dahil ederek ve duygu düzenlemenin çeşitli özelliklerini ayrı ayrı analiz ederek literatürü geliştirmektedir. Augustyniak ve diğ. (2009) tarafından okul temelli grup müdahaleleri üzerine yapılan çalışma, özellikle yeniden değerlendirme faktörü ile bulguları desteklemektedir. Her iki araştırma da bilişsel yeniden yapılandırma stratejilerinin duygu düzenleme becerilerini etkili bir şekilde geliştirdiğini göstermiştir. Augustyniak ve diğ. (2009) çalışmasının aksine, mevcut araştırma üniversite öğrencilerine odaklanması ve daha kapsamlı bir programı kapsamı bakımından anlam taşımaktadır. Volkaert ve diğ. (2022) tarafından yapılan çalışma, duygu düzenleme becerilerinin üniversite temelli evrensel bir önleyici programla geliştirilebileceğini göstererek bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Her iki çalışma da tedaviyi takiben duygu düzenleme becerilerinde kayda değer gelişmeler olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, bu bulguları bir üniversite öğrencisi

popölasyonuna uygulayarak ve genişletilmiş takip verileri sunarak literatürü geliştirmektedir. Hyseni Duraku ve diğ. (2025) tarafından yapılan pilot çalışma, kısa süreli BDT temelli terapilerin etkinliğini göstermesi ağısından önemlidir. Önceki çalışmanın aksine, mevcut araştırma daha kapsamlı bir program içererek ve duygu düzenlemenin çeşitli unsurlarını bağımsız olarak analiz ederek literatürü geliştirmektedir. Enrique ve diğerlerinin (2021) internet tabanlı BDT çalışması, duygu düzenleme becerilerindeki değişikliklerin müdahale sonuçlarını öngördüğünü göstererek bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

4.2 Araştırmanın Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Bulguları Yönünden Tartışılması

Bu çalışma, bilişsel davranışçı psikoeğitim programının bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini hem deney hem de kontrol gruplarında tekrarlı ölçümler yoluyla incelemiştir. Araştırmanın hipotezlerinden olan, psikoeğitim programına katılan deney grubunun psikolojik dayanıklılık puanlarının, programa katılmayan kontrol grubundan daha yüksek olacağını ileri sürmektedir. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin nicel bulguları bu hipotezi desteklemiştir. Deney grubu öntest- sontest puanlarında artış gözlemlenmiştir ve takip verileri bu artışın devam ettiğini göstererek programın hem kısa hem de uzun vadeli etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular hem ulusal hem de uluslararası literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olmalarına rağmen farklılıklar da bulundurmaktadır. (şahin ve Türk (2021)) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerini kapsayan çalışma ile mevcut araştırma arasında önemli metodolojik bağlantılar bulunmaktadır. Her iki çalışma da grup temelli BDT psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermiştir. (şahin ve Türk (2021))'ün çalışmasının aksine, bu araştırma, takip gözlemlerinin dahil edilmesi nedeniyle müdahalenin kalıcılığının değerlendirilmesine olanak sağlamıştır. (Ambrosio ve Adiletta (2021)) tarafından İtalya'da yürütölen költürlerarası karşılaştırma araştırması köresel literatürde dikkat çekicidir. Her iki çalışma da takip değerlendirmelerinin gerekliliğini ve üniversite öğrencilerine yönelik psikoeğitim programlarının etkinliğini vurgulamıştır. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın Türkiye'deki yükseköğretim bağlamına özđü költürel ve sosyal boyutlara odaklanması, bilgi birikimini önemli ölçüde artırabilir. Bu ağıdan

bakıldığında, mevcut çalışmanın Türkiye'de yürütülmesi ve farklı şehirlerdeki üniversite öğrencisi nüfusunu içermesi kayda değer bir katkı olarak görülebilir. Kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık puanlarında ölçüm dönemleri boyunca istatistiksel olarak anlamlı bir artışın saptanmaması, deney grubunda gözlemlenen olumlu gelişmelerin uygulanan müdahale programına atfedilebileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç, Gkintoni ve diğerlerinin (2024) çalışmasındaki kontrol grubunun bulgularıyla örtüşmektedir.

4.3 Araştırmanın Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Bulguları Yönünden Tartışılması

Bu çalışmanın bulguları, bilişsel davranışçı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı azalmalar sağladığını ortaya koymaktadır. Programın etkileri hem İleriye Yönelik Kaygı hem de Engelleyici Kaygı alt boyutlarında gözlenmiş olup, bu etkilerin izleme ölçümlerinde de sürdüğü tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, ulusal ve uluslararası literatürdeki benzer çalışmalarla önemli ölçüde uyum göstermektedir. (Dugas ve Robichaud (2007)) belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine geliştirilen BDT temelli müdahalelerin etkililiğini ilk kez sistematik olarak ortaya koymuştur. Mevcut araştırma, bu çalışmada öne sürülen tedavi prensiplerinin Türk üniversite öğrencileri örnekleminde de geçerli olduğunu göstermesi açısından önem taşımaktadır. Ancak mevcut çalışma, orijinal modele ek olarak izleme ölçümlerini de içermesi ve kültürel adaptasyonlar yapmasıyla literatüre katkı sağlamaktadır. Shapiro ve diğ. (2023) tarafından yürütülen randomize kontrollü çalışması, metodolojik açıdan bu araştırmayla önemli benzerlikler göstermektedir. Her iki çalışmada da grup formatında uygulanan psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur. Ancak mevcut çalışma, Shapiro ve diğerlerinin araştırmasından farklı olarak hem ileriye yönelik kaygı hem de engelleyici kaygı boyutlarını ayrı ayrı incelemiş ve her iki boyutta da benzer etki büyüklükleri elde etmiştir. Acar ve diğerlerinin (2021) Türk üniversite öğrencilerini kapsayan araştırması, kültürel ortam açısından bu çalışmayla doğrudan karşılaştırılabilir niteliktedir. Her iki çalışma da BDT temelli terapilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkili bir şekilde azalttığını göstermiştir. Acar ve diğerlerinin (2021) çalışmasının aksine, mevcut araştırma daha uzun bir

takip süresini kapsamakta ve etkilerin kalıcı niteliğini ortaya koymaktadır. Wahlund ve diğerlerinin (2020) ergenleri kapsayan araştırması, özellikle engelleyici kaygı bileşenindeki bulguları desteklemektedir. Her iki araştırma da belirsiz durumlarda harekete geçmeyi engelleyen kaygının BDT teknikleri içeren psikoeğitim programıyla azaltılabileceğini göstermiştir. Bu çalışma, bu bulguların üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme genellenmesi açısından önemlidir. (Yıldız ve İskender'in (2021)) çalışması da psikoeğitimin etkinliğine ilişkin benzer bulgular ortaya koymuştur.

4.4 Araştırmanın Gelecek Kaygısı Ölçeği Bulguları Yönünden Tartışılması

Çalışmanın bulguları, bilişsel davranışçı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerini etkilediğini göstermiştir. Deney grubunda hem gelecekte umutsuzluk hem de gelecek korkusu alt boyutları için öntest-sontest puanlarında gözlemlenmiş olan düşüşler ve aynı zamanda bu düşüşlerin takip değerlendirmelerinde de devam ettiğinin teyit edilmesi, programın gelecek kaygısı üzerindeki kalıcı etkisine işaret etmektedir. Bu bulgular hem ulusal hem de uluslararası literatürdeki benzer çalışmalarla uyumludur. (Kaya ve Avcı'nın (2016)) araştırması, metodoloji ve örneklem seçimi açısından bu çalışma ile önemli bir benzerlik göstermektedir. Her iki çalışma da BDT temelli psikoeğitimin üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısını etkili bir şekilde azalttığını göstermiştir. Onların çalışmasının aksine, mevcut araştırma gelecek kaygısının alt boyutlarını ayrı ayrı analiz ederek ve boylamsal takip verileri sağlayarak literatürü geliştirmektedir. Rodrigues ve diğ. (2018) tarafından yapılan sistematik derleme, psikoeğitimin kaygı bozuklukları üzerindeki etkisine ilişkin mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Özellikle ileriye dönük kaygı boyutu dikkate alındığında, psikoeğitimin her iki çalışmada da yararlı olduğu gösterilmiştir. Bu çalışma, özellikle üniversite öğrencileri arasında gelecek korkusuna ilişkin bu bulguları genişletmesi açısından anlam taşımaktadır. Mevcut çalışma, BDT odaklı psikoeğitim programlarının psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalarla metodolojik özellikleri paylaşmaktadır. Literatürdeki bazı çalışmalar takip ölçümleri yaparken, diğerleri sadece sontest verilerini değerlendirmiştir (Conley ve diğ, 2017; Yazdanimehr ve diğ, 2016). Ayrıca, bazı müdahale çalışmaları tek gruplu bir tasarım kullanırken (Fitriani ve diğ, 2024; Kaya ve Avcı,

2016), çoğunluk deney-kontrol grubu karşılaştırmalarını kullanmıştır (Otu ve Sefotho, 2025; Livermon, 2025). Çalışmalar arasında hedef demografilerine ve incelenen psikolojik yapılara dayalı metodolojik farklılıklara rağmen, ortak ve standart bir uygulama oluşturmak zor olmaya devam etmektedir. Bununla birlikte, bu araştırmaların temel ortak yönü, BDT temelli psikoeğitim programlarının duygusal ve bilişsel performansı modüle etmedeki etkinliğini göstermeleridir. Mevcut çalışmanın sonuçları bu yönde bir eğilime işaret etmektedir. Programın hem sontest hem de takip değerlendirmelerinde duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin devam etmesi, kalıcı etki potansiyelini ortaya koymaktadır. Çalışmalarda yapılan istatistiksel analizler ağırlıklı olarak hipotezleri desteklemiştir ve bu da bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim prosedürlerinin etkinliğini artıran önemli bir bulgu olarak kabul edilmektedir. Her oturumun sonunda, müdahale grubundaki katılımcılardan oturumla ilgili bakış açılarını ifade etmeleri, hangi faaliyetleri faydalı bulduklarını, hangi yönlerin zorluk teşkil ettiğini veya hangi iyileştirmeleri önerdiklerini belirtmeleri istenmiş ve yanıtlar sözlü olarak toplanmıştır. Bu değerlendirmeler, oturum içeriğinin öğrenciler üzerindeki etkisine dair önemli bilgiler sağlamaktadır. Katılımcıların çoğunluğu duygularını tanımlama ve adlandırmaya odaklanan faaliyetlerin özellikle faydalı olduğunu bildirmiş, ayrıca biliş, duygu ve davranış arasındaki bağlantıyı aydınlatmak üzere tasarlanan oturumların önemli içgörüler sağladığını belirtmişlerdir. Bazı öğrenciler gevşeme ve nefes alma gibi uygulamalı tekniklerin günlük yaşamda faydalı olduğunu bildirmiş, ancak azınlık bu uygulamaları ilk başta zor ya da aşına olmadıkları için sıkıcı bulmuştur. Sekizinci ve son oturumda, katılımcılara önceki sekiz haftada yapılan hangi faaliyetlerin kendilerinde bir etki yarattığı, hangilerini günlük hayatlarına dahil etmeyi düşündükleri ve hangilerini gereksiz buldukları sorulmuştur. Bu oturumda elde edilen yorumlar, öğrencilerin program süresince elde ettikleri faydaları içselleştirmelerine ilişkin önemli veriler ortaya koymuştur. Katılımcılar problem çözme, alternatif düşünce geliştirme, duyguları yönetme ve kendini sakinleştirme tekniklerini kullanmanın günlük hayatta etkili olduğunu belirtmiş ve bu becerileri kullanmaya devam etme niyetinde olduklarını ifade etmişlerdir.

4.5 Araştırmanın Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği Bulguları Yönünden Tartışılması

Çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin bilişsel davranışçı psikoeğitim programı sayesinde önemli ölçüde değiştiğini göstermiştir. Deney grubunda tüm alt boyutlarda özeleştirel, katı ve narsistik ve genel puanda öntest-sontest puanlarında gözlenen düşüş ve bu düşüşün takip değerlendirmelerinde de devam etmesi, programın mükemmeliyetçilik üzerindeki kalıcı etkisine işaret etmektedir. Bu bulgular hem ulusal hem de küresel düzeyde yayınlanan ilgili çalışmalarla uyumludur.

Steele ve diğ. (2013) tarafından klinik mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışma mevcut çalışmayla önemli ölçüde metodolojik benzerlik göstermektedir. Her iki çalışma da grup temelli BDT terapilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerini önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Steele ve diğ. (2013) çalışmasının aksine, mevcut araştırma takip verilerini de içermekte ve böylece müdahalenin uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. (Lasota ve Kearney (2017)) tarafından yapılan çalışma, mükemmeliyetçiliğe odaklanan kısa BDT müdahalelerinin etkinliği açısından önemlidir. Her iki çalışma da mükemmeliyetçiliğin çeşitli boyut puanlarında önemli azalmalar tespit etmiştir. Mevcut çalışma üç ölçüm noktası kullanmakta ve daha geniş bir programı kapsamaktadır, bu nedenle mevcut bilgi birikimine önemli bir katkı sağlamaktadır. BDT'nin mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi Ong ve diğ. (2022) tarafından yapılan bir meta-analizinde sistematik olarak incelenmiştir. Bu çalışma, BDT temelli müdahalelerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışma ise Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme bu bulguları desteklemektedir. Değerlendirme dönemleri boyunca kontrol grubunda mükemmeliyetçilik değerlendirmelerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüşün olmaması, programın deney grubunda gözlenen azalmalardan sorumlu olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, Zikopoulou ve diğerlerinin (2021) çalışmasında görülen kontrol grubu bulgularıyla da örtüşmektedir.

4.6 Araştırmanın İçerik ve Süreç Açısından Tartışılması

Çağdaş toplumlar, bireylerin psikolojik refahını tehlikeye atan belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük psikolojik dayanıklılık gibi yaygın sorunlar sergilemektedir. Bu sorunlar yaşam kalitesini, kişilerarası ilişkileri, akademik ve mesleki işleyişi olumsuz etkileyebilmektedir (Egan ve diğ., 2014; Zhang ve diğ., 2020; Satıcı, 2020). Psikolojik zorlukların bireysel sağlık üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, bu sorunları ele almak için etkili, kanıta dayalı müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması çok önemlidir. Özellikle psikoeğitim programları aracılığıyla BDT temelli yaklaşımlar, bu bağlamda bireylerin başa çıkma becerilerini geliştirmek için etkili yöntemler olarak kabul edilmektedir (Cuijpers ve diğ., 2020). Bu çalışmada, BDT temelli psikoeğitim programlarının psikolojik değişkenler üzerindeki etkisini araştıran literatürdekine benzer bir metodoloji kullanılmıştır. Literatürdeki bazı çalışmalar takip ölçümlerini kullanırken, (Şahin ve Türk (2021)) yalnızca son test verilerine dayalı değerlendirmelerle sınırlı kalmıştır. Ayrıca, bazı müdahale çalışmalarında tek gruplu deneysel tasarım kullanılmış olsa da, çoğu çalışmada bu çalışmaya benzer şekilde deney ve kontrol grupları arasında karşılaştırma yapmayı kolaylaştıran tasarımlar kullanılmıştır (Rajabi ve diğ., 2017; İme ve Ümmet, 2024). Çalışmaların hedef gruplarının üniversite öğrencileri, ergenler ve yetişkinler gibi çeşitlilik göstermesi incelenen psikolojik değişkenlerin farklı metodolojik tercihlerini beraberinde getirmektedir. Sonuç olarak, literatürde standart ve ortak bir uygulama oluşturmak zor olmaya devam etmektedir. Bu çalışmalar arasındaki temel ortak nokta, BDT temelli psikoeğitimsel müdahalelerin duygusal ve bilişsel işleyişi etkili bir şekilde düzenlediğinin gösterilmesidir. Bu çalışmanın sonuçları da bu yönde bir eğilime işaret etmektedir. Programın belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı, duygu düzenleme, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin hem son test hem de takip değerlendirmelerinde korunması, sürdürülebilir bir etki potansiyeline işaret etmektedir. Çalışmalarda yapılmış olan istatistiksel analizlerin sonuçları anlamlı olarak hipotezleri doğrulamıştır. Bu bulgu, BDT temelli psikoeğitim uygulamalarının etkililiğini desteklemektedir. Çalışma planlanırken, literatürdeki BDT temelli psikoeğitim programlarının belirli konuya veya gerekli bir beceri alanına odaklanıldığına dikkat çekilmiştir. Sonuç olarak, bu beş değişkeni bütüncül bir şekilde ele alan kapsamlı bir müdahale programı gerekli

görülmüştür. Programın içeriği, bilişsel davranışçı terapinin Beck (2005) belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı, mükemmeliyetçilik Shafran ve diğ. (2018) ve psikolojik dayanıklılık Meichenbaum (2007) konularındaki etkililiğine ilişkin literatürden elde edilen kanıta dayalı müdahale stratejileri kullanılarak geliştirilmiştir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

5.1 Sonuç

Bu araştırmada, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir psikoeğitim programının Türkiye'de eğitim gören üniversite öğrencilerinde görülen belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı ve uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltma ve psikolojik dayanıklılığı artırma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında deney grubundaki katılımcılara sekiz oturumdan oluşan çevrim içi BDT temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise aynı süreçte herhangi bir yapılandırılmış müdahale sunulmamıştır.

Araştırma bulguları, öntest-sontest ve izleme testlerinden elde edilen tekrarlı ölçüm sonuçlarının analizi neticesinde, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Deney grubunda yer alan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme düzeylerinin ise arttığı gözlemlenmiştir. Bu farklılıklar, uygulanan BDT temelli psikoeğitim programının etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu etkinin izleme ölçümlerinde de sürmesi, programın kazanımlarının kısa vadede kalıcı olduğunu düşündürmektedir. Program sonunda yapılan bireysel çevrim içi görüşmelerde katılımcılara, psikoeğitim sürecine dair genel değerlendirmeleri, kazandıkları farkındalıklar ve gelecekteki uygulama niyetleri üzerine açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Katılımcılar, programın kendilerine yeni bakış açıları kazandırdığını, endişe ve mükemmeliyetçilikle başa çıkma becerilerinde gelişim sağladıklarını ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığını ifade etmişlerdir. Bu geri bildirimler, nicel bulgularla tutarlılık göstermektedir. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, geliştirilen BDT temelli psikoeğitim programının ruh sağlığı müdahaleleri açısından etkili bir uygulama potansiyeline sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

5.2 Araştırmacılar İçin Öneriler

Çalışmanın dış geçerliliğini artırmak için, BDT temelli psikoeğitim programı, farklı yaş demografileri ve sosyo-kültürel bağlamlarda etkinliği açısından yeniden değerlendirilebilir.

- Bu çalışmada programın takip etkisi müdahaleden bir ay sonra değerlendirilmiştir. Gelecekteki çalışmalar, altı ay veya bir yıl gibi daha uzun süreli takip değerlendirmeleriyle faydaların kalıcılığını değerlendirebilir.
- Araştırma, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta sınırlıdır. Farklı coğrafi bölgelerdeki üniversitelerde veya farklı kurumsal çerçevelerde yapılacak müteakip araştırmalar genellenebilirliği artırabilir.
- Çeşitli program bileşenlerinin belirli psikolojik değişkenler üzerindeki etkinliği, bileşen analizi araştırması ile değerlendirilebilir.
- Bireysel farklılıkların müdahale sonuçları üzerindeki potansiyel etkileri incelenerek, programın çeşitli gruplar arasındaki başarısı daha hassas bir şekilde değerlendirilebilir.
- Klinik psikoloji alanında yapılacak gelecek araştırmalarda, geliştirilmiş psikoeğitim programının olumsuz otomatik düşünceler, ruminatif düşünme, bilişsel çarpıtmalar ve diğer değişkenler üzerindeki etkisi de değerlendirilebilir.

5.3 Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Ruh sağlığı çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek kaygısı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve düşük dayanıklılıkla başa çıkmada danışanlara yardımcı olmak için kanıta dayalı BDT stratejilerini etkili bir şekilde kullanmaları mümkündür.
- Psikoeğitim oturumları, kavramların anlaşılmasını artırmak için açık örnekler, metaforlar, görsel yardımcılar ve kısa senaryolar gibi destekleyici araçları içerebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, S., Tadik, H., Myers, D., Van der Sman, C., Uysal, R. (2021). Creativity and well-being: A meta-analysis, *The Journal of Creative Behavior*, 55(3), 738-751.
- Adolph, D., Pause, B. M. (2012). Different time course of emotion regulation towards odors and pictures: Are odors more potent than pictures?, *Biological Psychology*, 91(1), 65-73.
- Adolphs, R., Mlodinow, L., Barrett, L. F. (2019). What is an emotion?, *Current Biology*, 29(20), 1060–1064.
- Aksu, M., Kuas, Y. (2024). Psikolojik sağamlık ile kariyer kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Öğrenciler üzerine bir uygulama, *Vizyoner Dergisi*, 15(43), 36-51.
- Al-Shawaf, L., Lewis, D. M. G., Alley, T. R., Buss, D. M. (2016). Human emotions: an evolutionary psychological perspective, *Emotion Review*, 8(2), 173–186.
- Alaoui-Ismaili, O., Robin, O., Rada, H., Dittmar, A., Vernet-Maury, E. (1997). Basic emotions evoked by odorants: Comparison between autonomic responses and self-evaluation, *Physiology and Behavior*, 62(4), 713–720.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review, *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Ambrosio, A. D., Adiletta, V. (2021). The resilience training: experimental evaluation of a group psycho-educational training on the development of resilience, *International Journal of Psychological Brain Science*, 6(52), 100-116.
- Antony, M. M., Stein, M. B. (2009). *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*. United Kingdom, UK.: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health, *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576.
- Arnow, B. A., Spangler, D., Klein, D. N., Burns, D. D. (2004). Rumination and distraction among chronic depressives in treatment: A structural equation analysis, *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 67–83.
- Asmundson, G. J., Norton, P. J., Vlaeyen, J. W. (2004). Fear-avoidance models of chronic pain: An overview. In G.J. Asmundson, J.W. Vlaeyen, G.Crombez, (Ed.), *Understanding and Treating Fear of Pain*, (pp. 3–24). United Kingdom: Oxford University Press.

- Aspinwall, L. G., Taylor, S. E.** (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping, *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–437.
- Augustyniak, K. M., Brooks, M., Rinaldo, V. J., Bogner, R., Hodges, S.** (2009). Emotional regulation: Considerations for school-based group interventions, *The Journal for Specialists in Group Work*, 34(4), 326–350.
- Averill, J. R.** (1980). On the paucity of positive emotions. In J.R. Averill, (Ed.), *Assessment and Modification of Emotional Behavior*, (pp. 7–45). United States: Springer, August 08.
- Ax, A. F.** (1953). The physiological differentiation of fear and anger in humans, *Psychosomatic Medicine*, 1(5), 433–442.
- Azadbakht, M., Momeni, K., Yazdanbakhsh, K.** (2024). The role of childhood fears and brain-behavioral systems in adolescent obsessive-compulsive disorder: An evolutionary model based on the mediation of uncertainty intolerance, *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 6(2), 20–38.
- Baker, L. M., Williams, L. M., Korgaonkar, M. S., Cohen, R. A., Heaps, J. M., Paul, R. H.** (2013). Impact of early vs. late childhood early life stress on brain morphometrics, *Brain Imaging and Behavior*, 7(5), 196–203.
- Bandura, A.** (1989). Human agency in social cognitive theory, *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184.
- Bandura, A.** (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY.: W. H. Freeman.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., van Ijzendoorn, M. H.** (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study, *Psychological Bulletin*, 133(1), 1–24.
- Bardeen, J. R., Kumpula, M. J., Orcutt, H. K.** (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 188–196.
- Barlow, D. H.** (2002). *Anxiety and Its Disorders*. New York, NY.: Guilford Press.
- Barnard, L. K., Curry, J. F.** (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions, *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Barrett, H. C.** (2014). *The Shape of Thought: How Mental Adaptations Evolve*. United Kingdom, UK.: Oxford University Press.
- Barrett, L. F.** (2006). Are emotions natural kinds?, *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 28–58.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., Gross, J. J.** (2007). The experience of emotion, *Annual Review of Psychology*, 58(1), 373–403.

- Basim, H. N., Çetin, F.** (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bastin, C.** (2016). Feelings of shame, embarrassment and guilt and their neural correlates: A systematic review, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 7(1), 455–471.
- Baumeister, R. F.** (1995). Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships, *Basic and Applied Social Psychology*, 1(7), 173–198.
- Bechtereva, N. P., Gretchin, V. B.** (1969). Physiological foundations of mental activity, *International Review of Neurobiology*, 1(1), 329-352.
- Beck, A. T.** (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194–198.
- Beck, A. T.** (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective, *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Beck, A. T., Dozois, D. J.** (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions, *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409.
- Beck, J. S.** (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York, NY.: Guilford Press.
- Beck, J. S.** (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York, NY.: Guilford Press.
- Beer, J. S.** (2007). Neural systems for self-conscious emotions and their underlying appraisals. In J.L. Tracy, R.W. Robins, J.P. Tangney, (Ed.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, (pp. 53–67). United States: Guilford Press, December 13.
- Beesdo-Baum, K., Knappe, S.** (2012). Developmental epidemiology of anxiety disorders, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 21(3), 457–478.
- Behnken, A., Schöning, S., Gerß, J., Konrad, C., de Jong-Meyer, R., Zwanzger, P., Arolt, V.** (2010). Persistent non-verbal memory impairment in remitted major depression—Caused by encoding deficits?, *Journal of Affective Disorders*, 122(12), 144–148.
- Berking, M., Wirtz, C. M.** (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy*, 5(7), 13–20.
- Besseder, M., Richard, J., Gilbert, P.** (2004). The impact of perfectionism on psychological distress: The role of self-criticism, *Clinical Psychology Review*, 24(7), 805–823.
- Besser, A., Flett, G. L., Hewitt, P. L.** (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure versus success, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 2(2), 297–324.
- Bıçak, B., Baker, Ö.** (2006). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları*. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.

- Bigirimana, A. D., Siddique, N., Coyle, D.** (2020). Emotion-inducing imagery versus motor imagery for a brain-computer interface, *IEEE Transactions on Neural Systems and Rehabilitation Engineering*, 28(4), 850-859.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., Freeston, M. H.** (2012). Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis, *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 150-157.
- Blakey, S. M., Reuman, L., Jacoby, R. J., Abramowitz, J. S.** (2015). Tracing "Fearbola": psychological predictors of anxious responding to the threat of ebola, *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 816-825.
- Blatt, S. J., Sanislow III, C. A., Zuroff, D. C., Pilkonis, P. A.** (1996). Characteristics of effective therapists: further analyses of data from the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 12-76.
- Blatz, W. E.** (1925). The Cardiac, Respiratory, and Electrical Phenomena Involved in the Emotion of Fear, *Journal of Experimental Psychology*, 8(2), 109-117.
- Bloch, L., Haase, C. M., Levenson, R. W.** (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale, *Emotion*, 14(1), 130-146.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A.** (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety, *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Bonanno, G. A.** (2005). Resilience in the face of potential trauma, *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Bonanno, G. A., Burton, C. L.** (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation, *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
- Bonanno, G. A., Keltner, D., Holen, A., Horowitz, M. J.** (1995). When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 975-986.
- Bond, C. V. A.** (1998). Personal relevance is an important dimension for visceral reactivity in emotional imagery, *Cognition & Emotion*, 12(2), 231-242.
- Boone, J., Veller, T., Nikolaeva, K., Keith, M., Kefgen, K., Houran, J.** (2013). Rethinking a glass ceiling in the hospitality industry, *Cornell Hospitality Quarterly*, 54(3), 230-239.
- Borgeat, F., Stankovic, M., Khazaal, Y., Rouget, B. W., Baumann, M. C., Riquier, F., Bondolfi, G.** (2009). Does the form or the amount of exposure make a difference in the cognitive-behavioral therapy treatment of social phobia?, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 19(7), 507-513.

- Borkovec, T. D., Costello, E.** (1993). Efficacy of applied relaxation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1(4), 6-11.
- Boswell, J. F., Farchione, T. J., Sauer-Zavala, S., Murray, H. W., Fortune, M. R., Barlow, D. H.** (2013). Anxiety sensitivity and interoceptive exposure: A transdiagnostic construct and change strategy, *Behavior Therapy*, 44(3), 417-431.
- Boulter, C., Freeston, M., South, M., Rodgers, J.** (2014). Intolerance of uncertainty as a framework for understanding anxiety in children and adolescents with autism spectrum disorders, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 4(4), 1391-1402.
- Bourne, E. J.** (2015). *The Anxiety and Phobia Workbook*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications.
- Bowlby, J., Ainsworth, M., Bretherton, I.** (1992). The origins of attachment theory, *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., Salovey, P.** (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers, *Psychology in the Schools*, 47(4), 406-417.
- Bradley, M. M., Cuthbert, B. N., Lang, P. J.** (1999). Affect and the startle reflex. In M.E. Dawson, A.M. Schell, A.H. Böhmelt, (Ed.), *Startle Modification: Implications for Neuroscience, Cognitive Science, and Clinical Science*, (pp. 157–183). United Kingdom: Cambridge University Press, July 17.
- Brehm, J. W.** (1966). *A Theory of Psychological Reactance*. New York, NY.: Academic Press.
- Britton, J. C., Taylor, S. F., Berridge, K. C., Mikels, J. A., Liberzon, I.** (2006). Differential subjective and psychophysiological responses to socially and nonsocially generated emotional stimuli, *Emotion*, 6(1), 150-168.
- Brown, A. D., McCauley, K., Navalta, C. P., Saxe, G. N.** (2013). Trauma systems therapy in residential settings: Improving emotion regulation and the social environment of traumatized children and youth in congregate care, *Journal of Family Violence*, 2(8), 693-703.
- Brugha, T. S., Vollebergh, W. A. M.** (2004). 12-month comorbidity patterns and associated factors in Europe: Results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 10(9), 28-37.
- Brunetti, M., Marzetti, L., Sepede, G., Zappasodi, F., Pizzella, V., Sarchione, F., Di Giannantonio, M.** (2017). Resilience and cross-network connectivity: A neural model for post-trauma survival, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 7(7), 110-119.
- Bryant, R. A., Moulds, M. L., Guthrie, R. M., Dang, S. T., Mastrodomenico, J., Nixon, R. D., Creamer, M.** (2008). A randomized controlled

- trial of exposure therapy and cognitive restructuring for posttraumatic stress disorder, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(4), 695-708.
- Budner, S.** (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable, *Journal of Personality*, 3(1), 29-50.
- Buhr, K., Dugas, M. J.** (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version, *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., Dugas, M. J.** (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry, *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.
- Burkitt, I.** (2002). Complex emotions: Relations, feelings and images in emotional experience. *The Sociological Review*, 50(2), 151-167.
- Bush, G., Luu, P., Posner, M. I.** (2000). Cognitive and emotional influences in anterior cingulate cortex, *Trends in Cognitive Sciences*, 4(6), 215-222.
- Bushman, B. J.** (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F.** (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-233.
- Buss, D. M.** (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science, *Psychological Inquiry*, 6(1), 1-30.
- Buss, D. M.** (2000). *The Dangerous Passion: Why Jealousy is as Necessary as Love and Sex*. New York.: Free Press.
- Buss, D. M.** (2001). The evolution of happiness, *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Buss, D. M., Haselton, M.** (2005). The evolution of jealousy, *Trends in Cognitive Sciences*, 9(11), 506-516.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., Beck, A. T.** (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses, *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31.
- Butler, E. A., Gross, J. J.** (2009). Emotion and emotion regulation: Integrating individual and social levels of analysis, *Emotion Review*, 1(1), 86-97.
- Butler, G., Mathews, A.** (1983). Cognitive processes in anxiety, *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5(1), 51-62.
- Butzer, B., Kuiper, N. A.** (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression, *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167-176.

- Canli, T., Lesch, K. P.** (2007). Long story short: the serotonin transporter in emotion regulation and social cognition, *Nature Neuroscience*, 10(9), 1103-1109.
- Cao, H., Meng, H., Geng, X., Lin, X., Zhang, Y., Yan, L., Zhang, J.** (2024). Childhood emotional maltreatment and subsequent affective symptoms among chinese male drug users: The roles of impulsivity and psychological resilience, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(1), 148-152.
- Carleton, R. N.** (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives, *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.
- Carleton, R. N.** (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty, *Journal of Anxiety Disorders*, 3(9), 30-43.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., Asmundson, G. J.** (2010). "It's not just the judgements—It's that I don't know": Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety, *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195.
- Carleton, R. N., Sharpe, D., Asmundson, G. J.** (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears?, *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307–2316.
- Carleton, R. N., Weeks, J. W., Howell, A. N., Asmundson, G. J., Antony, M. M., McCabe, R. E.** (2012). (Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis, *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 150-157.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., Charles, S. T.** (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity, *American Psychologist*, 54(3), 165-171.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. R.** (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-652.
- Chambless, D. L., Hollon, S. D.** (1998). Defining empirically supported therapies, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7-12.
- Chang-Quan, H., Xue-Mei, Z., Bi-Rong, D., Zhen-Chan, L., Ji-Rong, Y., Qing-Xiu, L.** (2010). Health status and risk for depression among the elderly: a meta-analysis of published literature, *Age and Ageing*, 39(1), 23-30.
- Charles, S. T., Carstensen, L. L.** (2007). Emotion regulation and aging. In J.J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, (pp. 307–327). San Francisco, CA.: The Guilford Press, December 15.
- Chaudhary, H., Chaudhary, S.** (2014). Positive emotions, resilience, gratitude and forgiveness: Role of positive psychology in 21st century, *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 110-116.

- Chęć, M., Konieczny, K., Michalowska, S., Rachubińska, K.** (2025). Exploring the Dimensions of Perfectionism in Adolescence: A Multi-Method Study on Mental Health and CBT-Based Psychoeducation, *Brain Sciences*, 15(1), 91-99.
- Cheng, A. T.** (2002). Expressed emotion: a cross-culturally valid concept?, *The British Journal of Psychiatry*, 181(6), 466-467.
- Cheng, J. T.** (2010). Pride, personality, and the evolutionary foundations of human social status, *Evolution and Human Behavior*, 3(1), 334-347.
- Cheng, J. T.** (2013). Two ways to the top: evidence that dominance and prestige are distinct yet viable avenues to social rank and influence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(4), 103-125.
- Cheng, J. T., Tracy, J. L., Ho, S., Henrich, J.** (2016). Listen, follow me: Dynamic vocal signals of dominance predict emergent social rank in humans, *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(5), 536-547.
- Chigwedere, C., Bennett-Levy, J., Fitzmaurice, B., Donohoe, G.** (2021). Personal practice in counselling and CBT trainees: the self-perceived impact of personal therapy and self-practice/self-reflection on personal and professional development, *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(5), 422-438.
- Choi, H. Y., Kim, S. I., Yun, K. W., Kim, Y. C., Lim, W. J., Kim, E. J., Ryoo, J. H.** (2011). A study on correlation between anxiety symptoms and suicidal ideation, *Psychiatry Investigation*, 8(4), 320-337.
- Chung, M., Harris, C. R.** (2018). Jealousy as a specific emotion: The dynamic functional model, *Emotion Review*, 10(4), 272-287.
- Cibich, M., Woodyatt, L., Wenzel, M.** (2016). Moving beyond “shame is bad”: How a functional emotion can become problematic, *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 471-483.
- Cisler, J. M., Koster, E. H.** (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review, *Clinical Psychology Review*, 30(2), 203-216.
- Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G., Roe, R. A.** (2007). A review of the time management literature, *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Clark, D. A., Beck, A. T.** (2010), *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York, NY.: Guilford Press.
- Clark, D. A., Steer, R. A.** (1996). Empirical status of the cognitive model of anxiety and depression, *Frontiers of Cognitive Therapy*, 1(8), 75-96.
- Clark, M. S., Finkel, E. J.** (2004). Does expressing emotion promote well-being? It depends on relationship context, *The Social Life of Emotions*, 13(6), 105-126.
- Cohen-Charash, Y.** (2009). Episodic envy, *Journal of Applied Social Psychology*, 39(9), 2128-2173.
- Cohen, T. R.** (2013). Predicting counterproductive work behavior from guilt proneness, *Journal of Business Ethics*, 11(4), 45-53.

- Coles, M. E., Frost, R. O., Heimberg, R. G., Rhéaume, J.** (2003). “Not just right experiences”: perfectionism, obsessive–compulsive features and general psychopathology, *Behaviour Research and Therapy*, 41(6), 681-700.
- Collet, C., Vernet-Maury, E., Delhomme, G., Dittmar, A.** (1997). Autonomic nervous system response patterns specificity to basic emotions, *Journal of the Autonomic Nervous System*, 6(12), 45-57.
- Colombetti, G., Thompson, E.** (2005). Enacting emotional interpretations with feeling, *Behavioral and Brain Sciences*, 28(2), 200-201.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E.** (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research, *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Connor, K. M., Davidson, J. R.** (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC), *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Conley, C. S., Durlak, J. A., Kirsch, A. C.** (2017). Universal mental health prevention programs for higher education students, *Clinical Psychology Review*, 5(3), 159–180.
- Cooney, R. E., Joormann, J., Eugène, F., Dennis, E. L., Gotlib, I. H.** (2010). Neural correlates of rumination in depression, *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 10(4), 470-478.
- Coté, S.** (2005). A social interaction model of the effects of emotion regulation on work strain, *Academy of Management Review*, 30(3), 509-530.
- Cougle, J. R., Fitch, K. E., Fincham, F. D., Riccardi, C. J., Keough, M. E., Timpano, K. R.** (2012). Excessive reassurance seeking and anxiety pathology: Tests of incremental associations and directionality, *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 117-125.
- Covey, S. R.** (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York, NY.: Free Press.
- Cowen, A. S., Keltner, D.** (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(38), 790-799.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L.** (2018). Designing and conducting mixed methods research, *Journal of Mixed Methods Research*, 12(3), 215–230.
- Crivelli, C., Fridlund, A. J.** (2019). Inside-out: From basic emotions theory to the behavioral ecology view, *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 161-194.
- Crockett, M. J.** (2017). Moral transgressions corrupt neural representations of value, *Nature Neuroscience*, 20(3), 879-892.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Eckshtain, D., Ng, M. Y., Corteselli, K. A., Noma, H., Weisz, J. R.** (2020). Psychotherapy for depression across

- different age groups: a systematic review and meta-analysis, *JAMA Psychiatry*, 77(7), 694-702.
- Cunningham, W. A., Zelazo, P. D., Packer, D. J., Van Bavel, J. J.** (2007). The iterative reprocessing model: A multilevel framework for attitudes and evaluation, *Social Cognition*, 25(5), 736-760.
- Curran, T., Hill, A. P.** (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016, *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-421.
- Dalmış, A. B., Büyükkatak, E., Sürücü, L.** (2025). Psychological resilience and future anxiety among university students: the mediating role of subjective well-being, *Behavioral Sciences*, 15(3), 244-268.
- Dapelo, M. M., Hart, S., Hale, C., Morris, R., Tchanturia, K.** (2016). Expression of positive emotions differs in illness and recovery in anorexia nervosa, *Psychiatry Research*, 24(6), 48-51.
- Darwin, C.** (1872). *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*. London: D. Appleton.
- David, D., Cristea, I., Hofmann, S. G.** (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy, *Frontiers in Psychiatry*, 19(4), 4-18.
- Davis, M. C., Luecken, L., Lemery-Chalfant, K.** (2009). Resilience in common life: introduction to the special issue, *Journal of Personality*, 77(6), 123-136.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., Chaudieu, I.** (2010). Resilience and mental health, *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- de Hooge, I. E.** (2010). Restore and protect motivations following shame, *Cognition & Emotion*, (2)4, 111-127.
- de Hooge, I. E.** (2011). What is moral about guilt? Acting “prosocially” at the disadvantage of others, *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 462-473.
- de Jong, P. J., Peters, M., Vanderhallen, I.** (2002). Disgust and disgust sensitivity in spider phobia:: Facial emg in response to spider and oral disgust imagery, *Journal of Anxiety Disorders*, 16(5), 477-493.
- Deci, E. L., Ryan, R. M.** (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY.: Plenum.
- Declerck, C. H.** (2014). No place to hide: when shame causes proselves to cooperate, *The Journal of Social Psychology*, 15(4), 74-88.
- den Hartigh, R., Hill, Y.** (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics?, *New Ideas in Psychology*, 6(6), 100930-100934.
- DeSteno, D., Gross, J. J., Kubzansky, L.** (2013). Affective science and health: the importance of emotion and emotion regulation, *Health Psychology*, 32(5), 474-478.

- Devi, S., Singh, S.** (2024). Role of Perfectionism and Mindfulness in Predicting Procrastination among Research Scholars, *Indian Journal of Positive Psychology*, 15(4), 412-416.
- Dickerson, S. S.** (2008), Negative social evaluation, but not mere social presence, elicits cortisol responses to a laboratory stressor task, *Health Psychology*, 2(7), 116–121.
- Dickerson, S. S.** (2009), Social-evaluative threat and proinflammatory cytokine regulation, *Psychological Science*, 20(3), 1237–1244.
- Dienstbier, R. A.** (1989), Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health, *Psychological Review*, 96(1), 84-98.
- Dixon, D. D., Anderson, C. L., Keltner, D.** (2018). Measuring positive emotions: An examination of the reliability and structural validity of scores on the seven dispositional positive emotions scales, *Journal of Well-Being Assessment*, 20(6), 115-133.
- Dobson, K. S.** (2010). Cognitive-behavioral therapy: Efficacy, effectiveness, and fidelity, *Behaviour Research and Therapy*, 48(7), 517–520.
- Dodd, M. D., Balzer, A., Jacobs, C. M., Gruszczynski, M. W., Smith, K. B., Hibbing, J. R.** (2012), The political left rolls with the good and the political right confronts the bad: connecting physiology and cognition to preferences, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 367(15), 640-649.
- Donaldson, C.** (2019). Intentions resurrected: a systematic review of entrepreneurial intention research from 2014 to 2018 and future research agenda, *International Entrepreneurship and Management Journal*, 15(3), 953-975.
- Doran, G. T.** (1981), There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives, *Management Review*, 70(11), 35-36.
- Dostoevsky, F., Garnett, T. B. C.** (1963). *Crime and punishment*. New York, NY.: Bantam.
- Dowlati, Y., Ravindran, A. V., Segal, Z. V., Stewart, D. E., Steiner, M., Meyer, J. H.** (2017). Selective dietary supplementation in early postpartum is associated with high resilience against depressed mood, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(13), 3509-3514.
- Dörfel, D., Lamke, J. P., Hummel, F., Wagner, U., Erk, S., Walter, H.** (2014). Common and differential neural networks of emotion regulation by detachment, reinterpretation, distraction, and expressive suppression: a comparative fMRI investigation, *Neuro Image*, 10(1), 298-309.
- Driscoll, R.** (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(4), 104-114.
- Drummond, P. D., Quah, S. H.** (2001). The effect of expressing anger on cardiovascular reactivity and facial blood flow in Chinese and Caucasians, *Psychophysiology*, 38(2), 190-196.

- Dryden, W., Branch, R.** (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Drysdale, A. T., Grosenick, L., Downar, J., Dunlop, K., Mansouri, F., Meng, Y., Liston, C.** (2017), Resting-state connectivity biomarkers define neurophysiological subtypes of depression, *Nature Medicine*, 23(1), 28-38.
- Ducharme, S., Dougherty, D. D., Drevets, W. C.** (2016), Neuroimaging and neurocircuitry of obsessive-compulsive disorder and major depressive disorder. In D.D. Dougherty, S.L. Rauch, J.C. Rosenbaum, (Ed.), *Psychiatric Neurotherapeutics: Contemporary Surgical and Device-Based Treatments*, (pp. 51-77). New York, NY.: Springer New York, April 01.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., Kelly, D. R.** (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals, *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 10-47.
- Dugas, M. J., Buhr, K., Ladouceur, R.** (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. In R.G. Heimberg, C.L. Turk, D.S. Mennin, (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*, (pp. 143–163). New York, NY.: The Guilford Press, March 06.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R.** (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry, *Cognitive Therapy and Research*, 2(1), 593-606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., Freeston, M. H.** (1998), Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., Ladouceur, R.** (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample, *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Dugas, K., Francis, K., Phillips, N. A.** (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations, *Cognitive Therapy and Research*, 2(9), 57-70.
- Dugas, M. J., Ladouceur, R.** (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry, *Behavior Modification*, 24(5), 635-657.
- Dugas, M. J., Laugesen, N., Bukowski, W. M.** (2012). Intolerance of uncertainty, fear of anxiety, and adolescent worry, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(2), 863-870.
- Dugas, M. J., Marchand, A., Ladouceur, R.** (2005). Further validation of a cognitive– behavioral model of generalized anxiety disorder: diagnostic and symptom specificity, *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 438-447.

- Dugas, M. J., Robichaud, M.** (2007). *Cognitive–Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York, NY.: Routledge.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. ile Berg, J. L.** (2006). Perfectionism, coping, stress, and depression, *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524–534.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Berg, J. L.** (2012). Perfectionism dimensions and the five–factor model of personality, *European Journal of Personality*, 26(3), 233-244.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., Winkworth, G.** (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators, *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-446.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., Blankstein, K. R.** (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-240.
- Dunning, J. P., Hajcak, G.** (2009). See no evil: Directing visual attention within unpleasant images modulates the electrocortical response, *Psychophysiology*, 46(1), 28-33.
- Duplaga, M., Grysztar, M.** (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, *Healthcare*, 9(1), 43-49.
- Dursun, A., Özkan, M. S.** (2019). The relationship between the future anxiety and psychological resilience of adolescence: The mediating role of life satisfaction, *Life Skills Journal of Psychology*, 3(5), 23–37.
- Ecker, W., Goenner, S.** (2017). Current status of research concerning incompleteness in obsessive-compulsive disorder, *Verhaltens Therapie*, 27(2), 120-128.
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., Wade, T. D.** (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism, *Behaviour Research and Therapy*, 6(3), 107-113.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R.** (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review, *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., Gross, J. J.** (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal, *Emotion*, 10(4), 563-581.
- Eisenberg, N.** (2000). Emotion, regulation, and moral development, *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N. ile Spinrad, T. L.** (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition, *Child Development*, 75(2), 334-339.

- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Hernández, M. M., Zuffianò, A.** (2024). Top-down self-regulation as a core construct in children's and adolescents' optimal development, *American Psychologist*, 79(9), 12-55.
- Eisenberger, N. I., Master, S. L., Inagaki, T. K., Taylor, S. E., Shirinyan, D., Lieberman, M. D., Naliboff, B. D.** (2011). Attachment figures activate a safety signal-related neural region and reduce pain experience, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(28), 11721-11726.
- Eisenberger, N.I.** (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion, *Science*, 30(2), 280–292.
- Eisenberger, N.I.** (2011). The neural sociometer: brain mechanisms underlying state self-esteem, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2(3), 3448–3455.
- Ekman, P.** (1992). An argument for basic emotions, *Cognition & Emotion*, 6(3), 169-200.
- Eldeklioğlu, J., Eroğlu, Y.** (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire, *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Elison, J.** (2014). Shame and aggression: theoretical considerations, *Aggression and Violent Behavior*, 1(9), 447–453.
- Ellis, A.** (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET), *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 9(3), 139-172.
- Ellis, A.** (2003). Similarities and differences between rational emotive behavior therapy and cognitive therapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17(3), 225-240.
- Ellsworth, P. C., Scherer, K. R.** (2003). *Appraisal processes in emotion*. London: Oxford University Press.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Clara, I. P.** (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness, *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921–935.
- Enrique, A., Eilert, N., Wogan, R., Earley, C., Duffy, D., Palacios, J., Richards, D.** (2021). Are changes in beliefs about rumination and in emotion regulation skills mediators of the effects of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for depression and anxiety? Results from a randomized controlled trial, *Cognitive Therapy and Research*, 4(5), 805-816.
- Etkin, A., Patenaude, B., Song, Y. J. C., Usherwood, T., Rekshan, W., Schatzberg, A. F., Williams, L. M.** (2015). A cognitive–emotional biomarker for predicting remission with antidepressant medications: a report from the iSPOT-D trial, *Neuropsychopharmacology*, 40(6), 1332-1342.

- Etzel, J. A., Johnsen, E. L., Dickerson, J., Tranel, D., Adolphs, R.** (2006). Cardiovascular and respiratory responses during musical mood induction, *International Journal of Psychophysiology*, 61(1), 57-69.
- Favoretto, C. A., Pagliusi Jr, M., Morais-Silva, G.** (2023). Involvement of brain cell phenotypes in stress-vulnerability and resilience, *Frontiers in Neuroscience*, 1(7), 117-140.
- Fedewa, A. L., Burns, L. R., Gomez, A. A.** (2005). Positive psychology and perfectionism: A theoretical integration and application, *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(2), 45–58.
- Fehr, E., Fischbacher, U.** (2004). Third-party punishment and social norms, *Evolution and Human Behavior*, 2(5), 63–87.
- Fehr, E., Gächter, S.** (2000). Cooperation and punishment in public goods experiments, *American Economic Review*, 9(1), 980–994.
- Ferri, J., Schmidt, J., Hajcak, G., Canli, T.** (2016). Emotion regulation and amygdala-precuneus connectivity: Focusing on attentional deployment, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 1(6), 991-1002.
- Fessler, D.** (2007). From appeasement to conformity. In J.L. Tracy, R.W. Robins, A.J. Tangney, (Ed.), *Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, (pp. 174-193). United States: Guilford Press, December 10.
- Fessler, D. M.** (1999). Toward an understanding of the universality of second order emotions. In A.L. Hinton, (Ed.), *Biocultural Approaches to the Emotions*, (pp. 75-116). United Kingdom: Cambridge University Press, January 06.
- Fessler, D. M. T.** (1998). Toward an understanding of the universality of second order emotions. In A.L. Hinton, (Ed.), *Beyond Nature or Nurture: Biocultural Approaches to the Emotions*, (pp. 75-116). United Kingdom: Cambridge University Press, June 27.
- Fessler, D. M. T.** (2007). From appeasement to conformity: Evolutionary and cultural perspectives on shame, competition, and cooperation. In J.L. Tracy, (Ed.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, (pp. 174–193). United States: Guilford Press, July 18.
- Fitriani, A., Priyatama, A. N., Anggarani, F. K., Setyowati, R., Setyanto, A. T., Azzahra, R. Q., Septiana Afifah, S. R.** (2024). Effects of career development education on students' future anxiety and career adaptability, *Affective Psychology*, 16(2), 134-150.
- Fitzgerald, K. D., Welsh, R. C., Gehring, W. J., Abelson, J. L., Himle, J. A., Liberzon, I., Taylor, S. F.** (2005). Error-related hyperactivity of the anterior cingulate cortex in obsessive-compulsive disorder, *Biological Psychiatry*, 57(3), 287-294.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L.** (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G.L. Flett., P.L. Hewitt, (Ed.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, (pp. 5–31). United States: American Psychological Association.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Besser, A., Su, C., Vaillancourt, T., Boucher, D., Gale, O.** (2016). The Child–Adolescent Perfectionism Scale: Development, psychometric properties, and associations with stress, distress, and psychiatric symptoms, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 634-652.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Mosher, S. W.** (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model., *Current Psychology*, 14(2), 112-137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Besser, A.** (2017). Perfectionism cognition theory: The cognitive side of perfectionism. In J. Stoeber, (Ed.), *The Psychology of Perfectionism*, (pp. 89-110). United Kingdom: Routledge, March 12.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., Cahill, S. P., Rauch, S. A., Riggs, D. S., Feeny, N. C., Yadin, E.** (2005). Randomized trial of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder with and without cognitive restructuring: outcome at academic and community clinics, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(5), 953-977.
- Folkman, S. ile Lazarus, R. S.** (1988). Coping as a mediator of emotion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-489.
- Ford, B. Q., Gross, J. J.** (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter, *Canadian Psychology*, 59(1), 1-12.
- Foster, P. S., Smith, E. W., Webster, D. G.** (1999). The psychophysiological differentiation of actual, imagined, and recollected anger, *Imagination, Cognition and Personality*, 18(3), 189-203.
- Francis K, Phillips N. A.** (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: evidence of biased recall and interpretations, *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57–70.
- Frank, R.H.** (1988). *Passions Within Reason: The Strategic Role of the Emotions*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Frankl, V. E.** (1960). Paradoxical intention: A logotherapeutic technique, *American Journal of Psychotherapy*, 14(3), 520–535.
- Fredrickson, B. L.** (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 3(14), 1367-1377.
- Freeston, M., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., Ladouceur, R.** (1994). Why do people worry?, *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802.
- Frenkel-Brunswick, E.** (1948). Parents and Children as Seen through the Interviews. In T.W. Adorno, (Ed.), *The Authoritarian Personality*, (pp. 337-389). United States: Harper & Brothers, March 28.
- Frenkel-Brunswik, E.** (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable, *Journal of Personality*, 18(1), 791–802.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M.** (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?, *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Fridlund, A. J.** (2022). Demons of Emotion, *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 6(1), 25-28.
- Frijda, N. H.** (1986). *The Emotions*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H.** (2005). Emotion experience, *Cognition & Emotion*, 19(4), 473-497.
- Frijda, N. H.** (2009). Emotion experience and its varieties, *Emotion Review*, 1(3), 264-271.
- Frisch, M. B.** (2016). Quality of life therapy. In J.R. Ciarrochi, T.B. Kashdan, (Ed.), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology The Authoritarian Personality*, (pp. 409-425). United Kingdom: Wiley Blackwell, September 23.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism, *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 449-468.
- Gable, R. S.** (2004). Comparison of acute lethal toxicity of commonly abused psychoactive substances, *Addiction*, 99(6), 686-696.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., Matheson, K.** (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire, *Frontiers in Psychology*, 9(2), 19-22.
- Galatzer-Levy, I. R., Steenkamp, M. M., Brown, A. D., Qian, M., Inslicht, S., Henn-Haase, C., Marmar, C. R.** (2014). Cortisol response to an experimental stress paradigm prospectively predicts long-term distress and resilience trajectories in response to active police service, *Journal of Psychiatric Research*, 5(6), 36-42.
- Galli, N., Vealey, R. S.** (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience, *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., Egan, S. J.** (2022). The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: A systematic review and meta-analysis, *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184.
- Galovski, T. E., Blain, L. M., Mott, J. M., Elwood, L., Houle, T.** (2012). Manualized therapy for PTSD: flexing the structure of cognitive processing therapy, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 968-983.
- Gausel, N.** (2016). Resolving the paradox of shame: differentiating among specific appraisal-feeling combinations explains pro-social and self-defensive motivation, *Motivation and Emotion*, 40(3), 118-139.
- Geetanjali, A. S., Wahane, A., Sharma, A.** (2023). Exploring Effective Strategies for Stress Management: Enhancing Mental Well-being through Mindfulness, CBT, Exercise, and Relaxation Techniques, *Bulletin of Indonesian Economic Studies*, 1(2), 345-348.

- Gehring, W. J., Goss, B., Coles, M. G., Meyer, D. E., Donchin, E.** (1993). A neural system for error detection and compensation, *Psychological Science*, 4(6), 385-390.
- Gentes, E. L., Ruscio, A. M.** (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder, *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933.
- Geylani, M., Yıldız, C. Ç.** (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(1), 284-300.
- Gigerenzer, G.** (1991). How to make cognitive illusions disappear: Beyond 'heuristics and biases', *European Review of Social Psychology*, 1(2), 83-115.
- Gilbert, P.** (2000). Varieties of submissive behavior as forms of social defense: their evolution and role in depression. In L. Sloman., P. Gilbert, (Ed.), *Subordination and Defeat: An Evolutionary Approach to Mood Disorders and Their Therapy*, (pp. 189-199). United States: Lawrence Erlbaum Associates, October 10.
- Gilbert, P.** (2009). Introducing compassion-focused therapy, *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P.** (2016). *Depression: The Evolution of Powerlessness*. London: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., Irons, C.** (2006). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students, *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gill, R., Orgad, S.** (2018). The amazing bounce-backable woman: Resilience and the psychological turn in neoliberalism, *Sociological Research Online*, 23(2), 477-495.
- Giner-Sorolla, R., Espinosa, P.** (2011). Social cuing of guilt by anger and of shame by disgust, *Psychological Science*, 2(2), 49-53.
- Gkintoni, E., Vantaraki, F., Skoulidi, C., Anastassopoulos, P., Vantarakis, A.** (2024). Promoting physical and mental health among children and adolescents via gamification—A conceptual systematic review, *Behavioral Sciences*, 14(2), 102-122.
- Goldin, P., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., Gross, J. J.** (2013). MBSR vs aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 65-72.
- Gowensmith, W. N., Bloom, L. J.** (1997). The effects of heavy metal music on arousal and anger, *Journal of Music Therapy*, 34(1), 33-45.
- Gök, E., Uslu, M.** (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy-Based Psychoeducation on Irrational Beliefs, Expressing Emotions, and

- Mental Well-Being, *Journal of Research in Social Sciences and Language*, 5(1), 1-18.
- Grandey, A., Diefendorff, J., Rupp, D. E.** (2013). *Emotional Labor in the 21st Century: Diverse Perspectives on Emotion Regulation at Work*. London: Routledge.
- Greco, V., Roger, D.** (2001). Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure, *Personality and Individual Differences*, 31(4), 519-534.
- Greco, V., Roger, D.** (2003). Uncertainty, stress, and health, *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
- Greenberg, L.** (2006). Emotion-focused therapy: A synopsis, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 3(6), 87-93.
- Greenberg, L. J., Warwar, S. H., Malcolm, W. M.** (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries, *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185-217.
- Greenberg, L. S.** (2004). Emotion-focused therapy, *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
- Greenberg, L. S.** (2006). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36(2), 87-93.
- Greenberg, L. S.** (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect, *Canadian Psychology*, 49(1), 49-59.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C.** (2006). *Emotion-Focused Therapy for Depression*. Washington, DC.: American Psychological Association.
- Grenier, S., Barrette, A-M., Ladouceur, R.** (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences, *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593-600.
- Grenier, S., Ladouceur, R.** (2004). Manipulation de l'intolérance à l'incertitude et inquiétudes, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 36(1), 56-69.
- Griffin, B.J.** (2016). Perpetrators' reactions to perceived interpersonal wrongdoing: The associations of guilt and shame with forgiving, punishing, and excusing oneself, *Self and Identity*, 1(5), 650-661.
- Grills, A. E., DiBartolo, P. M., Bowman, C.** (2023). Psychoeducation: anxiety and depression in children and adolescents. In L. J. Farrell, R. Murrihy, C. A. Essau, (Ed.), *Handbook of child and adolescent psychology treatment modules*, (pp. 59-73). United Kingdom: Elsevier Press, May 26.
- Gross, J. J.** (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review, *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J.** (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, (pp. 3-20). United States: Guilford Press, May 18.
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L.** (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view, *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J., Jazaieri, H.** (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective, *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- Gross, J. J., John, O. P.** (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-360.
- Gross, J. J., Richards, J. M., John, O. P.** (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, J.N. Hughes, (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, (pp. 13–35). United States: American Psychological Association, April 12.
- Gross, J. J., Sheppes, G., Urry, H. L.** (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make carefully, *Cognition & Emotion*, 25(5), 765-781.
- Gross, J. J., Levenson, R. W.** (1995). Emotion elicitation using films, *Cognition & Emotion*, 9(1), 87–108.
- Gross, J., Thompson, R. A.** (2007). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, J.N. Hughes, (Ed.), *Conceptual foundations for the field. Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). United States: Guilford Press, February 24.
- Grueschow, M., Stenz, N., Thörn, H., Ehlert, U., Breckwoldt, J., Brodmann Maeder, M., Kleim, B.** (2021). Real-world stress resilience is associated with the responsivity of the locus coeruleus, *Nature Communications*, 12(1), 227-250.
- Grupe, D. W., Nitschke, J. B.** (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective, *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501.
- Grzywacz, J. G., Almeida, D. M., Neupert, S. D., Ettner, S. L.** (2004). Socioeconomic status and health: A micro-level analysis of exposure and vulnerability to daily stressors, *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 1-16.
- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y., Li, H.** (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty, *Neural Plasticity*, 20(20), 48-79.
- Guterstam, A.** (2015). Posterior cingulate cortex integrates the senses of self-location and body ownership, *Current Biology*, 2(5), 1416–1425.

- Güçray, S. S., Çekici, F., Çolakkadıoğlu, O.** (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 25-32.
- Gyurak, A., Gross, J. J., Etkin, A.** (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework, *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412.
- Halperin, E.** (2013). Collective emotions and emotion regulation in intractable conflicts. In C. von Scheve, M. Salmela, (Ed.), *Collective Emotions: Perspectives from Psychology, Philosophy, and Sociology*, (pp. 301-306). United Kingdom: Oxford University Press, November 29.
- Halperin, E.** (2014). Emotion, emotion regulation, and conflict resolution, *Emotion Review*, 6(1), 68-76.
- Hamilton, V.** (1957). Perceptual and personality dynamics in reactions to ambiguity, *British Journal of Psychology*, 48(3), 200-215.
- Haque, O. S., Waytz, A.** (2012). Dehumanization in medicine: Causes, solutions, and functions, *Perspectives on Psychological Science*, 7(2), 176-186.
- Harmon-Jones, E., Peterson, C. K., Harris, C. R.** (2009). Jealousy: novel methods and neural correlates, *Emotion*, 9(1), 113.
- Harris, E. M., Martin, D. G., Polsky, C., Denhardt, L., Nehring, A.** (2013). Beyond "Lawn People": The role of emotions in suburban yard management practices, *The Professional Geographer*, 65(2), 345-361.
- Harrison, C., Nuttall, L.** (2019). Emotion Regulation in Everyday Life Cognitive grammar and reconstrual: Re-experiencing Margaret Atwood's "The Freeze-Dried Groom". In D.K. Snyder, J. Simpson, J.N. Hughes, (Ed.), *Experiencing Fictional Worlds*, (pp. 135-154). Netherlands: John Benjamins Publishing Company, October 28.
- Hart, S. L., Carrington, H. A., Tronick, E. Z., Carroll, S. R.** (2004). When infants lose exclusive maternal attention: Is it jealousy?, *Infancy*, 6(1), 57-78.
- Hartley, C. A., Phelps, E. A.** (2010). Changing fear: the neurocircuitry of emotion regulation, *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 136-146.
- Harvey, B., Pallant, J., Harvey, D.** (2004). An evaluation of the factor structure of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, *Educational and Psychological Measurement*, 64(6), 1007-1011.
- Harvey, J., Delfabbro, P. H.** (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview, *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13.
- Hayes, A. M., Feldman, G.** (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy, *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-272.
- Hebert, E. A., Dugas, M. J.** (2019). Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: Challenging the unknown in the treatment of

- generalized anxiety disorder, *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 421-436.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., Schulz, R.** (2010). A motivational theory of life-span development, *Psychological Review*, 117(1), 32-50.
- Heng, Y. K., Liew, J. S. Y., Abdullah, M. F. I. L., Tang, Y., Prestopnik, N.** (2023). CBT-Based serious game to improve cognitive emotion regulation and anxiety disorder, *International Journal of Serious Games*, 10(3), 43-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Mikail, S. F., Kealy, D., Zhang, L. C.** (2017). Perfectionism in the therapeutic context: The perfectionism social disconnection model. In J. Stoeber, (Ed.), *The psychology of perfectionism*, (pp. 306-330). United States: Routledge, May 17.
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., Beck, A. T.** (2013). The science of cognitive therapy, *Behavior Therapy*, 44(2), 199-212.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., Fang, A.** (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses, *Cognitive Therapy and Research*, 3(6), 427-440.
- Hofmann, S. G., Wu, J. Q., Boettcher, H.** (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: a meta-analysis, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(3), 375-390.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., Coles, M. E.** (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Holbrook, C.** (2014). Conceptual and empirical challenges to the “authentic” versus “hubristic” model of pride, *Emotion*, 1(4), 17-32.
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D., Warner, M. D.** (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder, *Cognitive Therapy and Research*, 3(4), 1-12.
- Hubert, W., de Jong-Meyer, R.** (1990). Psychophysiological response patterns to positive and negative film stimuli, *Biological Psychology*, 31(1), 73-93.
- Hultman, R., Ulrich, K., Sachs, B. D., Blount, C., Carlson, D. E., Ndubuizu, N., Dzirasa, K.** (2018). Brain-wide electrical spatiotemporal dynamics encode depression vulnerability, *Cell*, 173(1), 166-180.
- Hunot, V., Moore, T. H., Caldwell, D., Davies, P., Jones, H., Lewis, G., Churchill, R.** (2010). Interpersonal, cognitive analytic and other integrative therapies versus other psychological therapies for depression, *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12(9), 200-213.
- Hyseni Duraku, Z., Fetahu, D., Konjufca, J., Rrahmani, F., Bajgora, S.** (2025). Effects of a brief CBT-based anxiety toolbox workshop on study skills, and emotional regulation among high school students in

- Kosovo: a pilot study, *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 249-264.
- Isaacowitz, D. M.** (2022). What do we know about aging and emotion regulation?, *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1541-1555.
- Isingrini, E., Perret, L., Rainer, Q., Amilhon, B., Guma, E., Tanti, A., Giros, B.** (2016). Resilience to chronic stress is mediated by noradrenergic regulation of dopamine neurons, *Nature Neuroscience*, 19(4), 560-563.
- İme, Y., Ümmet, D.** (2024). The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents, *Current Psychology*, 43(10), 8885-8895.
- James, W.** (1884). What is an emotion?, *Mind*, 9(1), 188–205.
- Jannini, E. A., Screponi, E., Carosa, E.,** (1999). Lack of sexual activity from erectile dysfunction is associated with a reversible reduction in serum testosterone, *International Journal of Andrology*, 2(2), 385-392.
- Jannini, T. B., Lorenzo, G. D., Bianciardi, E., Niolu, C., Toscano, M., Ciocca, G., Siracusano, A.** (2022). Off-label uses of selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), *Current Neuropharmacology*, 20(4), 693-712.
- Jazaieri, H., Goldin, P. R., Gross, J. J.** (2017). Treating social anxiety disorder with CBT: Impact on emotion regulation and satisfaction with life, *Cognitive Therapy and Research*, 4(1), 406-416.
- Jentsch, V. L., Merz, C. J., Wolf, O. T.** (2019). Restoring emotional stability: Cortisol effects on the neural network of cognitive emotion regulation. *Behavioural Brain Research*, 37(4), 111-130.
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., Harden, K.** (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety, *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107-115.
- Joeng, J. R., Turner, S. L.** (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others, *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453-459.
- Joshi, M. S., Galvin, J. E.** (2022). Cognitive resilience in brain health and dementia research, *Journal of Alzheimer's Disease*, 90(2), 461-473.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., Harvey, S. B.** (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions, *BMJ Open*, 8(6), 234-243.
- Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z., Yorulmaz, O.** (2022). A different view to perfectionism: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample, *Current Psychology*, 41(9), 6511-6521.

- Kaldewaij, R., Koch, S. B., Hashemi, M. M., Zhang, W., Klumpers, F., Roelofs, K.** (2021). Anterior prefrontal brain activity during emotion control predicts resilience to post-traumatic stress symptoms, *Nature Human Behaviour*, 5(8), 1055-1064.
- Kalisch, R.** (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: time matters, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(8), 1215-1226.
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Pedder, D. J., Margetts, E. A.** (2014). Don't grin when you win: The social costs of positive emotion expression in performance situations, *Emotion*, 14(1), 180-187.
- Kaplan, H.** (2023). Yaratıcı drama ile duyguların dışsallaştırılması, *Psikoterapi Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 25–38.
- Kashdan, T. B., Rottenberg, J.** (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health, *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kaya, S., Avcı, R.** (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety, *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(6), 281-298.
- Kazantzis, N., Luong, H. K., Usatoff, A. S., Impala, T., Yew, R. Y., Hofmann, S. G.** (2018). The processes of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses, *Cognitive Therapy and Research*, 4(2), 349-357.
- Kellogg, S. H., Young, J. E.** (2006). Schema therapy for borderline personality disorder, *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 445-458.
- Keltner, D.** (1997). Appeasement in human emotion, social practice, and personality, *Aggressive Behavior*, 2(3), 359–374.
- Keltner, D., Cordaro, D. T.** (2017). Understanding multimodal emotional expressions: Recent advances in basic emotion theory. In J.A. Russell, J.M. Fernández-Dols, (Ed.), *The science of facial expression*, (pp. 57-75). United Kingdom: Oxford University Press, January 18.
- Keltner, D., Moffitt, T. E., Stouthamer-Loeber, M.** (1995). Facial expressions of emotion and psychopathology in adolescent boys, *Journal of Abnormal Psychology*, 104(4), 644.
- Keltner, D., Tracy, J. L., Sauter, D., Cowen, A.** (2019). What basic emotion theory really says for the twenty-first century study of emotion, *Journal of Nonverbal Behavior*, 4(3), 195-201.
- Ketelaar, T., Au, W.T.** (2003). The effects of feelings of guilt on the behaviour of uncooperative individuals in repeated social bargaining games: an affect-as-information interpretation of the role of emotion in social interaction, *Cognition & Emotion*, 1(7), 429–453.
- Khawaja, N. G., McMahon, J.** (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression, *Behavioural Change*, 28(4), 165–180.
- Kidd, S., Shahar, G.** (2008). Resilience in homeless youth: The key role of self-esteem, *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 163-172.

- Kilanowski, J. F.** (2012). Breaking the ice: a pre-intervention strategy to engage research participants, *Journal of Pediatric Health Care*, 26(3), 209-212.
- King, L. A., Hicks, J. A.** (2009). Detecting and constructing meaning in life events, *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317–330.
- Kircanski, K., Leibenluft, E., Brotman, M. A.** (2017). Emotion regulation in severe irritability and disruptive mood dysregulation disorder, *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents*, 14(8), 281-301.
- Klein, M. H.** (1985). Depression and expressive writing, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1258–1272.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., Saito, M.** (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism, *Journal of College Student Development*, 46(2), 141-156.
- Koch, S. B., van Zuiden, M., Nawijn, L., Frijling, J. L., Veltman, D. J., Olff, M.** (2016). Intranasal oxytocin administration dampens amygdala reactivity towards emotional faces in male and female PTSD patients, *Neuropsychopharmacology*, 41(6), 1495-1504.
- Koerner, N., Dugas, M. J.** (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In D. A. Clark, G.C.L. Davey, (Ed.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, (pp. 201-216). United Kingdom: Oxford University Press, October 12.
- Koerner, N., Dugas, M. J.** (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty, *Cognitive Therapy and Research*, 3(2), 619-638.
- Kohn, N., Eickhoff, S. B., Scheller, M., Laird, A. R., Fox, P. T., Habel, U.** (2014). Neural network of cognitive emotion regulation—an ALE meta-analysis and MACM analysis, *Neuroimage*, 8(7), 345-355.
- Kong, F., Ma, X., You, X., Xiang, Y.** (2018). The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(7), 755-763.
- Kong, F., Wang, X., Hu, S., Liu, J.** (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults, *Neuroimage*, 12(3), 165-172.
- Koole, S. L.** (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review, *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koval, P., Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Medland, H., Kuppens, P., Nezlek, J. B., Gross, J. J.** (2023). Emotion regulation in everyday life: Mapping global self-reports to daily processes, *Emotion*, 23(2), 357-365.

- Kragel, P. A., LaBar, K. S.** (2013). Multivariate pattern classification reveals autonomic and experiential representations of discrete emotions, *Emotion*, 13(4), 681-700.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., Bohlmeijer, E. T.** (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis, *Comprehensive Psychiatry*, 10(2), 152-189.
- Kreibig, S. D.** (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review, *Biological Psychology*, 84(3), 394-421.
- Krishnan, V.** (2014). Defeating the fear: new insights into the neurobiology of stress susceptibility, *Experimental Neurology*, 26(1), 412-416.
- Krohne, H. W.** (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H.W. Krohne, (Ed.), *Attention and Avoidance*, (pp. 19–50). Canada: Hogrefe and Huber, March 19.
- Krumhansl, C. L.** (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology, *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 51(4), 336- 353.
- Krumhansl, C. L.** (2002). Music: A link between cognition and emotion, *Current Directions in Psychological Science*, 11(2), 45-50.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., Dugas, M. J.** (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, 12(2), 139-152.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H.** (1995). Intolerance of uncertainty in normal and excessive worry, *The World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies*, Copenhagen, Denmark : May 11-17.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., Thibodeau, N.** (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 957-965.
- Ladouceur, R., Léger, É., Dugas, M., Freeston, M. H.** (2004). Cognitive-behavioral treatment of generalized anxiety disorder (GAD) for older adults, *International Psychogeriatrics*, 16(2), 195-207.
- Ladouceur, R., Talbot, F., Dugas, M. J.** (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings, *Behavior Modification*, 21(3), 355-371.
- Lakoff, G., Johnson, M.** (1980). *Metaphors we live by*. Chichago, US.: University of Chicago Press.
- Lane, R. D., Reiman, E. M., Bradley, M. M., Lang, P. J., Ahern, G. L., Davidson, R. J., Schwartz, G. E.** (1997). Neuroanatomical correlates of pleasant and unpleasant emotion, *Neuropsychologia*, 35(11), 1437-1444.

- Langston, C. A.** (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112-1120.
- Larsson, G., Maire, M., Shakhnarovich, G.** (2016). Learning representations for automatic colorization, *14th European Conference on Computer Vision–ECCV 2016*, Amsterdam, Netherlands: October 11–14.
- Lasota, M. T., Kearney, C. A.** (2017). Maladaptive perfectionism and depression and state-trait anxiety: A mediational analysis with self-esteem, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(4), 346-357.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., Bukowski, W. M.** (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 3(1), 55-64.
- Lazarus, R. S.** (1991). Cognition and motivation in emotion, *American Psychologist*, 46(4), 352-358.
- Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. San Francisco, CA.: Springer Publishing Company.
- Leach, C. W.** (2017). Understanding shame and guilt. In L. Woodyatt, E.L. Worthington Jr., M. Wenzel, B.J. Griffin, (Ed.), *Handbook of the Psychology of Self Forgiveness*, (pp. 17–28). Switzerland: Springer, October 10-14.
- Leach, C. W., Cidam, A.** (2015). When is shame linked to constructive approach orientation? A meta-analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(9), 983–1002.
- LeDoux, J. E., Brown, R.** (2017). A higher-order theory of emotional consciousness, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(10), 216-225.
- Legerstee, M., Ellenbogen, B., Nienhuis, T., Marsh, H.** (2010). Social bonds, triadic relationships, and goals: Preconditions for the emergence of human jealousy. In S.L. Hart, M. Legerstee, (Ed.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches*, (pp. 161-191). United Kingdom: Wiley-Blackwell, May 15.
- Leineweber, C., Westerlund, H., Theorell, T., Kivimäki, M., Westerholm, P., Alfredsson, L.** (2011). Covert coping with unfair treatment at work and risk of incident myocardial infarction and cardiac death among men: Prospective cohort study, *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65(5), 420-425.
- Lench, H. C., Flores, S. A., Bench, S. W.** (2011). Discrete emotions predict changes in cognition, judgment, experience, behavior, and physiology: a meta-analysis of experimental emotion elicitations, *Psychological Bulletin*, 137(5), 834-856.
- Leu, J., Mesquita, B., Ellsworth, P. C., ZhiYong, Z., Huijuan, Y., Buchtel, E., Masuda, T.** (2010). Situational differences in dialectical emotions: Boundary conditions in a cultural comparison of North Americans and East Asians, *Cognition and Emotion*, 24(3), 419-435.

- Levenson, R. W.** (1999). The intrapersonal functions of emotion, *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504.
- Levenson, R. W.** (2014). The autonomic nervous system and emotion, *Emotion review*, 6(2), 100-112.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., Ekman, P.** (1991). Emotion, physiology, and expression in old age, *Psychology and Aging*, 6(1), 28-34.
- Levenson, R. W., Ekman, P.** (2002). Difficulty does not account for emotion-specific heart rate changes in the directed facial action task, *Psychophysiology*, 39(3), 397-405.
- Levenson, R. W., Ekman, P., Friesen, W. V.** (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity, *Psychophysiology*, 27(4), 363-384.
- Levine, E. E.** (2018). Who is trustworthy? Predicting trustworthy intentions and behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, 11(5), 468–494.
- Lewis, M.** (1992). Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty, *Child Development*, 6(3), 630–638.
- Lewis, W. C., Wolman, R. N., King, M.** (1971). The development of the language of emotions, *American Journal of Psychiatry*, 127(11), 1491-1497.
- Li, J., Li, X., Jiang, J., Xu, X., Wu, J., Xu, Y., Xu, X.** (2020). The effect of cognitive behavioral therapy on depression, anxiety, and stress in patients with COVID-19: a randomized controlled trial, *Frontiers in Psychiatry*, 1(1), 580827- 580832.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., Way, B. M.** (2007). Putting feelings into words, *Psychological Science*, 18(5), 421-428.
- Lilenfeld, L. R. R.** (2011). Personality and temperament. In R.A.H. Adan, W.H. Kaye, (Ed.), *Behavioral neurobiology of eating disorders*, (pp. 3-16). Germany: Springer, September 17-19.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., Egan, S. J.** (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis, *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Lind, C., Boschen, M. J.** (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking, *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1047-1052.
- Lively, K. J., Weed, E. A.** (2014). Emotion management: Sociological insight into what, how, why, and to what end?, *Emotion Review*, 6(3), 202-207.
- Livermon, S., Michel, A., Zhang, Y., Petz, K., Toner, E., Rucker, M., Brackett, M.** (2025). A mobile intervention to reduce anxiety among university students, faculty, and staff: Mixed methods study on users' experiences, *PLOS Digital Health*, 3(1), 27-40.

- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., Tchanturia, K.** (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(6), 705-731.
- Lobbestael, J., Arntz, A., Wiers, R. W.** (2008). How to push someone's buttons: A comparison of four anger-induction methods, *Cognition & Emotion*, 22(2), 353-373.
- Loerinc, A. G., Meuret, A. E., Twohig, M. P., Rosenfield, D., Bluett, E. J., Craske, M. G.** (2015). Response rates for CBT for anxiety disorders: Need for standardized criteria, *Clinical Psychology review*, 4(2), 72-82.
- Lorini, C., Cavallo, G., Vettori, V., Buscemi, P., Ciardi, G., Zanobini, P., Bonaccorsi, G.** (2023). Predictors of well-being, future anxiety, and multiple recurrent health complaints among university students during the COVID-19 pandemic: the role of socioeconomic determinants, sense of coherence, and digital health literacy. An Italian cross-sectional study, *Frontiers in Public Health*, 1(1), 121-140.
- Lundh, L. G., Öst, L. G.** (2001). Attentional bias, self-consciousness and perfectionism in social phobia before and after cognitive-behaviour therapy, *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30(1), 4-16.
- Lunn, J., Greene, D., Callaghan, T., Egan, S. J.** (2023). Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: a meta-analysis, *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5), 460-487.
- Luo, Y., Qin, S., Fernandez, G., Zhang, Y., Klumpers, F., Li, H.** (2014). Emotion perception and executive control interact in the salience network during emotionally charged working memory processing, *Human Brain Mapping*, 35(11), 5606-5616.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., Heim, C.** (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition, *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B.** (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work, *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., Crossman, E. J.** (2014). Resilience and positive psychology. In M. Lewis, K. D. Rudolph, (Ed.), *Handbook of developmental psychopathology*, (pp. 125-140). United States: Springer US, March 19.
- Lü, W., Wang, Z., You, X.** (2016). Physiological responses to repeated stress in individuals with high and low trait resilience, *Biological Psychology*, 120(7), 46-52.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D.** (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

- Ma, S. T., Abelson, J. L., Okada, G., Taylor, S. F., Liberzon, I.** (2016). Neural circuitry of emotion regulation: Effects of appraisal, attention, and cortisol administration, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 1(7), 437-451.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Li, Y. F.** (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults, *Frontiers in Psychology*, 28(3), 48-56.
- Macan, T. H.** (1994). Time management: Test of a process model, *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- MacLeod, C., Mathews, A.** (1988). Anxiety and the allocation of attention to threat, *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 40(4), 653-670.
- Mahmoud, J. S., Staten, R. T., Lennie, T. A., Hall, L. A.** (2015). The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students, *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(2), 97-108.
- Mahoney, A. E., McEvoy, P. M.** (2011). A. Transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders, *Cognitive and Behaviour Therapy*, 13(6), 78-110.
- Mahoney, A. E., McEvoy, P. M.** (2012). Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behavior group therapy for social phobia, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 849-854.
- Maissi, E., Marteau, T. M., Hankins, M., Moss, S., Legood, R., Gray, A.** (2004). Psychological impact of human papillomavirus testing in women with borderline or mildly dyskaryotic cervical smear test results: cross sectional questionnaire study, *Bipolar Maternity Journal*, 32(1), 1293-1305.
- Maloney, G. K., Egan, S. J., Kane, R. T., Rees, C. S.** (2014). An etiological model of perfectionism, *PloS One*, 9(5), 94757-94763.
- Mancini, A. D., Bonanno, G. A.** (2010). Resilience to potential trauma. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. S. Hall, (Ed.), *Handbook of adult resilience*, (pp. 258-280). United States: The Guilford Press, November 28.
- Mansell, W.** (2018). What is CBT really and how can we enhance the impact of effective psychotherapies such as CBT?. In C. Mace, (Ed.), *Why not CBT? Against and For CBT Revisited*, (pp. 343-361). United States: PCCS Books Ltd.
- Marazziti, D., Golia, F., Carlini, M., Baroni, S., Masala, I., Dell'Osso, M. C., Consoli, G.** (2015). Jealousy, Serotonin and Subthreshold Psychopathology, In C. Mace, (Ed.), *Relationships and Psychology.: A Practical Guide*, (pp. 237-243). United States: Nova Science Publishers, February 24.
- Marci, C. D., Glick, D. M., Loh, R., Dougherty, D. D.** (2007). Autonomic and prefrontal cortex responses to autobiographical recall of

- emotions, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(3), 243-250.
- Marci, C. D., Ham, J., Moran, E., Orr, S. P.** (2007). Physiologic correlates of perceived therapist empathy and social-emotional process during psychotherapy, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(2), 103-111.
- Maroney, T. A.** (2006). Law and emotion: A proposed taxonomy of an emerging field, *Law and Human Behavior*, 30(4), 119-142.
- Marsland, A. L., Jones, E., Reed, R. G., Walsh, C. P., Natale, B. N., Lindsay, E. K., Ewing, L. J.** (2024). Childhood trauma and hair cortisol response over the year following onset of a chronic life event stressor, *Psychoneuroendocrinology*, 16(5), 107039-107070.
- Martin, R. A.** (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA.: Elsevier Academic Press.
- Mary, A., Dayan, J., Leone, G., Postel, C., Fraisse, F., Malle, C., Gagnepain, P.** (2020). Resilience after trauma: The role of memory suppression, *Science*, 367(6479), 8477-8500.
- Marzillier, S., Davey, G.** (2005). Anxiety and disgust: Evidence for a unidirectional relationship, *Cognition & Emotion*, 19(5), 729-750.
- Masley, S. A., Gillanders, D. T., Simpson, S. G., Taylor, M. A.** (2012). A systematic review of the evidence base for schema therapy, *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 185-202.
- Masten, A. S.** (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development, *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mathes, E. W.** (2024). The effects of trait and state affect, on affect-consistent, emotional regulation, *Current Psychology*, 43(7), 6217-6224.
- Matsumoto, D., Ekman, P.** (1989). American-Japanese cultural differences in intensity ratings of facial expressions of emotion, *Motivation and Emotion*, 13(3), 143-157.
- Mauro, R.** (1992). The role of appraisal in human emotions: a cross-cultural study, *Journal of Personality Social Psychology*, 6(2), 301-317.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., Gross, J. J.** (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology, *Emotion*, 5(2), 175-189.
- Mayer, J. D., Salovey, P.** (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings, *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.
- McEvoy, P. M. Erceg-Hurn, D. M.** (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty, *Journal of Anxiety Disorders*, 4(1), 96-107.
- McEvoy, P. M. Mahoney, A. E.** (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression, *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.

- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E.** (2013). Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 216–224.
- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E.** (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression, *Journal of Anxiety Disorder*, 25(1), 112–122.
- McEwen, B. S.** (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress, *Chronic Stress*, 1(3), 247–255.
- McNeil, D. W., Vowles, K. E.** (2004). Assessment of fear and anxiety associated with pain: Conceptualization, methods, and measures. In D. W. McNeil, K. E. Vowles, (Ed.), *Understanding and treating fear of pain*, (pp. 189–211). United Kingdom: Oxford University Press, March 11.
- McRae, K.** (2013). Emotion regulation frequency and success: Separating constructs from methods and time scale, *Social and Personality Psychology Compass*, 7(5), 289–302.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., Stewart, A.** (2011). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, *PLOS One*, 7(11), 482–530.
- Meichenbaum, D.** (2007). Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, W. E. Sime, (Ed.), *Principles and practice of stress management*, (pp. 497–516). United States: The Guilford Press, October 28.
- Ménard, C., Pfau, M. L., Hodes, G. E. & Russo, S. J.** (2017). Immune and neuroendocrine mechanisms of stress vulnerability and resilience, *Neuropsychopharmacology*, 42(1), 62–80.
- Mesquita, B., Boiger, M.** (2014). Emotions in context: A sociodynamic model of emotions, *Emotion Review*, 6(4), 298–302.
- Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M., Borkovec, T. D.** (1990). Worry changes decision making: The effect of negative thoughts on cognitive processing, *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 78–88.
- Meyer, W. U., Niepel, M., Rudolph, U., Schützwohl, A.** (1991). An experimental analysis of surprise, *Cognition and Emotion*, 5(4), 295–311.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R.** (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance, *Psychological inquiry*, 18(3), 139–156.
- Miller, A. A., Spencer, S. J.** (2014). Obesity and neuroinflammation: A pathway to cognitive impairment, *Brain, Behavior, and Immunity*, 4(2), 10–21.
- Mills, J. S., Blankstein, K. R.** (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students, *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191–1204.

- Mischel, W., Ebbesen, E. B., Raskoff Zeiss, A.** (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification, *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-212.
- Miu, A. C., Crişan, L. G.** (2011). Cognitive reappraisal reduces the susceptibility to the framing effect in economic decision making, *Personality and Individual Differences*, 51(4), 478-482.
- Mize, K. D., Jones, N. A.** (2012). Infant physiological and behavioral responses to loss of maternal attention to a social-rival, *International Journal of Psychophysiology*, 86(2), 151-157.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., Frijda, N. H.** (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development, *Emotion Review*, 5(2), 119-124.
- Morawetz, C., Bode, S., Derntl, B., Heekeren, H. R.** (2017). The effect of strategies, goals and stimulus material on the neural mechanisms of emotion regulation: A meta-analysis of fMRI studies, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 7(2), 111-128.
- Moreno, J. L.** (1946). Psychodrama and group psychotherapy, *Sociometry*, 9(3), 249-253.
- Morriss, J., Bennett, K. P., Larson, C. L.** (2020). I told you it was safe: Associations between intolerance of uncertainty and different parameters of uncertainty during instructed threat of shock, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 10(1), 610-620.
- Morriss, J., Macdonald, B., van Reekum, C. M.** (2016). What Is Going On Around Here? Intolerance of uncertainty predicts threat generalization, *PLOS One*, 11(5), 157-199.
- Moscovitch, D. A., Rodebaugh, T. L., Hesch, B. D.** (2012). How awkward! Social anxiety and the perceived consequences of social blunders, *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 142-149.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S., Klump, K. L.** (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins, *Depression and Anxiety*, 29(1), 47-53.
- Moses-Payne, M. E., Franklin, J. C., Prinstein, M. J.** (2019). Experiencing versus anticipating social evaluation: Distinct response patterns in high-risk adolescents, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(4), 561-573.
- Moses, K., Barlow, D. H.** (2006). A new unified treatment approach for emotional disorders based on emotion science, *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(2), 123-128.
- Moshirian Farahi, S. M., Davoudi, I., Rezaei, A. M., Saadat, S. H.** (2020). Investigating the relationship between metacognitive beliefs and repetitive negative thinking with intolerance of uncertainty among patients with generalized anxiety disorder, *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8(1), 7-12.

- Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D., Misiak, B.** (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, *Comprehensive Psychiatry*, 7(4), 173–179.
- Moutoussis, M., Shahar, N., Hauser, T. U., Dolan, R. J.** (2021). Computation in psychotherapy, or how computational psychiatry can aid learning-based psychological therapies, *Cognitive Therapy and Research*, 4(5), 256–278.
- Neff, K. D.** (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D.** (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being, *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., Dahm, K. A.** (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, B. P. Meier, (Ed.), *Handbook of mindfulness and self-regulation*, (pp. 121–137). Germany: Springer, October 23.
- Neff, K. D., Germer, C. K.** (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program, *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N.** (2020). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning, *Self and Identity*, 20(4), 443–460.
- Neimeyer, R. A.** (2000). Narrative disruptions in the construction of the self. In J. E. Gillham, (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 109–126). United States: Templeton Foundation Press, November 24.
- Nelson, B. D., Kessel, E. M., Jackson, F., Hajcak, G.** (2016). The impact of an unpredictable context and intolerance of uncertainty on the electrocortical response to monetary gains and losses, *Cognitive, affective, behavioral neuroscience*, 1(6), 153–163.
- Newman, L., Sivaratnam, C., Komiti, A.** (2015). Attachment and early brain development–neuroprotective interventions in infant–caregiver therapy, *Translational Developmental Psychiatry*, 3(1), 28647–28660.
- Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., Przeworski, A., Castonguay, L. G.** (2013). Worry and generalized anxiety disorder: A review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment, *Annual Review of Clinical Psychology*, 19(2), 275–297.
- Ng, A. S. Y., Lee, K., Liao, K. Y. H., Chao, R. C. L.** (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 23–31.
- Niles, A. N., Craske, M. G.** (2019). Exposure therapy for anxiety: Principles and practice. In K. S. Dobson, D. J. A. Dozois, (Ed.), *Handbook of*

cognitive-behavioral therapies, (pp. 282–321). United States: Guilford Press, March 27.

- Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., Hur, C., Stanton, A. L. (2015). Affect labeling enhances exposure effectiveness for public speaking anxiety, *Behaviour Research and Therapy*, 6(8), 27–36.
- Noble, L. A., Firth, N., Delgadillo, J., Kellett, S. (2021). An investigation of the competencies involved in the facilitation of CBT-based group psychoeducational interventions, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(6), 732-744.
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P., Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria, *Journal of Affective Disorders*, 17(4), 64–69.
- Norton, P. J. (2008). An open trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral group therapy for anxiety disorder, *Behavior Therapy*, 39(3), 242–250.
- Norton, P. J., Barrera, T. L. (2012). Transdiagnostic versus diagnosis-specific CBT for anxiety disorders: A preliminary randomized controlled noninferiority trial, *Depression and Anxiety*, 29(10), 874–882.
- Nugent, K. L., Chiappelli, J., Sampath, H., Rowland, L. M., Thangavelu, K., Davis, B., Hong, L. E. (2015). Cortisol reactivity to stress and its association with white matter integrity in adults with schizophrenia, *Psychosomatic Medicine*, 77(7), 733-742.
- Nummenmaa, L., Saarimäki, H. (2019). Emotions as discrete patterns of systemic activity, *Neuroscience letters*, 69(3), 3-8.
- O'Bryan, E. M., Luberto, C. M., Kraemer, K. M., McLeish, A. C. (2018). An examination of a self-compassion and intolerance of uncertainty model of anxiety and depressive symptoms, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(10), 32–38.
- O'Connor, R. C., Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour, *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 73-85.
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion, *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Oglesby, M. E., Allan, N. P., Schmidt, N. B. (2017). Randomized control trial examining a 1-week treatment program targeting anxiety sensitivity cognitive concerns, *Journal of Psychiatric Research*, 9(5), 199-206.
- Oglesby, M. E., Schmidt, N. B. (2016). The role of threat level and intolerance of uncertainty (IU) in anxiety: An experimental test of IU theory, *Behavior Therapy*, 48(4), 427-434.
- Ohtsubo, Y., Yagi, A. (2015) Relationship value promotes costly apology-making: Testing the valuable relationships hypothesis from the perpetrator's perspective, *Evolution of Human Behaviour*, 3(6), 232–239.
- Olatunji, B. O., Wolitzky-Taylor, K. B., Sawchuk, C. N., Ciesielski, B. G. (2010). Worry and the anxiety disorders: A meta-analytic synthesis

- of specificity to GAD, *Applied and Preventive Psychology*, 14(1), 1-24.
- Ong, C. W., Barney, J. L., Barrett, T. S., Lee, E. B., Levin, M. E., Twohig, M. P.** (2019). The role of psychological inflexibility and self-compassion in acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(3), 7-16.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Levin, M. E., Twohig, M. P.** (2022). Online process-based training for perfectionism: A randomized trial, *Behaviour Research and Therapy*, 15(6), 104-152.
- Ordway, A. R., Johnson, K. L., Amtmann, D., Bocell, F. D., Jensen, M. P., Molton, I. R.** (2020). The relationship between resilience, self-efficacy, and employment in people with physical disabilities, *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 63(4), 195-205.
- Osório, C., Probert, T., Jones, E., Young, A. H., Robbins, I.** (2017). Adapting to stress: understanding the neurobiology of resilience, *Behavioral Medicine*, 43(4), 307-322.
- Ottaviani, C., Mancini, F., Petrocchi, N., Medea, B., Couyoumdjian, A.** (2013). Autonomic correlates of physical and moral disgust, *International Journal of Psychophysiology*, 89(1), 57-62.
- Overholser, J. C.** (2005). Group psychotherapy and existential concerns: An interview with Irvin Yalom, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 3(5), 185-197.
- Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., Hart-Johnson, T.** (2004). Possible selves as roadmaps, *Journal of Research in Personality*, 38(2), 130-149.
- Öst, L. G., Westling, B. E.** (1995). Applied relaxation vs cognitive behavior therapy in the treatment of panic disorder, *Behaviour Research and Therapy*, 33(2), 145-158.
- Padesky, C. A., Greenberger, D.** (2012). *Clinician's guide to mind over mood*. New York, NY.:Guilford Press.
- Panksepp, J.** (1998). The periconscious substrates of consciousness: Affective states and the evolutionary origins of the self, *Journal of Consciousness Studies*, 5(6), 566-582.
- Papola, D., Ostuzzi, G., Tedeschi, F., Gastaldon, C., Purgato, M., Del Giovane, C., Barbui, C.** (2023). CBT treatment delivery formats for panic disorder: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials, *Psychological Medicine*, 53(3), 614-624.
- Park, H.** (2025). A Study on Facial Expression Design Guidelines for Digital Human Modeling-Focusing on Plutchik's Eight Primary Emotions, *International Journal of Advanced Culture Technology*, 13(1), 201-217.
- Paulus, M. P., Feinstein, J. S., Khalsa, S. S.** (2019). An active inference approach to interoceptive psychopathology, *Annual Review of Clinical psychology*, 15(1), 97-122.

- Pedersen, E.J.** (2018) The unresponsive avenger: more evidence that disinterested third parties do not punish altruistically, *Journal of Experimental Psychology Genetics*, 14(7), 514–544.
- Pennebaker, J. W.** (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process, *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., Pal, J.** (2013). Individual differences in self-compassion predict approach and avoidance goals and strategies, *Motivation and Emotion*, 3(7), 413–423.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P.** (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. San Francisco, CA.: Oxford University Press.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., Couyoumdjian, A.** (2017). Compassion at the mirror: Exposure to a mirror increases the efficacy of a self-compassion manipulation in enhancing soothing positive affect and heart rate variability, *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 525–536.
- Pizzagalli, D. A.** (2022). Toward a better understanding of the mechanisms and pathophysiology of anhedonia: are we ready for translation?. *American Journal of Psychiatry*, 179(7), 458-469.
- Popovic, D., Scott, J., Colom, F.** (2015). Cognitive behavioral therapy and psychoeducation. In M. Maj, H. S. Akiskal, J. Z. Sadavoy, N. Sartorius, (Ed.), *The Bipolar Book: History, Neurobiology, and Treatment*, (pp. 435–451). United Kingdom: Oxford University Press, April 23.
- Porter, E., Chambless, D. L.** (2015). A systematic review of predictors and moderators of improvement in cognitive-behavioral therapy for panic disorder and agoraphobia, *Clinical Psychology Review*, 4(2), 179-192.
- Prkachin, K. M., Williams-Avery, R. M., Zwaal, C., Mills, D. E.** (1999). Cardiovascular changes during induced emotion: An application of Lang's theory of emotional imagery, *Journal of Psychosomatic Research*, 47(3), 255-267.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., Mikolajczak, M.** (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies, *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Rachman, S., Radomsky, A. S., Shafran, R.** (2008). Safety behaviour: A reconsideration, *Behaviour Research and Therapy*, 46(2), 163-173.
- Radhu, N., Daskalakis, Z. J., Arpin-Cribbie, C. A., Irvine, J., Ritvo, P.** (2012). Evaluating a web-based cognitive-behavioral therapy for maladaptive perfectionism in university students, *Journal of American College Health*, 60(5), 357-366.
- Radu, T.** (2012). Cognitive behavioral therapy and Aaron Beck, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 840-842.

- Rainville, P., Bechara, A., Naqvi, N., Damasio, A. R.** (2006). Basic emotions are associated with distinct patterns of cardiorespiratory activity, *International Journal of Psychophysiology*, 61(1), 5-18.
- Rajabi, M., Tingay, M., Heidebach, O., Hillis, R., Reynolds, S.** (2017). The present-day stress field of Australia, *Earth-Science Reviews*, 16(8), 165-189.
- Rashid, T., Ostermann, R. F.** (2009). Positive psychotherapy: A strength-based approach, *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 526–539.
- Rassin, E., Muris, P.** (2005). Indecisiveness and the interpretation of ambiguous situations, *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1285-1291.
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., Gross, J. J.** (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal, *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 133-140.
- Reid, J. E., Laws, K. R., Drummond, L., Vismara, M., Grancini, B., Mpavaenda, D., Fineberg, N. A.** (2021). Cognitive behavioural therapy with exposure and response prevention in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, *Comprehensive Psychiatry*, 10(6), 152223-152233.
- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B., Abramowitz, J. S.** (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 4(7), 111-119.
- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B., Abramowitz, J. S.** (2018). Uncertainty as a driving force of anxiety: Implications for the treatment of anxiety disorders, *Journal of Anxiety Disorders*, 5(9), 1–12.
- Rice, K. G., Dellwo, J. P.** (2001). Within-semester stability and adjustment correlates of the Multidimensional Perfectionism Scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 146-156.
- Richardson, G. E.** (2002). The metatheory of resilience and resiliency, *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, T., White, L.** (2019). The impact of a CBT-based bipolar disorder psychoeducation group on views about diagnosis, perceived recovery, self-esteem and stigma, *The Cognitive Behaviour Therapist*, 1(2), 43-89.
- Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., Shafran, R.** (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study, *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2221-2231.
- Robertson, T.E.** (2018) The true trigger of shame: social devaluation is sufficient, wrong doing is unnecessary, *Evolution and Human Behavior* 3(9), 566–573.

- Robinson, K., Wade, T. D.** (2021). Perfectionism interventions targeting disordered eating: A systematic review and meta-analysis, *International Journal of Eating Disorders*, 54(4), 473-487.
- Rodrigues, F., Bartolo, A., Pacheco, E., Pereira, A., Silva, C. F., Oliveira, C.** (2018). Psycho-education for anxiety disorders in adults: a systematic review of its effectiveness, *Journal of Forensic Psychology*, 3(2), 301-319.
- Rodriguez, L., Read, J. P.** (2020). Momentary emotional responding and emotion regulation in PTSD-related drinking urge, *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 28(1), 99-107.
- Roemer, L., Orsillo, S. M.** (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54-68.
- Roemer, L., Orsillo, S. M.** (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder, *Behavioral Therapy*, 38(1), 72-85.
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D., Orsillo, S. M.** (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model, *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71-88.
- Rogers, A. H., Lemoult, J., Armenta, A., Morlett Paredes, A., Champagne, A. A., Bogdan, R., Craske, M. G.** (2022). Trait self-compassion predicts well-being during COVID-19 pandemic, *Journal of Anxiety Disorders*, 9(2), 102265-102280.
- Rohrmann, S., Hopp, H., Schienle, A., Hodapp, V.** (2009). Emotion regulation, disgust sensitivity, and psychophysiological responses to a disgust-inducing film, *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(2), 215-236.
- Roisman, G. I., Tsai, J. L., Chiang, K. H. S.** (2004). The emotional integration of childhood experience: physiological, facial expressive, and self-reported emotional response during the adult attachment interview, *Developmental Psychology*, 40(5), 776-783.
- Rojas, B., Catalan, E., Diez, G., Roca, P.** (2023). A compassion-based program to reduce psychological distress in medical students: a pilot randomized clinical trial, *PLOS One*, 18(6), 39-58.
- Roseman, I. J.** (2011). Emotional behaviors, emotivational goals, emotion strategies: Multiple levels of organization integrate variable and consistent responses, *Emotion Review*, 3(4), 434-443.
- Roseman, I. J.** (2013). Structure of Emotions. In A. J. Elliot, (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation*, (pp. 343-366). US: Psychology Press, May 11.
- Rosen, N. O., Knäuper, B.** (2009). A little uncertainty goes a long way: State and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry, *Health Communication*, 24(3), 228-238.

- Rosser, S., Issakidis, C., Peters, L.** (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy, *Cognitive Therapy and Research*, 2(7), 143-151.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., O'Boyle, C. G.** (1992). Self Regulation and emotion in infancy. In N. Eisenberg, R. A. Fabes, (Ed.), *New directions for child and adolescent development*, (pp. 7-23). San Francisco, CA.: Jossey-Bass, November 15.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., Snyder, S. S.** (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-17.
- Rozental, A., Shafran, R., Wade, T. D., Kothari, R., Egan, S. J., Ekberg, L., Andersson, G.** (2018). Guided web-based cognitive behavior therapy for perfectionism: Results from two different randomized controlled trials, *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), 982-995.
- Rozin, A., Rozin, P.** (2008). Feelings and the enjoyment of music, *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 593-594.
- Russell, J. A.** (2003). Core affect and the psychological construction of emotion, *Psychological Review*, 110(1), 145-153.
- Russell, J. A., Bachorowski, J. A., Fernández-Dols, J. M.** (2003). Facial and vocal expressions of emotion, *Annual Review of Psychology*, 54(1), 329-349.
- Rutter, M.** (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms, *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Ryff, C. D.** (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sabounchi, F., Lundh, L. G., Öst, L. G.** (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia, *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 799-808.
- Salerno, J. M., Peter-Hagene, L. C.** (2013). The interactive effect of anger and disgust on moral outrage and judgments, *Psychological Science*, 24(10), 2069-2078.
- Samson, A. C., Gross, J. J.** (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour, *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384.
- Sapolsky, R. M.** (2007). The physiology and pathophysiology of unhappiness. In K. Robertson, (Ed.), *Handbook of Forgiveness*, (pp. 297-328). US: Routledge, February 10.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., Akça, M. Ş.** (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.

- Sarkar, M., Fletcher, D.** (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280.
- Sarkheil, P., Zilverstand, A., Kilian-Hütten, N., Schneider, F., Goebel, R., Mathiak, K.** (2015). fMRI feedback enhances emotion regulation as evidenced by a reduced amygdala response, *Behavioural brain Research*, 28(1), 326-332.
- Sarlo, M., Buodo, G., Poli, S., Palomba, D.** (2005). Changes in EEG alpha power to different disgust elicitors: the specificity of mutilations, *Neuroscience Letters*, 382(3), 291-296.
- Satici, B.** (2020). Social exclusion and adolescent wellbeing: Stress, school satisfaction, and academic self-efficacy as multiple mediators, *The Educational and Developmental Psychologist*, 37(1), 67-74.
- Scherer, K. R.** (2005). What are emotions? And how can they be measured?, *Social Science Information*, 44(4), 695-729.
- Schiraldi, G. R.** (2021). *The adverse childhood experiences recovery workbook: heal the hidden wounds from childhood affecting your adult mental and physical health*. London.: New Harbinger Publications.
- Schmader, T., Mendes, W. B.** (2015). Putting feelings in a social context: Three case studies applying Gross's extended model of emotion regulation, *Psychological Inquiry*, 26(1), 116-122.
- Schwarz, N.** (2000). Emotion, cognition, and decision making, *Cognition & emotion*, 14(4), 433-440.
- Seager van Dyk, I., Aldao, A., Pachankis, J. E.** (2022). Coming out under fire: The role of minority stress and emotion regulation in sexual orientation disclosure, *PloS one*, 17(5), 102-112.
- Searle JR.** (2004). *Freedom and Neurobiology: Reflections on Free Will, Language, and Political Power*. New York, NY.: Cambridge University Press.
- Sedikides, C. and Strube, M.J.** (1997) Self-evaluation: to thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to thine own self be better. In P.Zanna, (Ed.), *Advantage Experience Social Psychology*, (pp. 209–269). San Diego.: Academic Press.
- Seery, M. D.** (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events?, *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390-394.
- Seery, M. D., Holman, E. A., Silver, R. C.** (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 10-25.
- Seidel, A., Prinz, J.** (2013). Sound morality: Irritating and icky noises amplify judgments in divergent moral domains, *Cognition*, 127(1), 1-5.
- Seligman, M. E. P.** (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY.: Free Press.

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C.** (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions, *American Psychologist*, 60(5), 410-427.
- Sell, A.** (2016) Bargaining power and adolescent aggression: the role of fighting ability, coalitional strength, and mate value, *Evolution and Human Behaviour*, 3(7), 105–116.
- Sell, A.** (2017) The grammar of anger: mapping the computational architecture of a recalibrational emotion, *Cognition* 16(8), 110–128.
- Sequeira, H., Hot, P., Silvert, L., Delplanque, S.** (2009). Electrical autonomic correlates of emotion, *International Journal of Psychophysiology*, 71(1), 50-56.
- Shackman, A. J., Tromp, D. P., Stockbridge, M. D., Kaplan, C. M., Tillman, R. M., Fox, A. S.** (2016). Dispositional negativity: An integrative psychological and neurobiological perspective, *Psychological Bulletin*, 14(12), 12-75.
- Shafran, R., Mansell, W.** (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment, *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Shafran, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G.** (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis, *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
- Shafran, R., Egan, S., Wade, T.** (2018). *Overcoming Perfectionism 2nd Edition: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. San Francisco, CA.: Robinson.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Krupnick, J. L., Sotsky, S. M.** (2004). Perfectionism impedes social relations and response to brief treatment for depression, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 140-154.
- Shapiro, M. O., Thompson, J. S., Short, N. A., Schmidt, N. B.** (2023). Uncertainty after sexual assault: Understanding associations between IU and PTSD within a treatment-seeking sample, *Current Psychology*, 42(16), 13877-13886.
- Sharman, L., Dingle, G. A.** (2015). Extreme metal music and anger processing, *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(3), 272-281.
- Sheehy, N., O'Connor, R. C.** (2002). Cognitive style and suicidal behaviour: implications for therapeutic intervention, research lacunae and priorities, *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(4), 353-362.
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L., Claypool, H. M.** (1997). Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy, *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387-402.
- Sheppes, G., Suri, G., Gross, J. J.** (2015). Emotion regulation and psychopathology, *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379-405.

- Shinohara, R., Taniguchi, M., Ehrlich, A. T., Yokogawa, K., Deguchi, Y., Cherasse, Y., Furuyashiki, T. (2018).** Dopamine D1 receptor subtype mediates acute stress-induced dendritic growth in excitatory neurons of the medial prefrontal cortex and contributes to suppression of stress susceptibility in mice, *Molecular Psychiatry*, 23(8), 1717-1730.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K. A., Mushquash, C. J. (2013).** Executive function and self-regulation mediate the relation between self-criticism and disordered eating, *Eating Behaviors*, 14(4), 487–490.
- Siedlecka, E., Capper, M. M., Denson, T. F. (2015).** Negative emotional events that people ruminate about feel closer in time, *PloS one*, 10(2), 109-122.
- Siedlecka, E., Denson, T. F. (2019).** Experimental methods for inducing basic emotions: A qualitative review, *Emotion Review*, 11(1), 87-97.
- Singh, J., Singh, J. (2016).** Treatment options for the specific phobias, *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 5(3), 593-598.
- Sinha, R., Lacadie, C. M., Constable, R. T., Seo, D. (2016).** Dynamic neural activity during stress signals resilient coping, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8837-8842.
- Skinner, B. F. (1953).** *Science and Human Behavior*. Macmillan.: Oxford.
- Skinner, B. F. (1988).** The operant side of behavior therapy, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 19(3), 171-179.
- Slade, P. D., Coppel, D. B., Townes, B. D. (2009).** Neurocognitive correlates of positive and negative perfectionism, *International Journal of Neuroscience*, 119(10), 1741-1754.
- Smith III, A. C., Kleinman, S. (1989).** Managing emotions in medical school: Students' contacts with the living and the dead, *Social Psychology Quarterly*, 52(1), 56-69.
- Smith, A. A., Algoe, S. B., Kurtz, M. M. (2017)** Cooperation: the roles of interpersonal value and gratitude, *Evolution and Human Behavior*, 38(6), 695–703.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H. (2017).** The structure of multidimensional perfectionism: Support for a bifactor model with a dominant general factor, *Journal of Personality Assessment*, 99(3), 297-303.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016).** The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ray, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L. (2021).** Is perfectionism a vulnerability factor for depressive symptoms, a complication of depressive symptoms, or both? A meta-analytic test of 67 longitudinal studies, *Clinical Psychology Review*, 8(4), 101-112.

- Smith, R.H.** (2002) The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt, *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 138–159.
- Somerville, L. H.** (2013) The medial prefrontal cortex and the emergence of self-conscious emotion in adolescence, *Psychological Science*, 24(8), 1554–1562.
- Sood, A., Prasad, K., Schroeder, D., Varkey, P.** (2011). Stress management and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial, *Journal of General Internal Medicine*, 2(6), 858-861.
- Sookman D, Pinard G.** (1995). The Cognitive Schemata Scale: a multidimensional measure of cognitive schemas in obsessive-compulsive disorder, *The World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies*, Copenhagen, Denmark: May 10-15.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R.** (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives, *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25-38.
- Spinhoven, P., van der Does, A. W.** (1999). Thought suppression, dissociation and psychopathology, *Personality and Individual Differences*, 27(5), 877-886.
- Spitzer, N.,** (2016). Perfektionismus und die Folgen–psychische Störungen und andere belastende Auswirkungen. In S.Düssel, (Ed.), *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*, (pp. 49-63). Germany: Springer-Verlag Berlin Heidelberg, October 27.
- Springer, K. S., Levy, H. C., Tolin, D. F.** (2018). Remission in CBT for adult anxiety disorders: a meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, 6(1), 1-8.
- Springer, U. S., Rosas, A., McGetrick, J., Bowers, D.** (2007). Differences in startle reactivity during the perception of angry and fearful faces, *Emotion*, 7(3), 516-524.
- Stahl, J., Acharki, M., Kresimon, M., Völler, F., Gibbons, H.** (2015). Perfect error processing: Perfectionism-related variations in action monitoring and error processing mechanisms, *International Journal of Psychophysiology*, 97(2), 153-162.
- Stanley Budner, N. Y.** (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable one, *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Starcevic V, Berle D.** (2019). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs, *Depressive Anxiety* 23(2), 51–61.
- Steele, A. L., Waite, S., Egan, S. J., Finnigan, J., Handley, A., Wade, T. D.** (2013). Psycho-education and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: A case-series evaluation, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(2), 129-143.
- Steketee, G., Frost, R. O., Cohen, I.** (1998). Beliefs in obsessive-compulsive disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, 12(6), 525-537.

- Stevens, S., Humphrey, K., Wheatley, T., Galliher, R. V.** (2011). Links among obsessive-compulsive personality characteristics and Facebook usage, *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 1(6), 106-112.
- Stoeber, J., Otto, K.** (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges, *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Stoeber, F. S.** (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life, *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.
- Straube, T., Glauer, M., Dilger, S., Mentzel, H. J., Miltner, W. H.** (2006). Effects of cognitive-behavioral therapy on brain activation in specific phobia, *Neuroimage*, 29(1), 125-135.
- Suddarth, B. H., Slaney, R. B.** (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157-165.
- Suh, H., Sohn, H., Kim, T., Lee, D. G.** (2019). A review and meta-analysis of perfectionism interventions: Comparing face-to-face with online modalities, *Journal of Counseling Psychology*, 66(4), 473-490.
- Sullivan, D.** (2016). *Cultural-existential psychology: The role of culture in suffering and threat*. United Kingdom, UK.: Cambridge University Press.
- Suri, G., Sheppes, G., Young, G., Abraham, D., McRae, K., Gross, J. J.** (2018). Emotion regulation choice: The role of environmental affordances, *Cognition and Emotion*, 32(5), 963-971.
- Susskind, J. M., Lee, D. H., Cusi, A., Feiman, R., Grabski, W., Anderson, A. K.** (2008). Expressing fear enhances sensory acquisition, *Nature Neuroscience*, 11(7), 843-850.
- Sutandar-Pinnock, K., Blake Woodside, D., Carter, J. C., Olmsted, M. P., Kaplan, A. S.** (2003). Perfectionism in anorexia nervosa: A 6–24-month follow-up study, *International Journal of Eating Disorders*, 33(2), 225-229.
- Sutton, R. E.** (2007). Teachers' anger, frustration, and self-regulation. In S.Hammer, (Ed.), *Emotion in education*, (pp. 259-274). United Kingdom: Academic Press, January 17.
- Szczurek, L., Monin, B., Gross, J. J.** (2012). The stranger effect: The rejection of affective deviants, *Psychological Science*, 23(10), 1105-1111.
- Sznycer, D.** (2010). *Cognitive adaptations for calibrating welfare tradeoff motivations, with special reference to the emotion of shame*. University of California.: Santa Barbara.
- Sznycer, D.** (2015) Regulatory adaptations for delivering information: the case of confession, *Evolution Humanity Behaviour*, 3(6), 44–51.
- Sznycer, D.** (2017) Cross-cultural regularities in the cognitive architecture of pride, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 11(4), 187–198.

- Sznycer, D.** (2018) Cross-cultural invariances in the architecture of shame, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. U. S. A.*, 1(15), 9702–9707.
- Şahin, H., Türk, F.** (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694.
- Ta, V. P., Gesselman, A. N., Perry, B. L., Fisher, H. E., Garcia, J. R.** (2017). Stress of singlehood: Marital status, domain-specific stress, and anxiety in a national US sample, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(6), 461-485.
- Takahashi, K., Yamanaka, S.** (2006). Induction of pluripotent stem cells from mouse embryonic and adult fibroblast cultures by defined factors, *Cell Journal*, 126(4), 663-676.
- Talkovsky, A. M., Norton, P. J.** (2016). Intolerance of uncertainty and transdiagnostic group cognitive behavioral therapy for anxiety, *Journal of Anxiety Disorders*, 4(1), 108-114.
- Tallis, F., Eysenck, M., Mathews, A.** (1991). Elevated evidence requirements and worry, *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21-27.
- Tamir, M.** (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation, *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105.
- Tamir, M.** (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation, *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
- Tanaka, H.** (2015) Shame-prone people are more likely to punish themselves: a test of the reputation-maintenance explanation for self-punishment, *Evolution of Behavioral Sciences*, 9(3), 1-21.
- Tangney, J.P.** (1990) Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(9), 102–111.
- Tangney, J.P.** (1991) Moral affect: the good, the bad, and the ugly, *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(1), 598–607.
- Tangney, J.P.** (1992) Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression, *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(2), 669–675.
- Tangney, J.P.** (1996) Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(9), 1256–1269.
- Tangney, J.P.** (2014) Two faces of shame: the roles of shame and guilt in predicting recidivism, *Psychology Sciences*, 2(5), 799–805.
- Tarlow, S.** (2012). The archaeology of emotion and affect, *Annual Review of Anthropology*, 41(1), 169-185.

- Tawba, W., El Qadiri, M., Al-Adhami, M., Almeheed, N., Al-Rawi, N. H., Awad, M.** (2024). Electronic cigarettes and their association with stress, depression, and anxiety among dental students in the UAE—a pilot cross sectional study, *Peer Journal*, 1(2), 181-190.
- Tay, D.** (2018). Metaphor in psychotherapy: Describing the change process, *Metaphor and the Social World*, 8(2), 255–274.
- Thombs, B. D., Ziegelstein, R. C., Pilote, L., Dozois, D. J., Beck, A. T., Dobson, K. S., Abbey, S. E.** (2010). Somatic symptom overlap in Beck Depression Inventory–II scores following myocardial infarction, *The British Journal of Psychiatry*, 197(1), 61-65.
- Thompson, R. A.** (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition, *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 12(3), 25-52.
- Tolin, D. F., Gilliam, C. M., Dufresne, D.** (2010). The economic and social burden of anxiety disorders. In M. B. Stein, T. Steckler, (Ed.), *Textbook of anxiety disorders*, (pp. 731–746). US: American Psychiatric Publishing, September 10.
- Tooby, J., Cosmides, L.** (1996) Friendship and the Banker's Paradox: other pathways to the evolution of adaptations for altruism. In A. Runciman, (Ed.), *Evolution of Social Behaviour Patterns in Primates and Man. Proceedings of the British Academy* 88, (pp. 119–143). US: Wiley Press, December 20.
- Torbit, L., Laposa, J. M.** (2016). Group CBT for GAD: The role of change in intolerance of uncertainty in treatment outcomes, *International Journal of Cognitive Therapy*, 9(4), 356-368.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., Bulik, C. M.** (2004). The structure of perfectionism: A twin study, *Behavior Genetics*, 3(4), 483-494.
- Tracy, J. L.** (2014). An evolutionary approach to understanding distinct emotions, *Emotion Review*, 6(4), 308-312.
- Tracy, J.L.** (2005) Can children recognize pride, *Emotion*, 5(5), 251–257.
- Tracy, J.L., Matsumoto, D.** (2008) The spontaneous display of pride and shame: evidence for biologically innate nonverbal displays, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America U. S. A.*, 10(5), 11655–11660.
- Tracy, J.L., Robins, R.W.** (2004) Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model, *Psychological Inquiry*, 1(5), 103–125.
- Tracy, J.L., Robins, R.W.** (2007) The prototypical pride expression: development of a nonverbal behavior coding system, *Emotion*, 12(7), 789–801.
- Tracy, J.L., Robins, R.W.** (2014) Conceptual and empirical strengths of the authentic/hubristic model of pride, *Emotion*, 1(4), 33–37.
- Treadway, M. T., Zald, D. H.** (2011). Reconsidering anhedonia in depression: lessons from translational neuroscience, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 537-555.

- Troy, A. S., Mauss, I. B.** (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor, *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*, 1(2), 30-44.
- Tsai, J. L.** (2007). Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences, *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 242-259.
- Tucholska, K., Gulla, B., Grabowska, A., Major, P.** (2021). Time perspective, future anxiety, and hope for success in individuals awaiting bariatric surgery, *Health Psychology Report*, 10(2), 111-121.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., Feldman Barrett, L.** (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health, *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Ungar, M., Ghazinour, M., Richter, J.** (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development?, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348-366.
- Utz, S., Buukeboom, C. J.** (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness, *Journal of Computer-mediated Communication*, 16(4), 511-527.
- Vaish, A.** (2018). The prosocial functions of early social emotions: The case of guilt, *Current Opinion in Psychology*, 2(10), 25-29.
- Van der Kolk, BA.** (1996). The complexity of adaptation to trauma: Self-regulation, stimulus discrimination, and characterological development. In B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane, L. Weisaeth, (Ed.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*, (pp.182-213). US: Guilford Press, January 12.
- Van Hooff, J. C., Devue, C., Vieweg, P. E., Theeuwes, J.** (2013). Disgust-and not fear-evoking images hold our attention, *Acta Psychologica*, 143(1), 1-6.
- Vander Haegen, M., Etienne, A. M.** (2016). Cognitive processes across anxiety disorders related to intolerance of uncertainty: Clinical review, *Cogent Psychology*, 3(1), 121-142.
- Vella, S. L. C., Pai, N. B.** (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades, *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Vianna, E. P., Tranel, D.** (2006). Gastric myoelectrical activity as an index of emotional arousal, *International Journal of Psychophysiology*, 61(1), 70-76.
- Vieillard, S., Peretz, I., Gosselin, N., Khalfa, S., Gagnon, L., Bouchard, B.** (2008). Happy, sad, scary and peaceful musical excerpts for research on emotions, *Cognition & Emotion*, 22(4), 720-752.
- Vincent, N. K., Walker, J. R.** (2000). Perfectionism and chronic insomnia, *Journal of Psychosomatic research*, 49(5), 349-354.

- Volkaert, B., Wante, L., Van Beveren, M. L., Vervoort, L., Braet, C. (2020).** Training adaptive emotion regulation skills in early adolescents: The effects of distraction, acceptance, cognitive reappraisal, and problem solving, *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 678-696.
- Vrana, S. R., Rollock, D. (2002).** The role of ethnicity, gender, emotional content, and contextual differences in physiological, expressive, and self-reported emotional responses to imagery, *Cognition & Emotion*, 16(1), 165-192.
- Wade, T. D., Egan, S. J., Wleklinski, M., O'Brien, A., Fitzallen, G., Shafran, R. (2021).** A realist synthesis of websites containing content on perfectionism: Are the descriptions and advice empirically supported?, *BMC Psychology*, 9(3), 1-11.
- Wahlund, T., Andersson, E., Jolstedt, M., Perrin, S., Vigerland, S., Serlachius, E. (2020).** Intolerance of uncertainty-focused treatment for adolescents with excessive worry: A pilot feasibility study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 27(2), 215-230.
- Waller, M. A. (2001).** Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept, *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Watkins, L. E., Schumacher, J. A., Coffey, S. F. (2016).** A preliminary investigation of the relationship between emotion dysregulation and partner violence perpetration among individuals with PTSD and alcohol dependence, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(3), 305-314.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., Fisch, R. (1974).** *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York, NY.: W. W. Norton & Company.
- Waugh, C. E., Wager, T. D., Fredrickson, B. L., Noll, D. C., Taylor, S. F. (2008).** The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(4), 322-332.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., Gross, J. J. (2011).** Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 3(3), 346-354.
- Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., Hesse, F. W. (1996).** Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis, *European Journal of Social Psychology*, 26(4), 557-580.
- Whittal, M. L., Thordarson, D. S., McLean, P. D. (2005).** Treatment of obsessive-compulsive disorder: Cognitive behavior therapy vs. exposure and response prevention, *Behaviour Research and Therapy*, 43(12), 1559-1576.
- Wild, B., Erb, M., Bartels, M. (2001).** Are emotions contagious? Evoked emotions while viewing emotionally expressive faces: quality, quantity, time course and gender differences, *Psychiatry Research*, 102(2), 109-124.

- Wilson, T. D., Gilbert, D. T.** (2005). Affective forecasting: Knowing what to want, *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131-134.
- Wiltermuth, S.S., Cohen, T.R.** (2014) "I'd only let you down": guilt proneness and the avoidance of harmful interdependence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(7), 925-942.
- Wirtz, P. H., Elsenbruch, S., Emini, L., Rüdüsüli, K., Groessbauer, S., Ehlert, U.** (2007). Perfectionism and the cortisol response to psychosocial stress in men, *Psychosomatic Medicine*, 69(3), 249-255.
- Wolpe, J.** (1989). The derailment of behavior therapy: A tale of conceptual misdirection, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(1), 3-15.
- Woody, S., Rachman, S.** (1994). Generalized anxiety disorder (GAD) as an unsuccessful search for safety, *Clinical Psychology Review*, 14(8), 743-753.
- Wu, D., Wang, K., Wei, D., Chen, Q., Du, X., Yang, J., Qiu, J.** (2017). Perfectionism mediated the relationship between brain structure variation and negative emotion in a nonclinical sample, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 1(7), 211-223.
- Xiang, M. Q., Tan, X. M., Sun, J., Yang, H. Y., Zhao, X. P., Liu, L., Hu, M.** (2020). Relationship of physical activity with anxiety and depression symptoms in Chinese college students during the COVID-19 outbreak, *Frontiers in Psychology*, 1(1), 436-452.
- Yıldırım, B. G., Gerçek, G. Ö.** (2023). The effect of virtual reality and buzzy on first insertion success, procedure-related fear, anxiety, and pain in children during intravenous insertion in the pediatric emergency unit: a randomized controlled trial, *Journal of Emergency Nursing*, 49(1), 62-74.
- Yildiz, B., Iskender, M.** (2021). The secure attachment style oriented psycho-educational program for reducing intolerance of uncertainty and academic procrastination: Yıldız & Iskender: Secure attachment, academic procrastination & intolerance of uncertainty, *Current Psychology*, 40(4), 1850-1863.
- Yogo, Y., Hama, H., Yogo, M., Matsuyama, Y.** (1995). A study of physiological response during emotional imaging, *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 43-49.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E.** (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York, NY.: Guilford Press.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., Gemignani, A.** (2018). How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing, *Frontiers in Human Neuroscience*, 12(2), 409-421.
- Zakar, R., Iqbal, S., Zakar, M. Z., Fischer, F.** (2021). COVID-19 and health information seeking behavior: digital health literacy survey amongst university students in Pakistan, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 40-49.

- Zaki, J., Williams, W. C.** (2013). Interpersonal emotion regulation, *Emotion*, 13(5), 803-813.
- Zaleski, Z.** (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research, *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zelenski, J. M., Larsen, R. J.** (2000). The distribution of basic emotions in everyday life: A state and trait perspective from experience sampling data, *Journal of Research in Personality*, 34(2), 178-197.
- Zemestani, M., Imani, M., Ottaviani, C.** (2017). A preliminary investigation on the effectiveness of unified and transdiagnostic cognitive behavior therapy for patients with comorbid depression and anxiety, *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(2), 175-185.
- Zhang, X., Yin, C., Tian, W., Lu, D., Yang, X.** (2020). Effects of cognitive behavioral therapy on anxiety and depression in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A meta-analysis and systematic review, *The Clinical Respiratory Journal*, 14(10), 891-900.
- Zhang, X., Yu, H. W., Barrett, L. F.** (2014). How does this make you feel? A comparison of four affect induction procedures, *Frontiers in Psychology*, 5(3), 689-693.
- Zhu, R.** (2017) Self-punishment promotes forgiveness in the direct and indirect reciprocity contexts, *Psychological Reports*, 1(20), 408–422.
- Zhu, R.** (2018) The effect of shame on anger at others: awareness of the emotion-causing events matters, *Cognitive Emotion*, 12(5), 349-378.
- Zikopoulou, O., Nisyraiou, A., Simos, G.** (2021). A Randomised controlled CBT intervention for maladaptive perfectionism: outcome and predictors, *Psychiatry International*, 2(3), 287-299.
- Zou, H., Tao, Z., Zhou, Y., Zhang, Z., Zhang, C., Li, L., Wang, J.** (2022). Perceived stress positively relates to insomnia symptoms: the moderation of resilience in Chinese pregnant women during COVID-19, *Frontiers in Psychiatry*, 1(3), 856-873.
- Zuroff, D. C., Blatt, S. J., Sotsky, S. M., Krupnick, J. L., Martin, D. J., Sanislow III, C. A., Simmens, S.** (2000). Relation of therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 114-120.

EKLER

EK A: Etik Kurul İzin Belgesi

EK B: Gönüllüyü Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onay Formu

EK C: Demografik Bilgi Formu

EK D: Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeleri ve Kullanım İzin E-Postası

EK E: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Örnek Maddeleri ve Kullanım İzin E-Postası

EK F: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeleri ve Kullanım İzin E-Postası

EK G: Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeleri ve Kullanım İzin E-Postası

EK H: Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeleri ve Kullanım İzin E-Postası

EK A: Etik kurul izin belgesi



BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ARAŞTIRMA ETİK KURULU



Toplantı Tarihi :31-07-2024
Toplantı No :2024-16
Karar No :2

Doç. Dr. Gazanfer ANLI ve Leyla ABDULLAYEVA'nın "Duygu Düzenleme Becerilerini Artırmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Psikoeğitim Programının Endişe, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi" adlı araştırma yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. Sait SARGIN
Raportör

EK B: Gönüllüyü bilgilendirme ve aydınlatılmış onay formu

GÖNÜLLÜYÜ BİLGİLENDİRME VE AYDINLATILMIŞ ONAY FORMU

Bu araştırma, Psikoloji Bölümü Öğretim elemanlarından Doç.Dr.Gazanfer ANLI tarafından yürütülen “Duygu Düzenleme Becerilerini Artırmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Psikoeğitim Programının Endişe, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi” isimli bir çalışmadır”. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Çalışmanın Amacı Nedir?

Bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik bilişsel davranışçı psikoeğitim programının, katılımcıların endişe kavramı altında yer alan gelecek kaygısı, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

Bize Nasıl Yardımcı Olmanızı İsteyeceğiz?

Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde, size uygulayacağımız psikoeğitim programına katılmanız ve belirli aralıklarla tarafınıza sunulan anketleri doldurmanız beklenmektedir.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız?

Toplanan veriler, tamamen anonim olarak değerlendirilecek ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sonuçlar, bireysel kimlik bilgileri açıklanmaksızın raporlanacaktır.

Katılıminizla ilgili bilmeniz gerekenler:

Katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan ayrılma hakkına sahiptirler. Bu durum araştırma öncesinde kişilere bildirilecektir. Araştırma süresince herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa, bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz: Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Doç.Dr. Gazanfer Anlı ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum.

6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında kişisel verilerin işlenmesine dair kanunu biliyorum ve bu kanun kapsamında verilerin işlenmesine onay veriyorum. Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum.

() Onaylıyorum

() Onaylamıyorum

Tarih

İmza

EK C: Demografik bilgi formu

Kişisel Bilgiler

1. Adınız ve Soyadınız _____
2. Yaş _____
3. Cinsiyet _____
4. Sınıf _____
5. Cep telefon numarası _____
6. Mail _____



EK D: Duygu düzenleme ölçeği örnek maddeleri ve kullanım izin e-postası



Yuksel Eroglu

Kullanabilirsiniz Leyla hanım

Şekil D. 1: Duygu düzenleme ölçeği kullanım izin e-postası

Çizelge D. 1: Duygu düzenleme ölçeği örnek maddeleri

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinde ne hissettiğinizdir. Diğer duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl gösterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak cevap veriniz. Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

(1) Kesinlikle aynı fikirde değilim (2) (3) (4) Kararsızım (5)
(6) (7) Kesinlikle aynı fikirdeyim

1	Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi) düşünüyordum şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2	Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Daha olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü ve öfke gibi) düşünüyordum şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7

EK E: Psikolojik dayanıklılık ölçeği örnek maddeleri ve kullanım izin e-postası

Merhaba. Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Şekil E. 1: Psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanım izin e-postası

Çizelge E. 1: Psikolojik dayanıklılık ölçeği örnek maddeleri

Aşağıdaki maddelerde verilen ifadeler arasında kendinizi en yakın hissettiğiniz seçeneği belirtmek için kutucuklardan birini işaretleyiniz.		
1. Beklenmedik bir olay olduğunda...		
Her zaman bir çözüm bulurum	☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...		
Başarılması zordur	☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...		
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda

EK F: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği örnek maddeleri ve kullanım izin e-postası



MEHMET AKÇA

Merhabalar Leyla Hanım, Ölçme aracını kullanabilirsiniz tabi ki. Gazanfer Hoca'ya selamlar, iyi çalışmalar.



AHMET AKIN

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar Prof. Dr. Ahmet Akın İstanbul Medeniyet University Faculty of Educational Sc

Şekil F. 1: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kullanım izin e-postası

Çizelge F. 1: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği örnek maddeleri

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.						
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5

EK G: Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ölçeği örnek maddeleri ve kullanım izin e-postası

Şekil G. 1: Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ölçeği kullanım izin e-postası

Merhaba Sayın Abdullayeva,

Ölçeği ekte gönderiyorum. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim

Çizelge G. 1: Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ölçeği örnek maddeleri

Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda geleceğe yönelik kaygı düzeyiyle ilgili ifadeleri yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, size uygunluk derecesine göre (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sıklıkla, (5) Her Zaman seçeneklerinden birini seçerek, işaretleyiniz. Yanıtlar arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, aklınıza gelen ilk cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.						
1	Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum.	1	2	3	4	5
2	Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum	1	2	3	4	5
3	Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum	1	2	3	4	5

EK H: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği örnek maddeleri ve kullanım izin e-postası

Merhabalar,

Araştırmanızda BÜMÖ'yü kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ekte ölçeği, uygulama ve puanlama bilgisini ve ayrıca ilgili yayını bulabilirsiniz.

Kolaylıklar, iyi çalışmalar..

Şekil H. 1: Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği kullanım izin e-postası

Çizelge H. 1 Büyük üçlü mükemmeliyetçilik ölçeği örnek maddeleri

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı veya katılmadığınızı en iyi yansıtan numarayı daire içine alarak cevaplayınız. Her ifade için, "kesinlikle katılmıyorum" (1 numara) ile "kesinlikle katılıyorum" (5 numara) arasında değişen beş olası yanıt bulunmaktadır. (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum						
1	Mümkün olduğunca mükemmel olmaya çabalarım.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım çoğu şeyle ilgili şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
3	Diğer insanların kusurlarını çok fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Ad-SOYAD : Leyla ABDULLAYEVA

E-Posta :

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2023, Khazar University, Humanity, Education and Social Sciences, Psychology
- **Yüksek Lisans** : 2025, Bursa Teknik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

- Psychologytimes Dergisi Yazarlığı

DİĞER ESERLER, SUNUMLAR VE PATENTLER:

Abdullayeva, L., Anlı, G. (2024). The role of cognitive behavioral therapy and emotional schema therapy in the development of emotion regulation skills in the treatment of social anxiety disorder, *5th International Bursa Scientific Researchs Congress*, Bursa, Türkiye: Mart 01-03.

Abdullayeva, L. (2024). Afet sonrası toplumsal dayanıklılığın artırılması/ Increasing social resilience after disasters, *8th International Student Sciences Congress*, Gaziantep, Türkiye: Ekim 31- Kasım 03.