

**T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**DUYGU–DURUMLARDA YÖNELMİŞLİĞİN İKİLİ YAPISI:  
BİLİNÇ OLUŞUMUNDA BİLİŞSEL İŞLEMLER VE DUYGUSAL  
İZLEMLER ETKİLEŞİMİ**

**Doktora Tezi**

**Nebi Ekrem Düzen  
Ankara, 2006**

**T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**DUYGU–DURUMLARDA YÖNELMİŞLİĞİN İKİLİ YAPISI:  
BİLİNÇ OLUŞUMUNDA BİLİŞSEL İŞLEMLER VE DUYGUSAL  
İZLEMLER ETKİLEŞİMİ**

**Doktora Tezi**

**Nebi Ekrem Düzen**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Nesrin H. Şahin**

**Ankara, 2006**

T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DUYGU–DURUMLARDA YÖNELMİŞLİĞİN İKİLİ YAPISI:  
BİLİNÇ OLUŞUMUNDA BİLİŞSEL İŞLEMLER VE DUYGUSAL İZLEMLER  
ETKİLEŞİMİ

Doktora Tezi  
Nebi Ekrem Düzen

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nesrin Şahin

**Tez Jürisi Üyeleri**

**İmzası**

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin.....

.....

Prof. Dr. İhsan Dağ.....

.....

Doç. Dr. Gülsen Erden.....

.....

Doç. Dr. Gonca Soygüt.....

.....

Doç. Dr. Nurhan Er.....

.....

## TEŞEKKÜR

Bir psikoloji öğrencisi olarak, insanın öyküsünün bir gelişim öyküsü olduğuna inanıyorum. Menzili özgürlük olan bir gelişim öyküsü. Yalnızca insan özgür olabilir, çünkü yalnızca insan seçim yapabilir. Yalnızca insan başlangıçta olduğu şeyden başka bir şeye dönüşebilir. Yaşamın ve çalışmanın amacı bu dönüşümü gerçekleştirmektir. Yaşam etkileşimle, dönüşüm ise etkinleşmekle gerçekleşir. İnsan en çok kendi elinin uğraşının kendi üzerindeki etkisiyle dönüşür. Ve dönüşüm, insanın uğraşının bir ürüne dönüştüğü anlarda bir bedene bürünür, bir dile kavuşur. Yine de dönüşüm ancak ve ancak bu uğraşın paylaşılmasıyla mümkün. Çünkü münzevi keşiflerin çilekeşlikleri de dahil olmak üzere hiçbir insan uğraşı tek başına bir uğraş değildir. Paylaşılmamış uğraşın yaratacağı dönüşüm, serseri bir yelin bir kayayı boş yere dövmesinden öteye geçmez. Ne yel gönlünü eyler ne kaya avunur.

Uzun ve zahmetli uğraşlarla oluşan tüm çalışmalar, çalışmayı yapan için biraz da bu dönüşümü sağlaması nedeniyle ayrı bir anlam ifade eder. Ve çalışmayı yapanın asıl mutluluğu, bu uğraşın paylaşılmış olmasıdır.

Bu çalışmayı başından sonuna büyük bir titizlik ve sabırla destekleyen, yaratıcı ve özgür görüşleriyle araştırmanın biçiminin ve içeriğinin olgunlaşmasını sağlayan hocam, rehberim, tez danışmanım ve Uygulamalı Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Nesrin. H. Şahin'e, sadece desteği nedeniyle değil, paylaşmanın dönüştürücü gücünün somut bir kanıtı olması nedeniyle de teşekkür ediyorum.

Bir araştırma yapmanın, bir yazıyı *okumanın* ne demek olduğunu ve ne anlama gelmesi gerektiğini bana öğreten, ruh yolunu şaşırırsa da yaşamın temel döngüsünün ancak bilinçle keşfedilebileceği fikrini esinleyen çok değerli hocam, ustam Prof. Dr. Nail Şahin'e gönülden teşekkür ediyorum.

Nefeslerini ve tembihlerini hep kulağımın arkasında duyacağım sevgili hocalarım Prof.Dr. Işık Savaşır ve Prof.Dr. Perin Yolaç'a teşekkür ediyorum. Onlar, içten gelen hevesin disiplinle bağlanmadıkça panzehir olamayacağını gösterdiler.

Tez sürecinde olumlu görüşleri ve yapıcı eleştirileriyle beni daha dakik olmaya yönlendiren hocalarım Prof. Dr. İhsan Dağ ve Doç. Dr. Gonca Soygüt'e; çalışmanın amacına uygun malzeme kullanmamı sağlayan Doç. Dr. Gülsen Erden'e; araştırmanın metodolojisini daha sağlam kurmamı sağlayan Doç Dr. Nurhan Er'e teşekkür ediyorum.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılma arzusu gösteren ve araştırmanın deneysel kısmını zahmetsizce gerçekleştirmemi sağlayan tüm Sabancı Üniversitesi öğrencilerine içten teşekkür ediyorum. Bireysel ve Akademik Gelişim Merkezi Direktörü Sayın Münire Arıkol ve tüm çalışanları bu araştırmanın gerçekleşebilmesi için sonsuz özen ve hoşgörü gösterdi; çalışma arkadaşlarım Doç. Dr. Meral Çulha, Yrd. Doç. Dr. Huriye Arıkan ve Neşe Aktuğ'a özellikle teşekkür ediyorum.

Uzm. Psk. Ebru Akman, çalışmanın kavramlaştırılmasından son sözün yazılmasına dek bu tezin her aşamasında fikri ve fiziki destek vererek gerçek bir yoldaş oldu. Dr. Güçlü Ongun, yaratıcı bilgisayar programları kadar sağladığı olağanüstü çalışma ortamıyla da araştırmanın tüm teknik zorluklarının üstesinden gelmemi sağladı. Ebru Akman, sadece çalışmanın kaprislerini değil benim kişisel kaprislerimi de olağanüstü bir anlayış ve beceriyle yönetti. Güçlü Ongun, uçuşan fikirler arasından çıkmaya aklımın yetmediği anlarda bana doğru kapıları işaret etti.

Dr. Çağla Gülol ve Uzm. Psk. Didem Açıkalın çok yoğun işlerine rağmen bu çalışmanın daha kolay yürütülebilmesi için ödeyemeyeceğim ölçüde zaman ve emek harcadılar. İnsanın puslu havada korunup kollandığını hissetmesi gerçekten de sevilme demekmiş.

Dr. Metehan Irak ve Dr. Doğan Kökdemir, araştırma verileriyle boğuşurken beni yalnız bırakmadılar; zaman zaman veriler tarafını tutup beni yordular, ama içten içe benden taraf olarak yöntemden ödün vermeden verileri hakkıyla yoğurmamı sağladılar.

Bu çalışma boyunca, dönem arkadaşlarım Dr. Senar Batur, Dr. Nurdan Güleç, Yrd. Doç. Dr. Ayşegül Durak-Batıgün ve Uzm. Psk. şeniz  zusta'nın varlıklarını, desteklerini ve dostluklarını hep yanımda hissettim.

Sevgili ağabeyim Nezih Düzen, sadece varlığı yeterli olduğu halde bu çalışmanın her aşamasını benimle paylaştı. Zaman dediğimiz akışın geçmişe ilişkin bir yanılısama değil geleceğe ilişkin bir gerçeklik tasarımı olduğunu ondan öğrenmiştim. şimdi ondan bir şey daha  ğreniyorum: Hüzün, bir his değil bir idrak biçimidir! Bu tez bu idrakle ve o benim geleceğe doğru arkamda durduğu için vücuda gelebildi.

Adını anmadan gememem gereken pek çok kişi var: Dostluğun gerektirdiği vazifeleri ihmal ederken hoş görenler, yapmam gereken işleri aksatırken bu işleri üstlenerek üzerimden y k alanlar, ve pek de ilgilenmedikleri teknik bir konuyu sadece benim aklım yerine otursun diye sabırla dinleyenler...

Yanlarında olmaktan onur duyduğum ve beni böylece kabul eden herkese teşekkür ediyorum.

*Şeniz için...*

## İÇİNDEKİLER

<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b> .....	1
1.1 <i>Yeniden</i> Bilince Yolculuk.....	2
1.2 Bilincin Parçaları.....	11
1.3 Bilinç, Farkındalık, ve Bilincin Farkında Olunan Parçaları.....	16
1.4 Biliş, Duygu, ve Amaçlı Farkındalık.....	20
1.4.1 Amaçlı farkındalıkta duygunun sorgulanan konumu.....	21
1.4.2 Amaçlı farkındalıkta duygunun birincil konumu.....	24
1.5 Biliş-Duygu Çekişmesi.....	30
1.5.1 Bilişin Hakimiyeti.....	30
1.5.2 Duygunun <i>Yeniden</i> Keşfi.....	34
1.6 Zihinsel İzleme ve Duygusal Bilgi İşleme.....	42
1.7 Bilişsel İşlemler-Duygusal İzlemler Etkileşimi.....	53
1.7.1 Duygusal İzlemin Bilişsel İşleme Önceliği.....	53
1.7.2 Duygusal İzleme ve İronik Zihinsel Süreçler.....	66
1.8 Araştırmanın Amacı.....	71
<b>BÖLÜM II: YÖNTEM</b> .....	75
2.1 Katılımcılar.....	76
2.2 Duygusal Eğilim Belirleme Araçları.....	79
2.2.1 Beck Depresyon Envanteri.....	81
2.2.2 Beck Anksiyete Envanteri.....	83
2.2.3 Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği.....	84
2.2.4 Kısa Semptom Envanteri.....	85
2.3 Sözel ve Görsel Bilişsel Değerlendirme Görevleri.....	87
2.3.1 Sözel uyarıcılar.....	91
2.3.2 Görsel uyarıcılar.....	93
2.4 Yargıcı Değerlemeleri.....	94
2.5 İşlem.....	101
2.5.1 Duygusal eğilim belirleme uygulaması.....	102
2.5.2 Bilişsel değerlendirme görevleri.....	102
2.5.2.a Ön çalışma.....	103
2.5.2.b Sözel ve görsel uyarıcı değerlendirme görevleri... 108	



<b>BÖLÜM III: BULGULAR</b> .....	113
3.1 Yordayıcı Değişkenlerin Oluşturulması.....	117
3.1.1 Sözel uyarıcılara ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları.....	117
3.1.2 Görsel uyarıcılara ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları.....	120
3.1.3 Çokboyutlu ölçekleme ve semantik ayrışım.....	121
3.1.4.a Yordayıcı değişkenler: Sözel kümeler.....	127
3.1.4.b Yordayıcı değişkenler: Görsel kümeler.....	131
3.2 Grup Değişkeninin Oluşturulması.....	136
3.3 Ayırdedici Fonksiyon Analizleri.....	150
3.3.1 Sözel uyarıcılara ilişkin ayırdedici fonksiyon analizi.....	150
3.3.2 Görsel uyarıcılara ilişkin ayırdedici fonksiyon analizi.....	155
<b>BÖLÜM IV: TARTIŞMA</b> .....	159
4.1 Çokboyutlu Ölçekleme ve Semantik Ayrışım Yöntemi.....	159
4.1.1 Çokboyutlu ölçekleme ve uyarıcı kümelenmelerinin anlamı.....	163
4.1.2 Sözel ve görsel uyarıcı kümelenmelerinin özellikleri.....	166
4.1.2.a Sözel uyarıcı kümelenmelerinin özellikleri.....	166
4.1.2.b Görsel uyarıcı kümelenmelerinin özellikleri.....	167
4.1.2.c Sözel ve görsel uyarıcı kümelenmelerinin ortak özellikleri.....	168
4.2 Genel Değerlendirme.....	170
4.2.1 Duygu ve bilişsel değerlendirme ilintileri.....	172
4.2.2 Duygusal izlemenin hedefi: <i>olumsuzluk</i> .....	178
4.2.3 Olumsuzluğun ironik döngüsü: OKB ve şizofreni örneği.....	179
4.3 Sonuç ve Öneriler.....	184
4.4 Son Söz.....	188
<b>NOTLAR</b> .....	192
<b>ÖZET</b> .....	200
<b>SUMMARY</b> .....	202
<b>KAYNAKLAR</b> .....	204
<b>EKLER</b>	

## TABLULAR

<b><u>Tablo No.</u></b>		<b><u>Sayfa No.</u></b>
Tablo 1.	Teoriler-arası Model Değişim Basamakları ve Terapide Sağaltıcı Etmenlerin Karşılaştırılması	37
Tablo 2.	Katılımcıların Cinsiyet, Program ve Burs Durumları	78
Tablo 3.	Tablo 3. Sözel Uyarıcı Değerlendirme Görevinde Kullanılan Kelimeler	92
Tablo 4.	Görsel Uyarıcı Değerlendirme Görevinde Kullanılan Fotoğraflar	95
Tablo 5.	Sözel Uyarıcılara İlişkin Yargıcı Değerlemeleri	99
Tablo 6.	Görsel Uyarıcılara İlişkin Yargıcı Değerlemeleri	100
Tablo 7.	Çalışan Maddelerin, Profesyonel Yargıcılar Tarafından Değerlemeleri	119
Tablo 8.	Çokboyutlu Ölçekleme Sonunda Herhangi Bir Kümeye Dahil Edilemeyen Sözel Maddeler Ve İlgili Yargıcı Değerlemeleri	128
Tablo 9.	Yordayıcı Değişkenlerin Oluşturulmasında Esas Alınan Sözel Maddeler ve İlgili Yargıcı Değerlemeleri	129
Tablo 10.	Sözel Yordayıcı Değişkenleri Oluşturan Kümeler	130
Tablo 11.	Görsel Yordayıcı Değişkenleri Oluşturan Kümeler	132
Tablo 12.	Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Durumluk-sürekli Öfke Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'ne Verilen Yanıtlar	137
Tablo 13.	Duygusal Eğilim Gruplarının Sözel Uyarıcı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları	151
Tablo 14.	Sözel Uyarıcılarda Ayırdedici Fonksiyonlara ilişkin Değerler	151
Tablo 15.	Sözel Alt Ölçeklerin Ayırdedici Fonksiyonlar Üzerindeki Yükleri	153
Tablo 16.	Sözel Uyarıcılara ilişkin Sınıflandırma Sonuçları	154
Tablo 17.	Duygusal Eğilim Gruplarının Sözel Uyarıcı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları	156
Tablo 18.	Görsel Uyarıcılarda Ayırdedici Fonksiyonlara ilişkin Değerler	156
Tablo 19.	Görsel Uyarıcı Alt Ölçeklerinin Ayırdedici Fonksiyon İle Korelasyonları	157
Tablo 20.	Görsel Uyarıcılara ilişkin Sınıflandırma Sonuçları	158

## GRAFİKLER

<b><u>Grafik No.</u></b>		<b><u>Sayfa no.</u></b>
Grafik 1.	Tüm Gruplarda Sözel Uyarıcılara İlişkin Çokboyutlu Ölçekleme Sonuçları	123
Grafik 2.	Tüm Gruplarda Görsel Uyarıcılara İlişkin Çokboyutlu Ölçekleme Sonuçları	123
Grafik 3.	(MultiVista) Tüm Gruplarda Sözel Uyarıcılara İlişkin Çokboyutlu Ölçekleme Sonuçları	125
Grafik 4.	(MultiVista) Tüm Gruplarda Görsel Uyarıcılara İlişkin Çokboyutlu Ölçekleme Sonuçları	126
Grafik 5.	Olumlu Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	140
Grafik 6.	Olumsuz Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	140
Grafik 7.	Olumlu Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	141
Grafik 8.	Olumsuz Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	141
Grafik 9.	Tüm Gruplarda Sözel Uyarıcılara İlişkin Çokboyutlu Ölçekleme Sonuçları (tekrar)	142
Grafik 10.	Nötr Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	142
Grafik 11.	Tüm Gruplarda Görsel Uyarıcılara İlişkin Çokboyutlu Ölçekleme Sonuçları (tekrar)	143
Grafik 12.	Nötr Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	143
Grafik 13.	(MultiVista) Olumlu Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	144
Grafik 14.	(MultiVista) Olumlu Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	145
Grafik 15.	(MultiVista) Olumsuz Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	146
Grafik 16.	(MultiVista) Olumsuz Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	147
Grafik 17.	(MultiVista) Nötr Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	148
Grafik 18.	(MultiVista) Nötr Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayırışım ve Kümelenmeler	149

## ŞEKİLLER

<b><u>Şekil No.</u></b>		<b><u>Sayfa No.</u></b>
Şekil 1.	Grupların Kanonik Ayırdedici Fonksiyonlar Üzerindeki Yerleri	152
Şekil 2.	Bilişsel Değerlendirme ve Duygusal Eğilim Etkileşimine İlişkin Olası Lisrel Modeli	187

*Şeb-i Yelda'yı müneccimle muvakkit ne bilür,  
Müptelâ-yı Gâm'a sor ki geceler kaç saat.*

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bugüne dek anladığımız kadarıyla Evren, *Entropinin Korunmaması Kanunu*'na\* göre, yaşlanmaktadır ve mutlaka ölecektir. Evren'deki canlı yaşamı, doğanın bu en temel kanununa uygun olarak ama yine de bu kanuna *rağmen* varlığını sürdürmektedir (Guillen, 1995). Buradaki *rağmen* sözü, insanın, kendisini çevreleyen fizik evrenin tersine çevrilemez kuralları içinde *yaşarken*, diğer bir deyişle ölüme koşulu bir evrende varolurken, ölmeye değil de adeta ölümsüzlüğe 'programlanmış' bir canlı oluşunu ifade etmektedir. İnsan, bildiğimiz Evren'deki en karmaşık canlı yapıdır. İnsandaki en karmaşık yapı olan beyin ise tüm zihinsel faaliyetlerin konuşlandığı, kaynaklandığı ve yönlendirildiği organ olarak kabul edilmektedir. İnsan beyni ve dolayısıyla zihni, kendisini araştırabilen, kendisinin farkında olan yegane canlı yapı olma nedeniyle diğer karmaşık yapılardan 'ayrı' ele alınagelmiştir. Bu görüşün meşruiyeti, bu kendisinin farkında olan yapının, kendisini var eden büyük yapıyı, canlı yaşamını ve doğayı, değiştirmeyi tasarlayabilmesinde yatmaktadır.

Bu o denli büyük bir tasarıdır ki ölüme koşulu olduğunu *bildiğimiz* insan, zihin faaliyetleri sayesinde bu yazgıdan kurtulma umudu taşıyabilmektedir. İnsan zihni, bildiğimiz evrende, tersine çevrilemez kabul edilen doğal süreçleri

---

\* Termodinamiğin ikinci kanunu.

tersine çevirebilme, istisnayı kurala dönüştürebilme gibi adeta büyü bir gizilgüce sahip olabileceğini hayal edebilmektedir. Bu hayal, oldukça cüretkar bir varoluş biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Freud'un (1959) dile getirdiği, bütün yaşamın amacının ölüm olduğunu belirten ifade, bu ifadeyi oluşturan zihin tarafından *değillenmeye*\* çalışılmaktadır. İnsanın tüm çabasının ölmek değil de ölümsüzleşmek olduğunu söylemek muhtemelen fazla abartılı olmayacaktır (Dawkins, 2001) . İnsan, suyu şaraba çevirmekle yetinmemekte, apaçık görünenin ötesine geçerek şarabı suya çevirmeye yeltenmektedir (Kierkegaard, 1955).

Böyle bir tasarım çerçevesinde, bakışları tasarlayanın üzerine odaklamak, dolayısıyla zihnin doğasını anlamaya çalışmak, tanım gereği meşrudur. Yapı, işleyiş ve işlev olarak bilimsel incelemeye yol verecek biçimde ele almaya çalıştığımız zihin, umut ediyoruz ki bize neyi bilebileceğimizi, neyi bilemeyeceğimizi söyleyecek ve bu ikisi arasındaki farkı idrak etmemizi sağlayacaktır. Dolayısıyla bu tez, en genel çerçevede, insan zihninin bu olası gizilgücüyle ilgilidir.

## 1.1 *Yeniden* Bilince Yolculuk

Zihinsel faaliyetlerin doğasını anlamaya yönelik bilimsel çalışmalar, bir yandan derlenmesi güç devasa bir hacme ulaşırken diğer yandan izlenmesi zor ayrımlarla dolu pek çok kuramsal ve kılışal tartışmaya zemin oluşturmaktadır.

---

\* Falsification.

Bu nedenle, aynı anda hem derleyici hem de ayrıştırıcı çalışmalar yapabilmek ve bu çalışmaların sonuçlarını, fazla enerji kaybına uğratmadan, bilimsel entropi alanına tekrar girdi olabilecek şekilde düzenlemek gerekmektedir. Tarihsel olarak bu düzenleme girişimini hem bilimsel bir disiplin hem de bir uygulama alanı olarak psikoloji üstlenmiştir.

Öte yandan, psikoloji bilimi tarihinin bir krizler tarihi olduğu söylenebilir (Greenwood, 1999; Hatfield, 2002; Megill, 2003; Vygotsky, 1927). İster nesne ister fikir olsun bir şeyin ilk ortaya çıkışından sonra geçirdiği evrim o şeye en azından başlangıçta öngörülmeleyen işlevleri ve rolleri yükleyebilmektedir. Buna, arabaların taşıt olmanın yanı sıra toplumsal konum simgesi ya da giyim-kuşam nesnelere moda endüstrisinin yapıtaşları haline gelmesi gibi örnekler gösterilebilir.

Psikoloji de zaman içinde; insan zihnini anlamaktan davranış kontrolüne, endüstri toplumundaki insan ilişkilerinin temel örüntülerini tanımlamaktan duygusal, zihinsel bozuklukları ve davranış sapmalarını sağaltmaya, benlik ve kişilik mekanizmalarını çözümlenmekten görme biçimlerini saptamaya dek pek çok rol ve işlev edinmiştir. Bu rol ve işlev çeşitliliği hızla artmaya devam etmektedir. Diğer yandan, rol ve işlev çeşitliliğine koşut olarak, psikolojinin kendi içinde nereden hareket aldığı ve nereye yönelmiş olduğu soruları her zaman sorulmaktadır. Öyle ki, bu tez dahil, psikolojiyle ilgili hemen her çalışma, psikolojinin tanımını, bir anlamda ne ile ne için uğraşıldığının hesabını vermeden ileriye adım atamamaktadır. (Bower, 1992).

Nedir bu zor hesap ve neden bu kadar zordur? Bilim tarihinin, sadece psikoloji için değil hemen her disiplin için yıldız tozlarından kalbin derinliklerine bir maceranın tarihi olduğunu görebiliyoruz. İnsan sanki en az ürkütücü olandan başlamıştır araştırıp sorgulamaya ve en ürkütücü olanın kıyısına varmıştır nihayet. Daha da ileri giderek, yıldız tozlarına bakarken bile insanın asıl görmek istediğinin kendi kalbinin sır dolu labirentleri olduğunu söyleyebiliriz. Bu zorlu göreve talip olmuş kahramanlardan biri olarak psikoloji, tüm trajedi kahramanları gibi, kendi eylemleriyle kendi kaderini çizmektedir adeta. Bu nedenle, bu göreve seçilebilmek için, önce niçin talip olduğunu anlatmak, geçmişten beri bu görevi üstlenmiş diğerlerine, bu işe girişmeye yetkin olduğunu kanıtlamak zorundadır. Asıl zorlu iş henüz başarılmış değildir.

Tarihsel olarak psikolojinin başlıca üç evre geçirmiş olduğundan söz edebiliriz: Başlangıç evresi, davranışçı evre ve bilişselci evre. Başlangıç evresine karakterini ve niteliğini veren çalışmaların bir yandan duyum, algı, bellek gibi 'bilme'ye, diğer yandan içebakış gibi 'bilinç'e ilişkin olduğunu görüyoruz. Analitik okulun katkılarını da başlangıç evresine katacak olursak psikolojinin bu ilk dönemde bilme ve bilinci kendi alanı olarak belirlediğini söyleyebiliriz. İkinci evrenin karakterinin, bilme ve bilinç alanından neredeyse bilinçli olarak kaçınma ve gözlenebilir davranış alanına odaklanma olduğunu saptamak mümkündür. Bu odak kaymasının başlıca gerekçesi olarak, zihnin konuşlandığı fiziksel altyapıda olup bitenlerle zihinde olup bitenler arasındaki bağıntıların o dönemin özellikleri nedeniyle henüz yeterli sağlamlıkta kurulmamış olması gösterilebilir.



Üçüncü evreyi belirleyen, zihin–beden ayırımına dayalı görüşün giderek zayıflamasına ve yeni metodolojilerin meşruiyet kazanmasına paralel olarak, psikolojinin, davranışın yanısıra davrananı da ele almaya başlamasıdır. Bu noktadan itibaren psikoloji, araştırma nesnesi olarak sadece sonuç ürünlerini ve bunların görüngülerini değil, başlangıç nesnesini, yani özneyi de çalışmaya başlamış ve bilişsel yaklaşım alana rengini vermiştir.

Şimdilerde ise başlangıçta psikolojinin bilimsel bir disiplin haline gelmesinin itici nedeni olan bilinç, bilincin bileşenleri ve bilinç görüngüleriyle ilgili çalışmalar, yeniden sahnede başrol alma çabasıdadır (Churchland, 1994; Jennings, 1986; Megill, 2003; Lieberman, 1992; Panksepp, 2005; Seager, 2002;). Belki de bu çalkalanma, davranışçılıktan bilişselciliğe geçiş sürecindeki çalkalanmaya benzetilebilir. Bu kez bilişselcilikten bilinçciliğe geçilmekte olduğu ileri sürülebilir. Bugün elimizde şimdiye dek hiç sahip olmadığımız gelişmiş teknik donanımlar, araştırma yaklaşımları var. Bu cesareti göstermeye hevesli ve meşru bilimsel donanıma sahip bilim insanlarının yükselmekte olan sesleri var. Üstelik bilincin doğasını daha iyi anlamaya belki hiç olmadığı kadar çok ihtiyacımız var.

Şu anda bulunduğumuz evrenin doğasını doğru saptamak açısından bu dönemsel geçişlerin mekanizmasına göz atmak yararlı olabilir. Bir disiplinin ‘olağan’ zamanlarında ‘normal’ olarak sürdürülen çalışmalar sırasında karşılaşılan aksaklıklar ‘normal’ olarak ya gözardı edilir ya da duruma uydurulur

(Perry, 1977). Aksaklıkların, gözardı edilemeyecek ya da duruma uydurulamayacak kadar yığılma gösterdiği ya da göze çarptığı durumlarda ise o disiplindeki hakim yaklaşımın konumu sarsılır ve yeni bir yaklaşım kendine yer bulmaya çalışır. Bu hareket, 'normal' bilimin yerini 'devrimci bilime' bırakmasıyla son bulur. Özellikle sosyal bilimler sıklıkla kendilerini bu durumun içinde bulurlar. Neyse ki Kuhn (1962) sosyal bilimlerin çığır açma çağında bu süreci 'paradigma kayması' olarak ele almış ve bilimlerin dinamizmini bu kavram çerçevesinde tartışmıştır. Bu kısa ama kısalığına karşın çok etkili çalışmasıyla Kuhn, her sosyal bilimcinin başı sıkıştığında sarılabileceği bir can simidi bırakmıştır ardında. Böylece, aynı anda hem farklı ele alış biçimlerini meşrulaştırmak hem de 'normal' bilimden 'devrimci' bilime geçişin gerekçesini savunma işi kolaylaşmıştır. Kuhn'dan hareketle, krize giren tüm çalışma alanlarında (bilimsel, felsefi, sanatsal ve hatta dinsel) krizin derinden hissedildiği, krizin farkına varıldığı anlarda devrimci bir anlayışı hakim kılma çabalarının yükseldiğini, artık ihtiyaca cevap vermeyen paradigmalara terk edilmeye başlandığını ve yeni paradigma önerilerinin çoğaldığını söyleyebiliriz.

Psikolojinin evrelerini, Kuhn'un tanımladığı türden paradigma evreleri ve her bir geçişi normal bilimden devrimci bilime geçiş olarak anlamak bir kolaylıktır ve oldukça da işlevseldir. Kolaylıktır çünkü psikoloji disiplininin, görece birbirini reddeden yaklaşımlar tarihi boyunca yine de aynı disiplin olarak kalabilme halini kısmen de olsa açıklar. İşlevseldir çünkü aynı disiplinin farklı evrelerindeki üretimlerine diğer evrelerde yeniden değerlendirilerek başvurulmasına olanak sağlar.

Öte yandan, psikolojideki evre geçişlerinin yalın olarak paradigma değişimleriyle ya da normal bilimden devrimci bilime sıçramayla açıklamanın yetersizliğine önemli ölçüde dikkat çekilmiş, Kuhn'un görüşleri, tümüyle yadsınmasa da psikolojiye uyarlandığında ancak kısmen geçerli olabileceği vurgulanmıştır (bkz. Greenwood, 1999). Psikolojideki evre geçişlerinin krizlerle tanımlanması ne kadar mümkünse deneyim ve bilgi birikimiyle tanımlanması da bir o kadar mümkündür. Bunun başlıca nedeni, psikolojinin ele aldığı bir durum ya da görüngünün birden fazla düzeyde incelenmesinin mümkün olmasıdır.

[A]çıktır ki insanın olası her davranışında biliş vardır; öyle ki her psikolojik görüngü, bilişsel bir görüngüdür. Ama bilişsel psikoloji, insanın bir kısım değil de tüm faaliyetleriyle ilgili olmasına karşın belirli bir bakış açısını öne çıkarır. Diğer görüşler de eşit ölçüde meşru ve gereklidir. Duyusal girdiyle değil de dürtülerle işe başlayan dinamik psikoloji buna bir örnektir. Dinamik psikologlar, kişinin eylem ve yaşantılarının ne gördüğünden, anımsadığından ya da sandığından kaynaklandığını sormak yerine bu eylem ve yaşantıların kişinin amaçlarını, ihtiyaçlarını ya da içgüdülerini nasıl izlediğini sorar. Her iki [tür] soru da herhangi bir faaliyet hakkında sorulabilir; normal ya da anormal, kendiliğinden ya da oluşturulmuş\*, açık ya da kapalı, uyanık ya da rüya halinde. Belirli bir şeyi niçin yaptığımı sorulduğunda dinamik terimlerle, "çünkü ben öyle istedim," diye ya da bilişsel bakış açısından, "çünkü bana öyle göründü," diye yanıtlayabilirim. (Neisser, 1967, s.4.)

Neisser, farklı paradigmaları eşit ölçüde meşru ve gerekli görmektedir. İlk bakışta, eşit meşruiyet ve gereklilik durağı herkesi memnun eder görünse de sorulacak soruların tükendiği söylenemez. Örneğin, böyle bir saptamanın bizi

---

\* Induced.

nereye götüreceğini sorabiliriz. Varılacak yer, aslında başka pek çok disiplin için de söylenebilecek güvenli bir sığınaktır daima: *Tek bir psikoloji yoktur, psikolojiler vardır.* Bu sığınak bizi tümüyle Kuhn'a teslim olmaktan da tümüyle zamanın hakim paradigmasına teslim olmaktan da kurtarabilir. Bu güvenli sığınağa zaman zaman başvurmak zorunda kalan diğer 'sosyal bilim' disiplinleri de benzer tartışma ve bulanma evreleri yaşamıştır ve yaşamaktadır (Perry, 1977). Pek çok disiplin, kriz zamanlarında, aynı anda geçerli ve meşru görülen görüşlerin yarattığı kaostan nasibini almakta, bu tür geçiş dönemlerinde 'tek bir bilim edimi yoktur, bilim edimleri vardır' limanına bir süreliğine de olsa çekilmek zorunda kalmaktadır.

Psikolojideki geçiş krizlerinin başka bir ayırt edici özelliği, her geçiş sırasında (kriz hissedilen her durumda gözleendiği gibi) ilklere, köklere, esaslara dönüş çağrılarının yükselmesidir. Bu *ilk* ilkelere dönüş çağrılarının özellikle şimdi içinde bulunduğumuzu söyleyebileceğimiz bilişselcilikten bilinçciliğe geçiş evresinde daha sistematik olarak yinelendiğini saptayabiliriz (Greenwood, 1999). Bu çağrılar Kuhnvari devrimci bilime geçişten çok 'özgün' paradigmaya 'yeniden' dönüş çağrıları olarak anlaşılmaya uygundur. Bu bir yeniden dönüş çağrısıdır çünkü hiç kimse özgün paradigmanın zamanında niçin terkedilmiş olduğunu unutmuş olmak hatasına düşmek istemez. Bu çağrılar, özgün paradigmanın yeniden fakat devrimci bir şekilde işe koşulması gerektiğine, krizin ancak bu kökü eskide ama yine de yeni bir anlayışla gözden geçirilmiş paradigmayla aşılabileceğine dikkat çekmeye çalışır.

Bilinç alanının psikolojinin temel çalışma alanı olması gerektiğini söylemek aşırı bir iddia olabilir. Henüz elimizde bu iddiayı destekleyecek sağlamlıkta bir zemin yok. Burada, Neisser'in görmüş geçirmiş bilimci tavrından esinlenerek bilmeye ve bilince ilişkin çalışma alanını ve yöntemleri varolan meşru ve verimli yaklaşımlardan biri olarak ele almak daha yerinde olabilir. Eğer zihin ile ilgili çalışmalar bilmeye dair sonuçlar çıkarma peşindeyse bilince dair söyleyeceği sözleri de olmalıdır. Böylece bir yandan insanın doğal, gündelik yaşamını anlamak diğer yandan yine insanın ölümlülüğe meydan okuyuşunun altına sağlam bir zemin hazırlamak mümkün olabilir.

Hesabın zorluğu ve farklı paradigmlar için eşit meşruiyet görüşü, zihinle ilgili çalışmaların (ister psikoloji ister psikolojilerle ilgili, ister yanında ister karşısında olsun) bilinç alanıyla dolaylı olarak da olsa ilintilendirilmesine izin verir niteliktedir (Schacter, 1987). Psikolojinin üzerinde çalıştığı görüngüler, sadece farklı paradigmlarla değil, aynı paradigmanın içinde farklı kavrama, araştırma ve çözümlene düzeylerinde de incelenebilmektedir. Sadece bir göz kırpma hareketini bile fizyolojik düzeyde (ör: korteks bölgeleri, lezyonları ve ilintileriyle), bilişsel düzeyde (ör: duygu durumu, problem çözme ve kara verme işlemleriyle) ya da davranışsal düzeyde (ör: klasik koşullanmayla) çalışmak mümkündür. Bilince ilişkin görüngüler için de bu durum geçerlidir.<sup>1</sup> Üstelik bilinç çalışmaları, farklı araştırma düzeylerini birbiriyle ilintilendirme gibi bir potansiyele de sahiptir (Grossberg, 2003; Megill, 2003).

Kavramsal düzeyde ne kadar ince tanımlamalara ulaşırsak ulaşalım, sonunda gözle görebileceğimiz kanıtlar isteyeceğimiz bilincin neye benzediğine ikna olmak için. Bu kanıtların gerçekten kanıt olabilmesi için gözümüzle gördüğümüzün günlük hayatımızda bir yeri, işi, işlevi olup olmadığına bakacağız. Tüm bunların ne demek olduğunu anlamlandırabilmek için ise yeni kavramsal ayrımlara ve bütünlemelere ihtiyacımız olacak. Böylece, araştırma düzeyleri arasındaki bu döngüyü, bilinçle ilgili ne yaparsak yapalım devrede tutmaya devam edeceğiz. Şimdilik tüm parçaları ve düzeyleri bir arada tutacak bütüncül bir bakış geliştirebilmiş değiliz. İşte tam da bu nedenle, aynı anda farklı paradigmalardan ve farklı araştırma düzeylerinden yaklaşmak meşru hale geliyor. Üstelik burada hem kavramsal hem de pratik bir zorunluluk var. Çünkü burada yaptığımız iş, anlamaya çalışanı anlamaya çalışmak. Diğer bir deyişle, bilinci anlamaya çalışırken bilincimizi kullanıyoruz ve bunun *farkındayız*. Bunun nasıl böyle olduğunu anlamaya çalışmak bizi her adımda sorduğumuz sorudan tekrar geçiriyor. Bu nedenle elimizde bulunan araçlardan en üst düzeyde yararlanmak zorundayız.

Belki de psikolojideki krizlerin bilinç çalışmalarından uzaklaşmakla bir ilgisi vardır. Bilinç bize elimizdeki tüm paradigma ve araştırma düzeylerini işe koşmamız gerektiğini söylüyor. Bununla da yetinmeyip yenilerini oluşturmamızı öğütlüyor. Bir gün kişisel belleğimizi dahi tümüyle nesneleştirebiliriz. Böylece belleğe ilişkin tüm bilinmesi gerekenleri tüketebiliriz. Oysa bugüne dek nesnelere çalışmaya alışmış bilimsel bünyelerimiz, özneyi *bilimsel olarak* çalışmaya başladığında zorlanacaktır. Kendimiz nesneleştirmeden bunu nasıl

yapabileceğimizi henüz bilmiyoruz. Ama özneyi nesneleştirmemek için kendimizi çalışmaktan kaçtığımızı artık cesaretle kabul etme çağında yaşıyoruz. Psikolojinin girdiği krizler, bilimsel bünyemizin, gıda ihtiyacını yan öğünlerle geçiştirmeye çalışmak yüzünden zayıf düşmesinden başka bir şey değildir. Başka hiçbir görüngenü –tabii, eğer bilinç sadece bir görüngenüyse– bu denli zorlamayacaktır bizi.

## 1.2 Bilincin Parçaları

Bütüncül bir kavram olarak bilinci doğrudan ele almanın güçlükleri olduğu açıktır. Bilinç henüz nasıl ele alacağımızı, neresinden tutacağımızı bilmediğimiz bir görüngenü. Elimizdeki bilgi ve teknolojiyle bilinci *doğrudan* çalışmak pek olası görünmüyor. Bunun başlıca nedeni, bilincin ne olduğuna ve ne olmadığına ilişkin asgari görüş birliğinin henüz sağlanamamış olmasıdır (Dienes ve Perner, 1999). Büyük olasılıkla bilinç, pek çok farklı zihinsel yapı, süreç ve işlevin bir araya gelerek oluşturduğu bir zihinsel duruma\* karşılık gelmektedir (Panksepp, 2000; Penrose, 1994). Bu zihinsel durum, tıpkı kimyasal elementler arasındaki ilişkilerde olduğu gibi, kendisini oluşturan öğelerin özelliklerinden farklı işlevlere sahiptir. Bununla birlikte kendisini oluşturan öğelerden yola çıkarak bilinç durumuna† özgü bazı özellikleri saptamak mümkün olabilir (Crick, 1994).

Ancak bu iyi niyetli yaklaşımı ve araştırma çabasını daha baştan gölgeleyen iki önemli engel bulunmaktadır.

---

\* Mental state.

† Consciousness state.

İlk olarak, bütüncül bir kavram olan bilinç, özünde yine bütüncül birer kavram olan algı, dikkat, bellek, duygu, motivasyon, benlik, kendini-düzenleme\*, motor duyular, beden sezileri† gibi psikolojinin diğer temel görüngülerinden hareketle incelenebiliyor. Bu temel görüngülerin her birinin ele alınmasının ise bilincin ele alınmasında daha kolay olmadığı söylenebilir (Churchland, 1994; bkz. Le Doux, 1998). Kendi hesaplarına yeterince karmaşık olan bu yapı ve işlevler de genellikle kendilerini oluşturan parçaların incelenmesiyle araştırılmaktadır. Bilincin ele alınmasını güçleştiren en önemli özellik tam da bu sözü edilen diğer görüngülerin bilinç oluşumunda ve işleyişinde etkin rolleri olduğu anlayışıdır. Dahası, bilinçle ilgili göz önüne alınması gereken zihinsel yapılar ve işlevler sadece temel zihinsel görüngüler ve bu görüngülerin birbirinden kolayca ayrılmazlığıyla sınırlı değildir (Morrisj, 2002), kendi başlarına bu görüngüleri anlamak bilinci anlamak adına çok az anlamlı sonuç sağlamaktadır (Alexandrov ve Sams, 2005; Atkinson, Thomas, ve Cleermans, 2000; Chalmers, 1995) Bu görüngülerin karşılıklı etkileşimleri de bilinç oluşumunu ve işleyişini araştırırken incelenmesi gereken etmenler olarak karşımızda durmaktadır (Ellis, 2000; Lazarus, 1991a; 1991b; Prinz, 2002).

İkinci gölge bir bakıma birincisinden daha koyu. Daha koyu çünkü bilinci ele alırken hangi zihinsel yapı, süreç ve işlevleri göz önüne almak hangilerini almamak ya da ne ölçüde almak gerektiğini tam olarak bilmiyoruz. Daha doğrusu hangilerini almamak ya da belirli bir ölçüye kadar almak gerektiği

---

\* Self-regulation.

† Proprioception.



konusunda sık sık ihtilafa düşüyoruz. Bu tartışmalar ve görüş ayrılıkları, meseleyi daha da karmaşık hale getirecek şekilde, hemen her zaman göz önüne alınan başlıca parçaların önemini abartmamıza ya da onlara gerçekte sahip olmadıkları –daha alt ya da daha üst- roller atfetmemize neden olabiliyor (Crick ve Koch, 1998; 2003).

Brownell (2000) buna güzel bir örnek veriyor: “Doğanın, iyi bilinen ama hala çok ilginç olan yönlerinden biri, yapıları ancak daha soyut bir çözümleme düzeyinde tanımlanabilecek alt düzey ‘dilsiz-sessiz’\* süreçlerin, doğa kanunlarına uygun olarak, parçalarının toplamından daha büyük bir bütünü oluşturacak şekilde bir araya gelebilmesidir.” Brownell, termitlerin son derece karmaşık yuvalarını örnek gösteriyor. Bu yuvalar oldukça ‘üst düzey’ kemerlerden, odalardan ve tünellerden oluşuyor. Termitler bu karmaşık yapıyı – üstelik toplu halde– inşa ederken aslında ‘basitçe’ koku duyularından yararlanıyorlar. Örneğin bir kolon inşa ederken, çamur topçukların kokusunu takip ediyor ve üstüste koydukları çamur topçukları belirli bir yığına –ve belirli bir koku düzeyine– ulaştığında diğer yanına hemen başka bir kolon inşa etmeye başlıyorlar. Böylece yanyana inşa edilen kolonlardan kemerler, kemelerden odalar ve odalardan tüneller oluşuyor.

Brownell’in örneğinde, termitlerin ne bir plana ne de farkındalığa ihtiyaçları var. İşte tam burada, bilişsel sinirbilim<sup>†</sup>, bu gözlemden yola çıkarak beyindeki ‘büyük’ yapıların nasıl basit süreçlerin birleşiminden oluştuğunu

---

\* Dumb.

† Cognitive neuroscience.

anlamamıza yardımcı olabilir. Brownell devam ediyor: “Açıkça, [hedefe] yönelmiş bilişsel işlem ürünleri [sonuçları], kararlar dahil olmak üzere, ‘dilsiz-sessiz’ süreçleri yansıtabilmektedir.” Burada, bir kişinin yoğun bir iş gününde kahve içmek üzere dışarı çıkması örneğini veriyor. Böyle bir karar, rekabet halindeki birkaç sinirsel temsilin ya da devrenin sonucundan başka bir şey değildir aslında. Bu devreler, örneğin, sıkıcı bir işin olumsuz duygu değerini, tazelenmenin olumlu duygu değerini, günün kalanındaki iş görüşmeleriyle bu görüşmeleri kaçırmanın hesabını, çok ihtiyaç hissedilen kafeinin olumlu duygu değerini vb. temsil ediyor olabilir. Çarpıcı olan, buradaki rekabetin itici gücünün *duygu değeri* olmasıdır.

Döneminden bugüne dek bütün bilim tarihini zorlamış, neredeyse ipotek altına almış olan Descartes’in zihin-beden ayrımı problemi, belki de çözülmenden aşılması gereken bir problemdir. Başka bir deyişle, belirli düzeylerde hesaplaşmadan geçemeyeceğimiz bu problem başka düzeylerde kendisine bulaşmadan iş yapmaya engel olmayabilir. Sanki Brownell bize, en azından şimdilik, bu ikinci yolu tutmamızı salık vermektedir. Brownell, zihne fiziksel bir zemin hazırladıktan sonra, zihnin bölünmez bir bütün olduğu görüşünü de bir kenara bırakabileceğimize dikkat çekiyor: “Biz yeteneklerin ya da ‘zihinlerin’ bir koleksiyonuyuz.”

Nörolojik hastaların bilinçlerinin bazı parçalarının seçici olarak işlev kaybına uğraması, bir yetenekler koleksiyonu halindeki zihnimizin ya da zihinler koleksiyonumuzun yapılanmasındaki hiyerarşik karmaşıklığa iyi örnekler

sağlayabilir. Anosognozik hastalar, kendi semptomlarına ilişkin gittikçe azalan farkındalık düzeylerine düşerken diğer konularla ilgili akıl yürütmeye devam edebilmektedir. Görsel agnozik hastalar, tanıma oluşmamasına rağmen alt düzey algı çözümlenmeleri yapabilmektedir. Otizm ve beyin hasarında zihinsel hallerle ilgili akıl yürütme, *seçici olarak* kesintiye veya kayba uğramaktadır. Bu örneklere, işlem belleği yapısının bölünebilirliğini göstermeyi başarmış inceleme tekniklerini de ekleyebiliriz. Sonuç olarak, zihni bütüncül bir yapı olarak kavramak akla cazip gelebilir ve bilimsel tutumluluk vaat ediyor olabilir. Ancak bir o kadar da yanıltıcı olabilir. Neresinden bakılsa, ‘tek zihin’ düşüncesinin bilişsel sinirbilimin hakim varsayımı olması problemleri görünüyor.

Pribram (1999), yanına Shakespeare’i ve Freud’u da alarak, adeta Brownell’e yardımcı kuvvet gönderir gibi, bilinçli yaşantıya bütünlük hissi verenin bizim çevre üzerindeki etkinliğimiz olduğunu söylüyor. Kartezyen ikiliğin Shakespeare’in ‘bütün dünya’ sahnesinde aşılabileceğini belirtiyor. Desteğini, insanın çevre üzerindeki bilinçli etkinliğinden ve buradan doğan bilinçli yaşantının bütüncül olduğu hissini, Freud’un ‘gerçeklik sınaması’ kavramından alıyor. Böylece, parçalı sahne üzerinde gerçeklik sınamasıyla deneyimlenen yaşantının yarattığı bütünlük hissini, sinirsel işlem alanının da sınama konusu olması gerektiğini belirtiyor. Bu gereklilik, tıpkı gerçeklik sınaması gibi nörolojik çalışmaların bilincin bütünlüğü ya da parçalılığı adına işevuruk ve işlevsel sonuçlara varmasının tek koşulu olduğunu vurgulamayı ihmal etmiyor. Muhtemelen Neisser’ın da çok beğeneceği bu dengeli yaklaşım, yandaş bulmakta pek de zorlanmıyor (Grossberg, 2000; Shimamura, 2000).

Tüm bu anlama çabalarına bakıldığında kesin olan tek şey, bilince ilişkin daha kapsamlı ve güvenilir verilerle desteklenmiş daha bütüncül bir yaklaşım elde edene dek ihtilafı olsun olmasın olası her koşul için veri üretmeye devam etmek gerektiğidir.

İzleyen bölümde, bu çalışmanın görgül amacı ve bilinç çalışmalarıyla ilintisi açıklanmaktadır. Bu açıklama, bilincin farkında olunan parçalarının ele alınması sırasında yapılmaktadır.

### **1.3 Bilinç, Farkındalık, ve Bilincin Farkında Olunan Parçaları**

Bilince ilişkin ortak saptamalar arasında, diğer deyişle bir zihinsel durumu bilinç olarak belirleyen özellikler arasında, en fazla öne çıkan özellik bilincin bir 'farkındalık' durumu olduğudur (kapsamlı bir tarama için bkz. Ellis, 2000). Farkında olunmayan, olunamayan, olunamayacak olan bir zihinsel iş ya da işlem ürünü ya da sonucu, 'bilinçli' bir iş olarak kabul görmemektedir. Öte yandan, zihinsel bir işlevin ya da ürünlerinin (sonuçlarının) bilincin bir parçası (ya da bileşeni) sayılması için o parçanın farkındalık koşulunu yerine getirmesi *gerekmemektedir* (Welmans, 1999). Örneğin, bir matematik problemini nasıl çözdüğümüzü üst-bilişsel olarak izleyebiliriz ve bildirebiliriz. Bu farkındalık türünün, bilincin bileşenlerinden biri olarak ele alınması doğal bir sonuçtur. Öte yandan, bir sanat yapıtına ilişkin beğenimizi üst-bilişsel olarak izleyebileceğimiz şüphelidir. Belki sonuçtaki beğenme-beğenmeme derecesini bildirmemiz bir

dereceye kadar mümkün olabilir. Ama beğenimizin oluşma sürecini, bir matematik problemini çözme sürecimizi izler gibi izleyemediğimiz az çok açıktır. Burada beğeni oluşma sürecini gerçekten izlemiyor, bunun yerine bu süreci geriye doğru yapılandırıyor olabiliriz.

İçinde farkındalığın bulunmadığı bir zihinsel halin bilinçli bir hal olmadığını söylemek ne kadar kolaysa, bilinçli bir *halde* farkındalık bulunmayan süreçlerin yer almadığını söylemek o kadar zordur. Başka bir deyişle, Farkındalık, bilinç hali için gerek koşul gibi görünmektedir ama yeter koşul özelliği taşımadığı açıktır. Dolayısıyla burada ilk saptamamız gereken, bilincin farkındalıkla aynı şey *olmadığıdır*.

Grossberg'in (1999, 2000) modeline göre, örneğin, insan zihni sürekli değişen bir dünya içinde işlem yapar ve bir ölçüde düzenli şekilde öğrenmeye devam eder. Değişen dünyada görece kararlı bir öğrenmeyi sağlayan süreçler aynı zamanda bilinçli deneyimin de yolunu açar. Bu süreçler, tepeden-aşağı beklenti öğrenmesini, bu beklentilerin dipten-yukarı verilerle eşleşmesini, beklenen bilgi kümelerine dikkatin odaklanmasını, ve dipten-yukarı ve tepeden-aşağı süreçler arasında bir yankılaşım hali\* oluşmasını içerir. Bu görüşe göre zihnin tüm bilinçli halleri yankılaşım halleridir ve bu yankılaşım haline, beklenenle dünyada olan arasında dikkatsal bir sözbirliğine varıldıkça ulaşılır. Grossberg'in modeli bize, nihayetinde farkındalığın bulunduğu bir bilinç halini tanımlamaktadır ama bu hali oluşturan unsurlar arasında farkındalıkla ilgisi

---

\* Resonant state.

olmayan unsurların da pekala zorunlu olarak yer aldığını ima etmektedir (ayrıca bkz. Pessoa, Kastner, ve Ungerleider, 2002).

Bununla birlikte, farkındalığı, bilinç hali için gerek koşul olarak kabul ettiğimizde, farkındalık bulunmayan parçaları incelerken de tekrar ve tekrar bu koşula dönmek ve bu koşula göndermede bulunmak zorunlu hale gelir. Bu koşul bize, bilincin parçalarını ele alırken bu çalışmanın sınırlarını belirlemeye yardımcı olacak bir çerçeve de sunmaktadır. Bu çerçeve, potansiyel olarak farkında olunan, başka bir deyişle farkında *olunabilen* zihinsel durumlar çerçevesidir.

Farkında olunabilen zihinsel durumlar alanında karşımıza öncelikle iki ana kategori, biliş-durumlar ve duygu-durumlar çıkmaktadır (Panksepp, 2003). Aslında tam da bu alan bilince ilişkin en tartışmalı ve tartışmalı olduğu kadar da verimli bir alandır. Tartışmalıdır, çünkü burada karşımızda gerçek bir ayrım mı var yoksa sadece aslında aynı olan bir sürecin iki farklı görünümüyle mi karşıya olduğumuzu tam olarak bilmiyoruz. Verimlidir, çünkü bu alanda açıklığa kavuşturulacak her konu bilince ilişkin diğer alanların sağlayacağı açıklıktan hem nitelik hem nicelik olarak bizi daha çok aydınlatacaktır. Çünkü bu iki zihinsel durum, basitçe simetrik bir yapının iki yarısı değil, büyük olasılıkla farklı özellikleri bulunan fakat birbirlerini tamamlayıcı, bütünleyici şekilde, adeta içiçe geçmiş durumlardır. Diğer bir deyişle, biliş-durumlar ve duygu-durumlar, biri olmadan diğerinin varlığı tehlikeye girecek, biri olmadan diğeri işlevsiz kalacak iki zihinsel durumdur. Bu iki zihinsel durumu hem birbiri hem de bilinç için –

dolayısıyla araştırmacılar için– vazgeçilmez kılan kendi doğaları ve aralarındaki iş bölümüdür. Bu iş bölümüne göre, hem biliş durumlar hem de duygu durumlar bilişsel işlemlerle\* duygusal izlemlerin† ortak ürünüdür ((bkz. Bechara, Damasio, Tranel ve Damasio, 1997; Geers ve Lassiter, 1999; Koriath ve Goldsmith, 1996a; Le Doux, 1995, 1998; Pessoa ve diğ., 2002; Wegner, 1994, 1997, 2000, 2003; Wegner ve Schneider, 2003; Wegner, Ansfield ve Pilloff, 1998; Wenzlaff ve Wegner, 1998, 2000).

Bilişsel işlemlerle duygusal izlemlerin karşılıklı konumlanmaları, aralarındaki iş bölümü ve etkileşimin doğası bu çalışmanın esas odak noktasıdır. Buna göre bilinç de başlıca bilişsel işlemler ve duygusal izlemlerin ortak faaliyeti sonucu oluşabilecek bir zihinsel durumdur. Bu çalışmada, bilişsel faaliyetlerin birer *işlem* faaliyeti olduğu, duygusal faaliyetlerin ise birer *izlem* faaliyeti olduğu yaklaşımından hareket edilerek bir zihinsel durumun – dolayısıyla bilincin de– *gerekli olarak* aynı anda hem bir biliş-durum hem de bir duygu-durum olduğu görüşü deneysel verilerle desteklenmeye çalışılacaktır.

Kuşkusuz, bilincin sadece bilişsel işlemler, duygusal izlemler ve bu ikisinin etkileşiminden *ibaret* olduğunu söylemeye çalışmamak gerekir. Bilinç gibi, işevuruk tanımının yapılmasında soyutlama zorlukları bulunan bir temanın sınırlarını belirlemeye çalışmak bizi indirgemeciliğin tehlikelerine sürükleyebilir. Bu çalışmada amaçlanan, bilincin bir tanımına ulaşmak ya da bilinç alanının

---

\* Cognitive operations.

† Emotional monitoring.

sınırlarını saptamaktan çok bilince ilişkin bileşenler olduğu düşünölen parçaların doğasını ve işleyişini keşfedici görgöl bulgular elde etmektir.

Bilişsel işlem ve duygusal izlem işlevlerinin doğasını ve karşılıklı işleyiş mekanizmasını ele almadan önce bu iki temel zihinsel faaliyetin birbirine göre konumunu belirlemek gerekiyor. Bu belirleme bize hem bu iki faaliyetin niçin çalışma konusu seçildiğine ilişkin daha kapsamlı bir fikir verecek hem de bu konulamadan doğan zorluklara dikkat çekerek araştırma çabalarımızı nerelere yönlendirmemiz gerektiği konusunda yol gösterecektir.

Bu bölümde, bilişsel işlemler ve duygusal izlemler etkileşiminin niçin amaçlı farkındalık bağlamında ele alındığını açıklamaya çalıştık. İzleyen bölümlerde önce bilişlerin ve duyguların amaçlı farkındalıkla ilintileri ele alınmaktadır. Daha sonraki bölümde ise biliş ve duygu çalışmalarının genel bağlamının bu etkileşime ilişkin söyledikleri özetlenmektedir.

#### **1.4 Biliş, Duygu, ve Amaçlı Farkındalık**

Farkındalık durumlarını genellikle biliş-durumlara atfetme alışkanlığı yalnızca bilimsel değil toplumsal kültürümüz için de büyük ölçüde geçerlidir. Diğer bir deyişle, bazı farkındalık durumlarımız aslında duygusal durumların farkındalıkları oldukları halde bunları bilişsel farkındalıklar olarak görme eğilimi tarihsel olarak daha ağır basmıştır. Kısaca, adeta *farkında olunan şey bilişseldir* şeklinde özetleyebileceğimiz örtük bir kanaatimiz olduğundan söz edebiliriz.



Diğer yandan, bilişsel değerlendirmeler ve bunlara ilişkin önermesel ve sözel süreçler genellikle duygulara ilişkin farkındalıklara öncelik ya da en azından eşlik eder *göründükleri* için duyguların farkındalık oluşumuna katkıları gölgelenmekte, duygusal farkındalığın varlığını reddetmeyi savunma kolaylaşmaktadır (Davidson, 2003; Morrisj, 2002).

#### **1.4.1 Amaçlı farkındalıkta duygunun sorgulanan konumu**

Her ne kadar Zajonc (1980) gibi araştırmacılar farkında olduğu halde önermesel ya da sözel formulasyonlarla ifade edilemediği için farkındalıkları açıkça ifade edilemeyen –ama kişinin kendisine de araştırmacıya da yeterince açık olan– bazı duygu-durumlara dikkat çekmeye çalışmışsa da bu çabalar, bilişselciliğin kısmen mazur görülebilecek ağırlığı altında, yeterli etkiyi yapabilmek için pek çok başka araştırmancının desteğini beklemek zorunda kalmıştır. Öte yandan, hem bilişsel hem de duygusal bilincin hangi araştırma düzeyinde ele alınması gerektiğine ilişkin bir görüş geliştirmeye çalışan Prinz (2002), bir zihinsel durum başlıca duygusal bir değerlendirmeden kaynaklanıyor olsa bile kişinin farkında olduğu *hissin* bir duygu duruma ilişkin farkındalık olduğunun nadiren farkında olabildiğini belirtmektedir.

Bu düşünme çizgisini izleyerek, araştırmaların farkında olunan duygusal durumlara yoğunlaşması beklenebilir. Diğer bir deyişle bazı farkındalıkların biliş-durumlar kadar duygu-durumlara da ait olduğunun, kısaca duygusal durumlara ilişkin farkındalık diye bir olgu olduğunun gösterilmesi gerekli görülebilir. Ancak

yeniden bilinç incelemelerine dönüş evresinin bu aşamasında bu tür çalışmaları bekleyen olası üç zorluk vardır. İzleyen bölümlerde, önce bu üç zorluğun neler olduğuna göz atılmaktadır. Daha sonra biliş ve duygu etkileşimi açısından bu zorlukların nasıl aşılabileceği üzerinde durulmaktadır.

Birinci zorluk, bilincin, her ne kadar farkındalık gibi temel bir nitelikten beslenmek zorunda olsa da bundan ibaret olmayışından kaynaklanmaktadır. Bilince özgü farkındalığın herhangi bir nesneye ilişkin farkındalıktan ne kadar farklı olduğu konusu henüz çözüme ulaşmış değildir. Başka bir deyişle, bilincin ontolojik kökenlerinin, gösterilebilir\* bir nesnenin ontolojik kökenlerinden ayrı olduğu düşüncesi halen hakimdir ve varolan inceleme yöntemleri bu konuda herkesi doyuracak sonuçlar sağlamaktan uzaktır. Elimizde, tıpkı zihin-beden problemi gibi daha iyi aydınlatılmayı bekleyen bir özne-nesne problemi vardır (bkz. Dennett, 1991, 1999). Her ne kadar benliğe ilişkin çalışmalar bu problemle yoğun bir mücadele sürdürmekteyse de konu henüz pek çok tartışmayı çözümsüz bırakabilecek denli karmaşıktır.

İkinci ve araştırmamız açısından bizi daha çok ilgilendiren zorluk, duygusal farkındalıkların bilişsel farkındalıklardan farkının belirsizliğidir. Nihayet her iki farkındalık biçimi de birer temsil meselesine indirgenmeye uygundur (Mandler, 1992). Ne var ki temsil, tek başına ne bilişi ne de duyguyu yeterince açıklayamamaktadır. Temsil kavramının, organizmayı görece edilgen bir konumda gören etki-tepki paradigmasına göre özneye daha fazla rol biçtiği

---

\* Ostensible.

açıktır. Temsil, en azından organizmayla çevre arasında bir etkileşim mekanizmasının varlığını teyid etmektedir. Ancak bilişsel durumların birer temsil durumu olduğunu söyleyen görüşler dahi bu temsillerin hangi mekanizmayla zihinde yer ettiğini açıklayamamaktadır (Ellis, 2002; Prinz, 2002). Üzerinde çok sayıda çalışma yapılmış olmasına karşın bilişsel durumların temsil kavramıyla açıklanması bu denli problemliyken duygusal durumlara ilişkin açıklamaların temsil üzerinden geliştirilmesi sonuç alıcı olmaktan uzak görünmektedir.

Bu noktada etkileşim kaynaklı temsilin organizmanın etkin rolünü yeterince vurgulamadığı saptanmakta, bunun yerine etkin değerlendirme kavramı önerilmekte, bilişin de duygunun da ancak etkin değerlendirme yaklaşımıyla anlaşılabilceği öne sürülmektedir (Damasio, 1994; Dretske, 1981; 1988; Ellis, 2002; Lazarus, 1990; 1991a; 1991b; Prinz, 2002). Biraz da duygu alanında yapılan çalışmaların etkisiyle, zihinsel faaliyetlerin etkin faaliyetler olduğu görüşünün hakim olmaya başladığı bu evrede, uzun yıllar bilişsel psikolojinin gözde kavramı olan temsil ve uzantılarının tahtı da ciddi biçimde sallanmaktadır. Dolayısıyla, duygusal dahi olsa farkındalığın temsille ilgili olduğunu söyleyen bir bulgu yeni bir şey söylemiş olmayacak (Ellis, 2000; Prinz, 2002) duygusal farkındalığa ilişkin temsil kaynaklı bulgular bilişle temsilin ilişkilendirilmesinin çektiği sıkıntıları çekecektir.

Üçüncü olarak, hem özne-nesne problemiyle hem de etkin değerlendirme kavramıyla ilişkili olan bir *davranışın amaçlılığı* problemi vardır. Davranışın (dolayısıyla zihinsel faaliyetin) amaçlı oluşu, bizim ancak *ex post*

*facto* bildiğimiz, diğer deyişle, deneyimlerimizden vardığımız ya da çıkarım yöntem ve teknikleriyle ulaştığımız bir sonuçtur. Öte yandan amaçlı davranışın varlığı bilincin varlık koşulu kabul edilmektedir (Dennett, 1991, 1999). Bugüne dek bilişlerin amaçlı davranışla ve farkındalıkla ilişkilendirilmesi neredeyse konunun doğası gereği meşru sayılmıştır. Oysa aynı meşruiyet duygular için henüz kurulmadığı gibi bunun yüksek sesle dillendirilmesi de henüz çok kolay olmamaktadır.

Temsil ve etkin değerlendirme kavramlarına ilişkin problemler bu çalışmanın ilgi alanına elbette girmekle beraber bu araştırmanın amaçları çerçevesinde davranışın amaçlılığı ve amaçlı davranışta duygunun rolü daha merkezi bir konumdadır. Etkin değerlendirme kavramı, davranışın amaçlılığı probleminin içinde zorunlu olarak yer almaktadır. Temsil kavramı da etkin değerlendirme kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Dolayısıyla, davranışın amaçlılığı ve amaçlı farkındalıkla duygunun ilişkisi konusundaki problemleri ve olası çözümleri açıklarken bu iki konuya da dolaylı olarak değinmiş olacağız.

#### **1.4.2 Amaçlı farkındalıkta duygunun birincil konumu**

Davranışın amaçlılığı problemi bizi doğrudan yönelmişlik ve yönelmiş organizmalar kavramına götürmektedir. Bu nedenle önce *kendini düzenleyen*\* dizgelerin doğasını anlamaya yönelik çalışmaları ele almak gerekmektedir. Bu

---

\* Self-regulative.

konuyu gözden geçirmeden, davranışın amaçlılığı problemini tam olarak anlamak mümkün görünmemektedir.

Kendini düzenleyen dizgeler arasında en yakından tanıdığımız genel yapı, benliktir. Amaçlı farkındalıkla ilgili olarak Pribram'ı (1999) burada tekrar anmak yararlı olabilir –bu kez, ben\* ve kendim† ayırımıyla. Bilinçli yaşantıya bütünlük hissi verenin bizim çevre üzerindeki etkinliğimiz olduğunu söyleyen Pribram'a göre *benin* gerçekliği maddi‡ bir gerçekliktir. Öte yandan *kendimin* gerçekliği nakıldır.§ Başka türlü söyleyecek olursak; *ben* yaşantıyı doğrudan deneyimlemekte, *kendim* ise deneyimi (önce kendine, ama hemen bununla birlikte dünyaya) rivayet etmektedir. Böylece hem yaşam hem de yaşamın deneyimi ve sergilenişi aynı anda ama yine de farklı katmanlarda gerçekleşmektedir. Bu nedenle dünya bir sahnedir. İşte Pribram, Descartes ile görüş birliğine bu bağlamda varmaktadır –maddi olan ve olmayan ayrımını onaylamakta değil. Sahnede oynayan kişi olarak *ben* tozundan kulisine her an ve olayı ayrı ayrı deneyimlemektedir. Gerçeklik sınaması katmanında ise, *kendim* sayesinde, oyunun ve olayın gerçekleşmesinin bütünlük hissini elde etmekte, belki de *üretmektedir*. Pribram'ı yorumlarken, davranışın amaçlılığının yalnızca varkalımsal\*\* açıdan kaçınılmaz olmakla değil aynı zamanda varoluşsal açıdan bütünlük hissi sağlaması nedeniyle zorunlu olduğunu okuyabiliriz.††

---

\* I.

† Me.

‡ Corporeal.

§ Narrative.

\*\* Survival.

†† Bu nedenle Pribram, bu bağlamın aynı zamanda nöral yapı çalışmalarına da yol gösterici olabileceğini söylemektedir.

Benlik araştırmalarının öncülerinden Markus (1990, 1977), farkındalık durumunun, zihnin içebakış ve üst-biliş işlevlerinin benlik-dayanaklı bilgi işleme alanında kaynaşmasıyla olduğunu belirtmektedir. Böylece bütünleşme sahnesine örtük bir göndermede bulunmaktadır. Bu kaynaşma kendini, örneğin, benliğe ilişkin uyarıcıların dikkati sadece talep etmekle kalmayıp aynı zamanda yönünü de çevirebilmesinde gösterir (Koole, Smeets, Knipperberg ve Dijksterhuis 1999; Koole ve Pelham, 2001; Markus, 1990; Proust, 2003). Benlik gelişimi konusunda son derece kapsamlı bir derleme gerçekleştirmiş olan Bermudez de (1998) kendilik bilincinin oluşması için bütünleştirici izleme faaliyetinin gerek-şart oluşuna ve bu izlemenin yapısal olarak duygu kaynaklı olduğuna gelişimsel kanıtlarıyla birlikte dikkat çekmiştir.

Öncü benlik kuramcılarında Combs ve Snygg (1959, Winfrey ve Goldfried 1986 içinde) bu dayanağın niteliğini betimlemeye çalışır: “Fenomenal benlik kişinin tüm davranışlarının çıkış noktasıdır. Tüm algıların ona göre anlamını kazandığını başlangıç çerçevesidir.” Winfrey ve Goldfried (1986) bu betimlemeyi tamamlar: “Benliğe dayalı bilgi işleme, benlik üst şeması tarafından yapılan tüm bilişsel ve duygusal işlemenin sentezidir.”

Özetle, benlik araştırmacılarına göre davranışın amaçlı/yönelmiş oluşunun zemini, insanın zihinsel faaliyetlerinin benlik etrafında örgütlenmiş olmasıdır. Benliğe, kendini düzenleyen dizgeler olarak atıfta bulunan Ellis’e (2000) göre ise davranışın amaçlılığını ele almak öncelikle amaçlılığın hangi

düzeyde gerçekleştiğini saptamayı gerektirir. Ellis dört düzeyden söz etmektedir:

1. Ne duygu ne de motivasyon olmayan bütünleşik eğilimler.
2. Duygularla bağlaşıklık olmayan motivasyonlar.
3. Bilinçdışı duygularla bağlaşıklık motivasyonlar.
4. Bilinçli duygularla bağlaşıklık motivasyonlar.

Kendini düzenleyen dizgeler ve bu dizgelerin çalışma düzeyleri açısından bakıldığında duygu bir kez daha davranışı oluşturan bir esas bileşen olarak görülebilir. Çünkü duygu, her durumda organizmanın motivasyonu ile bütünleşiktir. *Burada, duygunun motivasyonla her düzeyde bütünleşik olma hali, davranışın amaçlı/yönelmiş olma koşulunu sağlamaktadır.* Bu anlamda, öncelikle, motivasyonla bütünleşik olmayan bir duygudan bahsetmediğimizi özellikle vurgulamalıyız. Diğer bir deyişle, duygu bir his olarak değil, bir mekanizma olarak ele alınmaktadır ve böyle olmak nedeniyle amaca yöneliktir. Böylece duygunun bilişle etkileşiminin ele alınması gereken düzey, öncelikle amaçlı davranış düzeyi hemen ardından ise amaçlı farkındalık düzeyi olarak ortaya çıkmaktadır.

Burada, özel olarak benlik yapısını ele alan çalışmalarla benlik yerine kendini düzenleyen dizgeleri ele alan çalışmalar arasında ilk anda fark edilemeyen ancak oldukça güçlü bir ortak nokta saptayabiliyoruz. İster benlik gibi çerçeve bir dizge ister motivasyonla bütünleşik duygu olsun kendinin düzenleyen dizgeler bilgi işlemede *kendini* dayanak almaktadır. Ellis'in söz ettiği duygunun motivasyonla bütünleşik olma haliyle benlik araştırmacılarının

söylediği kişinin kendini bir ve aynı şey olarak hissetme halinin aslında aynı şeyi söylemekte olduğunu düşünmek için bu noktada elimizde yeterli neden bulunmaktadır.

Duyguların amaçlı farkındalıklarla ilişkilendirilmesindeki zorluklara göz attıktan sonra şimdi de bu zorlukların nasıl aşılabileceğini araştırmalıyız. Tüm bu zorlukların kökeninde, olasılıkla, duygu durumların biliş durumlarla etkin değerlendirme düzeyinde etkileşim halinde olduğunun ve bu tür bir etkileşimin doğasının henüz yeterince gösterilmemiş olduğunu düşünmek için yeterli sebep *vardır* (Ellis, 2000). Öte yandan, biliş için ayrı duygu için ayrı bir farkındalık mekanizmasının varlığını ileri sürmek için mantıklı ya da araştırma bulgularına dayalı bir zemin *yoktur* (Prinz, 2002). Eğer bilinci, bir yandan organizmanın kendi zihinsel durumlarının farkında olması olarak görüyor ama öte yandan farkında olunan zihinsel durumların çoğunun bilişsel durumlar olduğu kanaatini taşıyorsak duygulara ikincil roller biçmeye devam etmemiz ve görece etkisiz bir etkileşim mekanizmasıyla oyalanmamız kaçınılmazdır.

Bu noktada, Ellis'i izleyerek, farkındalık olsun ya da olmasın zihinsel durumların oluşumunda duygunun rolünü saptamak önem kazanmaktadır. Duygu durumların biliş durumlara ikincil değil de birincil düzeyde eşlik edip etmediğinin daha sağlam ve kalıcı bir şekilde gösterilmesi temsil ve farkındalık konularının aydınlatılmasının yanısıra organizmanın tüm zihinsel faaliyetlerinin etkileşimi aşan bir etkenlik düzeyinde, amaca yönelik davranış düzeyinde gerçekleşip gerçekleşmediğinin anlaşılmasını kolaylaştırabilir.<sup>2</sup>



Bu çalışma çerçevesinde ulaşılan yoruma göre, buraya kadar özetlemeye çalıştığımız görüşler çerçevesinde beliren ve araştırmaya değer olan temel savlardan biri şudur: Biliş-duygu etkileşiminde amaca uygun etkileşim sağlandığı sürece sisteme ulaşan uyarıcı işlenerek bir bilgiye dönüşmekte, amaca uygun etkileşim sağlanmadığı koşullarda dış uyarıcı daha fazla işleme uğramadan sönmektedir. Bu çalışma, bu yorumdan hareketle, bilişsel işlemler ve duygusal izlemler etkileşimine ilişkin görgül veri elde etmeye çalışmaktadır.

Farkındalık ve amaca yönelmişlik konuları doğaları gereği daha uzun zaman psikoloji dünyasını uğraştıracak gibi görünüyor. Öte yandan, özellikle son yıllarda, bilişin ardından duyguyu ele alan çalışmalarda da gözle görülür bir artış olduğunu saptamaktan hareketle biliş ve duyguya ilişkin elimizde daha bütüncül bir fikre ulaşmaya yardım edecek bilgi birikimi olduğunu söyleyebiliriz. Yine de bilişsel işlemler ve duygusal izlemlerin etkileşimini görgül görünümelerini ele almadan önce, son olarak, her iki zihinsel duruma ilişkin ne bildiğimizi gözden geçirmek yararlı olabilir. Bu gözden geçirme, duyguya ilişkin bilgi birikimimizin bilişe ilişkin bilgi birikimimiz yanında niçin daha sönük kaldığını eklen alacaktır. Böylece bu iki zihinsel durumun karşılıklı konumlarını bu araştırmanın amaçları çerçevesinde belirlemek mümkün olacaktır.

## **1.5 Biliş–Duygu Çekişmesi**

Bilinçte oynadıkları roller açısından, bilişle duygu arasında, bir önceki kısımda ipuçları bulunabilecek şiddetli bir çekişme süregelmektedir. Özellikle bilgi işleme yaklaşımı çerçevesinde, bilişle ilişkin yapı, süreç ve işlevler üzerine çok sayıda ve ayrıntılı çalışma bulunduğunu saptıyoruz. Ancak duyguya ilişkin süreçlerin denk ölçüde çalışılmış olmadığını da gözlemliyoruz. Bu durumda, bilişsel işlem–duygusal izlem mekanizmasının doğasına daha yakından bakarken duygu kanadının daha az çalışılmış olmasının nedenleri üzerinde durmak yararlı olabilir.

### **1.5.1 Bilişin Hakimiyeti**

Yaklaşık son kırk yıl boyunca, duygusal problemler ve bozuklukların ele alınmasında bilişsel yaklaşımın oldukça etkili bir ağırlığı olduğu gözlenmektedir (Beck, 1976, 1995; Young, Beck, & Weinberger, 1993). Bazı araştırmacılara göre bunun başlıca iki nedeni bulunmaktadır (Williams, Watts, Macleod ve Mathews, 1997). Birinci neden, bilişsel psikolojinin kendini bilimsel bir disiplin olarak kabul ettirme aşamasında davranışçılıkla hesaplaşmak zorunda kalmış olmasıdır. Bilişsel psikoloji, etki-tepki paradigması çerçevesinde çalışılan davranışların bilgi-işleme paradigması ile de çalışılabileceğini, üstelik bu paradigmanın daha verimli olduğunu göstermek zorunda kalmıştır. Davranışçı paradigma ne de olsa ele aldığı konuyu Poppervari (Magee, 1990) değillemelere açık olabilecek şekilde bilim camiasının değerlendirmesine

sunabiliyordu. Oysa bilişle ilişkin çalışmalar kısmen de olsa tümdengelim, tümevarım gibi mantıksal çıkarsama yöntemlerinden yararlanmak durumundaydı. Belirli başlıklardaki bilgiler yakınsayan kanıt\* halini alıp da yine Poppervari değillemeye açık hale getirilene dek bilişsel psikoloji önemli direnme hatları oluşturmak zorunda kaldı. Olasılıkla bilişsel psikolojinin yer tutabilmesinin ardında davranışçı paradigmayı yadsımama stratejisi önemli rol oynadı.

Nihai olarak söz konusu olan insan davranışı olduğu için –Neisser’ın psikodinamik okula göndermede bulunma kurnazlığıyla bilgece belirttiği gibi– buna gerek de yoktu. Ancak bulguların fazla direnç görmeden ciddiye alınabilmelerinin bir koşulu da ele alınan çalışma konularının nesnel konular olması gerekliliğiydi ve hangi konuların *daha nesnel* hangilerinin *daha öznel* olduğu konusunda bilim camiasında az çok belirli bir uzlaşma çoktan beri bulunuyordu. Bu uzlaşmaya göre algı, dikkat, bellek gibi süreçler daha nesnel, duygu, his, kanaat gibi süreçler daha öznel kabul ediliyordu. Diğer bir deyişle içebakışçılık ve fenomenolojizmin reddine devam etmek kaydıyla gözlemciye açık edilebilecek süreçlerin –bir kısım çıkarsama kullanılsa bile– çalışılmasına icazet almak mümkündü.

İkinci neden, duygulara ilişkin bilgilerin özellikle psikodinamik ya da varoluşçu yaklaşımların ürünü olmasıdır. Çıkışında zaten tartışmalı olan psikodinamik alan zaman içinde bilim camiasının yönelttiği kuşkulu yaklaşımlarla da mücadele etmek zorunda kalmıştır. Öte yandan psikoloji

---

\* Converging evidence.

alanının hemen her noktasına ilişkin anlamlı sözler söyleyebilmiş olan psikodinamik yaklaşım duyguya ilişkin incelemelerde kabul görece bir yöntem oluşturmada çok da istekli davranmamıştır.

Benzer şekilde varoluşçu yaklaşım da incelemelerinin tüm çevrelerce eşit şekilde kabul görmesini çok fazla dert etmemiştir. Psikodinamik yaklaşımın yanısıra özellikle fenomenolojiden, mitolojiden ve edebiyattan beslenen varoluşçu yaklaşım, psikodinamik yaklaşım gibi, açıklama gücünü kanıtlayıcı gücüne yeğlemiştir. Her iki okulun da temel olarak bilişle ilişkin süreçleri değil duyguya ilişkin süreçleri inceleme konusu yaptığını saptayabiliriz. Hal böyle olunca, duyguya ilişkin çoğu bilgi bilimsellikten uzak olduğu gerekçesiyle uzun süre değerlendirilmeye değer görülmemiştir ya da buna cesaret edilememiştir.

Bu şekilde varlığını sağlamlaştıran bilişsel yaklaşım, genel olarak, duyguyu ya hiç ele almamış ya da en iyi durumda, bilişle göre ikincil düzeyde ele almıştır. Duygular ya bilişle izleyen sonuçlar ve izdüşümler ya da mantıksal düşünmeyi zedeleyici oluşumlar olarak, adeta birer anomali olarak değerlendirilmiştir. Duygular ancak çok nadiren insanın zihinsel yapılanmasının\* esas unsurlarından addedilmiştir. Bu görüşü destekleyen önemli bir kanıt kümesi, duygu durumlarının bilişsel işlevleri yolundan saptırma potansiyeline sahip olmasından gelmektedir. Duygusal problemlerden, rahatsızlıklardan ve bozukluklardan kaynaklanan bilişsel çarpıtmaları ve bunu izleyen fonksiyonel olmayan<sup>†</sup> davranışları açıkça gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır

---

\* Configuration.

† Dysfunctional.

(Panksepp, 2003). Diğer bir görüş, ‘olağan’ hallerde ‘sessiz’ olan duyguların bir problem ya da rahatsızlık durumunda ortaya çıktığına, oysa bilişle ilişkin pek çok sürecin bir problem ya da rahatsızlık olmaksızın ‘olağan’ olarak yaşıandığına dikkat çekmektedir (Shean, 2003).

Bilgi işleme yaklaşımina göre psikopatoloji, fonksiyonel olmayan düşüncelerin, uyumcul olmayan\* davranış ve duygulara neden olduğu ya da bunları sürdürdüğü varsayımına dayanarak tanımlanır. Buradan hareketle bilişsel müdahaleler, fonksiyonel olmayan düşünceleri ayıklamayı ve/veya yerlerine fonksiyonel düşünceler getirmeyi hedefler. Böylece uyumcul olmayan davranış ve duyguların hafiflemesini, ortadan kalkmasını ve/veya uyumcul davranış ve duyguların edinilmesini öngörür. Bu yaklaşıma, zihinsel bozuklukların temel bilgi işleme eksiklikleri ya da aksaklıkları açısından ele alınmasını sağlar (Ingram, 1986; Ingram, Fidaleo, Friedberg, Shenk, ve Bernet, 1995; Nasby & Kihlstrom, 1986; Riskind, 1997).

Bugün de biliş ve duygu kavramların eşit düzeyde yan yana geldiği nadiren görülmektedir (Bower, 1992). Bilişsel psikoloji literatüründe duyguların, bedensel/fizyolojik tepkilerin aracılık ettiği bilişsel süreçlerin özel bir yorumu olduğu görüşü hakimdir (Loewenstein, Weber, Hsee ve Welch, 2001). Öte yandan, duygunun da tıpkı biliş gibi ortak parametreler ve kontrollü deneyler aracılığıyla çalışılması zamanının geldiğini söyleyen araştırmacıların sesleri yükselmeye başlamıştır (Davidson, 2003; Ross, 1997). Duyguların zihinsel ‘iş

---

\* Maladaptive.

görme'nin\* zayıf unsuru olmaktan çok esas bileşeni olarak ele alan çalışmaların sayısı artmaya devam etmektedir. Son yıllarda kuvvetlenen bir eğilim, Freud'un *Günlük Yaşamın Psikopatolojisi*'nde belirttiği gibi duyguyu, bilerek ya da bilmeyerek oluşan tüm davranışların olmazsa olmaz parçası olarak ele almak yönündedir (bkz. Davidson, 2003; Wollheim, 1999). İzleyen bölümde, duygunun bilimsel olarak yeniden keşfini ele almaya çalışıyoruz.

### 1.5.2 Duygunun Yeniden Keşfi

Duyguyu bilişe ikincil kabul eden pek çok çalışmada dikkat çekici olan, bu çalışmalarda,  *bilinçli niyetlerin aksine oluşan* duygu ilintili zorlayıcı davranışlardan söz edilmesidir. Bu çalışmalar bir yandan duygunun bir esas bileşen olup olmadığı konusunda yüksek sesle konuşmazken diğer yandan – duyguyu bilişe güya ikincil görürken– aslında duyguya ön sırada yer vermekten, duygudan daha fazla söz etmekten uzak durmamaktadır (Davidson, 2003, 2000; Ingram, 1986; Ingram ve diğ., 1995).

Duygunun bilişe ikincil kabul edildiği bir terapi ortamında kişi, elinde 'doğru' bir haritası olsa bile nereye gideceği hakkında zemini sağlam bir sezیشه sahip değilse haritadan fayda umabilir mi? Yalom (1985), kişinin davranışlarının amaçlılığının ya da yönelmişliğinin motivasyon kavramı ötesinde araştırılması gereğinde dikkat çekmiştir. Terapi odasında duygusal problemlerle ve ilintileriyle çalışılırken üzerinde durulan hayati süreçlerden biri, danışanın  *içgörü*

---

\* Faculty.

geliştirmesidir. Pek çok araştırmacı ve uygulayıcı içgörü gelişiminin anlamlı bir terapötik ilerleme için anahtar olduğu görüşünde hemfikirdir. İçgörünün önemini vurgulamanın ardında, içgörünün davranışın seyrini değiştirme potansiyeline olan güven yatmaktadır. Terapistin hedefi, danışanın iç dünyasında yeni bir içgörü alanı oluşturacak davranış ya da düşünme dizisini formüle etmek ve başlatmaktır. Bu yeni davranış ve düşünme dizisi, yeni alışkanlıklar olarak danışanın zihinsel repertuarına bütünlenerek eklemenecektir. Bu anlamda içgörü, duygu merkezli ya da duygu kaynaklı bilişsel çarpıtmalara karşı kullanılabilir bir panzehirdir.

Terapist, danışanından, kendisi için hayati ayrımları görmesine ve bu ayrımları davranışa yansıyacak şekilde gerçekleştirmesine çalışmaktadır. Örneğin, danışanın üstlenmesi beklenmediği halde üstlendiği ve üstlenmemesi gerektiği halde üstlendiği işlerin ayırdına varmasını sağlamaya çalışmaktadır. Terapiste göre bu iki tür davranışı birbirine karıştırmak büyük miktarda duygusal stres açığa çıkarır. Danışan, bir yandan ihtiyacı olandan öteye gitmeye dürtülüyken (beklenmeyeni üstlenmek veya bekleneni üstlenmemek) diğer yandan yine ihtiyacını karşılayacak olandan daha azına (beklenmeyeni, azaltabileceğinden çok, bekleneni çoğaltabileceğinden az sürdürmek) eğilimlidir. Şu halde buradaki engel nedir? Bilişleri çarpıtan duygular mı kişiyi haritasız bir hedefle baş başa bırakmaktadır yoksa duyguları bertaraf eden bilişler mi kişiyi hedefsiz bir haritayla uğraştırmaktadır?

Duygusal problem yaşayan danışan genellikle bir rahatsızlık olduğunun az çok farkındadır ve derinlerde doğru hareketi yapma peşindedir. Ne var ki bunu ona yapanın ne olduğunu tam olarak anlayamamaktadır. Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımını benimsemiş terapist, fonksiyonel olmayan bağlantı ve kurguların fonksiyonel olanlarla değişmesinde danışanına yol göstermeye çalışmaktadır. Ancak bunun sadece bilişsel çerçevede gerçekleşiyor olması olası mıdır? Bilişle ilişkin fonksiyonel bağlantılar yeniden kurulduğunda rahatsız edici duygular nereye gitmektedir? İşlevsel biliş, düzgün işlevler sağlamanın yanında rahatsız edici duyguların yerini alma potansiyeline de sahip midir? Yoksa kişi bir yandan yeniden işlevsel bilişler edinirken diğer yandan yine işlevsel duygular, duyular, duyumlar da mı edinmektedir?

Terapide bilişler yeniden işlevselleştirilirken duygulara ne olmaktadır? Basit bir düşünce egzersizi ya da fikir uçuşturması olarak, Yalom'un sağaltıcı etmenleriyle Prochaska'nın (1998) davranış değişimine ilişkin Teoriler-arası Model'inde söz ettiği değişim basamaklarına, etmenlerle basamakları karşılıklı yerleştirdiğimiz bir tabloda göz atalım. Bu tabloda elmalarla armutları karşılaştırmaya bir an için göz yumacak olursak, gerek değişim aşamalarının gerekse sağaltıcı etmenlerin ortak noktasının bilişsel bir dönüşüm kadar duygusal bir dönüşüme karşılık geldiğini de görürüz.



**Tablo 1. Teoriler-arası Model Değişim Basamakları ve Terapide Sağaltıcı Etmenlerin Karşılaştırılması**

Teoriler-arası Model	Terapide Sağaltıcı Etmenler
Ön-fikirlenme	Umut aşılama Evrensellik
Fikirlenme	Bilgi aktarımı Özgecilik
Hazırlık	Birincil aile grubunun onarıcı yinelenişi Toplumsallaştırıcı tekniklerin geliştirilmesi
Eylem	Taklitçi davranış Bireyler-arası öğrenme Grup bağlılığı
Sürdürme	Katarsis Varoluşsal etmenler

Buradaki yineleme olan bilgi, bilişsel yaklaşımın bir yandan fonksiyonel düşünceler yerleştirirken bir yandan da duygusal dönüşümü sağladığı bilgisidir. Yineleme olmayan bilgi ise, dönüşüme uğrayan duyguları dönüştüren ana unsurun bir tane olmadığı, sadece biliş olmadığı bilgisidir. Sadece biliş değildir; çünkü, duyguların dönüşüm sürecinde, dönüşümün kendisine (dönüşüm sürecine) tepki veren duygusal değerlendirme her an (daha dönüşüm başlamadan) işin içinde ve başındadır.

Eğer duygusal değerlendirme bilişsel yeniden yapılanmaya uygun duygusal tepkileri vermiyor olsaydı ne olurdu? Muhtemelen terapide buna *drop out* ya da *çözülmemiş vak'a* diyoruz. Başka bir deyişle, danışanın içgörüsüne,

duygusal bilincine *de* hitap etmeyen, etmemiş bir dönüşümün gerçekleşemez olduğunu söylemek olasıdır. Duygusal değerlendirme o kadar hayatidir ki en saf halde olduğunu söyleyebileceğimiz bir bilişsel oluş ya da hal sırasında bile duygular bu bilişlere geçit açıp açmama kararını vermekte, bilişsel dönüşüm ancak duygusal değerlendirmenin icazetiyle mümkün olmaktadır.

Eğer duygusal değerlendirme bu denli etkili ve bu denli sürekli işbaşındaysa nasıl oluyor da bilişsel yaklaşım bu hayati dengeye hak ettiği ilgiyi duymuyor? Bunun yanıtını pek çok araştırmacı ve uygulayıcının satır aralarında bulmak mümkün. Daha gösterilebilir bir açmaz ise Prinz (2002) tarafından betimleniyor. Yine de Prinz'den önceki araştırmacıların satır aralarına kısaca göz atmak yararlı olabilir.

Duygunun yeniden keşfi sürecini izlerken, bir önceki deneyime, bilişselciliğin evrimine göz atmak yararlı olabilir. Davranışın amaçlı oluşunun bilgi işleme üzerindeki olası etkilerine ve bireyin içinde bulunduğu sosyal-duygusal bağlamın duygu, biliş ve davranışları belirleyici özelliğine daha bilişsel psikolojinin ilk gelişme evrelerinde dikkat çekilmişti (Bartlett, 1932). Bartlett'in bilişin sürekli bir kurulum olduğu görüşünden hareketle bilişsel psikolojiyi sağlam temellere oturtan Neisser (1978, 1982) laboratuara *hapsolmuş* bellek ve bilgi işleme çalışmalarının, doğal, gündelik davranışı anlama adına çok az anlamlı sonuç ürettiğini iddia etmektedir. Neisser (1978) belleğin ilginç ya da sosyal olarak önemli yönlerinin psikologlar tarafından nadiren çalışıldığını ileri sürmektedir. Neisser (1982) ayrıca, metodolojik açıdan

laboratuar koşullarının çevresel geçerlikten yoksun olduğunu, *gündelik bellek*<sup>\*</sup> çalışmalarının laboratuar dışında geliştirilecek yeni deneysel işlemlerle yapılması gereğine dikkat çekmektedir.

Kuramsal düzeyde Neisser'ın iddialarının karşısında (ör. Banaji & Crowder, 1989) ya da yanında (ör. Conway, 1991) görüşler ileri sürülmüş, bu tartışma araştırmacıları bir orta yol arayışına götürmüş (bkz. Koriath ve Goldsmith, 1996b) ve bilişsel değerlendirme kavramının gelişmesinin önü açılmıştır. Belki de Prinz, bilişsel laboratuara hapsolmuş duygu çalışmalarının doğal gündelik duyguyu anlama adına çok az anlamlı sonuç ürettiğini, duygunun ilginç ya da sosyal olarak önemli yönlerinin nadiren çalışıldığını söylemeye çalışmaktadır:

Gündemdeki duygu kuramları bizi yanlış bir ikileme karşı karşıya bırakıyor. Bilişsel kuramcılar bizi duyguların daima yargı içerdiğine inandırdılar, ve bilişselci-olmayan kuramcılar bizi duyguların hiçbir bilgi taşımadığına ya da en iyi ihtimalle sadece beden durumlarıyla ilgili bilgi taşıdığına inandırdılar. Eğer duygular sadece hislerse ya da işleme tabanlarıysa tamamen anlamsızlar demektir. Hiçbir şey temsil etmiyorlardır. Eğer duygular bedendeki değişiklikleri kaydeden durumlarsa kaynak ilişki temalarını<sup>†</sup> değil kalp atışı ya da solunum sıklığı gibi durumları temsil ediyorlardır. Bu durumda bize bir seçim sunuluyor. Ya duygular kaynak ilişkileri temsil eden yargıları içeriyor ya da yargı içermiyor ve kaynak ilişki temalarını temsil etmiyor. Eğer kaynak ilişki temalarını temsil etmiyorlarsa duyguların hayatımızda oynadığı rolü açıklayamayız, ve eğer yargı içeriyorlarsa sinirsel devrelenimlerini<sup>‡</sup> açıklayamayız.

...

---

\* Everyday memory.

† Core relational themes: Organizmanın, varkalımıyla ilgili olarak, çevresiyle ilişkilerinin temsili; tehlike, saldırı, korku vb.

‡ Neural circuitry.

Duyguyu bilişten boşamaya çalışan kuramlar, açıklama gücünden kan kaybetmeye mahkumdur. Duyguyu bilişle evlendirmeye çalışan kuramlar ise sürekli karşı örneklerle uğraşmak zorunda kalır. Bu ikilemi çözmek için şimdiye kadar hakim olmuş bilişsel ve bilişsel–olmayan kuramlar mönüsünün ötesine bakmalıyız. (Prinz, 2002, s. 140).

Prinz'in ortaya koyduğu ikilemi başka türlü söyleyecek olursak şu durumla karşı karşıya kalıyoruz: Eğer duygular sadece bedensel uyarımlarla özdeş ise ne zaman hangi duyguyu hissedeceğimize ne karar veriyor (eğer korku sadece kalp atış hızını saptayan bir mekanizma ise tehlike durumunu saptayan, tehlikeye tehlike diyen nedir)? Öte yandan duygular kaynak ilişkilerin temsilleri ise bu kaynak ilişkilerin ne olduğu ne tarafından belirleniyor da duygu ortaya çıkıyor (belirli bir durumda korkmak *gerektiğini* nereden doğru hissediyoruz)?

Bu ikilemi aşmak için Prinz iki soru soruyor: Birincisi, duyguların ortaya çıkmasına ne sebep oluyor sorusu. İkincisi ise duygular ne işe yarıyor sorusu. İlk soruyu şöyle yanıtlıyor Prinz: Duygularla beden hallerinin ilintili olduğunu biliyoruz: Damasio ve James'i de takip ederek, kaçtığımız için korkabiliriz. Diğer yandan duyguların kaynak ilişkilerdeki değişimler nedeniyle de oluştuğunu (örneğin Ekman ve Friesen, 1971; Matsumoto, 2004; Morrisj, 2002) biliyoruz: Korktuğumuz için de kaçabiliriz. Dolayısıyla duygular hem beden halleri hem de kaynak ilişki temaları tarafından oluşturuluyor.

İkinci soruya Prinz'in yanıtı tam olarak şu: "Duygular, kaynak ilişki temalarını saptama\* işine yarıyor." Böylece duygular yalnızca kalp atışındaki artışı değil, etraftaki tehlikeyi de *saptıyor*. Bütün mesele duyguların ancak belirli koşullarda devreye girip çıkıyor olmalarında: "Duygular beden hallerindeki değişiklikleri saptıyor eğer bu haller –güvenilir olarak– kaynak ilişki temalarına karşılık geliyorsa."

Bu durumda duygular tam olarak neyin temsili olabilir?

Duygular, ne kaynak ilişki temalarını ne de bu temalara ilişkin olan biteni barındıran kavramları tanımlıyor. Duygular, bu temalar ya da kavramlara yol açacak şekilde devreye giriyor ve bunlar tarafından devreden çıkarılıyor. Bu görüşe göre duygular ne birer yargı ne birer bilişsel hal (kaynak ilişkilerin temsili). Duygular, bilişsel hallerin taşıdığı, taşıyacağı türden bir bilgiyi taşıyan, organizmanın içinde bulunduğu durumla ilgili çevresel koşulların temsilleri.

Şu halde duygunun, çevresel koşulları organizma için hayati bilişsel temsiller oluşturmaya yol açacak şekilde saptadığını, 'temsil' işlevinin saptama işleviyle iç içe çalıştığını söyleyebiliriz. Bu görüş desteklenebilir bir görüş ise, duygusal temsillerin yanıp sönmesi, devreye girip devreden çıkması, kaynak ilişki temalarıyla yine aynı duygusal saptama mekanizmasının etkileşimiyle gerçekleşiyor olmalı.

---

\* Detection.

İşte tam bu noktada duygusal izlem kavramına yakından bakma fırsatı yakalıyoruz. Çünkü *saptama* noktasına varmak üzere organizma bir tür çevre tarama faaliyeti gerçekleştiriyor olmalı. Üstelik bu tarama faaliyeti sadece dikkat süreçleriyle açıklanamayacak bir süreklilikte, neredeyse kesintisiz seyretmeli ve hiyerarşik bilişsel değerlendirmelerin hızla yapılabilmesine olanak tanıyacak hızda, adeta otomatik olmalı. Elimizdeki literatürden, zihinsel izlemenin de tıpkı zihinsel değerlendirme gibi ağırlıklı olarak bilişsel işlem tarafından değil aynı zamanda ve öncelikli olarak duygusal izleme tarafından üstlenildiğine ilişkin oldukça güçlü bulgular derleyebiliyoruz. Böyle bir derleme, duygusal izlemin hem doğasını hem de rasyonelini anlama konusuna ışık tutacaktır.<sup>3</sup>

## 1.6 Zihinsel İzleme ve Duygusal Bilgi İşleme

Bu bölüme dek, (a) bilişsel işlemler ve duygusal izlemler etkileşiminin amaçlı farkındalıkla –ve dolayısıyla bilinçle– ilintilendirilmesini ve (b) biliş ve duygu çalışmalarının genel bağlamının bu etkileşimin doğasına ilişkin söylediklerini özetlemeye çalıştık. İzleyen bölümde, elimizdeki bu değerlendirmelerin ışığında, bilişsel işlem ve duygusal izlem mekanizmasının görgül işleyişine daha yakından bakacağız.

Bu bölüm, bu sorunun yanıtını arama çabası içinde, izleme faaliyetinin nasıl yapıldığını ve bunu hangi zihinsel mekanizmaların yaptığını incelemeye çalışacak. Bu gözden geçirme sırasında, bu çalışmada ele alınacak yaklaşımın

ipuçları aranacak. Böylece bu çalışmada konu edilen duygusal izlemin doğasına ilişkin deneysel veri elde etme arayışının gerekçesi de sunulmuş olacak.

Zihnimize ne olup bittiğini nasıl anlıyoruz? Bu soruyu, genel olarak insan zihninde ne olup bittiğini nasıl anlıyoruz anlamında değil, soruyu soran özne olarak *ben zihnimde ne olup bittiğini nasıl anlıyorum* olarak sorarsak öznenin kendi zihinsel faaliyetinin doğası hakkında neyi nasıl bildiğine ilişkin bir soru sormuş oluruz. Bu bölüme dek gözden geçirmeye çalıştığımız bilgiler ışığında, insanın genel zihinsel faaliyetleri ve yetileri hakkında bilgi birikimimiz karşısında, bir insanın kendi zihninde olup bitenlere nasıl vakıf olduğu sorusunun yeterince çalışılmış olduğunu söylemek güçtür. Gelenek bize, zihnimize ne olup bittiğini büyük olasılıkla bir tür zihinsel izleme mekanizması ve bu mekanizmanın faaliyeti sayesinde anladığımızı söylüyor. Bu durumda, zihinsel izlemenin nasıl gerçekleştiğine ilişkin elimizdeki bilgileri gözden geçirmek yararlı olabilir.

Örneğin Pascual-Leone'nin (1991) modeline göre duygu, bilişi bilgilendirme ve düzenleme işlevi olan bir işaret sistemidir. Bu modele göre duygular, zaman zaman bilişler tarafından tetiklenebilmekle beraber, hem işlevsel hem de nöropsikolojik olarak bilişlerden farklıdır. Duygular, bilinçli-olmayan hedefler ve değerlendirme beklentileri\* oluşturan süreçler olarak anlaşılmalıdır. Bu oluşturma özellikleri nedeniyle duygular, işlenmiş bilişsel ve duygusal planlara ve beklentilere yol açarlar.

---

\* Evaluation expectancies.

Bu modelde duygular, organizmayı hem iç ya da dış deneyimlere ilişkin öncel\* değerlendirme tepkileri† hakkında bilgilendiren hem de belirli deneyimlerin beklenen gidişatlarına hazırlayan bağımsız nöropsikolojik araçlardır. Bilişler ise organizmayı deneyimlerin yapısı ve içeriği hakkında bilgilendirir. Bu modele göre, duygusal ve bilişsel süreçler diyalektik olarak ilintilidir. Bilişler, duygu salımı‡ için ipuçları sağlar; öte yandan duygular, bilişin peşinde olduğu hedefleri oluşturur. Etkin kılınmış duygular, yapısal ya da otomatik davranış yatkınlıklarına dayalı işleme ve tepki verme biçimlerini tetikler (ör. korku, kaçıışı tetikler).

Pascual-Leone'nin buradaki tanımlamalarının Prinz'in tanımlamalarıyla benzerliği oldukça dikkat çekicidir. Daha dikkat çekici olan bu iki koldaki araştırmaların ve görüşlerin henüz birlikte ele alınmamış, birlikte değerlendirilmemiş olmasıdır. Bir ilk değerlendirme çabası olarak, her iki araştırmacının da belirttiği karşılıklı belirleme/belirlenme işleyişinin mekanik değil, kaotik olduğunu saptayabiliriz. Gelişimsel açıdan bu etkileşim, Piaget'nin (1945) benzeştirme-yerleştirme§ mekanizmasına karşılık gelmektedir. Ayrıca, benzeştirme–yerleştirme mekanizması çerçevesinde çalışan bu etkileşim, davranışın amaçlılığı olgusunu da ele almaya izin vermektedir (ayrıca bkz. Barnett ve Ratner). Bu nokta aynı zamanda, Pascual-Leone ve Prinz'in ortaya koyduğu görüşleri Ellis'in (2000) görüşleriyle birleştirmeye de izin vermektedir.

---

\* Initial.

† Evaluative reactions.

‡ Release of affects.

§ Assimilation - accommodation.



Burada, Ellis'in sözünü ettiği, duygunun etkenliğinin –dolayısıyla davranışın amaçlılığının– belirlenebileceği dört düzey (a. ne duygu ne de motivasyon olmayan bütünleşik eğilimler; b. duygularla bağlaşıklık olmayan motivasyonlar; c. bilinçdışı duygularla bağlaşıklık motivasyonlar; d. bilinçli duygularla bağlaşıklık motivasyonlar) tekrar ele alınacak olursa zihinsel izlemenin de hangi düzeylerde gerçekleşiyor olacağının ipuçlarını yakalayabiliriz. İzleme düzeylerine ilişkin ipuçlarını Jackendorff (1987, 1996) adeta Piaget'yi izleyerek ve Ellis, Prinz, ve Pascual-Leone'yi tamamlar şekilde özetlemektedir.

1. Organizma farklı ihtiyaç ve güdülenme durumlarının varlığını ve aciliyetini saptayacak bir mekanizmaya sahip olmalıdır.
2. Organizma iç ve dış çevresini izleyen duyargalara\* sahip olmalıdır.
3. Organizma bir eylem planı kurabilecek ya da varolan bir planı bellekten getirebilecek düzeneklere sahip olmalıdır.

Jackendorff'un sözünü ettiği düzeyler, duygunun devrede olduğu *işlem* düzeyleridir. Bu düzeyler, aynı zamanda duygunun –sınanması gereken– işevuruk tanımının zeminini oluşturmaktadır. Prinz (2002), Jackendorff'un belirttiği haliyle duygu yapılanmasının hiyerarşik bir yapılanma olduğuna dikkat çekmekte ve Jackendorff'un düzeylerine dikkat mekanizmasının eklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Duygusal izleme, bu hiyerarşik yapılanma içinde, orta düzeyde gerçekleşmekte olan bir işlemdir. Diğer bir deyişle, organizma farklı ihtiyaç ve güdülenme durumlarının varlığını ve aciliyetini saptadığında (alt düzey – yönelme), dikkatle birlikte hareket eden bir izleyici duyargalar mekanizması (orta düzey – izleme), bir eylem planı kurabilecek ya da varolan

---

\* Sensor.

bir planı bellekten getirebilecektir (üst düzey – işletme). Böylece duygu yapılanması, duygusal bilgi işlemenin altyapısını oluşturmaktadır.

Yine de tamamlayıcı bir unsura daha ihtiyacımız var gibi görünüyor. Duygunun hiyerarşik yapılanmasının üst düzeyine ilişkin elimizde pek çok görgül veri var. Dahası, bu düzey aynı zamanda daha iyi bildiğimiz bir alan olan bilişsel işlem düzeyi. Oysa orta düzey anlayışı görece yeni ve henüz elimizde yeterince görgül veri yok. Duygunun orta düzeyinin ne olduğunu, hele de bu düzeyin bir izleme düzeyi olup olmadığını anlayabilmek için bu orta düzeyin üzerinde durduğu alt düzeyi daha sağlam bir zeminde ele almak zorunluluğu doğuyor.

Duygunun alt düzeyine ilişkin bildiklerimizin kaynağını, ironik olarak, *bilinçdışı* kavramıyla birlikte ele almak durumundayız. Çünkü, *oluşturucu* bir bileşen olarak duyguyu aramamız gereken ilk yer bilinçdışı. Elbette duygu ve bilinçdışı ilişkisiyle ilgili görgül çalışmaların da bir tarihçesi var. Bu tarihçenin anahatlarına hızlıca göz atmak, duygunun orta düzeyi ve duygusal bilgi işleme kavramlarını meşru olarak önerebilmek için gerekli görünüyor.

Bu ana-hatları, Shevrin ve Dickman'dan (1980) alıyoruz. Bu araştırmacılar, psikodinamik geleneğin Amerikan psikolojisinde tam bir eşleniğinin bulunmadığını, ancak, çeşitli görgül araştırma alanlarından elde edilen bulguların bilinçdışı kavramının açıklamaya çalıştığı olgulara dair olduğunu söylemenin mümkün olduğunu belirtiyor. Üstelik, bilinçdışı süreçlerin

varlığına duyulan ihtiyaç da görgül olarak tanımlanabilir. Çünkü, örneğin psikolojik sorun yaşayan kişiler genellikle ne doyurucu bir açıklama getirebildikleri ne de kontrol edebildikleri rahatsız edici bir durumdan bahsederler; örneğin bir fobi, kendine zarar verici bir davranış örüntüsü ya da depresif bir ruh halinden.\* Buradaki ruh halinin ağırlıklı olarak yönelmiş bir duygu hali olduğu açıktır ama yine de işevuruk olarak açıklığa kavuşturulmayı da beklemektedir.

Araştırmacıların bu derlemedeki vurgusu bilinçdışının görgül dayanakları üzerine. Bu anlayıştan hareketle psikodinamik bilinçdışı kavramını, işevuruk olarak tanımlanabilecek özelliklerine ayırarak, bileşenlerini belirlemeye çalışarak tanımlamaya çalışıyorlar. İşte burada oluşturmaya çalıştıkları tanım, duygusal bilgi işleme kavramını oluşturmaya izin verecek ipuçlarını taşıyor.

...

Böylelikle, psikodinamik bir kavram olan bilinçdışı, üç özelliği<sup>†</sup> bakımından tanımlanabilir: *Psikolojiktir*, *aktiftir*, ve bilinçli psikolojik süreçlerden yapısal olarak *farklı* olabilir.<sup>‡</sup> *Psikolojiktir* demekle, bilinçli deneyime uygulanan tüm tanımlayıcı terminoloji kategorilerinin aynı şekilde bilinçdışı süreçlere uygulanabileceğini kastediyoruz: algı, yargı, düşünce, duygu<sup>§</sup> (duyuş), motivasyon, vb.\*\* Dolayısıyla, kişisel olarak önemli, bilişsel olarak soyut, ve

\* Bu durum tam da Dostoyevski'nin bize anlatmaya çalıştığı ruh hallerine karşılık gelir: "Pavel Pavloviç onu öldürmek istiyordu, ama öldürme düşüncesi katil adayının aklına bir kere bile gelmemişti. Kısaca, Pavel Pavloviç öldürmek istiyordu, ama öldürmek istediğini bilmiyordu. Bu, anlaşılmaz bir durumdur, ama böyledir." (Dostoyevski, 2003, sf. 182).

<sup>†</sup> Characteristic.

<sup>‡</sup> It *can* be.

<sup>§</sup> Affect.

\*\* Buraya, araştırmacıların *psikolojik* terimiyle neyi kastettiklerini açıklamak için gerekli gördükleri bir dipnotu yine dipnot olarak ekleme ihtiyacı hissettik. "Psikolojik terimini, gösterilebilir {ostensive} bir tanım üzerinden tanımlıyoruz. Bu tanımlama, kırmızı rengi bir seri kırmızı nesneye işaret ederek tanımlamaya benziyor. Bu şekilde aslında bir sağduyu yaklaşımına başvuruyor, çoğu insanın paylaştığı ve elde hazır bulunan deneyimlere dayanıyoruz. Bu tür bir tanımlama analitik bir tanıma tercih ediyoruz (örneğin kırmızıyı, belirli bir angstrom birimi taşıyan fiziksel bir uyarıcıyla birleşmiş renk deneyimiyle tanımlıyoruz). Böylece zihin–beden

yüksek derecede öznel\* deneyimler bilinçdışı olabilir. Dahası, nasıl ki bilinçli süreçler beyin olaylarıyla ilintilidir, benzer bir [beyin olaylarıyla] ilintili olma durumu bilinçdışı süreçler içinde varsayılabilir.

*Aktif* demekle, bilinçdışı süreçlerin süregiden davranış ve deneyimi etkilediğini söylüyoruz –deneyimi yaşayan kişi bu etkiden haberdar olmasa bile. Bu bakış açısından, sinir sistemindeki yapısal bir değişime işaret eden bir bellek izini, psikolojik olayları aktif olarak etkilemeden, psikolojik bilinçdışına ait olarak görmüyoruz.

*Farklı* demekle, bilinçdışı süreçlerin, psikolojik süreçlerin doğasını belirleyen ve bilincin olağan, uyanık hallerinde oluşan organizasyon ilkelerinden daha farklı organizasyon ilkelerini izleyebileceğini söylemeye çalışıyoruz. (Shevrin ve Dickman, 1980, sf. 422).

Bu noktada duygusal bilgi işleme kavramına yeniden dönebilecek çizgiyi elde etmiş olmayı umuyoruz. Artık elimizde duygunun iyi bildiğimiz üst düzey işlevlerinin yanında yine iyi bildiğimiz alt düzey işlevleri de var. Yeni olan orta düzey için ise oldukça önemli ipuçları sağladık. Bu düzeye ilişkin asıl zorluk görgül veri oluşturmada kendini gösteriyor. İşte tam burada önce Damasio (1994) ve hemen ardından Le Doux (1988) bize ihtiyacımız olan görgül verilerin kapsamlı bir derlemesini gerekçeleriyle birlikte sağlıyor. Ne Damasio ne de Le Doux orta düzey duygusal izleme ya da duygusal bilgi işleme kavramlarını açık açık kullanıyor değil. Ancak her ikisi de en önemli bulgularını sanki bu iki kavram çerçevesinde özetliyor.

---

tartışmasının batağından uzak duruyoruz. Buradaki amacımıza uygun olarak; yargı, düşünce, duygu {duyuş} ve benzer terimler kullanırken zihinden mi yoksa bedenden mi konuştuğumuz sorusunu açık bırakmayı öneriyoruz. Sadece tanımlanabilir ve bildirilebilir görüngüler hakkında konuşuyoruz.”

\* Idiosyncratic.

Damasio'nun (1994) çalışması, bedensel işaretleme hipotezinden hareketle, duygusal tepkilerin (ya da yansılarının) bilişin cevherinde yer aldığını, bilişe ilişkin açıklamaların merkezinde duygunun bulunduğunu ortaya koymaktadır. Damasio, duygunun nasıl etken bir izleyici olduğunu, şöyle özetlemektedir:

Zihnin, bir topluluk olarak organizmanın tümünden kaynaklandığı düşüncesi, başlangıçta sezgilerimize aykırı gelebilir. Son zamanlarda zihin kavramı 17. yüzyıldaki ruhlara ait yeri yurdu belirsiz konumundan şimdiki beynin içinde ya da yakın çevresindeki yerine geçmiştir; rütbesi biraz indirilmiş olsa da hala saygın bir konumdadır. Zihnin kendisinin beden-beyin etkileşimine dayandığını öne sürmek, evrimsel biyoloji, bireysel gelişim ve halihazır pratik açısından çok fazla gibi görülebilir; yine de beni izlemeye devam edin. Ben gerçi zihnin, sinir devrelerinin etkinliğinden doğduğunu öne sürüyorum, ama bu devrelerin birçoğu evrim boyunca organizmanın işlevsel gerekleri tarafından biçimlendirilmiştir. Normal bir zihin, ancak bu devrelerin organizmanın temel temsillerini içermesi ve hareket halindeki organizmanın durumlarını sürekli olarak izlemesi halinde varolabilir. Kısacası, fiziksel ve sosyo-kültürel çevrelerden gelen dürtülerle iç dengesi etkilenen ve kendisi de bu çevreler üzerinde etkin olan organizma, sinirsel devreler tarafından sürekli olarak temsil edilir. Eğer bu temsillerin ana konusu bedene bağlı bir organizma olmasaydı bir tür zihnimiz olabilirdi belki; ancak, sanırım bu halen sahip olduğumuzdan farklı bir zihin olurdu.

Zihnin bedenin içinde olduğunu söylemiyorum, beden beyne, yaşam desteğinden ve ayarlayıcı etkilerden çok daha fazla katkıda bulunmaktadır, diyorum; normal zihnin işleyişinin vazgeçilmez bir parçası olan bir *içerik* katmaktadır. (Damasio, 1994, s. 109).

Damasio gibi Le Doux'nun (1998) kanaatleri de dünyayla kurulan duygusal ilintilerin, bilişin kökeninde yer aldığı yönünde. Le Doux ise Damasio'nun yukarıdaki özetini duyguya daha da fazla yer açarak ve her adımı tanımlayarak genişletiyor:

Şimdi artık, duygusal bir his\* için bütün malzemelere sahibiz, duygusal bir tepkimeyi bilinçli bir duygusal deneyime dönüştürecek her şeye. Duyusal girdiler alan ve davranışsal, otonomik ve hormonal tepkiler üreten uzmanlaşmış bir duygu sistemimiz var. Süregelen uyarıcıların haberlerine† tutunan kortikal duyu filtrelerimiz var. kısa-dönemli filtrelerin izini süren, uzun-dönemli bellekten bilgi getiren‡, ve kısa-dönemli filtrelerin içeriklerini, aktive olan uzun-dönemli anılar bağlamında yorumlayan işlem belleği işleticimiz§ var. Kortikal uyarılımımız\*\* da var. Son olarak, bedensel geribildirimimiz var –duygusal tepki verme sırasında beyne dönen somatik ve güdüsel†† bilgimiz. Bütün bu sistemler birlikte çalıştığında bilinçli bir duygusal deneyim kaçınılmazdır. Bazı bileşenler var ve diğerleri yokken duygusal deneyim yine de oluşabilir, ortada ne olup ne olmadığına bağlı olarak. Şimdi korku duygusu için neyin gerekli neyin harcanabilir olduğuna bir göz atalım.

- Duygusal deneyimin bazı yönlerinin işlem belleğinde temsili olmadan bilinçli korku duygusu hissiniz olmaz. İşlem belleği öznel deneyimin giriş kapısıdır, hem duygusal olanların hem de olmayanların, ve bilinçli duygusal hislerin oluşmasında vazgeçilmezdir.
- Amigdala aktivasyonu olmadan tam (bütün) bir korku hissiniz olmaz. Korku oluşturan bir uyarımın varlığı, buna karşın amigdala aktivasyonunun yokluğu karşısında (örneğin, amigdalanız hasar görmüşse) bilişsel güçlerinizi kullanarak buna benzer durumlarda

---

\* Emotional feeling.

† Information.

‡ Retrieve.

§ Executive.

\*\* Arousal.

†† Visceral.

çoğunlukla “korku” hissettiğiniz sonucuna varabilirsiniz, ancak; amigdala girdilerinin, amigdala kaynaklı uyarılımın, ve amigdaladan dolaşan geribildirim oluşturan bedensel tepkilerin işlem belleği için önemi nedeniyle korku hisleri o an yoktur. “...–mış gibi” döngüleri gibi bilişsel mekanizmalar bunu belle bir ölçüde telafi edebilir, ama tüm olarak değil.

- Uyarılım sistemlerinin aktivasyonu olmadan süregelen bir korku hissiniz olmaz. Bu, duygusal duruma yöneltilen bilinçli dikkatin sürdürülmesinde temel bir rol oynar ve bunların katılımı olmadan duygusal haller uçucu–kaçıcıdır. Geçici olarak uyarılabilirsiniz ama duygunuz oluşur oluşmaz dağılır. Yeni uyarıcıların tümü uyarılım sistemlerini aktive etmekle birlikte duygusal tepkilerin ve duygusal hislerin kalıcılığında özellikle önemli olan amigdala bağlantılı uyarılım sistemleridir. Amigdalanın tetiklediği uyarılım sadece korteksi değil amigdalayı da uyarır, böylece amigdalanın uyarılım sistemlerini aktive etmesinin devamına yol açar ve duygusal uyarılımın döngüsünü yaratır.
- Bedenden gelen geribildirim olmadan ya da en azından “...–mış gibi” geribildirimiminin oluşumuna yol açan uzun–dönemli anılar olmadan süregelen bir duygusal deneyiminiz olmaz. Ama “...–mış gibi” geribildirimleri bile gerçek hayat geribildirimleri tarafından terbiye edilmelidir. Beden, duygusal bir deneyim için hayatidir, ya bir duygunun şu anda belirli bir şekilde hissedilmesi için uyarıcılar sağlar ya da hangi belirli duyguların hislerinin, geçmişte neye benzediğinin anılarını oluşturan duyumları bir kez sağlamıştır.
- Amigdaladan kortekse doğrudan yansımalar olmadan da duygusal bir hissiniz olabilir. Bu, işlem belleğinin, hangi özelleşmiş duygu sisteminin aktif olduğunu bilmesine yardım eder, ama bu sadece dolaylı olarak belirlenebilir. Yine de duygu, bu girdinin yokluğunda, girdinin varlığına kıyasla daha farklı olacaktır.
- Ortaya çıkarıcı\* uyarıcıların bilincinde olmadan – o andaki, ortaya çıkarıcı uyarıcıların kısa–dönemli filtrede temsili olmadan ve işlem belleğinde tutulmadan– duygusal bir hissiniz olabilir. ... Fark edilmeyen uyarıcılar ya da kendileri fark edilen fakat doğurguları fark edilmeyen

---

\* Eliciting.

uyarıcılar duygusal davranışları ve güdüsel tepkileri bilinçdışı olarak tetikleyebilir. Böyle durumlarda, işlem belleğindeki uyarıcı içeriği, sonuçta oluşan uyarılım ve geribildirim tarafından çoğaltılır; bu durum uyarılım ve diğer bedensel hisleri işlem belleğinde o anda varolan uyarıcıya atfetmenize neden olur. Öte yandan, işlem belleğindeki uyarıcı amigdalayı tetiklemediği için durum yanlış teşhis edilecektir (burada Schachter ve Singer'ın deneklerini hatırlıyoruz; bu denekler yapay olarak uyarılmış ve uyarılımlarını yanlış şekilde çevrelerine atfetmişlerdir). Eğer işlem belleğini özellikle işgal eden bir şey yoksa hislerinizin anlaşılmadığı bir durum içinde olursunuz. Duygular bilinçdışı olarak işlenen uyarıcılar tarafından tetiklenirse daha sonra dönüp bu duygular üzerine düşünemez ve bunların niye çıktığını hiçbir doğruluk derecesinde açıklayamazsınız. Bilişsel değerlendirme kuramlarının birincil varsayımlarının tersine, duygunun çekirdeği içebakışsal olarak erişilebilir bilinçli temsiller değildir. Hisler bilinçli içerik içerir, ama bizim bu içerikleri üreten işlemlere bilinçli erişime sahip olmamız zorunlu değildir. İçebakışsal erişime sahip olsak bile duygusal tepkiyi ilk elde tetikleyen bilinçli içerik olması ihtimali pek yoktur. Duygusal tepkiler ve bilinçli içerik, her ikisi birden, bilinçdışı olarak işleyen özelleşmiş duygu sistemlerinin ürünüdür. (Le Doux, 1998, sf. 296–299).

Böylece, buraya kadar örnekleme çalıştığımız zihinsel izleme mekanizmasının doğası ve işleyişine ilişkin çalışmaların ortak ve genel yönlerini aşağıdaki gibi özetlemek mümkün görünmektedir.

1. Zihin, yalnızca etken işlem yapan bir yapı değil, işlem mekanizmasıyla aynı anda ve içiçe olarak bu işlemleri etken olarak izleyen bir izleme mekanizmasına da sahiptir. Diğer bir deyişle zihin, işleme ve izleme mekanizmalarının birlikte oluşturduğu bir yapıdır.
2. Zihin, izleme faaliyetini, başlıca duygu aracılığıyla gerçekleştirir. Diğer bir deyişle, izleme işlemi duygu gerçekleştirir.



Bu noktada duygu, bir duygusal bilgi işleme mekanizması olarak ele alınmaya uygun hale gelmektedir. Duygusal bilgi işleme mekanizmasının ana işi, izlemedir. Artık, bilişsel işlem-duygusal izlem mekanizmasının işleyişine daha yakından bakabiliriz.

## **1.7 Bilişsel İşlemler–Duygusal İzlemler Etkileşimi**

Bu bölüm, bilişsel işlem-duygusal izlem mekanizmasının görgül işleyişi ve bu işleyişin görgül sonuçları üzerinde önceki bölümlere göre daha çok durmayı amaçlamaktadır. Bu nedenle bu etkileşime ilişkin verilecek örnekler daha çok uygulama alanlarından seçilmiştir. Diğer alanlardan gelen bulgular ve/veya kavramsal çalışmalar, görgül sonuçların değerlendirmelerine katkıda bulunacak şekilde derlenmiştir. Bunda amaç, duygusal işlem-bilişsel izlem mekanizmasına ilişkin görgül veri elde etmeyi hedefleyen bu çalışmanın görgül altyapısını sergilemeye çalışmaktır.

### **1.7.1 Duygusal izlemin bilişsel işleme önceliği**

Seager'e göre (2002), duygular en temelde, dünyada her ne ile etkileşirsek, bu etkileşimin çabuk –ve hatta bazen bulanık– bir değerlendirmesini yapmaya yarar. Neyin ne olduğunu anlamadan önce, şeylerin olumlu, olumsuz ya da nötr olduğunun belirlenmesi gereklidir. Gereklidir, çünkü hayatidir. Ardından yapılacak bir işlem yoksa değerlendirme boşunadır. Aynı şekilde, nereye ne şekilde yönleneceğini *bilmeyen* bir işlemi başlatmak da

boşunadır. Dolayısıyla, değerlendirmenin eylemle bütünleştirilmesi doğanın birinci önceliklerindedir. Ancak, değerlendirme olmadan eylem yokluğu ve eylem yönelmesi olmadan değerlendirme yokluğu halkalanması, eylemin değerlendirmeye zorunlu olarak bağlı olduğu, diğer deyişle değerlendirmenin önceliği gerçeğini gölgelememelidir. En azından başlangıçta, değerlendirme sonucu davranıyoruz, davranma sonucu değerlendiriyor değiliz. Değerlendirme sonucu oluşan davranışlar ancak yine değerlendirme sonucu bir girdi haline gelebilir. Bu durum, davranma sonucu değerlendirme ile karıştırılmamalıdır.

Seager, değerlendirmenin eylemden önce geldiğini Capgras sendromu örneğiyle açıklıyor. Capgras sendromlu kişiler yakınlarını (anne, baba, kardeş ya da eş) yakınları olarak değil birer taklitçi (ikiz ya da klon) olarak tanımaktadırlar. Seager, Capgras'tan bu yana bu sendromun yüz algılama/tanıma sistemiyle duygusal tepki sistemi arasındaki bir tür kopukluktan kaynaklandığı düşünülmekte olduğunu belirtiyor. Seager'in özetlediğine göre, kişinin yakınlarıyla etkileşiminde olağan olarak ortaya çıkan duygusal tepkiler Capgras sendromlu kişilerde görülmemektedir ve sinirbilim hipotezleri bu kişilerin beyinlerinin yüz tanıma bölgesiyle amigdalası arasında bir bağlantı kopukluğu olduğu ihtimali üzerinde durmaktadır.

Seager'e göre ise, nörolojik ayrıntıları her ne olursa olsun Bilinç Temsili Kuramı,\* duygusal bilinç kavramının Capgras sendromunu açıklayabildiğini belirtmektedir. Buna göre Capgras sendromu bir bilinç hasarıdır. Burada, kişinin

---

\* Representational Theory of Consciousness (RTC).

yakınlarının temsiline ilişkin değerlendirme bileşeni yoktur (ya da bir biçimde bastırılmıştır) ve kişi görsel olarak aynılığını hiç şüpheye yer bırakmadan teslim edebildiği halde o kişinin o kişi olduğunu hissetmemektedir. Capgras sendromlu kişilerin, 'yakınlarının' yakınlarına benzerliğini teyid ettikleri halde duygusal tepki veremiyor olmalarının üstesinden gelememeleri son derece çarpıcıdır. Bu durum, duygusal değerlendirmenin bilincin temelinde olduğunun göstergesidir. Diğer her şey bu değerlendirme etrafında uygun şekilde kümelenmek durumundadır. Algıdan doğru gelen bilinç, değerlendirmeden doğru gelen bilincin hizmetindedir. Zihin, algı ne kadar gerçekçi ve kesin olursa olsun buna uygun olmayan bir duygusal değerlendirme olmadıkça algıyı reddetmektedir. Böylece Capgras sendromlu kişiler 'yakınlarının' asıl yakınlarının birer kopyası olduğunda ısrar etmektedirler.

Capgras sendromlu kişilerin nasıl olup da yakınlarını birer kopya olarak *hissettikleri* ise ayrı bir muamma. Burada, kopya olarak da olsa algılama bilinci yerinde olduğuna ve algılama bilincinin (ve her bilişsel bilincin) kökeninde duygusal değerlendirme bulunması gerektiğine göre, kopya algısının oluşmasında da bir tür duygusal değerlendirmenin zemin oluşturması gerekir. Oysa Seager bu kopya algısına ait histen söz etmemektedir. İncelemeye değer olan, Capgras sendromlu kişilerin algılarıyla hisleri arasında bir kopukluk olmayabileceği, bunun yerine, algılarıyla kopya olarak hissetme arasında, tuhaf bir bağlantı oluşuyor olabileceğidir. Bu durum rahatlıkla üçüncü bir koşulla (örneğin Lacan'ın tüm zihinsel yapılanmanın *bir tür* paranoid yapılanma olduğu görüşü; bkz. Nobus, 2000) ilgili olabilir. İlginç olan, Capgras sendromlu kişilerin

kopya algısını belirleyen kopyaymış gibi hissetme halinin, bilişi hala öncelemek zorunda olduğudur. Aksi takdirde bu hastaların gördükleri kişilerin yakınlarına tıpatıp benzeyen kopyalar olduğunu bildirmeleri mümkün olamazdı. Bir kez daha, bedensel (dolayısıyla duygusal) değerlendirmenin, ister patolojik ister 'normal' olsun, bilişsel değerlendirme için ön koşul olma durumuyla karşı karşıyayız. Normal ve normal olmayan algılamaları bir de bu açıdan, 'normal' ve 'normal olmayan' duygusal değerlendirme açısından ele almak bazı psikopatolojilere bakışımızı etkileyebilir ve bize yeni araştırma yolları gösterebilir.

Felsefi açıdan verimli ancak oldukça tartışmalı bir konu olan zihin-beden problemine çok fazla yaklaşımadan, duygusal değerlendirmenin önceliğini ve esas unsur olma durumunu, bir bütün olarak bedenin içe yönelik deneyimleme\* özelliğini hesaba katarak ele almak bu tartışmayı bir parça daha aydınlatılabilir. Duygusal bilinç kavramının henüz kabul edilebilecek kıvamda olmadığı yönündeki eleştirileri literatürün klasiklerine başvurarak ve daha az kışkırtıcı terimler kullanarak göğüsleyebilir, dahası bu eleştirileri de birer katkı olarak değerlendirebiliriz.

Eugene Gendlin (2000) bu tartışmaya, duygusal değerlendirme önceliğinin birinci kişi süreciyle† ilgili olduğu görüşünü ileri sürerek katılıyor. Gendlin, bir yandan felsefenin indirgeyici yaklaşımına karşı çıkarken diğer yandan psikolojinin zihin süreçlerini bir dizi sayısal göstergeye dönüştürmesinin

---

\* Inwardly experienced body.

† First person process.

sakıncalarına dikkat çekiyor. İki ayrı kavramsal dizgeden hareket eden fizyoloji ve psikolojinin, bu ayrı kavramsal dizgeler varoldukça aslında aynı şeyden konuşuyor olamayacaklarının altını çiziyor. Öte yandan, psikolojinin kendisini fizik ve felsefe tarafından kabul edilebilir hale getirme sürecinde başvurduğu sayısal göstergelene çabalarının zihin/beden tartışmasını daha da karmaşıktırarak sürdürmekten öte bir işlevi olmayacağını vurguluyor. Bu sakıncalardan hareketle Gendlin, zihin/beden probleminin psikolojinin bütüncül kavrayışına yönelik olası ketlemelerinin önünü almak için birinci kişi süreci kavramını öne çıkarıyor. Gendlin'in birinci kişi sürecinden anladığı, bir anlamda Damasio'nun söz ettiği bedensel değerlendirme ve Seager'in söz ettiği duygusal değerlendirme/duygusal bilinç kavramlarını tamamlıyor.

Gendlin'in kavramsal tartışmaları oldukça zihin açıcı ve düşünce kışkırtıcı. Ancak bazı görgül saptamaları da eşdeğerde çarpıcı. Öncelikle, davranış kararlarımızı, bilinçli olarak farketmemizden önce bedenimizin bildiğini örneklendiriyor: Topluluk önünde bir konuşmaya yapmaya hazırlanırken kendini rahat ve neyi nasıl söyleyeceğini bilme konusunda güvenli hisseden, yapacağı konuşmayı önceden kelime kelime hazırlamaya ihtiyaç duymayan bir konuşmacı; ya da, kelimelerini tek tek seçmiş ve not etmiş olsa dahi konuşmasının bir tür felaket ya da skandalla sonuçlanacağını hisseden konuşmacı. Gireceği bir sınavdan önce sınav sürecini iyi geçireceğini ve sınav performansının da olumlu olacağını adeta önden kestirebilen öğrenci; ya da, yeterince hazırlanmış olsa da sınav sürecini kötü geçireceğini ve sonucun mutlaka olumsuz olacağını önden hisseden öğrenci. Uçuşunun çok başarılı

olacağını söyleyen ya da bir nedenle o gün uçmanın uygun olmadığını hatta mümkün olmadığını söyleyen (ve bu nedenle herkesin sanki uçuş teknik nedenlerle mümkün değilmişçesine mazeretini kolaylıkla kabul ettiği) pilot.

Bu örneklere, işlerinde/mesleklerinde uzmanlaşmış kişilerin *bir bakışta anlama* özelliklerini de ekleyebiliriz: Hastasının ayağının durumundan; endişeli olup olmadığını, hayatında yeni bir şey yapmak üzere olup olmadığını ya da o sıralarda rahatının yerinde olup olmadığını anlayabilen doktor. Arabanın motoruna sadece birkaç saniye sadece sonra daha ileri tetkikler yapmadan arızanın nerede olduğunu ve nasıl giderilebileceğini söyleyen tamirci. Müşterisinin ayakkabısındaki çamur katmanlarına bakarak hangi yollardan geçtiğini ve nerelere uğradığını geriye doğru izleyebilen Sherlock Holmes (Doyle,2002).

Gendlin'e göre bu hissetmeler, ortaya koyduğu örneklerden de anlaşılacağı üzere, yalnızca duygunun bilişin özünde ve içinde yer aldığını göstermekle kalmıyor. Yine bu hislerin ve duygulanımların deneyimi deneyimleyen birinci kişi süreci tarafından gözlendiğini gösterdiğini belirtiyor. Burada karşımıza bir kez daha zihinsel işleyişin benlik etrafında örgütlendiği ve duygunun bir tür izleme işlemi olduğunun ipuçları beliriyor. Böylece Gendlin, Damasio ve Seager'le duygunun önceliğinde; Ellis, Prinz, ve Markus'la kendini düzenleyen dizgeler görüşünde birleşiyor.

Gendlin'in verdiği görgül örneklere deneysel kanıtlar sunan araştırmacıların başında yine Damasio ve ekibi geliyor\*. Bu ekibin çarpıcı çalışmalarından biri (bkz. Bechara ve diğ., 1997) normal deneklerle prefrontal hasar nedeniyle karar verme bozuklukları bulunan deneklerin strateji seçimlerini karşılaştırıyor. Ödül ve ceza kartlarının çekilebildiği destelerle oynanan bir kart oyununda normal deneklerin çoğunun çok kısa bir süre içinde (ilk yirmi çekimin sonuna doğru) bazı destelerden kart çekerken tahminleyici deri ileti tepkisi (DİT) ürettikleri† ama prefrontal hasarlı grubun böyle bir tepki üretmediği görülmüş. Yirmi kart çekildikten sonra deneklere, (i) “Bu oyunda ne olup bittiği hakkında aklınıza ne geliyorsa söyleyin;” ve (ii) “Bu oyuna dair ne hissediyorsanız söyleyin;” denmiş ve yanıtları alınmış. Bu sorular her 10 çekimde bir tekrarlanmış. Sekseninci çekimde normal deneklerin çoğunun ödül ve ceza kartlarının destelere nasıl dağıldığını deşifre ettikleri anlaşılmış. Böyle bir deşifrede bulunamayan normal deneklerin yine de avantajlı destelerden kart çekmeye özen gösterdikleri, dezavantajlı destelerden kaçındıkları ve DİT üretmeye devam ettikleri gözlenmiş. Dahası, prefrontal gruptan sistemi deşifre edebilen az sayıda deneğin bu farkındalığa rağmen normal deneklerdeki gibi deste seçiminde bir ayrıştırmaya gidemedikleri ve bu noktadan sonra bile DİT üretemedikleri saptanmış.

---

\* Bu tür kanıtlara iletişim literatüründe de rastlamak mümkündür. Örneğin Dillard ve Peck (2001) kamu yararına yönelik belirli konularda bilgilendirme ve ikna etme çalışmalarında, ikna olmaya yol açan asıl unsurun duygu olduğunu gösteriyor. Kamu yararına yönelik mesajlar esas olarak bilişsel süreçleri (farkındalık ve bilinçli davranışları) hedeflemiştir (alkollü araç kullanmayın, bebekleri banyoda tek başına bırakmayın, egzersiz yapın vb.). Oysa araştırmacılar, kişilerin ikna olmalarının bilişsel içerikten çok ilgili mesajların hangi duygulara karşılık geldiği ve bu duyguların yapılanma biçimiyle (ikili: olumlu-olumsuz veya ayrışık: temel duygular) ilgili olduğunu bulgulamıştır.

† Anticipatory skin conductance response (SCR).

Bechara ve diğ.'nin çalışması, duygusal tepkinin farkındalıkla verilen tepkileri öncelediği görüşüne kuvvetli bir veri daha sağlıyor. Araştırmacılar, bu bulgular ışığında şu sonuca varıyorlar: Karar gerektiren bir durumun duygusal temsili, başlıca iki paralel fakat etkileşim içinde bir dizi olay tetikliyor. Bu olay dizilerin ilkinde, ya durumun duygusal temsili ya da ya da sonuçları bildirimsel olmayan ama deneğin benzer durumlara ilişkin önceki duygusal deneyimleriyle ilgili ön-bilgilerini\* tutan sinir sistemi harekete geçiriyor. Ortaya çıkan bilinçli-olmayan sinyaller, bilişsel değerlendirme ve akıl yürütme devreleri üzerinde örtük eğilimler olarak etki ediyor. Böylece destelerin nasıl ayrıştığını bilinçli olarak deşifre etmeden önce dahi bazı desteleri tercih ederken diğerlerinden kaçınmak mümkün hale geliyor. Olay dizilerinin ikincisinde ise durum temsili, (i) ne olup bittiğinin açık farkındalığını (örneğin çeşitli tepki seçeneklerinin ve gelecekteki muhtemel sonuçların) ve (ii) akıl yürütme stratejilerinin olgulara ve seçeneklere uygulanmasını üretiyor.

Bechara ve diğ.'e göre eldeki veriler, normal deneklerdeki örtük eğilim ateşlenmesinin açık akıl yürütme sürecini öncelediğini gösteriyor. Örtük eğilimler akıl yürütme sürecine işbirlikçi olarak katkıda bulunuyor olabilir. Başka bir deyişle, bu örtük eğilimler kendi başlarına karar veriyor değiller; ancak, bilinçli kararlar için gerekli bilgi ve mantığın etkili işlenmesini kolaylaştırıyorlar. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen otonom tepkiler, karmaşık bir bilinçli-olmayan işaret işleme sürecinin varlığına işaret ediyor. Bu bilinçli-olmayan işaretleri önceki kişisel deneyimlere erişimin yansısı olarak görmek mümkün.

---

\* Dispositional knowledge.



Önceki kişisel deneyimlerin; özellikle ödül, ceza ve bunlara eşlik eden duygusal durum tarafından biçimlendirilmiş olması ise kuvvetle muhtemel.

Seager, Gendlin ve Damasio ekibinin gerek kavramsal tartışmaları gerekse görgül örnekleri ve bulguları; (i) duygusal değerlendirmenin bilinç oluşumunun temelinde yer aldığını (duygusal değerlendirme ve bilişsel değerlendirmenin etkileşim içinde mekanizmalar olduğunu), (ii) duygusal değerlendirmenin birinci elden deneyimi deneyimleyen kişinin ön yatkınlıklarıyla ilgili olduğunu (benlik –kendini düzenleyen dizge- çevresinde kümelendiğini ya da örgütlendiğini) ve (iii) bilişin duygulanım, duygulanımın da biliş oluşumunda birbirlerini karşılıklı etkileyerek oluşturduklarını (yönelmesiz biliş, bilişsiz yönelme olmadığını, ancak yönelmenin öncel olduğunu ve bu öncelliğin hem kişinin duygusal tarihçesinden hem de türe özgü davranışlarından – organizmanın, etkileştiği durumu olumlu, nötr ya da olumsuz olarak değerlendirmesinden– kaynaklandığını) göstermektedir.

Bu tartışma çizgisi, Zajonc'in (1980) orijinal hipotezleriyle ilgili tartışmaları bir de bu gözle yeniden ele almamızı öğütler gibidir. Prinz (2002) ve Ellis'in de (2000) tartıştığı gibi Zajonc duygusal tepkilerin minimum uyarıcıyla elde edilebileceğini belirtmiştir. Bu görüş bir yanda destekçiler bulurken diğer yanda ciddi şüphe ve itirazlarla karşılaşmıştır. Bu görüşe karşı çıkanlar öncül bilişsel değerlendirme olmaksızın duygunun açığa çıkamayacağı görüşünü korumaya çalışmıştır. Murphy ve Zajonc (1993), Zajonc'in ilk çalışmasını daha ileri götürerek ortaya çıkan erken bir duygusal tepkinin bilişsel sistem (özel olarak,

bilişsel değerlendirme) tarafından nasıl ve nelere bağlı olarak artıp sürdüğünü ya da azalıp seyreltiğini göstermeye çalışmıştır. Çince ideogramlar tarafından maskelenen yüz fotoğraflarının kullanıldığı bir seri çalışmada araştırmacılar, sunum sürelerini değişimleyerek, gerek hoşlanmama-hoşlanmama gerekse iyi-kötü değerlendirmesinin bilişsel değil duygusal değerlendirmeler olduğunu göstermişlerdir.\*

Bu noktaya kadar olan bulgular Zajonc'un (1980) özgün hipotezlerinin daha incelikli desteklenmesi anlamına gelmektedir. Araştırmacılar bu çizgiyi izleyerek bu duygusal değerlendirmeler üzerine inşa edilen bilişsel değerlendirmelerin sürdürülme ya da seyreltilme koşullarını incelemiştir. Olumlu, nötr ve olumsuz yüz ifadelerini kullandıklarında, olumlu ve olumsuz yüz ifadelerinin *doğrudan* etki gösterdiğini ancak nötr yüz ifadelerinin, *uyarıcılarının belirli özelliklerine bağlı olarak* (büyüklük, simetri, ve cinsiyet) etki gösterdiğini bulmuşlardır. Dahası, duygusal değerlendirmelerin, deneklerin farkındalık eşiklerinin altındaki sunum sürelerinde güçlü bir şekilde ortaya çıkarken farkındalık eşiklerine yakın sürelerde zayıf olarak belirmediğini gözlemişlerdir.

Bu bulguları bütüncül olarak değerlendiren araştırmacılar şu yorumu yapmıştır: Başlangıçtaki uyarıcıyı izleyen uyarıcılar, ilk duygusal değerlendirmeye yol açan uyarımla uyumlu ise duygusal değerlendirme kuvvetlenerek sürmektedir; diğer yandan, başlangıçtaki uyarıcıyı izleyen

---

\* Murphy ve Zajonc bu çalışma dizisinde, sunum süresi sınırlı 'herhangibir' uyarıcının sıfır sunum süresinin kısalığı nedeniyle duygusal değerlendirmeye yol açıp açmadığını da test etmişlerdir. Aynı sunum süreleri ve aynı maskelerle duygusal yükü nötr olan malzemeler kullanıldığında (geometrik şekiller) duygusal değerlendirme oluşmadığını gözlemişlerdir.

uyarıcılar ilk duygusal değerlendirmeye yol açan uyarımla uyumlu değilse duygusal değerlendirme zayıflayarak seyrelmektedir. İşte burası, duygusal değerlendirmeyle bilişsel değerlendirmenin iç içe geçmeye başladığı alandır.

Bu çalışmanın kulağımızdaki yansıması, Anandalakshmy'nin (1997) başka bir kavramsal çerçeveden yola çıkarak öne sürdüğü açıklamayı daha iyi işitmemize yol açıyor. Anandalakshmy, biliş ve duygu arasında gerçek bir tansiyon bulunmadığından, esasında bu iki sistemin birlikte ve dengeli şekilde birbirini tamamlamasından söz eder. Bununla birlikte, bu ikisinin arasındaki uyum ve dengeye verdiği öneme rağmen, Damasio'dan hareketle, duyguyu bilişin esas bileşeni kabul ettiğini açıkça belirtmekle kalmaz, duygu yoksa biliş de yoktur demekten kendini alamaz.

Bu noktada Anandalakshmy, Charles Darwin'le ilgili nükteli bir anekdot aktarır. Darwin, kırk yaşlarında, tanıdığı genç bir kadınla evlenip evlenmemeyi tartmaktadır. Sistemik olmaya alışık ve eğitilmiş bir kişi olarak evlilik lehinde ve aleyhindeki görüşlerini bir liste halinde hazırlar. Bu listede evlilik aleyhinde on beş madde varken lehinde sadece dört madde vardır. Listeyi dikkatlice inceledikten sonra ise evlenmeye karar verir. Açıkça, duyguları –Damasio'nun terimleriyle “bedensel imleyicileri”– ‘kendisine’ çalışmıştır! Buna aynı zamanda, Murphy ve Zajonc tarafından öne sürülen, “erken duygusal tepkilerin bilişsel sistem tarafından başlangıçtaki duygusal değerlendirmeyle uyumlu sürdürülmesi” de diyebiliriz.

Murphy ve Zajonc, bu birlikte çalışmayla kuvvetlenen ya da zayıflayan algı değerlendirmelerine yüzer-gezer kaygı<sup>\*</sup> örneğini vererek açıklık kazandırmaya çalışıyor.

Yüzer-gezer kaygı olarak adlandırılan durum, kaynağın ve hedefin hastanın farkındalığına erişmediği bir durumdur. Bir duygusal durum, ne kadar çok bilişsel ilinti ve değerlendirmeyle eşlenirse çıkışı ve adresi o kadar belirgindir. (Bunlar, öte yandan, nesnel bir gerçekliğe karşılık gelme anlamında *doğru*<sup>†</sup> olmak zorunda değildir.) Bir adresin belirlenebilecek olması, duygusal tepkinin yer değiştirme ya da yayılma olasılığını azaltır. Bilinçli olmayan duygu, yayılabilme özelliği nedeniyle, ilgisiz uyarıcılar üzerine 'dağılarak dökülür.' Yönlendirilmiş bilişsel ilintiler, duyguyu belirtik hedefler üzerine odaklayarak sınırlar koyabilir, böylece yer değişimini önler. Bu durum, kısa [sunum] süreli duygusal hazırlamanın<sup>‡</sup> yeni hedef uyarıcılarına ilişkin anlamlı kaymalar üretirken, normal [sunum] süreli duygusal hazırlamanın bu kaymaları üretmemesini açıklayabilir. (Murphy ve Zajonc, 1993, s. 736)

Bu noktada, tüm bu çalışmaları bir adım ileri götürerek sadece bilişin değil farkındalığın da duygusal yapılanma üzerine kurulu olduğunu göstermeye çalışan araştırmalardan söz etmeliyiz. Princetonlu bir grup araştırmacı (Pessoa ve diğ., 2002) son zamanlarda dikkatin duygu merkezli bir seçiciliğe sahip olabileceğini gösteren bulgular üzerinde çalışıyorlar. Varolan literatür, duygusal uyarıcıların beyin bölgelerini 'otomatik' olarak aktive ettiğini ve dikkat kontrolünden büyük ölçüde bağımsız hareket ettiğini gösteriyor. Oysa Pessoa ve arkadaşları, duygusal içerikli uyarıcıların da diğer nötr içerikli uyarıcılar gibi, otomatik olarak değil dikkat kontrolü altında işlendiğini, sinirsel altyapı

---

\* Free-floating anxiety.

† İtalic, araştırmacının.

‡ Priming.

aktivasyonunun belirli dikkat seçimleri tarafından yönlendirildiğini saptamıştır (kapsamlı bir tarama için bkz. Taylor ve Fragopanagos, 2005).<sup>\*</sup> Bu araştırmacılara göre, nötr uyarıcılar söz konusu olduğunda, birbiriyle yarışan iki görev varsa ve görevlerden biri tüm dikkati istiyorsa diğer göreve ilişkin algı oluşmayabiliyor. Oysa söz konusu olan duygusal içerikli bir görevle yarışan nötr içerikli bir görevse, nötr içerikli görev, bilinen parametrelere göre tüm dikkati alsa dahi duygusal içerikli uyarıcılara ilişkin algı oluşmaya devam ediyor. Bu durum özellikle duygusal içeriğin yönü negatif ise daha da güçlü olarak beliriyor.

Bu bulgulardan yola çıkarak, dikkat süreçlerinin duygusal içerikli uyarıcılara bir tür öncelik tanıdığını ve ancak asgari (eşik) öncelik geçildikten sonra diğer uyarıcılara dikkat dağıtıldığını söylemek mümkün hale geliyor. Diğer bir deyişle, şimdiye dek duygusal uyarıcılara ilişkin otomatik kabul edilen aktivasyonların aslında otomatik olmadığı, bu aktivasyonların da dikkat kontrolünden geçtiği, üstelik buradaki dikkat kontrolünün uyarıcının duygu yükü ve yönüne duyarlı olduğu anlaşılıyor. Pessoa ve diğ., bu duyarlılığın sinirsel altyapıyla korelasyonlarına da dikkat çekerek lezyon yapılanmasının ve ilgili lezyonların işlevlerinin duygusal içerikli uyarıcılara öncelikli dikkat vermeye elverişli olduğunun altını çiziyor. Burada tekrar Zajonc çizgisindeki çalışmaların bulgularının sinirsel altyapılarla korelasyon gösterdiğini izliyoruz. Bu noktada, duygusal izlemenin kaynaklarına ve rolüne görgül açıdan bakacak çizgiyi yakalamış olduğumuzu umuyoruz.

---

<sup>\*</sup> Taylor ve Fragopanagos bu çalışmalarında Pessoa ve ekibinin çalışmalarını da değerlendirmektedir.

### 1.7.2 Duygusal İzleme ve İronik Zihinsel Süreçler

Bu bölümde Daniel Wegner ve çalışma arkadaşlarının, ironik zihinsel süreçlerle\* ilgili çalışmalarını ele alacağız. Bu çalışmalarda Wegner, (Wegner, 1994, 1997, 2000, 2003; Wegner ve Schneider, 2003; Wegner, Ansfield ve Pilloff, 1998; Wenzlaff ve Wegner, 1998, 2000) sakınan göze niçin çöp battığının zihinsel açıklamasını sağlamaktadır.

Wegner, sakınan göze çöp batmasını esas olarak bilişsel terimlerle, düşünsel bastırma<sup>†</sup> ve yapmama<sup>‡</sup> terimleriyle açıklamaktadır. Ancak bu bilişsel açıklamanın, duygunun teknik anlamda esas bileşen kabul edilmesiyle mümkün olduğunu, duygu esas bileşen kabul edilmedikçe ironik zihinsel süreçlerin açıklanamayacağını vurgulamaktadır. Wegner, 'yapmama' davranışının duygusal bir zemini olduğunu ve zihnin duygusal izleme süreci olmaksızın yapmamaya niyet edilen davranışın niçin tam da o davranışın yapılmasıyla sonuçlandığının anlaşılamayacağını açıklamaktadır (ayrıca bkz. Renaud ve McConnell, 2002). Wegner, zihinsel izlemenin doğasına ve işleyişine ilişkin görgül sorulara görgül veriler sağlayarak bu izlemenin duygusal bir izleme olduğunun anlaşılmasının yolunu açmaktadır.

---

\* İronik zihinsel süreçler, sakınan göze çöp batması örneğinde olduğu gibi kişinin olmasını bilinci ve özel önlem aldığı durumlarda önlenmeye çalışılan durumların gerçekleşmesi sürecini ifade etmektedir. Bilişsel işlemler ve duygusal izlemler etkileşiminde duygusal izlemlerin bilişsel işlemlere denk olduğunu ve bu etkileşimin, davranışın amaçlı ya da yönelmiş olması bağlamında gerçekleştiğini göstermesi bakımından bu çalışmanın ileri sürmeye çalıştığı savı desteklemektedir.

<sup>†</sup> Thought suppression.

<sup>‡</sup> Undoing.

İronik süreçler teorisine göre...zihinsel kontrol...iki sürecin etkileşimiyle sağlanır –[bir yanda] bilinçli, uğraşımlı\*, ve kesintili† olan amaçlı bir *işleme süreciyle*‡ ve [diğer yanda] bilinçdışı, daha az uğraşımlı ve kesintisiz olan *ironik bir izleme süreciyle*.§ İşleme süreci, ulaşılmaya çalışılan zihinsel kontrolü, arzu edilen zihinsel durumla uyumlu zihinsel içeriği sağlayarak gerçekleştirir; bu süreç, örneğin kişi bir düşünceyi bastırmaya çalışırken dağıtıcı düşünceleri ya da uyumaya çalışırken yorgunluk işaretlerini arar. Öte yandan izleme süreci, arzu edilen zihinsel durumun oluşumunu engelleyen [ya da bozan] zihinsel içerik işaretlerini arar. İzleme, düşünce bastırma örneğinde, bastırılacak düşüncenin peşindedir. Uyumaya çalışma örneğinde ise uyanıklık hali işaretlerinin peşindedir. (Wegner, 1997, sf. 148).

Herhangi bir bilişsel iş sırasında bu iki süreç daima birlikte. Örneğin sigarayı bırakmayı düşünen bir kişi, sigarayı bırakmaya engel olabilecek dağıtıcılara yönelik olarak önemli miktarda bilinçli bir uğraşım içinde olacaktır. Bu strateji işe yarayabilir ve kişi sigarayla ilgili olmayan düşüncelerle meşgul olabilir. Öte yandan buna paralel izleme süreci, bilinçdışı olarak sigarayla ilgili anıları ve çevresel ipuçlarını tarıyor olacaktır. İzleme bu anılara ve ipuçlarına rastladıkça bunlar bilince çıkacak ve bilinçli işleme (sigarayla ilgili olmayan iş ve düşüncelerle meşgulliyet) yeniden devreye girecektir. Bu süreç böylece işleyerek sigarayla gitgide daha az meşgul olma hedefine yönelik çalışmaya devam edecektir.

---

\* Effortful.

† Interruptible.

‡ Operating process.

§ Ironic monitoring process.

İzlemenin ironik bir süreç olması ise istenmeyen düşüncelere erişimi kolaylaştırmasından gelmektedir. Sigarayı bırakma örneğinde, sigarayla ilgili tüm çevresel ipuçları (reklamlar, kül tablaları, sigara içen kişiler) izleme tarafından belirgin şekilde saptanacaktır. İşleme süreci yeterli zamana ve enerjiye sahip olduğu sürece sigara düşüncesinden uzak durmayı başarabilir. 'Normal' koşullarda işleme sürecinin izleme sürecine göre daha baskın olduğu söylenebilir. Ne var ki zihinsel yük arttığında ve üzerinde işlem yapılacak işler çoğaldığında (yorgunluk, stres, alkol ve diğer maddeler, sigarayı çağırabilecek genel ve kişisel anılar, bu anıların tetiklenmesine yol açan yaşantılar, vb.) bu kez izleme işlemenin önüne geçecek güce ulaşır. İzleme sonucu ulaşılan ipuçları bilince çıkar ve işleme sürecinin işlemesine sunulur. Oysa bu gibi durumlarda işleme sürecinin artık hedefe uygun işleme yapacak koşulları zayıflamış, buna karşın hedefle ilgili olumsuz ipuçlarına erişimi artmıştır. İşte tam burada, işlemenin işini yapamayacağı bir durumda, izleme tarafından bilince çıkarılmış uyarıcılar, başlangıçta hedeflenen kontrolün tam tersine yol açarak en istemeyen sonucun zeminini hazırlar.

Zihinsel kapasite azaldığı ve işleme süreci sınırlandığı zaman, izleme tarafından sunulan duyarlılık, istediğimizin tam tersini yaratabilir. Zihinsel yük altında, zihinsel kontrol sağlama çabaları izleme sürecini serbest bırakır; öyle ki bu izleme süreci sadece zihinsel kontrolün sağlanıp sağlanmadığını aramakla kalmaz, bu kontrolün yitilmesinin sebebi de olur. Yitirilen kontrolle ilgili düşüncelerimiz ya da duygulanımlarımız bazen onları bilince çağırmaya yeter düzeye gelir ve istenen kontrolü yolundan çevirerek tam olarak tersine bir hatayla sonuçlanmasına yol açar. (Wegner, 1994, sf. 35).



Özetle, Wegner'in modeline göre zihinsel kontrol sırasında arzu edilenin tersinin oluşmasının nedeni (a) kesintisiz olarak hedefe yeniden yönlendirme yapan bir izleme mekanizmasının varlığı ve (b) zihinsel yük nedeniyle kesintiye uğrayabilen işlem mekanizmasını izleme tarafından saptanan ve zihinsel kontrolün arzu etmediği unsurlara maruz kalabilmesidir.

Wegner, izleme rolünü ilk elde doğrudan duygu mekanizmasına atfetmez. Bundan daha iyisini yapar: izleme mekanizmasının –görünümleri bilişsel olsa da– kaynağının ancak ve sadece duygu mekanizması olabileceğini gösterir. Üstelik Wegner'in düşünme çizgisi, psikopatoloji ve psikoterapinin pek çok kavram ve uğraşının bu bakış açısıyla bir kez daha ele alınmasının çok verimli sonuçlar doğurabileceğine de işaret etmektedir.

İşleme ve izleme süreçlerinin her ikisi de tek ve aynı insan zihninde olmaktadır, dolayısıyla zihinsel kapasiteye erişim için birbirleriyle rekabet halindedirler. İşleme süreci genel olarak izleme sürecinden çok daha fazla kapasiteye ihtiyaç duyar, bu nedenle ek kaynak kullanma üzerine bir rekabet izleme sürecinden çok işleme sürecini etkileyecektir. Zihinsel kapasiteyi zorlayacak durumsal ya da yapısal sınırlamalar izleme sürecinden çok işleme sürecini ketleyecek ve böylece zihnin ironik süreçlerinde artışa yol açacaktır. Eş-zamanlı bilişsel yükler ya da zaman baskısı da tıpkı duygusal ya da stres-kaynaklı zihin meşguliyetleri gibi bu türden bir etki yapacaktır. (Wegner, 1994, sf.40).

Wegner'in görgül veri elde etmede uyguladığı deneysel yöntem, bilişsel yükü arttırarak ironik izleme süreçlerini açığa çıkarmaya dayanmaktadır. Bu yönüyle, bilişsel içeriği azaltarak duygusal izlemeyi incelemeye çalışan

araştırmalardan radikal olarak ayrılmaktadır. Zihinsel kontrol literatürünün öncü ve popüler isimlerinden biri olduğu halde biliş-duygu etkileşimi çalışmaları arasında hak ettiği yeri henüz almamış olmasının nedeni belki biraz da kullandığı yöntemdir. Ne var ki ulaştığı sonuçlar, ortaya çıkan ironik izleme sürecinin bir duygusal yapının faaliyeti olduğunu göstermektedir. Çeşitli yöntemlerle bilişsel yükü arttırarak ironik zihinsel izlemeyi açığa çıkaran Wegner, ironik zihinsel izleme adına sonuçta –doğrudan ya da dolaylı bir dizi duygusal tepki– elde etmiştir. Bilişsel yükü arttırmak adına çeşitli ifadelerin ‘düşünülmemesi’ görevlerini kullanan Wegner, hemen her seferinde içinde bir tür duygusal stres barındıran (obsesif, depresif, endişeli, vb.) ölçülebilir duygusal tepki elde etmiştir (kapsamlı bir özet ve görgül bulguların tartışması için bkz. Wegner ve Zanakos, 1994). Bu sonuçlar henüz duygusal bilgi işleme, duygunun bilişe önceliği ya da duygusal farkındalık çerçevesinde değerlendirilmiş değildir. Ancak bu yönde değerlendirildikleri durumda elimize çok yararlı bir araç geçeceği açıktır.

## 1.8 Araştırmanın Amacı

Buraya dek sözünü ettiğimiz duygunun amaçlı farkındalıkla ilişkisi, bilişsel önceliği ve izleme sürecini oluşturmadaki etkin bileşen olma haliyle ilgili çalışmalar, bilişsel işlem-duygusal izlem mekanizmasının görgül işleyişinin niçin daha yakından incelenmesi gerektiğinin gerekçelerini de barındırmaktadır. Zihinsel işleyişte duygunun rolünün yeniden ele alınıp değerlendirilmesi ve işlevlerinin araştırılması yalnızca bilimsel merakımızı gidermekle kalmayacak bir önem ve anlam taşımaktadır.

Bilişsel işlem-duygusal izlem etkileşimine ilişkin çalışmalar biliş, duygu ve bilinç alanına kuramsal katkı yapmanın yanı sıra uygulama alanlarına da kullanılabilir ipuçları sağlayabilecek potansiyele sahiptir. Örneğin, çeşitli patoloji gruplarında gözlenen bilgi işleme eksiklikleri ya da hatalarının yapısal anlamda duygusal kaynaklarını saptamak bu patolojilere ilişkin daha doğrudan bilgi edinmemizi sağlayabileceği gibi müdahale seçeneklerimizi de arttırabilir. (Siegel, 1996).

Zihinsel izleme süreçlerin psikoterapideki izdüşümleri hem büyük hem de küçük ölçeklerde görülebilir. Duygusal problem ya da bozukluk yaşayan kişiler sıklıkla bir tür rahatsızlık yaşadıklarının farkındadır ve dürtüleri 'doğru' olanı yapma, rahatsız edici olmayanı yapmama ve böylece rahatsızlığı giderme ihtiyacındadır. Bazı hallerde ise kişi kendisini rahatsız eden duygu durumunun ne olduğuna ilişkin kendince geliştirdiği bir tür içgörüyeye sahiptir.

İlk durumda kişi ya doğru davranışın ne olduğunu ya da kendisini bu rahatsızlıkta tutan, buradan çıkmasına engel olan şeyin ne olduğunu bilememektedir. İkinci durumda, içinde bulunduğu duygu durumundan çıkma yolunu ya da rahatsızlığı engelleme yolunu kendince 'keşfetmiş' ya da anlamış dahi olsa davranışa geçtiğinde ya tam da olmasını istemediği davranışlar ya da yine istenmeyen, tercih edilmeyen başka davranışlar ortaya çıkmaktadır. Dahası, bazen bu iki hal iç içe geçmiş de olabilir. Kişi bir yandan içinde bulunduğu durumun bazı yönlerine ilişkin bir görüş geliştiremez; diğer yandan görüş geliştirebildiği diğer yönleriyle ilgili 'olumlu' niyetle harekete kalkıştığında arzuladığının tam tersi ya da çok dışında bir durumu yaşar.

Psikopatolojik görüngülerde ve özellikle terapide sık karşılaşılan bu durum, *duygular bilişlerin yorumlarıdır* şeklinde özetlenebilecek bilişsel açıklamanın kapsama alanını bir kez daha gözden geçirmemizi gerektirmektedir. Bilişsel işlemler ve duygusal izlemlerin ortak çalışmasının görgül olarak gösterilmesinin önemli sonuçlarından biri –kişinin kendi davranışına ilişkin *gerçekle* uyumlu bir görüş geliştirebilmesi adına– zihinsel izleme süreçlerini farkındalığa, içgörüyeye ve giderek bilince nasıl dönüştürebileceğimizi anlamamızı kolaylaştırmak olacaktır.<sup>4</sup>

Son olarak, bilişsel işlemlerle duygusal izlemler etkileşiminin bu çalışma çerçevesinde nasıl kavramlaştırıldığını ele alarak araştırma sorularına zemin hazırlamaya çalışacağız.

- *Yönelmişlik*: Organizmaya dışarıdan ulaşan uyarıcılar üzerinde yapılacak bilişsel işlemleri –dikkat mekanizmasıyla birlikte ama yine de görece bağımsız çalışan– duygu süreçleri belirler.
- *Bilişsel işlem*: Biliş süreçleri, bu işlemleri çalıştırır.
- *Duygusal izlem*: Duygu süreçleri, biliş süreçlerinin çalıştırdığı işlemlerin amaca uygunluğunu – ve amaca uygun sonuç üretip üretmediğini– kesintisiz olarak kontrol eder.
- *Yeniden yöneltme*: Biliş süreçleri, duygu süreçlerinin gösterdiği hedefte ve amaca uygun işlemlerle çalışmadığı zamanlarda duygusal izleme tarafından yeniden amaca yönlendirilir.
- *Denge zemini*: Biliş süreçleri amaca uygun çalıştığı sürece, zihinsel kontrol (dolayısıyla, organizmanın dengesi) sağlanmış ve korunmuş olur.
- *Psikopatoloji (gerçekle uyumsuz davranış) zemini*: Biliş süreçleri amaca yönelik çalışmazsa, duygu süreçleri (a) hedefe yeniden yönlendirmede ısrar eder, (b) farklı bilişsel işlemler belirler, veya (c) amaç değiştirir

Bu kavramlar çerçevesinde, organizmaya dışarıdan ulaşan uyarıcılar öncelikle duygu süreçleri tarafından saptanır ve belirli bir denge hedefiyle biliş süreçleri tarafından işlenir. Bu çalışma çerçevesinde bu durum şu şekilde anlaşılmaktadır:

- Organizmaya ulaşan uyarıcıların biliş süreçleri tarafından henüz işlenmemiş hallerinde bir duygu ataması vardır.
- Biliş süreçlerinin bu uyarıcılar üzerinde hangi işlemleri yapacağı bu duygu ataması tarafından belirlenir.
- Böyle bir duygu ataması olmaksızın, biliş süreçlerinin üzerinde işlem yapacağı bir uyarıcı adeta yok anlamındadır ya da bu çok sorunlu bir varolma biçimidir.

Bu haliyle bu araştırma keşfedici bir çalışma niteliğindedir. Dolayısıyla, herhangi bir kuramın ya da modelin sınanması söz konusu değildir. Öncelikle, bilişsel değerlendirme\* olarak kavramlaştırılan bilişsel işlemlerle duygusal eğilim olarak kavramlaştırılan duygusal izlem arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusu araştırılacaktır. Bu çalışma, organizmaya ulaşan uyarıcıların biliş süreçleri tarafından henüz işlenmemiş hallerinde duygu atamaları olduğuna ve bu duygu atamalarının belirli bir yönde olduğuna ilişkin görgül veri elde etmeyi amaçlamaktadır. Eldeki literatür bağlamında yanıt aranacak temel araştırma soruları şunlardır:

1. Bilişsel değerlendirme olarak kavramlaştırılan bilişsel işlemlerle duygusal eğilim olarak kavramlaştırılan duygusal izlem arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Bilişsel değerlendirme görevi olarak verilen sözel uyarıcı değerlemeleriyle kişilerin halihazır duygusal eğilimleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
3. Bilişsel değerlendirme görevi olarak verilen görsel uyarıcı değerlemeleriyle kişilerin halihazır duygusal eğilimleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

---

\* Burada, bilişsel değerlendirme yerine uyarıcı değerlendirme kavramı kullanılabilirdi. Çünkü bu işlemin bir bilişsel değerlendirme işlemi olduğu kadar bir duygu tonu değerlendirme işlemi olduğu da söylenebilir. Ancak, buraya kadar açıklanan nedenlerle, bilişsel değerlendirme kavramını kullanmaya devam etmek daha uygun görülmüştür.

*Şehr-i Kübra'dayım, ayak izlerine basıyorum;  
Her surette, aslımı arıyorum.*

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Duygusal izlemin, bilişsel işlemlerle birlikte çalıştığını göstermek, organizmaya ulaşan bir dış uyarıcının, bilişsel bir işlem olarak zihinsel sürece dahil olma aşamasında, duygusal bir izlemle eşleştiğini göstermek demektir. Diğer bir deyişle, bilişsel bir işlemin beraberinde, o bilişsel işlemle doğrudan ilgili bir de duygusal izlem bulunduğunu göstermek demektir. Giriş bölümünde tartışıldığı gibi biliş süreçleri, organizmaya ulaşan uyarıcıları *işler*. Bu işlemin gerçekleşme sürecinde, eş zamanlı olarak organizma karşı karşıya bulunduğu uyarıcıyla bir yaklaş-uzaklaş etkileşimi içindedir. Bu etkileşim çizgisinin neresinde yer alınacağı duygu süreçleri tarafından belirlenir. Diğer bir deyişle duygu süreci, bu karar alma sürecinde, durulacak noktayı (yaklaş-uzaklaş çizgisinde alınacak konumu) belirlemeye çalışan, bilişsel değerlendirme sürecini destekleyen, varılmakta olan kararın organizma için uygunluğunu gözetleyen bir süreçtir. Bu iç içe çalışma olgusu bize zihinsel yönelmişliğin tanımını vermektedir.

Bu etkileşime ilişkin elde edilecek her görgül veri, duygusal izlemlerle bilişsel işlemlerin eşzamanlı, iç içe ve birlikte çalışan zihinsel mekanizmalar olduğu yönünde destekleyici kanıt elde edilmesine izin verir. Bu araştırma, bir zihinsel değerlendirme sürecinde, duygusal izlemin bilişsel değerlendirme

görevlerinin ilksel aşamasında dahi daima devrede ve etkin olup olmadığına ilişkin görgül veri elde etmeyi amaçlamaktadır.

Bu eşzamanlı etkileşim olasılığına ilişkin görgül veri elde etmek üzere, bu çalışmada uygulanan yöntem, bilişsel değerlendirmelerin –duygusal izlemeye içeriğini sağlayan– duygusal eğilimler tarafından belirlenip belirlenmediğini göstermeye çalışmaktadır. Bu amaçla, olumlu-nötr-olumsuz devamlılık çizgisi üzerinde yer alan uyarıcıların, bu çizgi üzerinde bir noktaya atanmasının, bilişsel işlemleri yönlendiren duygusal izlemenin etkisiyle gerçekleştirilip gerçekleştirilmediği gösterilmeye çalışılmıştır.

## 2.1 Katılımcılar

Araştırma, Sabancı Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Üniversite'nin ortak haberleşme sunucusuna gönderilen e-posta iletisine yanıt verip araştırmaya gönüllü olarak katılmak istediklerini belirten 147 öğrenci çalışmaya katılmıştır. İki öğrenciye ait veri, ölçeklerindeki yarıdan fazla kayıp değer yüzünden, on öğrenciye ait veri ise aşağıda aktarılan istatistiksel temizleme işlemi sonunda çalışma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak verilerin istatistik değerlendirmesi, 135 öğrenci üzerinden yapılmıştır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 24 arasında değişmektedir ( $\bar{x}=19,6$ ;  $Ss=1,7$ ). Çalışmaya katılan 135 öğrencinin 30'u (%22,1) birinci, 28'i (%20,6) ikinci, 20'si (%14,7) üçüncü, 23'ü (%16,9) son ve 35'i (%25,7) hazırlık sınıfı öğrencisidir. Bu öğrencilerin genel akademik ortalamaları 1,21 ile 4,00 arasındadır ( $\bar{x}=2,96$ ;  $Ss=0,64$ ).



Sabancı Üniversitesi'nin müfredat yapılanması, Türkiye'deki diğer üniversitelerden farklılıklar göstermektedir. Sabancı Üniversitesi öğrencileri ilk iki yıl (ihtiyacı olan öğrenciler bir yıl temel İngilizce öğreniminin ardından) herhangi bir bölüme bağlı olmayan ve "üniversite dersleri" adı verilen bir çatı altında genel ve ortak dersler almaktadır. Öğrenciler ikinci yılın sonunda bir diploma programı seçmektedir. Bu programlar diğer üniversitelerdeki bölümlere denk sayılabilir. Bu nedenle hazırlık, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin programları henüz belirli olmadığı için bu değerler sistem kaybı olarak tanımlanmıştır. İngilizce hazırlık sınıfı öğrencilerinin genel akademik ortalamaları da aynı şekilde sistem kaybı olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyet, program ve burs durumlarıyla ilgili bilgiler ve toplam örnekleme göre yüzdelik değerleri Tablo 2.'de verilmiştir. Tablo 2.'de de görülebileceği gibi öğrencilerin 77'si (%56,6) kız ve 59'u (%43,4) erkektir. Sosyal Bilimler Fakültesi'nden 50 (%36,8) ve Mühendislik Fakültesi'nden 75 (%55,1) öğrenci çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin 67'si (%49,4) burslu değildir. Katılımcılar, kendi kişisel bildirimlerine göre, belirli psikiyatrik tanılar almamış, psikotropik ilaç etkisi altında olmayan, ilaç kullanmalarını gerektiren sürekli bir rahatsızlığı bulunmayan öğrencilerdir.

**Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet, Program ve Burs Durumları**

CİNSİYET	PROGRAM			BURS		Toplam	
				Var	Yok		
Kız	PROGRAM	Mühendislik Fakültesi	Sayı	15	21	36	
			Toplamda %	19,5%	27,3%	46,8%	
		Sosyal Bilimler Fakültesi	Sayı	23	13	36	
			Toplamda %	29,9%	16,9%	46,8%	
		Sistem Kayıpları	Sayı	1	4	5	
			Toplamda %	1,3%	5,2%	6,5%	
	Toplam	Sayı	39	38	77		
		Toplamda %	50,6%	49,4%	100,0%		
	Erkek	PROGRAM	Mühendislik Fakültesi	Sayı	23	16	39
				Toplamda %	39,0%	27,1%	66,1%
Sosyal Bilimler Fakültesi			Sayı	6	8	14	
			Toplamda %	10,2%	13,6%	23,7%	
Sistem Kayıpları			Sayı	1	5	6	
			Toplamda %	1,7%	8,5%	10,2%	
Toplam		Sayı	30	29	59		
		Toplamda %	50,8%	49,2%	100,0%		

## 2.2 Duygusal Eğilim Belirleme Araçları

Duygusal eğilimin işevuruk tanımı (kişinin ne tür/tip bilgi işlemeye daha çok eğilimli olduğu), kişilerde belirli duygusal eğilimler oluşturmakla\* elde edilebileceği gibi kişilerin halihazır duygusal eğilimleri kullanılarak da elde edilebilir (De Houwer ve diğ., 2001; Geers ve Lassiter, 1999; Wilson, Olafson ve Ferraro, 2001; Lisle, Kraft ve Wetzel, 1989; Spruyt ve diğ., 2004; Underwood, 1966).

Elimizdeki tekniklerle gözleyebildiğimiz ya da ölçebildiğimiz unsurlar bilişsel değerlendirme unsurları olmakla birlikte, bu değerlendirme unsurları, kutupları olan bir devamlılık çizgisi üzerinde yer alır ve değerlendirme işi bu devamlılık çizgisi üzerinde çalışır. Genel olarak, organizmanın hayatta kalması için zorunlu olan *yaklaş-uzaklaş* tepki repertuarından evrilerek gelmiş olduğunu kabul ettiğimiz bu devamlılık çizgisi, bir *olumlu-olumsuz* değerlendirme eksenidir. İşte tam da bu nedenle bilişsel değerlendirme adını verdiğimiz olgu aynı zamanda bir duygusal değerlendirme olgusudur. Yine bu nedenle zihinsel yönelmişlik aslında duygusal yönelmişlik demektir. Bu düşünme çizgisini izleyerek, bu çalışmada, duygusal eğilimin işevuruk tanımı, kişilerin halihazır duygusal eğilimleri olarak ele alınmaktadır.

Çalışmaya katılan deneklerin duygusal yönelmişliklerinin göstergesi olarak, dört duygusal eğilim seçilmiş, deneklerde bu duygusal eğilimlerin varlığı

---

\* Induce.

belirlenmeye çalışılmıştır. Bu dört duygusal eğilim; (a) depresif eğilim, (b) anksiyete eğilimi, (c) öfke eğilimi ve (d) nötr\* eğilim olarak seçilmiştir. Bu eğilimlerin seçilmesinin kuramsal nedenleri; (a) bu eğilimlerin ‘temel duygular’ kabul edilen duygular kümesinden olmaları, (b) bu eğilimlerin olumlu-olumsuz çizgisi üzerinde† yer almaları ve (c) kişilerin verili herhangi bir anda duygusal eğilimlerinin ilgili çizgi üzerinde bir noktada bulunmalarının kaçınılmaz olmasıdır. Olağan (ve ayık) zihinsel durumlarda zihinde herhangi bir işlem yapmamak nasıl mümkün değilse, herhangi bir anda duygusal bir eğilim içinde bulunmamak da mümkün değildir. Sözünü ettiğimiz eğilimlerin seçilmesinin pratik nedeni ise, elimizde bu eğilimleri ölçebilecek uygun ölçme araçlarının bulunmasıdır.

Böylece, deneklerin duygusal eğilimlerini belirlemek üzere; (a) Beck Depresyon Envanteri (BDE), (b) Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve (c) Durumluk–Sürekli Öfke Ölçeği’nin (DSÖ) Türkiye uyarlamaları kullanılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ayrıca Kısa Semptom Envanteri (KSE), tamamlayıcı bir ölçek olarak uygulanmıştır. Aşağıda bu ölçeklerle ilgili özet bilgi verilmektedir.

---

\* Buradaki ‘nötr’ eğilim, deneklerin diğer üç duygusal eğilimden birine girmeyen (ve başkaca belirli bir duygu eğilimi olarak da adlandırılmayan) duygusal eğilim tipi için kullanılmaktadır.

† Çalışmada kullanılan ölçekler Likert tipi kendini değerlendirme ölçekleridir. Dolayısıyla “aralıklı” ölçek kullanılmıştır. Aralıklı ölçeklerin için özelliği gereği bu ölçeklere verilen yanıtlar sorgulanan durumun azlığını-çokluğunu belirlemekte kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle, bu ölçeklerde sorgulanan durumların ne derece olumlu ya da olumsuz yaşadığını belirlenmeye çalışılmaktadır. Böylece azlık-çokluk değerlendirmesi, az olumlu-çok olumlu ya da az olumsuz-çok olumsuz olarak anlaşılmaya uygundur. Bu durum, bu ölçeklerle yapılan değerlendirmenin, olumluluk-olumsuzluk çizgisi üzerinde yapılan bir değerlendirme olduğunu göstermektedir.

### 2.2.1 Beck Depresyon Envanteri (BDE)

BDE, depresyonda görülen somatik, duygusal ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak belirlemektir. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Grup uygulaması yapılabilir. Onbeş yaşın üzerinde ergen ve yetişkinlerde uygulanabilir. Zaman sınırlaması yoktur. Yaklaşık 10-15 dakikada yanıtlanabilir.

BDE, Aaron T. Beck öncülüğünde bir araştırma ekibi tarafından geliştirilmiştir (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Beck, Steer ve Garbin, 1988). Türkiye’de, birbirinden bağımsız iki BDE uyarlama çalışması yapılmıştır. İlki Buket Tegin [Erkal] tarafından (1980) “Beck Depresyon Ölçeği” adıyla yapılan çalışmadır. İkincisi ise Nesrin Hisli [Şahin] (1988, 1989) tarafından “Beck Depresyon Envanteri” adıyla yapılan uyarlamadır. Bu çalışmada, psikometrik özellikleri ayrıntılı olarak incelenmiş ve farklı çalışmaların devamlılığını katkıda bulunmuş olma özellikleri göz önüne alınarak (bkz. Savaşır ve Şahin, 1997) BDE’nin Nesrin Hisli [Şahin] tarafından yapılan uyarlaması kullanılmıştır.

BDE’nin iki yarım test güvenilirliği Hisli (1988, 1989) tarafından, ölçüt bağımlı geçerliğiyle yapı geçerliği ise Hisli (1988, 1989) ve Şahin ve Şahin (1992a, 1992b, 1992c) tarafında yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Ayrıca BDE’nin bu uyarlaması Türkiye’de çeşitli alanlardaki çalışmalarda kullanılmış

(ör. Baysal, 1993; Çuhadaroğlu, 1993) ve birçok ölçeğin uyarlanması sırasında başvuru olan bir ölçek olarak ele alınmıştır (ör. Boyacıoğlu ve Savaşır, 1995; Eker ve Akar, 1995; şahin, Ulusoy ve şahin, 1993).

BDE, 21 belirti kategorisi içerir: duygudurum, kötümserlik, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk duygusu, cezalandırılma duygusu, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirliğin ketlenmesi, uyku bozuklukları, yorgunluk-bitkinlik, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar, cinsel dürtü kaybı.

Yanıtlar, üzerinde işaretleme yapılabilen bir soru kağıdı aracılığıyla alınır. Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır. Formda, 21 belirti kategorisinin her birinde dört seçenek vardır. Uygulama günü de dahil olmak üzere, geçirilen son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretleme istenir.

Her madde 0 ila 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puan oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini gösterir. Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

### 2.2.2 Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

BAE, bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin belirlenmesinde kullanılır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Grup olarak uygulanabilir. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilir. Zaman sınırlaması yoktur.

BAE, özgün olarak Beck, Epstein, Brown, ve Steer (1988) tarafından geliştirilmiştir. BAE Türkiye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarıyla birlikte Ulusoy, Şahin, ve Erkmen (1996) tarafından yapılmıştır. BAE'nin iç tutarlık ve test-tekrar test güvenilirliği ile ölçüt bağımlı geçerlik ve yapı geçerliği bilgileri Savaşır ve Şahin (1997) tarafından da ayrıca özetlenmiştir.

BAE, 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Yanıtlar, üzerinde işaretleme yapılabilen bir soru kağıdı aracılığıyla alınır. Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

Her madde için "hiç", "hafif derecede", "orta derecede", ve "ciddi derecede" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Verilen cevaplara 0 ila 3 arasında değişen puanlar verilir. Puan aralığı 0-63'tür. Ölçekten alınan toplan puanların yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

### 2.2.3 Durumluk–Sürekli Öfke Ölçeği (DSÖ)

DSÖ, öfke duygusu ve ifadesini ölçmekte kullanılır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Grup olarak uygulanabilir. Ergen ve yetişkinlerde kullanılabilir. Uygulamada zaman sınırlaması yoktur. Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

DSÖ, Charles D. Spielberger ve ekibi tarafından geliştirilmiştir (Spielberger, Jacobs, Russel, ve Crane, 1983; Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs, ve Worden, 1985). DSÖ'nin Türkiye uyarlaması Kadir Özer (1994a; 1994b) tarafından yapılmış, geçerlik ve güvenirlik bilgileri sağlanmış, kaygı ve depresyonla ilintileri ele alınmıştır

DSÖ, 44 maddelik bir ölçektir: Sürekli öfke (10 madde), durumluk öfke (10 madde), Öfke İfade Tarzı (24 madde). İfade Tarzı Ölçeğinin alt ölçekleri: kontrol altına alınmış öfke (Öfke-kontrol, 8 madde), dışa vurulan öfke (Öfke-dışa, 8 madde) ve içte tutulan öfke (Öfke-içte, 8 madde). Yanıtlar, üzerinde işaretleme yapılabilen bir soru kağıdı aracılığıyla alınır. Bireylerin kendi kendilerine uygulayabilecekleri bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır. Bireyden, kendisi için uygun gelen ifadeleri, “sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna yanıt olacak şekilde “hiç”, “biraz”, “oldukça”, ve “tümüyle” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir.



DSÖ'de, "hiç tanımlamıyor" yanıtından 1, "biraz tanımlıyor" yanıtından 2, "oldukça tanımlıyor" yanıtından 3 ve "tümüyle yanıtıyor" yanıtından 4 puan elde edilir. Ölçekten her bir alt test için 6 toplam puan elde edilir. Ölçekteki ilk 10 madde sürekli öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke-tarz ölçeğinin öfke-içte alt ölçeğini puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no.'lu maddelerin toplanmasıyla; öfke-dışa alt ölçeğinin puanı 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no'lu maddelerin toplanmasıyla; öfke-kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no.'lu maddelerin toplanmasıyla elde edilir.

Sürekli öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebilirliğini; öfke-dışa ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke-içte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

#### **2.2.4 Kısa Semptom Envanteri (KSE)**

KSE, çeşitli psikolojik belirtileri taramada kullanılır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Grup olarak uygulanabilir. Ergen ve yetişkinlerde kullanılabilir. Uygulamada zaman sınırlaması yoktur. Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

KSE, SCL-90-R olarak bilinen semptom tarama envanteriyle\* yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkan bir kısa formdur; SCL-90-R'nin kısa formu olması nedeniyle BSI† olarak da anılır. Bu form L. R. Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. KSE'nin Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (1994a) tarafından yapılmış, geçerlik ve güvenirlik bilgileri sağlanmıştır. Bu uyarlamanın kullanımlarına ilişkin örnekler çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Şahin ve Durak, 1994b; Şahin ve Durak, 1994c; Şahin, Durak, ve Yasak-Gültekin, 1994).

KSE, 53 maddeden oluşan, 0-4 arası puanlanan, Likert tipi bir ölçektir. Yanıtlar, üzerinde işaretleme yapılabilen bir soru kağıdı aracılığıyla alınır. Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır. KSE'de, her madde için "hiç yok", "biraz var", "orta derecede var", "epey var" ve "çok fazla var" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Verilen cevaplara 0 ila 4 arasında değişen puanlar verilir. Puan aralığı 0-212'dir. Ölçekten alınan toplan puanların yüksekliği, bireyin semptomlarının sıklığını gösterir.

---

\* Symptom Checklist.

† Brief Symptom Inventory.

### 2.3 Sözel Ve Görsel Bilişsel Değerlendirme Görevleri

Hemen her tür bilişsel işlemin bilişsel değerlendirme olarak kabul edilebileceği oldukça çeşitli ve karmaşık bir bilişsel görevler havuzundan bu araştırmanın amacına uygun görev seçimi yapabilmek için başlıca iki ölçüt kullanılmıştır. İlk olarak, bilişsel değerlendirmeye konu olacak görevin, bilişsel zenginleştirme\* sürecine tabi tutulmadan gerçekleştirilebilmesi gerekir. Diğer bir deyişle, kişiler, bilişsel değerlendirme görevi sırasında bir 'değerlendirme' yapıyor olduklarına ilişkin bir 'farkındalık' ya da bir 'his' yaşamamalıdır.

Giriş bölümünde aktarıldığı gibi, duygusal izlemin bilişsel işlemle eş-zamanlı ve etkileşim içinde olduğunun saptanması kadar, bu süreçlerin iki ayrı süreç olduklarının belirlenmesi de önemlidir. Bilişsel zenginleştirmenin mümkün olduğu koşullarda gerçekleştirilecek bir bilişsel değerlendirme görevi sırasında sadece bilişsel süreçler içinde gerçekleşecek 'duygu işlemleri'ni, eş-zamanlı gerçekleşen duygusal izlemden ayırmak mümkün olmayabilir. Bu nedenle bilişsel değerlendirme görevi, kişilerin bu değerlendirme işleminin farkına varamayacakları kadar kısa bir sürede tamamlanmalıdır.†

İkinci olarak ise bu görev bir yandan çalışmanın asıl hedefini –deneklerin bilişsel zenginleştirme yapmalarının önüne geçmek amacıyla– kişilerden saklarken diğer yandan çalışmanın amaçları doğrultusunda yönerge verilmesine uygun olmalıdır.

---

\* Cognitive elaboration.

† Bu koşul, eşik altı algı parametreleri kullanılarak da sağlanabilir. Ancak bu yöntem verimli olduğu kadar tartışmalı bir yöntemdir (kapsamlı bir tartışma örneği için bkz. Erdelyi, 2004. )

Bu ölçütleri sağlamak üzere, bilişsel değerlendirme görevi, (a) bir zorunlu-seçmeli\* görev olmanın yanısıra, denek-değişimlemeli† bir görev olarak ve (b) uyarıcıların, olumlu-olumsuz devamlılık çizgisi üzerinde bir noktaya tayin edilmesini gerektiren bir görev olarak belirlenmiştir. Bilişsel değerlendirme görevine konu olan devamlılık çizgisi olumlu-nötr-olumsuz (pozitif-nötr-negatif) olmak üzere üç noktadan oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan bilişsel değerlendirme görevlerinde deneklere, iki ayrı tipte uyarıcı dizileri sunulmaktadır. Denekler, ardarda gelen her uyarıcıyı tek tek değerlendirmektedir. Deneklerin, sunulan uyarıcıları, mümkün olan en kısa sürede, olumlu-nötr-olumsuz noktalarından birine tayin etmeleri gerekmektedir. Bu bir denek-değişimlemeli ve zorunlu-seçmeli görevdir. Denekler her uyarıcıyı mutlaka bu üç noktadan birine tayin etmektedir ve herhangi bir uyarıcıyı tayin etmeme seçenekleri bulunmamaktadır. Bilişsel değerlendirme görevi, araştırmacının hazırladığı, elektronik bir düzenek aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadaki düzeneğe göre, görev sürecinde, uyarıcı dizisinde yer alan her bir uyarıcı üzerinde ne kadar zaman harcanacağı deneğe bağlıdır. Diğer bir deyişle, deneklerin uyarıcılara ilişkin değerlendirmelerini yapmaları için kuramsal olarak sonsuz zamanları vardır. Ancak yönerge ve ön-alıştırma, deneklerden mümkün olan en kısa süre içinde tepki almayı sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Böylece araştırmacı, deneklerin uyarıcılara ilişkin, bilişsel değerlendirme ötesinde bir bilişsel zenginleştirme yapıp yapmadığını saptama fırsatına sahip olmaktadır.

---

\* Forced-choice task.

† Self-paced.

Araştırmacı-değişimlemeli\* bir görev düzeneğinde de aynı bilgi elde edilebilirdi. Ancak bu durumda, uyarıcılara tepki verme koşulları denek kontrolünde olmayacağından† bazı uyarıcılara ilişkin görevler gerçekleşmeyebilirdi. Bazı uyarıcılara, araştırmacının tayin ettiği sürede tepki verilemeyebilir, bu nedenle bir değerlendirme noktasına tayin edilmemiş uyarıcılar kalabilirdi. Bu araştırmanın amaçlarına göre, araştırmacı-değişimlemeli görev düzeneğine başvurulmamasının nedeni, her uyarıcıya ilişkin değerlendirme almayı kesinleştirmektir. Böylece, bir yandan bu koşul sayesinde tüm uyarıcılara ilişkin değerlendirme alınmış diğer yandan yönerge ve ön-alıştırma sayesinde (ve tepki sürelerinin kaydedilmesi yoluyla) bilişsel değerlendirmelerin bir bilişsel zenginleştirme sürecinden geçmemesi (ya da geçip geçmediğinin belirlenmesi) sağlanmış olmaktadır.

Bilişsel değerlendirmelerin olumlu-nötr-olumsuz çizgisindeki üç noktadan birine tayin edilmesi görevi verilirken, bu görevin, bilişsel değerlendirmelerde duygusal eğilimlerin rolü üzerinde bir çalışmanın parçası olduğu bilgisi verilmemiştir. Bununla birlikte deneklerin değerlendirmelerini nasıl ve ne şekilde yapacakları bilgisi açık olarak verilmiştir. Amaçlanan, deneklerin her bir uyarıcıya ilişkin değerlendirmelerini elde ederken, duygusal eğilimleri dışında, kontrol edilebilen dış etkenlerden olabildiğince uzak tutulmasıdır. Böylece çalışmanın asıl amacı deneklerden saklanırken, amaca uygun yönerge vermek mümkün olmuştur.

---

\* Researcher-paced.

† Örneğin, sınırlı tepki süresi; sıradaki uyarıcıya belirli bir sürede tepki verilmemesi durumunda diğer uyarıcıya geçilmesi durumu.

Sözü edilen iki ölçütün karşılanması sayesinde denekler, uyarıcılara ilişkin sadece ilksel bilişsel değerlendirmelerini belirtmektedir. Bunun ötesinde bilişsel zenginleştirme yapılmadığı –görev sunum parametrelerinin ilgili literatürle uygunluğu ve ön çalışma değerlendirmeleri göz önüne alınarak– kabul edilmektedir.

Bu bilgiler ışığında, bilişsel değerlendirme görevinde kullanılan uyarıcı tipleri, halihazır literatürde kabul gören uyarıcı tipleri arasından seçilmiştir. Giriş bölümünde aktarıldığı gibi, ulaşılan literatürde, bilişsel değerlendirme sürecini tetikleyen ve devrede tutan uyarıcı tiplerine ilişkin bazı uzlaşımlar\* bulunmaktadır. Aslında kuram bize alttan alta, sisteme giren uyarıcının, tipi ne olursa olsun, mutlaka bir değerlendirmeye tabi tutulduğunu ima etmektedir. Ancak bu durumun, her uyarıcı tipinde her koşul altında görgül olarak gözlenmesi ya da gösterilmesi tartışmalı olabilmektedir. Uyarıcı tiplerinin zihinsel değerlendirme açısından görgül olarak sınanması başlıbaşına bir araştırma alanıdır. Bu nedenle bu çalışmada, geleneksel uzlaşımlardan yararlanılarak, bilişsel değerlendirme işlemlerine uygun tiplerde uyarıcılar kullanılmıştır. Bunlar başlıca sözel ve görsel uyarıcı tipleridir.

---

\* Convention.

### 2.3.1 Sözel uyarıcılar

Sözel uyarıcı olarak, sözlükte bulunan kelimelerden oluşturulmuş 120 kelime kullanılmaktadır. Bu kelimeler, genel olarak, kişilerin durumluk ya da sürekli duygu durumlarını niteleyen sıfatlardır. Sözel uyarıcıların niteleme sıfatı olarak seçilmesinin nedeni, yukarıda belirtilmeye çalışıldığı gibi, iki kutuplu değerlendirmeye uygun olması ve bu iki kutuplu devamlılık çizgisi üzerinde olumlu–nötr–olumsuz değerlendirme noktalarından birine tayin edilmelerinin mümkün olmasıdır. Bu kelimeler Göz'ün (2004) *Türkçe'nin Kelime Sıklığı* çalışmasında yer alan kelimeler arasından sıklık sayıları yüksek ilk 120'si seçilerek alınmıştır. Ancak bu seçim sırasında araştırmacı, günlük dilde daha az kullanılan özellikle Osmanlıca kelimeleri ayıklamıştır. Bunun nedeni, Göz'ün çalışmasının konuşma dilinden çok yazı diline dayanması ve kelime sıklığı çalışmasının sözel kaynaklardan çok yazılı kaynaklara (örneğin edebi metinlere, antolojilere, ya da ansiklopedilere) dayanıyor olmasıdır.

Sözel uyarıcı değerlendirme görevinde kullanılan kelimeler Tablo 3.'te verilmiştir.

**Tablo 3. Sözel Uyarıcı Değerlendirme Görevinde Kullanılan Kelimeler**

1. Alıngan	41. Güleç	81. Ölgün
2. Amaçsız	42. Güvenli	82. Pasif
3. Antipatik	43. Güvensiz	83. Rahat
4. Atılgan	44. Hareketli	84. Rahatsız
5. Başarılı	45. Hevesli	85. Sakin
6. Başarısız	46. Heyecanlı	86. Sempatik
7. Becerikli	47. Heyecansız	87. Sevinçli
8. Beceriksiz	48. Hırslı	88. Sıkıcı
9. Bezgin	49. Hoşnut	89. Sıkıntılı
10. Bitkin	50. Hoşnutsuz	90. Sokulgan
11. Bunalmış	51. Huzurlu	91. Somurtkan
12. Canlı	52. Huzursuz	92. Sorunlu
13. Cansız	53. Hüzünlü	93. Sosyal
14. Cesur	54. İstekli	94. Sönük
15. Coşkulu	55. İsteksiz	95. Suskun
16. Coşkusuz	56. İştahlı	96. Şakacı
17. Çaresiz	57. İştahsız	97. Şanslı
18. Çekingen	58. İyimser	98. Şanssız
19. Çılgın	59. Karamsar	99. Talihi
20. Çökkün	60. Kararlı	100. Talihsiz
21. Dertli	61. Kararsız	101. Tasasız
22. Dertsiz	62. Kasvetli	102. Tatsız
23. Dikkatli	63. Kaygılı	103. Telaşlı
24. Dikkatsiz	64. Kaygısız	104. Telaşsız
25. Dinamik	65. Kayıtsız	105. Tuhaf
26. Dirençli	66. Keyifli	106. Tükenmiş
27. Donuk	67. Keyifsiz	107. Umutlu
28. Durgun	68. Komik	108. Umutsuz
29. Eğlenceli	69. Konuşkan	109. Uyanık
30. Elemlı	70. Korkak	110. Ürkek
31. Endişeli	71. Kötümser	111. Üzgün
32. Endişesiz	72. Kuvvetli	112. Yalnız
33. Enerjik	73. Kuvvetsiz	113. Yaratıcı
34. Esprili	74. Memnun	114. Yeterli
35. Gamsız	75. Mesut	115. Yetersiz
36. Gayretli	76. Mutlu	116. Yılgın
37. Girişken	77. Mutsuz	117. Yorgun
38. Gösterişli	78. Neşeli	118. Zavallı
39. Güçlü	79. Neşesiz	119. Zayıf
40. Güçsüz	80. Öfkeli	120. Zinde



### 2.3.2 Görsel uyarıcılar

Görsel uyarıcılar, Szondi Testi'ni oluşturan 48 siyah-beyaz insan yüzü fotoğrafından oluşmaktadır. Szondi Testi, Leopold Szondi tarafından geliştirilmiş projektif bir testtir. Analitik okulun bir izleyicisi olarak Szondi özellikle kader analizi adıyla anılan yaklaşımı benimsemiş ve bu testi bu yaklaşım çerçevesinde geliştirmiştir.

Kader analizi, kişinin seçimlerinde bilinçaltının kendini göstermesi anlayışına dayalıdır. Szondi, kişisel bilinçaltı kavramının yanına ailesel bilinçaltı kavramını da ekleyerek ailesel bilinçaltının kişinin seçimlerini belirlediğini, dolayısıyla kişinin seçimlerinden bilinçaltı eğilimlerin açığa çıkarılabileceğini öne sürmüştür. Bu yaklaşım çerçevesinde Szondi Testi, kişinin seçimlerinden yola çıkarak ailesel bilinçdışı yapısını anlamayı ve bu yolla kişilerdeki patoloji örüntüsünü keşfetmeyi amaçlamaktadır (Berlips, 2004; Szondi Forum, 2004). Szondi testinde yer alan fotoğraflar gerçekte psikotik hastaların fotoğraflarıdır. Kişilerin, bu fotoğraflara verdikleri hoşlanma-hoşlanmama (yakın bulma-yakın bulmama) tepkileri gözlenmekte ve en hoşlandıkları/yakın buldukları iki fotoğrafı seçmeleri istenmektedir. Böylece, bu fotoğraflara verilen tepkiler ve yaptıkları seçimler değerlendirilerek –fotoğraflardaki kişilerin patolojileriyle kişilerin kendi patolojileri arasında ailesel bir yakınlık olduğu varsayımından hareketle– kişinin patolojisine ilişkin –diğer klinik gözlemlerle birlikte– yorum yapılmaktadır (Lilienfeld, 1999).\*

---

\* Szondi Testi'nin bir kullanım kılavuzu bulunmadığı gibi herhangi bir güvenilirlik ya da geçerlik çalışmaması da bulunmamaktadır. Bu testle ilgili kaynakların büyük çoğunluğu Almanca,

Szondi Testi'nde yer alan fotoğraflar, bu araştırmanın amaçları çerçevesinde görsel uyarıcı olarak kullanılmaya uygundur. Bütün fotoğraflar biçimsel olarak benzerlik göstermektedir. Fotoğraflar siyah–beyaz insan portreleri olarak hazırlanmıştır. Portreleri yer alan insanların birbirlerine göre fiziksel özellikleri, dikkat çekecek şekilde veya abartılı derecede farklı değildir. Portreler ya cephe ya da  $\frac{3}{4}$  profil çekimleridir. Portrelerin çekildiği arka sahne boştur. Fotoğraflarda, baş ve boyun bölgesinde bulunması olağan aksesuarlar dışında dikkat çekici herhangi bir dış nesne bulunmamaktadır. Tüm fotoğraflar gerek dış ölçü gerek portre ölçüsü olarak aynı büyüklüktedir. Bu özellikler 48 fotoğraflık bu dizinin algısal olarak benzerliğini sağlamaktadır. Dolayısıyla bu koşulların, fotoğraflara verilecek farklı tepkilerin biçimsel özellikler değil içerik özellikleri nedeniyle verildiğini saptamak için yeterli koşulları sağladığı düşünülmektedir. Görsel uyarıcı değerlendirme görevinde kullanılan Szondi Test'ine ait fotoğraflar Tablo 4.'de verilmiştir.

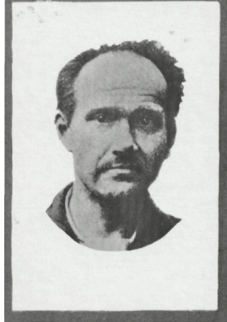
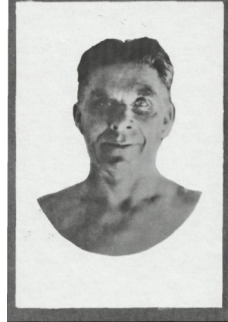
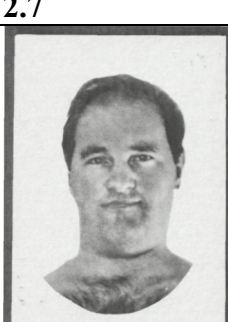
#### **2.4. Yargıcı Değerlemeleri**

Bu çalışma esas olarak, önceden hangi duygusal eğilimde oldukları bilinmeyen deneklerin uyarıcı değerlemelerini esas alarak, bu değerlemelerin duygusal eğilimlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını araştırmaktadır. Bu nedenle çalışmaya esas alınan ölçüt, katılımcı değerlemeleridir. Bununla birlikte, katılımcı değerlemeleri ile duygusal eğilimler ilintilerini incelerken yardımcı bir ölçüt olarak yargıcı değerlendirmelerini almanın yararlı olacağı düşünülmüştür.

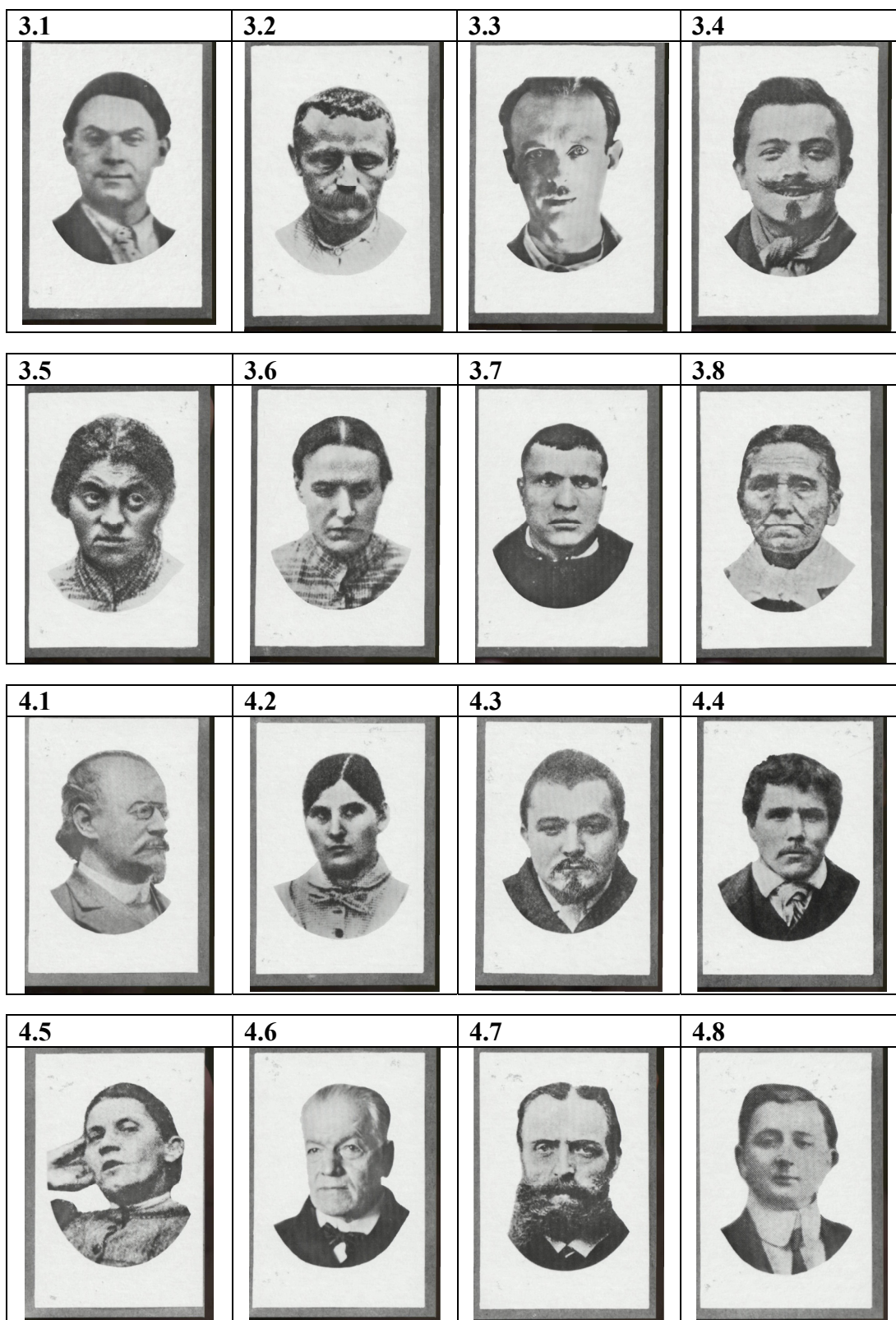
---

Fransızca ya da Japonca'dır. Ayrıca Szondi'nin yayınları da özgün dilindedir. Bu konudaki az sayıda İngilizce kaynağa doğrudan ulaşmak mümkün olmamış, bu nedenle internet kaynaklarından yararlanılmıştır.

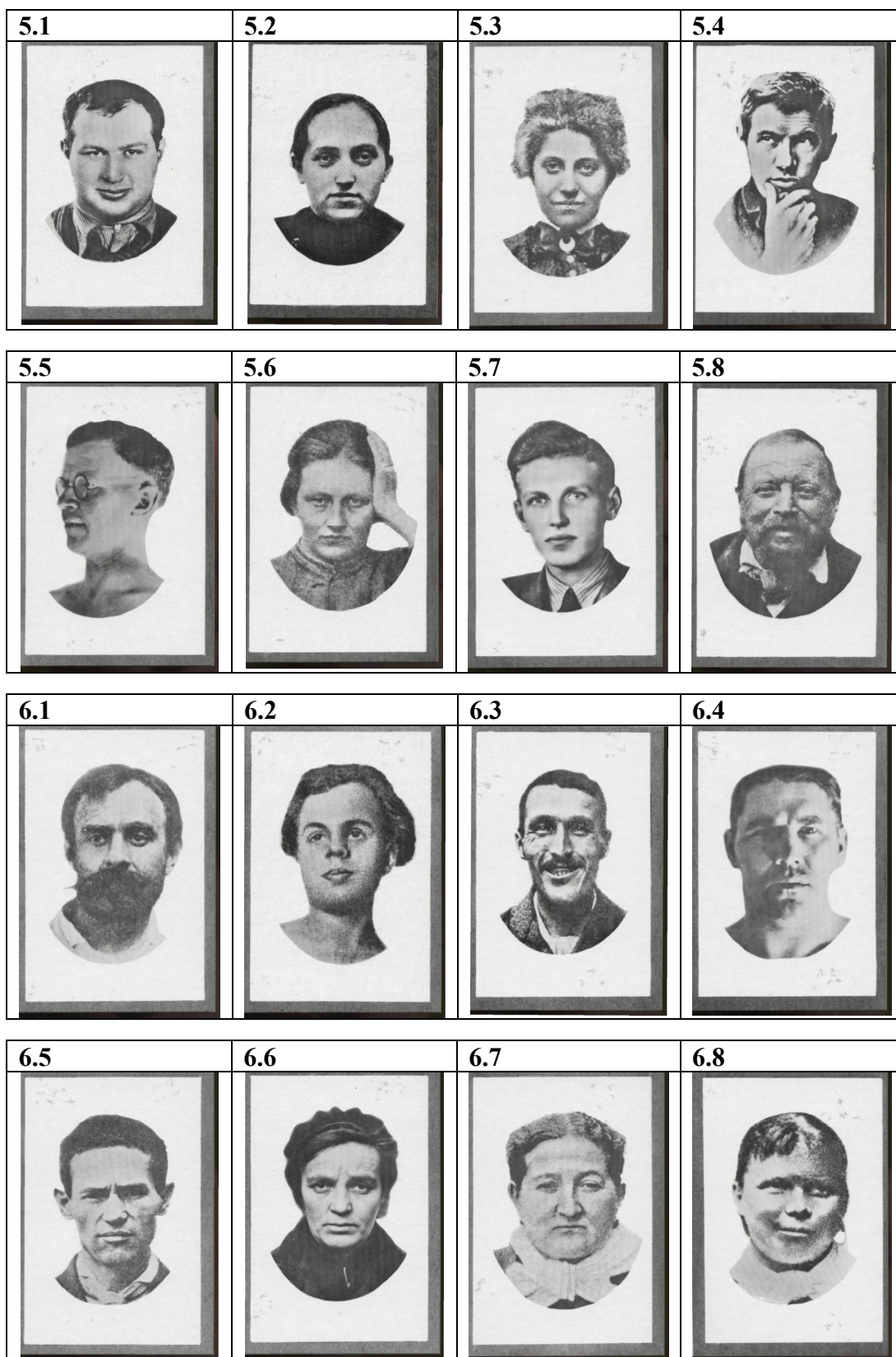
**Tablo 4. Görsel Uyarıcı Değerlendirme Görevinde Kullanılan Fotoğraflar**

1.1	1.2	1.3	1.4
			
1.5	1.6	1.7	1.8
			
2.1	2.2	2.3	2.4
			
2.5	2.6	2.7	2.8
			

Tablo 4. (devamı)



Tablo 4. (devamı)



Her ne kadar bu çalışmanın deneysel kısmını oluşturan bilişsel değerlendirme görevi, çok kısa sürelerle sunulan uyarıcıların katılımcılar tarafından değerlenmesine dayanıyorsa da böyle bir sınırlama olmadığı halde yargıcılar tarafından yapılacak değerlemelerin ilinti örüntülerini yorumlamada katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, hem sözel hem de görsel uyarıcılar, alanda aktif olarak çalışan ve en az doktora derecesine sahip 10 klinik psikolog tarafından değerlenmiştir. Bu değerlemeler Tablo 5. ve Tablo 6.'da verilmektedir.

Tablo 5. Sözel Uyarıcılara İlişkin Yargıcı Değerlemeleri

OLUMLU	%	NÖTR	%	OLUMSUZ	%
Başarılı	10	Tuhaf	7	Alıngan	10
Coşkulu	10	Yorgun	7	Antipatik	10
Dikkatli	10	Durgun	6	Bezgin	10
Eğlenceli	10	Suskun	6	İsteksiz	10
Enerjik	10	Heyecansız	5	Karamsar	10
Esprili	10	Kaygısız	5	Kasvetli	10
Gayretli	10	Kayıtsız	5	Keyifsiz	10
Güçlü	10	Kuvvetsiz	5	Beceriksiz	9
Güleç	10	Telaşsız	5	Çökkün	9
Güvenli	10	Ürkek	5	Dertli	9
Hevesli	10	Gamsız	4	Dikkatsiz	9
Huzurlu	10	Hırslı	4	Donuk	9
İyimser	10			Elemlı	9
Kararlı	10			Endişeli	9
Keyifli	10			Güvensiz	9
Komik	10			Hoşnutsuz	9
Kuvvetli	10			Kaygılı	9
Mutlu	10			Korkak	9
Becerikli	9			Kötümser	9
Cesur	9			Mutsuz	9
Dinamik	9			Neşesiz	9
Girişken	9			Pasif	9
Heyecanlı	9			Sıkıcı	9
Hoşnut	9			Somurtkan	9
İstekli	9			Tatsız	9
Memnun	9			Tükenmiş	9
Mesut	9			Umutsuz	9
Neşeli	9			Yetersiz	9
Sempatik	9			Yılgın	9
Sevinçli	9			Zavallı	9
Sosyal	9			Amaçsız	8
Umutlu	9			Başarısız	8
Yaratıcı	9			Bunalmış	8
Yeterli	9			Çaresiz	8
Zinde	9			Güçsüz	8
Canlı	8			İştahsız	8
Konuşkan	8			Ölgün	8
Sakin	8			Sıkıntılı	8
Şakacı	8			Sorunlu	8
Atılgan	7			Sönük	8
Hareketli	7			Üzgün	8
İştahlı	7			Cansız	7
Dirençli	6			Huzursuz	7
Rahat	6			Hüzünlü	7
Sokulgan	6			Kararsız	7
Şanslı	6			Rahatsız	7
Talihli	6			Zayıf	7
Dertsiz	5			Bitkin	6
Gösterişli	5			Coşkuz	6
Tasasız	5			Çekingen	6
Uyanık	5			Öfkeli	6
Endişesiz	4			Telaşlı	6
				Şanssız	5
				Talihsiz	5
				Yalnız	5
				Çılgın	4

Tablo 6. Görsel Uyarıcılara İlişkin Yargıcı Değerlemeleri

RESİM #	OLUMLU	NÖTR	OLUMSUZ
1.1.	2	2	6
1.2.	1	8	1
1.3.	6	0	4
1.4.	0	2	8
1.5.	4	3	3
1.6.	9	1	0
1.7.	10	0	0
1.8.	5	3	2
2.1.	1	2	7
2.2.	7	1	2
2.3.	1	2	7
2.4.	3	5	2
2.5.	4	5	1
2.6.	4	3	3
2.7.	6	3	1
2.8.	0	6	4
3.1.	3	2	5
3.2.	2	5	3
3.3.	5	3	2
3.4.	7	0	3
3.5.	1	1	8
3.6.	0	4	6
3.7.	1	2	7
3.8.	3	3	4
4.1.	7	3	0
4.2.	2	4	4
4.3.	5	3	2
4.4.	2	3	5
4.5.	4	3	3
4.6.	3	4	3
4.7.	4	2	4
4.8.	4	1	5
5.1.	6	1	3
5.2.	9	0	1
5.3.	6	3	1
5.4.	4	4	2
5.5.	7	1	2
5.6.	3	2	5
5.7.	7	1	2
5.8.	10	0	0
6.1.	7	2	1
6.2.	7	2	1
6.3.	6	2	2
6.4.	2	3	5
6.5.	2	6	2
6.6.	2	2	6
6.7.	2	6	6
6.8.	3	2	5



## 2.5 İşlem

Bu çalışmada iki işlem uygulanmıştır. İşlemlerden biri, deneklerin duygusal eğilimlerini belirlemek üzere, “Duygusal Eğilim Belirleme Araçları” başlığı altında tanıtılan ölçeklerin uygulanmasıdır. İkinci işlem ise “Sözel ve Görsel Bilişsel Değerlendirme Görevleri” başlığı altında tanıtılan bilişsel değerlendirme görevinin gerçekleştirilmesidir.

Bu çalışma sırasında deneklere, eldeki araştırma kapsamında değerlendirilmeyen iki işlem daha uygulanmıştır. Sözü edilen diğer iki işlem, “tematik değerlendirme” ve “matris bulmaca çözümü” işlemleridir. Veri toplama aşamasında bilişsel değerlendirme ve tematik değerlendirme işlemleri ile ölçek uygulama ve matris bulmaca çözme işlemler arka arkaya yapılmıştır. Ancak bu iki grup işlem deneklerin her iki yarısına farklı sırada verilmiştir. Diğer bir deyişle işlemler, deneklerin bir yarısına bilişsel değerlendirme yapma, tematik değerlendirme yapma, ölçek uygulama ve matris bulmaca çözme, sırasıyla; diğer yarısına ölçek uygulama, matris bulmaca çözme, bilişsel değerlendirme yapma ve tematik değerlendirme yapma sırasıyla verilmiştir. Tematik değerlendirme ve matris bulmaca çözümü işlemlerinin bu çalışmada kullanılmamış olduğu göz önüne alınırsa deneklerin yarısına önce ölçek uygulama sonra bilişsel değerlendirme görevi, diğer yarısına önce bilişsel değerlendirme görevi sonra ölçek uygulama işlemi verildiği kabul edilebilir. Böylece farklı işlemlerin birbiri üzerine olası taşıma etkilerinin en aza indirilmiş olduğu söylenebilir.

### **2.5.1. Duygusal eğilim belirleme uygulaması**

Katılımcılar, Kısa Semptom Envanteri, Beck depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nden oluşan ölçek bataryasını, araştırmacı gözetiminde, bireysel olarak doldurmuşlardır. Grup uygulaması yapılmamıştır.

### **2.5.2 Bilişsel değerlendirme görevleri**

Sözel ve görsel değerlendirme görevlerinde sunulan uyarıcılar katılımcılara bilgisayar aracılığıyla sunulmakta, denekler görevleri bilgisayar kullanarak gerçekleştirmektedir. Diğer bir deyişle, deneklerden, bilgisayar ekranından sunulan uyarıcıları olumlu, nötr ya da olumsuz olarak değerlendirmeleri istenmektedir. Denekler, verilen yönerge doğrultusunda, sunumları izlemekte ve değerlendirmelerini bilgisayar klavyesi aracılığıyla işaretlemektedir. Bu amaçla araştırmacı tarafından hazırlanan bir bilgisayar programı kullanılmaktadır.

Sözel değerlendirme görevinde deneklere, ilk 16'sı ön-çalışma seti, sonraki 120'si deney seti olmak üzere toplam 136 kelime sunulmaktadır. Görsel değerlendirme görevinde ise deneklere, ilk 12'si ön-çalışma seti, sonraki 48'i deney seti olmak üzere toplam 60 fotoğraf sunulmaktadır.

Sözel ve görsel değerlendirme görevlerinde kullanılan uyarıcıların sunum parametreleri, bilişsel değerlendirme çalışmalarında kullanılan uyarıcı sunum parametrelerinden yararlanılarak düzenlenmiştir (De Houwer ve diğ., 2001; Merikle ve Daneman, 1998; Merikle, Smilek ve Eastwood, 2001; Spruyt ve diğ., 2004).

Denek-değişimlemeli bir görevde tüm uyarıcılara ilişkin işaretleme yapılırken bilişsel değerlendirmelerin bilişsel zenginleştirme düzeyine ulaşmaması öngörülmektedir. Uyarıcı sunum süresinin ve sunumu izleyen işaretleme zamanının değerlendirme yapmaya yetecek fakat zenginleştirme yapmayı engelleyecek değerlerde olması gerekir. Bu nedenlerle (a) uygun uyarıcı sunum süresini belirlemek ve (b) deneklerin en uygun zaman aralığında işaretleme yapmalarını sağlayacak yönergeyi düzenlemek amacıyla bir ön çalışma yapılmıştır.

### **2.5.2.a Ön çalışma**

Ön çalışmanın ilk bölümünde, 10 kişiden oluşan bir çekirdek denek grubuyla, her denekle farklı zamanlarda birden fazla deneme yapılarak farklı uyarıcı sunum süreleri ve işaretleme zamanı yönergeleri denenmiştir. Ön çalışmanın ikinci bölümünde ise, bu denemeler sırasında eldeki literatürle uyumlu olduğu gözlenen sunum süreleri ve yönergeler, başka deneklerde tek tek olacak şekilde sınanmıştır. Sırasıyla, 1000, 500, 300 ve 200 milisaniyelik sunum süreleri denenmiş ve her denemede en uygun işaretleme zamanı yönergesine ulaşılmaya çalışılmıştır.

Ön çalışma sırasındaki gözlem, değerlendirme ve denek görüşmeleri, 1000 ve 500 milisaniyelik sunum sürelerinde deneklerin bilişsel zenginleştirme yapabildiklerini göstermiştir. Buna karşın 200 milisaniyelik sunum süresinin deneklerde bir tepki uyarmaya yettiği gözlenmiş ancak bu tepkinin ilksel bilişsel değerlendirme olup olmadığı kesinlik kazanmamıştır. Bu sunum süresinde yapılan işaretlemelerin bir bilişsel değerlendirme mi yoksa sadece yönergeye uyma güdüsüyle yapılan otomatik ya da motor bir işaretleme mi olduğu anlaşılamamıştır. Bu sunum süresiyle deneme yapan denekler hangi uyarıcıya ne için tepki verdiklerini bilemediklerini, çoğu zaman da uyarıcının ne olduğunu dahi anlayamadıklarını ifade etmişlerdir. Böylece bu denemeler, 300 milisaniyelik sunum süresinin ilksel bilişsel değerlendirme gerçekleştirmek için uygun olduğunu göstermiştir.

Diğer yandan tüm denemeler boyunca en uygun yönerge aranmış, küçük değişikliklerle deneklerin, deneyin hedeflerine uygun davranıp davranmadıkları araştırılmıştır. Yönerge, deneklerin, uyarıcıyı gördükleri anda, uyarıcının ilk çağrıştırdığı değerlendirme noktasını, mümkün olan en kısa sürede işaretlemelerini sağlamaya çalışmaktadır.

Uyarıcı sunum süresi 300 milisaniye olarak belirlenmişti. Öte yandan, deneklerin değerlendirme işaretlemesini yapması için, bir sonraki uyarıcıdan önce, kuramsal olarak sonsuz zamanı bulunmaktadır. Dolayısıyla buradaki işaretleme zamanını en aza indirmek ancak uygun bir yönerge vermekle sağlanabilirdi.

Yönergede deneklere, çalışmanın 'hızlı algılama'yla ilgili bir deney olduğunu belirtilerek, uyarıcı işaretlemelerinin mümkün olan en kısa sürede yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Yönergede ayrıca; deneklerin bakışlarını ekrandan (ve ekranda uyarıcıların belirlediği orta alandan) ayırmamaları, herhangi bir nedenle bir uyarıcıyla ya da kendi verdikleri tepkilerle özel olarak ilgilenmemeleri, kendi kendilerine veya araştırmacıyla konuşmamaları, deneyde yer alan uyarıcı dizisiyle tek bir iş gibi ilgilenmeleri gerektiği belirtilmektedir.

Böylece, ön çalışma sonunda, deneklerin bilişsel değerlendirmelerine ilişkin işaretlemelerini mümkün olan en kısa sürede yapmalarını sağlayan yönergeye ulaşılmıştır. Bu yönerge aşağıdaki gibidir.

### **DENEY YÖNERGESİ**

Şimdi, algılama hızıyla ilgili bir deney yapacağız. Ancak bu bir performans testi değil. Başarı ölçmüyoruz. Başkalarına göre ne durumda olduğunuza değil, sizin neyi ne hızla algıladığınıza bakıyoruz. Ben önce ne yapacağımızı anlatacağım, sonra adım adım deneyi yapacağız.

Bilgisayar ekranından tek tek kelimeler gelecek. Bu kelimeler geldikçe siz, gelen kelime olumlu mu..., olumsuz mu..., yoksa nötr bir kelime mi..., bunu işaretleyeceksiniz. İşaretlemeyi, bilgisayarın klavyesiyle..., sadece ok tuşlarını kullanarak yapacaksınız.

Şimdi her zaman bilgisayar karşısına nasıl oturuyorsanız o şekilde oturun. Sandalyenizin yüksekliğini ve klavyenin konumunu istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. [Burada katılımcıların bilgisayar ekranının konumunu ya da yönünü değiştirmelerine izin verilmemektedir.] Elinizi her zaman ne şekilde koyuyorsanız o şekilde klavyenin ok tuşları üzerine yerleştirin. ... Tamam. Yukarı ok tuşuyla hiçbir işlem yapmayacağız. Diğer üç ok tuşuyla, yani sol, aşağı, yani orta, ve sağ ok tuşlarını kullanacağız.

Şimdi... bu tuşlardan hangisi senin için olumlu?

[Burada katılımcıdan olumlu ok tuşunu belirlemesi istenir. Katılımcı tuşu belirledikten sonra diğer tuşların işlevleri teyid edilir; “pekala, eğer bu tuş olumluysa hangi tuş olumsuz?” sorusuyla olumsuz tuşu da açık olarak belirtmesi istenir. Son olarak, “ bu durumda hangi tuş nötr?” sorusuyla nötr tuşla ilgili onay alınır. Katılımcı ya sağ ya da sol ok tuşunu olumlu, diğer aksi yöndeki tuşu olumsuz olarak belirlemelidir. Her iki durumda da orta (yukarı) tuşu nötr tuşu olarak belirlenmektedir.]

Şimdi... ekrana tek tek kelimeler gelecek. Her kelime gelmeden çok kısa bir dıt sesi duyacaksınız. Her bir kelime ekranda çok kısa kalıyor. Bir an beliriyor, sonra yok oluyor ve boş ekran kalıyor. Siz gelen kelimeye ilişkin bir işaretleme yaptığınızda diğer kelime geliyor. Diğer gelen kelime de ekranda çok kısa kalıyor, bir an beliriyor, yok oluyor ve yine boş ekran kalıyor. Bu kelimeye ilişkin bir işaretleme yapınca da diğer kelime geliyor. Bu böylece sürüyor.

Ekranda bir kelime belirdikten sonra, bu kelimeyle ilgili işaretleme yapmak için zaman sınırsız. Siz işaretleme yapmadıkça diğer kelime gelmez. Ancak siz işaretleme yaparsanız diğer kelime gelir. Yani, kelimelerin arka arkaya gelmesi sizin işaretlemenize bağlı. Herhangi bir kelimeye ilişkin işaretleme yapmadan diğer kelimeye geçme ihtimali yok.

Bizim sizden istediğimiz, her gelen kelime için mümkün olan en kısa sürede işaretleme yapmanız. Bu deneyin algılama hızıyla ilgili olduğunu bir kez daha hatırlayın. Gelen kelimeler üzerinde durmadan, kelime görünür görünmez ilk gelen neyse, ilk neyi işaretlemek geliyorsa onu işaretlemenizi istiyoruz. Bunu da mümkün olduğu kadar hızlı yapmanızı istiyoruz.

Gelen kelimeyi, kelimenin ekranda kaldığı süre içinde işaretlemek bir zorunluluk değil. Kelime kaybolmadan işaretleme yapmak o kelimeyi kaybetmek anlamına gelmiyor. İşaretleme zamanının sınırsız olduğunu hatırlayın. Ama, kelime görünür görünmez işaretleme yapmaya çalışın.

Gözünüzü ekrandan ayırmanız ya da boşluğa bakmanız ya da kendi kendinizle ya da benimle konuşmanız demek, gelen kelime üzerinde çok fazla düşünüyorsunuz ve il geleni işaretlemiyorsunuz demektir. Bu nedenle, gözünüzü ekrandan ayırmayın, kendi kendinizle ya da benimle konuşmayın, kendi başınıza, ben yokmuşum gibi işaretlemelerinizi yapın.

Herhangi bir kelimeye takılacak gibi olursanız ..., takılmayın..., ilk gelen neyse onu işaretleyin ve geçin.

Şimdi..., önce bir deneme yapacağız. İlk 16 kelimelik bölüm deneme amaçlı. Bu bölümü, ok tuşlarına, ekrana ve işaretleme şekline ve hızına alışmak için kullanın. Daha sonra, bu bölüm bittiğinde, diğer bölüme geçmeden sorularınız olursa sorabilirsiniz.

[Bu aşamada 16 kelimelik deneme bölümüne geçilir.]

İlk kelime gelmeden ekran 5ten 0a geriye sayacak. Odan sonra bir dıt sesiyle ilk kelime gelecek ve siz ilk işaretlemenizi yapacaksınız. Siz işaretleme yaptıkça diğer kelimeler, her kelimedenden önce bir dıt sesiyle beraber gelecek. Hazır olduğunuzda, dilediğiniz zaman başlayabilirsiniz.

[Katılımcı programı başlatır. Deneme bölümü tamamlanır. Deney bölümü arası ekranı belirir. Katılımcı durur. Soruları varsa açıklanır.]

Şimdi asıl deney bölümü geliyor. Beni burada yok farzedin. Bütün seriyi tek bir iş gibi bir seferde çıkarın.

[Araştırmacı, katılımcının görüş alanından çekilir. Ekranda TEŞEKKÜRLER ibaresiyle, sözel uyarıcılara ilişkin deney bölümü tamamlanır.]

Şimdi... aynı işlemi bir kez daha tekrarlayacağız. Ancak bu kez kelimeler yerine resimler gelecek. Bu bölümde her şey ilk bölümde olduğu gibi. Hiçbir değişiklik yok. Tek fark, kelime yerine resim gelmesi. Bu kez ilk 12 resim deneme bölümü. Önce bu bölümü yapalım. Hazır olduğunuzda, dilediğiniz zaman başlayabilirsiniz.

[Katılımcı programı başlatır. Deneme bölümü tamamlanır. Deney bölümü arası ekranı belirir. Katılımcı durur. Soruları varsa açıklanır.]

Şimdi asıl deney bölümü geliyor. Beni yine burada yok farzedin. Bütün seriyi tek bir iş gibi bir seferde çıkarın.

[Araştırmacı, katılımcının görüş alanından çekilir. Ekranda TEŞEKKÜRLER ibaresiyle, görsel uyarıcılara ilişkin deney bölümü de tamamlanır.]

Yönerge, yukarıda aktarıldığı şekilde son halini aldıktan sonra ön çalışma tamamlanmıştır. Ön çalışmaya katılan katılımcılardan elde edilen veriler asıl veriler arasında yer almamaktadır.

### **2.5.2.b Sözel ve görsel uyarıcı değerlendirme görevleri**

Sözel ve görsel uyarıcı sunumları ve ilgili görevler, bazı küçük ayrıntılar dışında aynı işlem sırasını izlemektedir. Bu nedenle birlikte anlatılacaktır. İki uyarıcı tipiyle ilgili farklılıklara yeri geldikçe değinilecek, böylece benzerlik ve farklılıklar belirginleştirilmiş olacaktır. Deney yönergesi deneklere işlem yaptırırken adım adım verilmektedir.



Sözel ve görsel uyarıcılar deneklere bilgisayar aracılığıyla sunulmaktadır. Denekler, her zaman alışık oldukları şekilde bilgisayar başına oturmaktadır. Klavyenin konumunu kendilerine göre ayarlayabilmekte, ancak ekrana uzaklıkları ve ekranın açısı sabit kalmaktadır. Denekler, değerlendirme işaretlemelerini klavyenin ok tuşlarını kullanarak yapmaktadır. Bu nedenle deneklerden, önce ok tuşlarını nasıl kullandıklarını (parmaklarını ok tuşları üzerine nasıl yerleştirdiklerini) göstermeleri, daha sonra hangi ok tuşunu hangi değerlendirme işareti için kullanmak istediklerini belirtmeleri istenmektedir. Denekler ya sol ok olumlu, orta (aşağı) ok nötr, sağ ok olumsuz işareti olacak düzeni ya da bunun simetriği olan sol ok olumsuz, orta ok nötr, sağ ok olumlu işareti olacak düzeni seçmektedir.

Deneklerin büyük çoğunluğu bu iki düzenden birini kendiliklerinden belirtmiştir. Başka bir işaretleme düzenini belirlemek isteyen az sayıda deneğe ilk iki düzenden birini seçmeleri önerilmiştir. Bu denekler önerilen düzenlerden birini seçmekte ve işaretleme yapmakta zorlanmamıştır. Solak denekler sol ellerini kullanmıştır. Hangi deneğin hangi işaretleme düzenini tercih ettiği tek tek saptanmış ve bilgisayar tarafından kaydedilmiştir. Dolayısıyla tüm değerlendirmeler bu tercihler göz önüne alınarak yapılmıştır.

Bilgisayardan uyarıcı sunumu deneğin kendisi tarafından başlatılmaktadır. Bu sırada ekranda “LÜTFEN HAZIR OLDUĞUNUZDA BİR TUŞA BASINIZ” ifadesi bulunmaktadır. Deneklerin; ekrandan uyarıcı sunumu, klavye kullanımı, işaretleme hızı, kısaca deney sürecine yeterli bir tanışıklık

geliştirebilmeleri için ilk bölümde bir deneme çalışması yapılmaktadır. Deneme çalışması sonunda deneğin görevi yönergeye uygun olarak gerçekleştirebileceği kanaati karşılıklı olarak oluştuğunda asıl uyarıcı dizisine geçilmektedir.

Sözel uyarıcı değerlendirme görevinde ilk 16 kelimelik bölüm, görsel uyarıcı değerlendirme görevinde ise ilk 12 fotoğraflık bölüm deneme çalışması olarak kullanılmaktadır. Deneme setini oluşturan kelimeler ve fotoğraflar araştırmacı tarafından seçilmiş, uyarıcı dizilerinde yer alan kelime ve fotoğraflara içerik yönünden değil biçim yönünden benzemelerine dikkat edilmiştir.

Denek herhangi bir tuşa basarak görevin ilk kısmını (deneme bölümünü) başlattığında, ilk uyarıcı ekranda belirmeden önce, deneği ilk gelecek uyarıcıya odaklamak amacıyla, ekranda 5ten 0a doğru bir geri sayım görülmektedir. Geri sayımın tamamlanmasından sonra, bilgisayar tarafından üretilen ve 50 milisaniye süren bir bip sesi duyulmaktadır. Bip sesinin ardından gelen 50 milisaniyelik boşluktan hemen sonra ilk uyarıcı ekranda 300 milisaniye belirmekte, ardından ekran boş kalmakta ve işaretleme beklemektedir. Denek, uyarıcıya ilişkin işaretlemesini yaptığı andan itibaren, yine 50 milisaniyelik bip sesi duyulmakta, ardından 50 milisaniyelik boşluk oluşmakta ve hemen sonrasında 300 milisaniye süresince ikinci uyarı belirmektedir. Bu uyarıcıya ilişkin işaretleme yapıldıktan sonra yine bip sesi duyulmakta ve bir sonraki uyarıcıya geçilmektedir.

Böylece denekler, sözel değerlendirme görevinde 16, görsel değerlendirme görevinde 12 uyarıcıya ilişkin işaretleme yaparak, deneme setini tamamlamaktadır. Deneme setinin bitiminde ekranda “TEŞEKKÜRLER. LÜTFEN HAZIR OLDUĞUNUZDA BİR TUŞA BASINIZ” ifadesi belirmektedir. Denek burada durmakta, araştırmacıyla konuşarak deneme sürecini değerlendirmekte ve çalışmanın kalan kısmı için gerekli yönerge bölümlerini almaktadır.

Bu noktadan sonra denek yine klavyede herhangi bir tuşa basarak görevin ikinci kısmını (deney bölümünü) başlatmaktadır. Deney bölümündeki tüm işlemler, tüm parametreler ve tüm süreç deneme bölümünde olduğu gibi gerçekleşmektedir. Denek sözel değerlendirme görevinde 120 kelime, görsel değerlendirme görevinde ise 48 fotoğraf değerlendirilmektedir.

Deneklere önce sözel değerlendirme görevi, hemen ardından görsel değerlendirme görevi verilmektedir. Yönerge bu sırayı takip edecek şekilde düzenlenmiştir. Her iki değerlendirme görevinde de, deney dizisi bittiğinde ekranda “TEŞEKKÜRLER” ifadesi belirmektedir.

Bilgisayar, deneklerin hangi uyarıcılarla ilgili hangi işaretlemeyi yaptığını, toplam işaretleme süresini ve tek tek işaretlemeler arasındaki süre farklarını (delta sürelerini) kaydetmektedir. Böylece deneğin (a) hangi uyarıcıyı hangi değerlendirme noktasına tayin ettiği, (b) hangi uyarıcıya ne kadar sürede tepki verdiği ve (c) her uyarıcı dizisi üzerinde toplam ne kadar süre harcadığı otomatik olarak kaydedilmektedir.

Değerlendirme görevinde sunulan 120 kelime ve 48 fotoğraf denekler açısından seçkisiz sırada sunulmaktadır. Ancak gerçekte her denek uyarıcıları aynı sırada almaktadır. Diğer bir deyişle, uyarıcıların seçkisiz sunumu araştırmacı tarafından önceden belirlenmiş bir düzendedir. Buradaki seçkisiz sunum ifadesiyle anlatılmak istenen, uyarıcıların, deneklerin yanlı tepki vermelerine yol açabilecek herhangi bir alfabetik, resimsel, ya da tematik düzen taşımayacak şekilde düzenlenmiş olduğudur.

*Ve cellat uyandı yatağında, ağlayarak;  
"Tanrım!" dedi, "bu ne zor bilmece!"  
Öldükçe çoğalıyor adamlar,  
Ve ben azalıyorum öldürdükçe...*

Ataol Behramoğlu (Ebru Akman yorumuyla)

## **BÖLÜM III**

### **BULGULAR**

Bu çalışma, uyarıcı değerlendirilmelerinin, deneklerin duygusal eğilimlerinden etkilenip etkilenmediği, etkileniyorsa ne şekilde etkilendiğini görgül olarak göstermeye çalışmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma, önceden duygusal eğilimleri bilinen denek grupları arasındaki farklar ya da bu farkların kaynaklarından çok, belirli duygusal eğilimlerin belirli uyarıcıların değerlendirilmesinde oynadığı ayırdedici ölçütlerle ilgilidir. Bu nedenle (a) öncelikle, deneklerin duygusal eğilimlerine bakılmaksızın, tüm deneklerin tüm uyarıcıları değerlendirmelerinde belirli örüntüler (uyarıcı kümelenmeleri) oluşup oluşmadığı ve ardından (b) belirli uyarıcı kümelenmeleri oluşması halinde, bu örüntülerin deneklerin duygusal eğilimlerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığı belirlenmek istenmiştir. Bu belirlemeyi sağlamak üzere, bilişsel değerlendirme görevinden elde edilen verilere ayırdedici fonksiyon analizleri uygulanmıştır.

Ayırdedici fonksiyon analizi yordayıcı değişkenler kullanılarak, bireylerin ya da grupların grup üyeliklerinin yordanması için yapılan bir analizdir. Matematiksel olarak, çok değişkenli varyans analizi ile aynı temele dayanırken, araştırma soruları itibarıyla MANOVA'nın tersine çevrilmiş halidir.

Çok değişkenli varyans analizindeki bağımlı değişkenler, ayırdedici fonksiyon analizinde bağımsız, yani yordayıcı değişken; bağımsız değişkenler ise bağımlı, yani grup değişkeni olarak kullanılmaktadır. Çok değişkenli varyans analizindeki temel soru belli bir gruba üyeliğin, bağımlı değişkenlerin birleştirilmesiyle elde edilen birleştirilmiş bağımlı değişken puanındaki ortalama farkıyla ilişkili olup olmadığıdır. Öte yandan, ayırdedici fonksiyon analizindeki soru, yordayıcıların belli grup ya da gruplara üyeliği yordamak üzere birleştirilip birleştirilemeyeceğidir.

Bu analiz bize her bir katılımcının hangi gruba ait olduğunu *sınıflandırma* adı verilen bir işlem ile göstermektedir. Bu da ayırdedici fonksiyon analizinin çok değişkenli varyans analizine bir üstünlüğü olarak karşımıza çıkmaktadır. İki analiz arasındaki bir başka önemli fark daha bulunmaktadır: Çok değişkenli varyans analizinde, ortalamalardaki farklılığın hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığı anlaşılmaya çalışılır; ancak, bağımlı değişkenler arasındaki örüntülerle çok ender ilgilenilir. Buna karşın ayırdedici fonksiyon analizinde, grupların farklılaştığı boyutları anlama çabası sırasında, yordayıcılar arasındaki farklılıkların örüntüsünün anlaşılması öne çıkar.

Bu özellikler göz önüne alındığında bu çalışmanın araştırma sorularının yanıtlanmasında ayırdedici fonksiyon analizinin, varyans farklarına dayalı diğer analiz tekniklerine göre daha elverişli ve verimli bir inceleme tekniği olduğuna karar verilmiştir. Böylece, deneklerin bilişsel değerlendirme görevinde verdikleri yanıtlarla duygusal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için, (a) duygusal

eğilimler *grup değişkeni* olacak şekilde ve (b) deneklerin sözel ve görsel uyarıcılara verdikleri yanıtlar da *yordayıcı değişkenler* olmak üzere ayırdedici fonksiyon analizi yapılmıştır. Bu çalışma, kullanılan teknik ve araştırma soruları itibariyle temel ve keşfedicidir. Dolayısıyla, vardamalarda bulunmaktan çok varolan durumun bir ilksel gösterimi çabası öne çıkmıştır. Bu nedenle, bir kez sözel uyarıcılarla, bir kez görsel uyarıcılarla ve bir kez de her iki uyarıcı tipiyle birden olmak üzere üç farklı ayırdedici fonksiyon analizinin yapılması uygun görülmüştür.

Ayırdedici fonksiyon analizi de diğer çok değişkenli analizler gibi çok değişkenli istatistiksel sayıtların karşılanmasını gerektirmektedir. Bu sayıtlar, bilindiği gibi, analize giren değişkenlerin çok değişkenli normalliği karşılaması, analize girecek değişkenlerin tek ve çok değişkenli uç değerlerden arındırılmış olması, bu değişkenlerin birbirleri ile doğrusal ilişki içinde olmaları ve son olarak da yordayıcı olarak kullanılan değişkenlerin birbirleri ile yeterince ayırık ve ilişkisiz olmalarıdır\* (Tabachnick ve Fidell, 1996).

Ayırdedici fonksiyon analizine geçilmeden önce grup değişkenlerinin ve yordayıcı değişkenlerin oluşturulması gerekmiştir. Yöntem bölümünde anlatıldığı gibi deney sırasında katılımcılar (a) Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Durumluk-sürekli Öfke Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'ni yanıtlamışlar ve (b) 120 adet kelime ile 48 adet fotoğrafı olumlu, nötr ve olumsuz olarak değerlendirmişlerdir.

---

\* Multi-colinearity, singularity.

Bütün analizlerden önce, ölçeklerdeki ters maddeler yeniden kodlanmış ve ölçeklerin toplam puanları hesaplanarak toplam puan değişkenleri oluşturulmuştur. Ölçek puanlarına ek olarak sözel ve görsel uyarıcılara verilen yanıtlar da birer ölçek maddesi gibi düşünülmüş ve bu iki grup değişken için de birer toplam puan değişkeni oluşturulmuştur. Ölçeklerden elde edilen değişkenler kayıklıkları ve basıklıkları ile tek-değişkenli uç değerler için test edilmiştir. Bunun sonucunda değişkenlerin z puanlarına dönüştürülmüş hallerinde  $\pm 3,29$ 'u aşan değerler tek-değişkenli uç değer olarak silinmiştir. Böylece ölçek değişkenlerinin kayıklık ve basıklıklarındaki sorunlar giderilmiştir. Daha sonra dağılım çaprazlamaları çizdirilmiş ve bunlardan da bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin doğrusallığı test edilmiştir. Bu değişkenlerin normal dağılım ve doğrusallık sayıltılarını karşıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda da belirtildiği gibi deney sırasında değerlendirilen sözel ve görsel uyarıcılar da birer ölçek gibi düşünülmüştür. Sözel ve görsel uyarıcıların, katılımcıların verdiklere tepkilere göre nasıl gruplandırıldığının anlaşılması için bir dizi işlem gerçekleştirilmiştir.



### 3.1 Yordayıcı Değişkenlerin Oluşturulması

İlk olarak sözel ve görsel uyarıcılar için ayrı ayrı olmak üzere güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu analizle, çalışan ve çalışmayan sözel ve görsel uyarıcıların ayıklanması hedeflenmiştir. Bu ayrıştırma için madde-ölçek korelasyonları 0,20'den düşük olan sözel ve görsel uyarıcılar ölçeklerden çıkartılmıştır. Bu işlem sonucunda, toplam 120 kelimedenden 55 tanesi atılmış geriye 65 kelime kalmıştır. Görsel uyarıcılara uygulanan test sonucunda ise 5 fotoğrafın iyi çalışmadığı anlaşılmıştır. Çalışmayan maddelerin ayıklanmasından sonra geriye 43 fotoğraf kalmıştır.

#### 3.1.1 Sözel uyarıcılara ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları

Sözel uyarıcılara uygulanan güvenilirlik analizi sonucuna göre *çalışmayan* maddeler şunlardır:

Alıngan	Amaçsız	Antipatik	Atılgan	Başarılı
Başarısız	Becerikli	Bezgin	Bitkin	Coşkuz
Çılgın	Çökkün	Dertsiz	Dinamik	Donuk
Durgun	Eğlenceli	Elemlı	Endişeli	Güçlü
Güleç	Hırslı	Hüzünlü	İsteksiz	İyimser
Kasvetli	Kaygılı	Keyifli	Keyifsiz	Kötümser
Kuvvetli	Mesut	Mutlu	Mutsuz	Neşesiz
Ölgün	Rahatsız	Sevinçli	Sıkıcı	Somurtkan
Sorunlu	Sosyal	Sönük	Şakacı	Şanslı
Telaşsız	Tuhaf	Umutlu	Ürkek	Yalnız
Yaratıcı	Yetersiz	Yorgun	Zayıf	Zinde

Güvenirlilik analizine göre çalışmayan maddelerin çıkarıldıktan sonra kalan (*çalışan*) maddeler şunlardır:

Beceriksiz	Bunalmış	Canlı	Cansız	Cesur
Coşkulu	Çaresiz	Çekingen	Dertli	Dikkatli
Dikkatsiz	Dirençli	Endişesiz	Enerjik	Esprili
Gamsız	Gayretli	Girişken	Gösterişli	Güçsüz
Güvenli	Güvensiz	Hareketli	Hevesli	Heyecanlı
Heyecansız	Hoşnut	Hoşnutsuz	Huzurlu	Huzursuz
İstekli	İştahlı	İştahsız	Karamsar	Kararlı
Kararsız	Kaygısız	Kayıtsız	Komik	Konuşkan
Korkak	Kuvvetsiz	Memnun	Neşeli	Öfkeli
Pasif	Rahat	Sakin	Sempatik	Sıkıntılı
Sokulgan	Suskun	Şanssız	Talihli	Talihsiz
Tasasız	Tatsız	Telaşlı	Tükenmiş	Umutsuz
Uyanık	Üzgün	Yeterli	Yılgın	Zavallı

Çalışan maddelerin, profesyonel yargıcılar tarafından değerlemeleri Tablo 7.'de verilmiştir.



Tablo 7. Çalışan Maddelerin, Profesyonel Yargıçlar Tarafından Değerlemeleri

<b>OLUMLU</b>	<b>%</b>	<b>NÖTR</b>	<b>%</b>	<b>OLUMSUZ</b>	<b>%</b>
Huzurlu	10	Suskun	6	Karamsar	10
Dikkatli	10	Heyecansız	5	Beceriksiz	9
Hevesli	10	Kaygısız	5	Dertli	9
Komik	10	Kayıtsız	5	Dikkatsiz	9
Gayretli	10	Kuvvetsiz	5	Güvensiz	9
Güvenli	10	Gamsız	4	Hoşnutsuz	9
Esprili	10			Korkak	9
Coşkulu	10			Pasif	9
Enerjik	10			Tatsız	9
Kararlı	10			Tükenmiş	9
Heyecanlı	9			Umutsuz	9
Girişken	9			Yılgın	9
Memnun	9			Zavallı	9
Sempatik	9			Bunalmış	8
İstekli	9			Çaresiz	8
Neşeli	9			Güçsüz	8
Cesur	9			İştahsız	8
Hoşnut	9			Sıkıntılı	8
Yeterli	9			Üzgün	8
Canlı	8			Cansız	7
Konuşkan	8			Huzursuz	7
Sakin	8			Kararsız	7
Hareketli	7			Çekingen	6
İştahlı	7			Öfkeli	6
Rahat	6			Telaşlı	6
Dirençli	6			Şanssız	5
Talihli	6			Talihsiz	5
Sokulgan	6				
Gösterişli	5				
Tasasız	5				
Uyanık	5				
Endişesiz	4				

### 3.1.2 Görsel uyarıcılara ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları

Görsel uyarıcılara uygulanan güvenilirlik analizi sonucuna göre *çalışmayan* maddeler ve ilgili yargıcı değerlendirmeleri şunlardır:

1.2	NÖTR 8	3.4	OLUMLU 7	3.8	OLUMSUZ 4
					

5.4	NÖTR 4	6.3	OLUMLU 6
			

Bundan sonraki aşamada sözel ve görsel uyarıcıların dağılımlarını ve kümelenmelerini görmek için tüm deneklerden elde edilen ve güvenilirlik analizinden sonra elde kalan tüm veriler çokboyutlu ölçeklemeye\* tabi tutulmuştur.

\* Multidimensional scaling.

### 3.1.3 Çokboyutlu ölçekleme ve semantik ayrışım\*

Çokboyutlu ölçekleme, semantik ayrışım yöntemine dayanmaktadır (Osgood, Suci, ve Tennenbaum, 1957). Bu yöneme göre, iki kutuplu bir devamlılık çizgisinde bulunan uyarıcılar üç boyutlu bir semantik alanda ölçeklenmektedir. Bu semantik alanın  $x$  eksenini *değerleme*<sup>†</sup>,  $y$  eksenini *güçlülük*<sup>‡</sup> ve  $z$  eksenini *etkenlik*<sup>§</sup> eksenleridir. Dolayısıyla, çokboyutlu ölçeklemeye tabi tutulan her bir veri, semantik alanda üç koordinat noktasının belirlediği bir konumda yer almaktadır. Bu çalışmada çokboyutlu ölçekleme yöntemi, değerlemesinin yapılan uyarıcıların semantik alanda belirli örüntüler gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla kullanılmıştır. Çokboyutlu ölçeklemenin belirli örüntüler göstermesi halinde bu örüntülerin, anlamlı kümelenmelere karşılık gelip gelmediği üç boyutlu grafik üzerinde incelenmiştir. Bu inceleme, çokboyutlu ölçekleme yönteminin de dayandığı parametrelerden biri olan Euclid mesafeleri temel alınarak yapılmıştır.

Araştırmanın amacına göre ilk anda elde edilmek istenen, önceden oluşacağı tahmin edilen belirli kümelenmeler değildir. Diğer bir deyişle bu araştırma, çokboyutlu ölçekleme sonucu üç boyutlu semantik alanın belirli yerlerinde veya belirli şekillerde kümelenmeler elde etmeyi hedeflememiştir. Önemli olan, uyarıcı değerlendirmelerinden elde edilen semantik ayrışımın nerede ve ne şekilde olursa olsun anlamlı kümelenmeler oluşturup oluşturmadığıdır.

---

\* Semantic differentials.

† Evaluation.

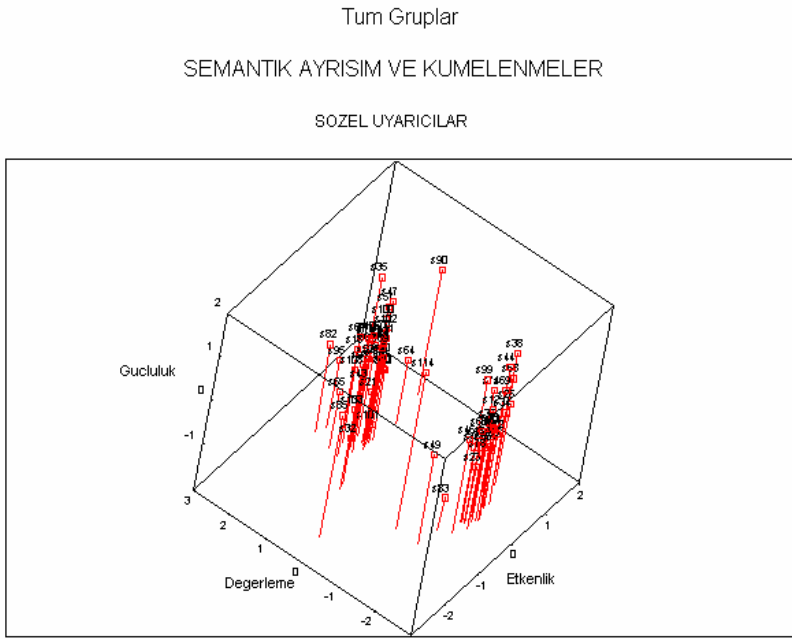
‡ Potency.

§ Activity.

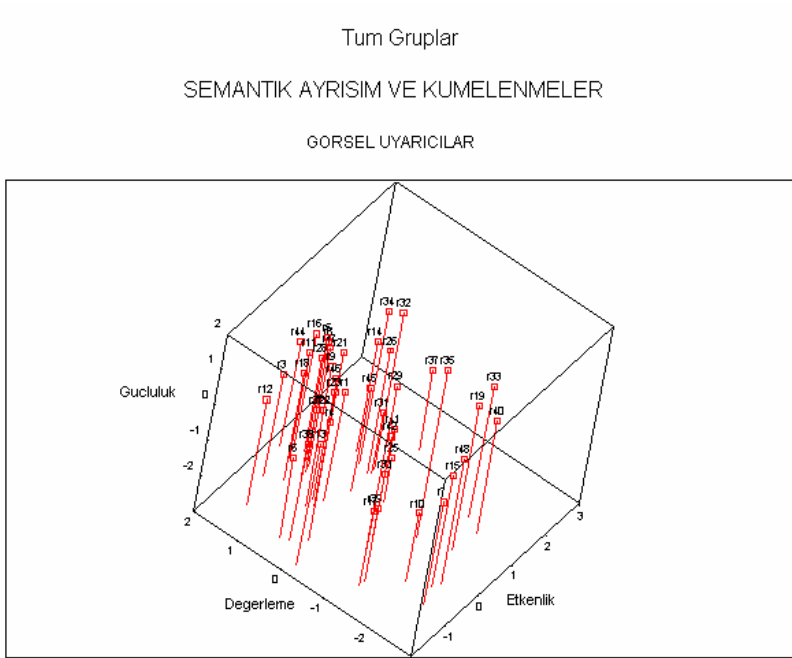
Semantik alanda değerlendirme kümelerinin oluşması, bilişsel değerlendirmelerin duygusal eğilimlerden etkilendiğini gösterecektir. Kümelenme oluşmaması ise bilişsel değerlendirmelerin duygusal eğilimlerden görece bağımsız çalıştığını ya da araştırma deseninin bu etkileşimi test etmekte yetersiz kaldığını gösterecektir.

Öte yandan, kümelenmelerin nerelerde ve ne şekillerde oluştuğu, bilişsel değerlendirmelerin *hangi duygusal eğilimlerden ne şekilde* etkilendiğine ilişkin veri sağlayacaktır.

Sözel ve görsel uyarıcıların Çokboyutlu leklemesi, SPSS for Windows (ver. 10) istatistik paket programının Multidimensional Scaling modülü kullanılarak yapılmıştır. Sözel ve görsel uyarıcılara ilişkin Çokboyutlu lekleme sonuçları Grafik 1. ve Grafik 2.' de verilmektedir.



**Grafik 1. Tüm Gruplarda Sözel Uyarıcılara İlişkin, Semantik Ayrışım ve Kümelennmeler.**



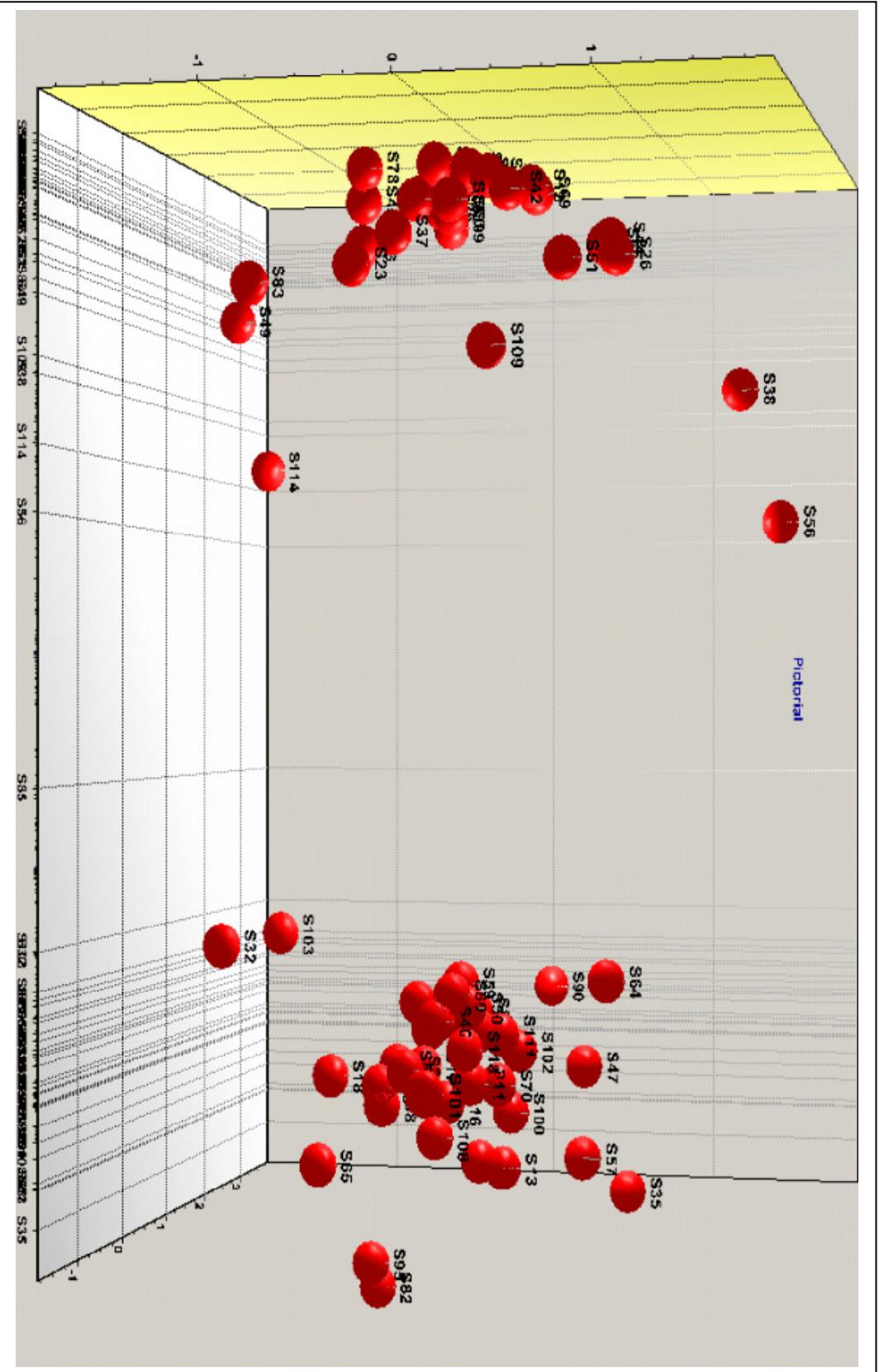
**Grafik 2. Tüm Gruplarda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelennmeler.**

Bu örneklerde de görüldüğü gibi, SPSS paketinin ürettiği grafik, iki boyutlu bir ekranda 3 boyutlu grafiğin anlaşılmasında ve yorumlanmasında güçlük yaratmaktadır. Bu nedenle, 3 boyutlu görüşü sağlayacak yeni bir bilgisayar programı yazılmıştır. MultiVista adı verilen bu özgün program, SPSS paketinin uyarıcılara ilişkin temel aldığı üç koordinat noktasını ve yine SPSS paketi gibi Euclid mesafelerini temel almaktadır. Öte yandan MultiVista, sözel ve görsel uyarıcıları, büyütülüp küçültülebilen birer ikonla göstermekte ve 3 boyutlu uzayda, çokboyutlu ölçeklemede elde edilen uyarıcı dağılımlarını her açıdan görmeyi sağlamaktadır.

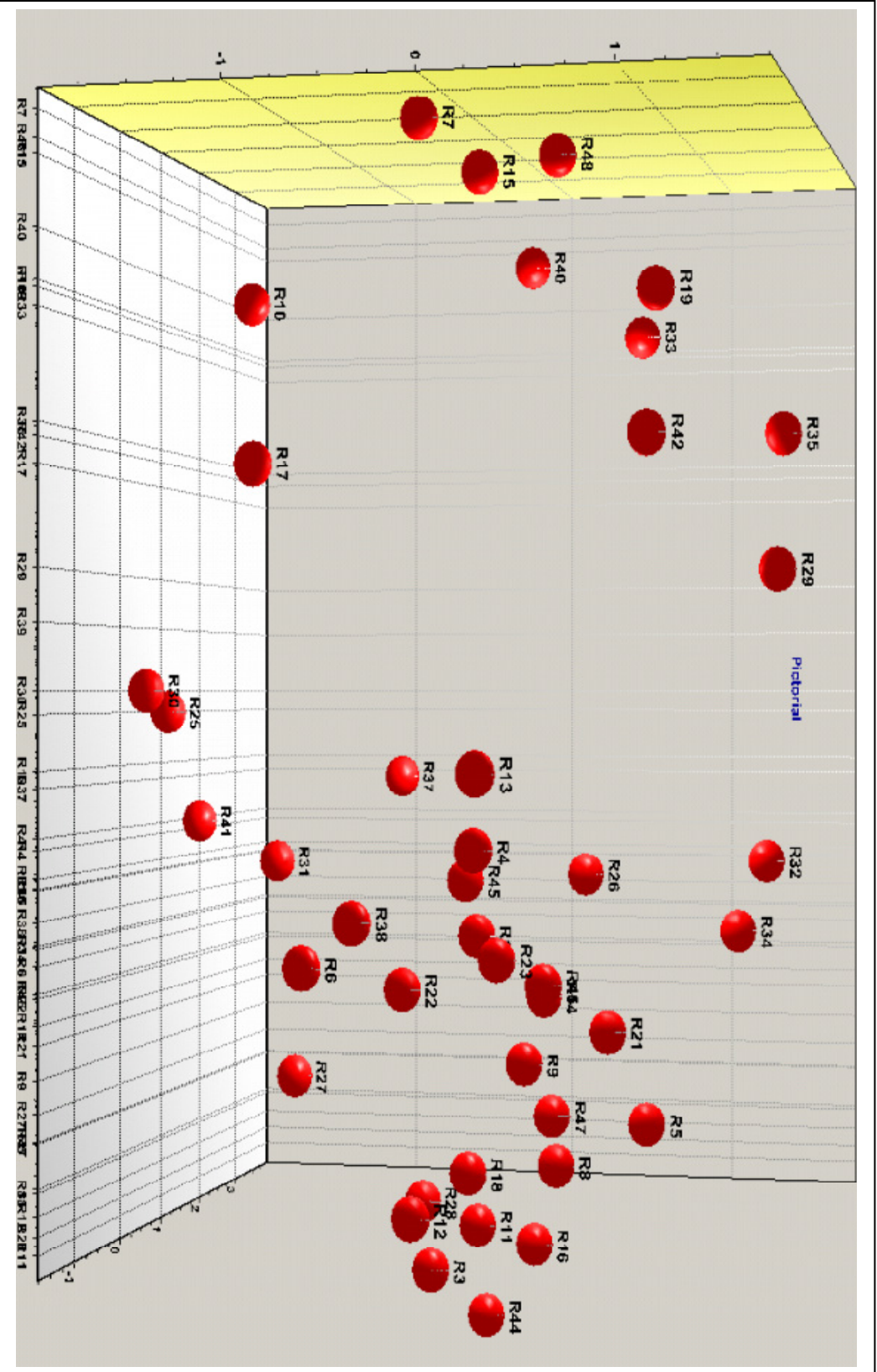
İkonların büyütülüp küçültülebilmeleri özelliği yoluyla uyarıcılar, koordinatları değişmeksizin birbirlerine yaklaştırılıp uzaklaştırılabilmektedir. Böylece, uyarıcılar arasındaki Euclid mesafelerinin, göz kararı yerine bu ölçüm aracıyla tetkik edilmesi mümkün hale gelmektedir. MultiVista, uyarıcıların dağıldığı 3 boyutlu alanın bütün eksenlerde 360 derece döndürülebilmesini sağlamaktadır. Bu şekilde, semantik alan her açıdan taranarak sözel ve görsel uyarıcıların dağılımları her yönden daha ayrıntılı şekilde incelenebilmiştir. MultiVista'nın ürettiği sözel ve görsel uyarıcılara ilişkin dağılımlar Grafik 3. ve Grafik 4.'de verilmektedir.



Grafik 3. Tüm Gruplarda Sözel Uyarıcılara İlişkin, Semantik Ayrışım Ve Kümellemeler.



Grafik 4. Tüm Gruplarda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım Ve Kümellemeler.



### 3.1.4.a Yordayıcı değişkenler: Sözel kümeler

MultiVista yardımıyla, üç boyutlu semantik alanda her açıdan değerlendirilen sözel uyarıcılar, Euclid mesafeleri açısından küme oluşumuna izin verecek uyarıcılar değerlendirilerek gruplanmıştır. Küme oluşturma sırasında hiçbir kümeye dahil edilemeyen ve kendi aralarında da gruplanamayan 10 kelime analiz dışı bırakılmıştır. Bu 10 kelime çıkarıldıktan sonra kalan 55 kelimenin iki ayrı küme oluşturduğu saptanmıştır. Bu kümelerin ilkinde 23, ikincisinde 32 kelime bulunmaktadır. Dışarıda bırakılan ve kümeler ayrılan sözel uyarıcılara ilişkin özet bilgiler ve yargıcı değerlendirmeleri aşağıda özetlenmiştir.

Sözel uyarıcılara ilişkin çokboyutlu ölçekleme uygulamasından sonra herhangi bir kümeye dahil edilmeyen kelimeler şunlardır:

Endişesiz	Gösterişli	Hoşnut	İştahlı	Sakin
Sokulgan	Tasasız	Telaşlı	Uyanık	Yeterli

Herhangi bir kümeye dahil edilemeyen maddelerin yargıcılar tarafından değerlemeleri Tablo 8.'de verilmiştir.

**Tablo 8. Çokboyutlu Ölçekleme Sonunda Herhangi Bir Kümeye Dahil Edilemeyen Sözel Maddeler Ve İlgili Yargıcı Değerlemeleri**

<b>OLUMLU</b>	<b>%</b>	<b>NÖTR</b>	<b>%</b>	<b>OLUMSUZ</b>	<b>%</b>
Endişesiz	4			Telaşlı	6
Gösterişli	5				
Hoşnut	9				
İştahlı	7				
Sakin	8				
Sokulgan	6				
Tasasız	5				
Uyanık	5				
Yeterli	9				

Bir kümeye dahil edilemeyen maddelerin çıkarılmasından sonra, uyarıcı kümelenmesi değerlendirmesine esas alınan maddeler şunlardır:

Beceriksiz	Bunalmış	Canlı	Cansız	Cesur
Coşkulu	Çaresiz	Çekingen	Dertli	Dikkatli
Dikkatsiz	Dirençli	Endişesiz	Enerjik	Esprili
Gamsız	Gayretli	Girişken	Gösterişli	Güçsüz
Güvenli	Güvensiz	Hareketli	Hevesli	Heyecanlı
Heyecansız	Hoşnut	Hoşnutsuz	Huzurlu	Huzursuz
İstekli	İştahlı	İştahsız	Karamsar	Kararlı
Kararsız	Kaygısız	Kayıtsız	Komik	Konuşkan
Korkak	Kuvvetsiz	Memnun	Neşeli	Öfkeli
Pasif	Rahat	Sakin	Sempatik	Sıkıntılı
Sokulgan	Suskun	Şanssız	Talihli	Talihsiz
Tasasız	Tatsız	Telaşlı	Tükenmiş	Umutsuz
Uyanık	Üzgün	Yeterli	Yılgin	Zavallı

Sözel uyarıcı kümelenmelerinin özelliklerine ilişkin değerlendirme için esas alınan uyarıcılara ilişkin yargıcı değerlendirmeleri Tablo 9.'da verilmiştir.

**Tablo 9. Yordayıcı Değişkenlerin Oluşturulmasında Esas Alınan Sözel Maddeler ve İlgili Yargıcı Değerlemeleri**

<b>OLUMLU</b>	<b>%</b>	<b>NÖTR</b>	<b>%</b>	<b>OLUMSUZ</b>	<b>%</b>
Huzurlu	10	Suskun	6	Karamsar	10
Dikkatli	10	Heyecansız	5	Beceriksiz	9
Hevesli	10	Kaygısız	5	Dertli	9
Komik	10	Kayıtsız	5	Dikkatsiz	9
Gayretli	10	Kuvvetsiz	5	Güvensiz	9
Güvenli	10	Gamsız	4	Hoşnutsuz	9
Esprili	10			Korkak	9
Coşkulu	10			Pasif	9
Enerjik	10			Tatsız	9
Kararlı	10			Tükenmiş	9
Heyecanlı	9			Umutsuz	9
Girişken	9			Yılgın	9
Memnun	9			Zavallı	9
Sempatik	9			Bunalmış	8
İstekli	9			Çaresiz	8
Neşeli	9			Güçsüz	8
Cesur	9			İştahsız	8
Canlı	8			Sıkıntılı	8
Konuşkan	8			Üzgün	8
Hareketli	7			Cansız	7
Rahat	6			Huzursuz	7
Dirençli	6			Kararsız	7
Talihli	6			Çekingen	6
				Öfkeli	6
				Şanssız	5
				Talihsiz	5

Tablo 10.'da, kümelemeye esas alınan kelimelerin oluşturduğu iki ana küme verilmiştir. Tablo 10.'da belirtilen şekilde kümelenen uyarıcıların ilk kümesinin –yargıcı değerlendirmelerinden de yararlanılarak– olumlu kelimelerden oluştuğu düşünülmüş ve SC1 olarak adlandırılmıştır. İkinci kümenin ise benzer nedenlerle

olumsuz kelimelerden oluştuğu düşünülmüş ve SC2 olarak adlandırılmıştır. Böylece SC1 ve SC2, sözel yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. SC1 ve SC2 aynı zamanda sözel uyarıcı ölçeğinin alt ölçekleri kabul edilmiştir.

**Tablo 10. Sözel Yordayıcı Değişkenleri Oluşturan Kümeler**

#	SC1-OLUMLU	#	SC2-OLUMSUZ
12.	Canlı	8.	Beceriksiz
14.	Cesur	11.	Bunalmış
15.	Coşkulu	13.	Cansız
23.	Dikkatli	17.	Çaresiz
26.	Dirençli	18.	Çekingen
33.	Enerjik	21.	Dertli
34.	Esprili	24.	Dikkatsiz
36.	Gayretli	35.	Gamsız
37.	Girişken	40.	Güçsüz
42.	Güvenli	43.	Güvensiz
44.	Hareketli	47.	Heyecansız
45.	Hevesli	50.	Hoşnutsuz
46.	Heyecanlı	52.	Huzursuz
51.	Huzurlu	57.	İştahsız
54.	İstekli	59.	Karamsar
60.	Kararlı	61.	Kararsız
68.	Komik	64.	Kaygısız
69.	Konuşkan	65.	Kayıtsız
74.	Memnun	70.	Korkak
78.	Neşeli	73.	Kuvvetsiz
83.	Rahat	80.	Öfkeli
86.	Sempatik	82.	Pasif
99.	Talihli	89.	Sıkıntılı
		95.	Suskun
		98.	Şanssız
		100.	Talihsiz
		102.	Tatsız
		106.	Tükenmiş
		108.	Umutsuz
		111.	Üzgün
		116.	Yılgın
		118.	Zavallı

### 3.1.4.b Yordayıcı değişkenler: Görsel kümeler

Sözel yordayıcı değişkenleri belirlerken izlenen yöntemle görsel yordayıcı değişkenler de belirlenmiştir. MultiVista yardımıyla, üç boyutlu semantik alanda her açıdan değerlendirilen görsel uyarıcılar, Euclid mesafeleri açısından küme oluşumuna izin verecek uyarıcılar değerlendirilerek gruplanmıştır. Küme oluşturma sırasında hiçbir kümeye dahil edilemeyen ve kendi aralarında da gruplanamayan 3 fotoğraf analiz dışı bırakılmıştır. Bu 3 fotoğraf çıkarıldıktan sonra kalan 40 fotoğrafın üç ayrı küme oluşturduğu saptanmıştır. Bu kümelerin ilkinde 6, ikincisinde 9, ve üçüncüsünde 25 fotoğraf bulunmaktadır. Dışarıda bırakılan ve kümelere ayrılan görsel uyarıcılara ilişkin özet bilgiler ve yargıcı değerlendirmeleri aşağıda özetlenmiştir.

Görsel uyarıcılara ilişkin çokboyutlu ölçekleme uygulamasından sonra herhangi bir kümeye dahil edilemeyen fotoğraflar şunlardır:

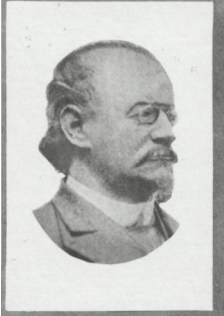
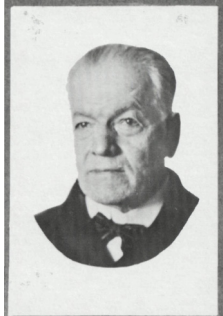
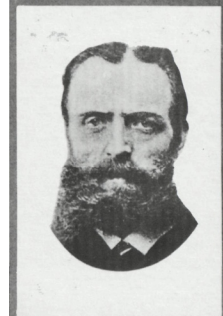


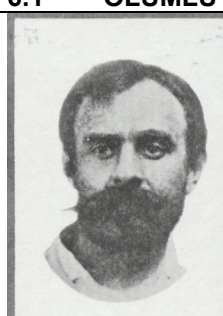


Bir kümeye dahil edilemeyen maddelerin çıkarılmasından sonra, görsel yordayıcı değişken olacak şekilde düzenlenen kümeler Tablo 11.'de verilmiştir.

Tablo 11.'de belirtilen şekilde kümelenen görsel uyarıcıların ilk kümesinin nötr, ikinci kümenin olumlu, üçüncü kümenin ise olumsuz fotoğraflardan oluştuğuna karar verilmiştir. Bu kümeler sırasıyla RC1, RC2 ve RC3 olarak adlandırılmıştır. Böylece RC1, RC2, ve RC3 görsel yordayıcı değişkenler ve görsel uyarıcı ölçeğinin alt ölçekleri olarak belirlenmiştir.

**Tablo 11. Görsel Yordayıcı Değişkenleri Oluşturan Kümeler**

***RC1. Nötr Küme***


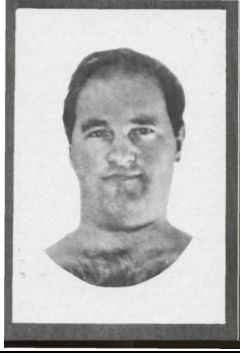
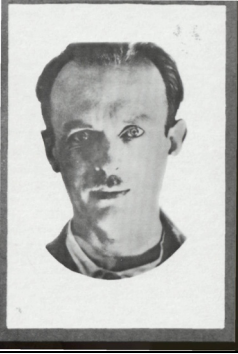






4.1	OLUMLU 7	4.6	NÖTR 4	4.7	OLUMLU 4
					
5.5	OLUMLU 7	5.7	OLUMLU 7	6.1	OLUMLU 7
					

**Olumlu: % 83; Nötr: % 17**



Tablo 11. (devamı)


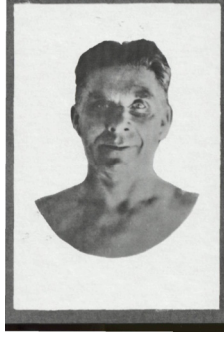



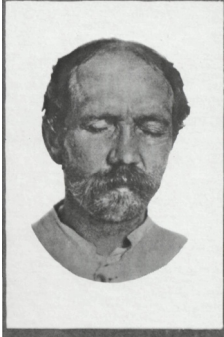

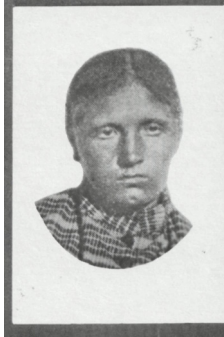


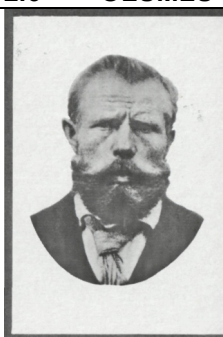




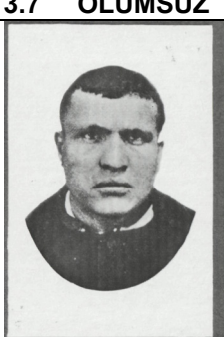
## RC2. Olumlu Küme

1.7 OLUMLU 10	2.7 OLUMLU 6	3.3 OLUMLU 5
		
4.5 OLUMLU 4	5.1 OLUMLU 6	5.3 OLUMLU 6
		
5.8 OLUMLU 10	6.2 OLUMLU 7	6.8 OLUMSUZ 5
		

Olumlu: % 89; Olumsuz: % 11


Tablo 11. (devamı)

## RC3. Olumsuz Küme

1.1 OLUMSUZ 6	1.3 OLUMLU 6	1.4 OLUMSUZ 8	1.5 OLUMLU 4
			
1.6 OLUMLU 9	1.8 OLUMLU 5	2.1 OLUMSUZ 7	2.3 OLUMSUZ 7
			
2.4 NÖTR 5	2.5 NÖTR 5	2.6 OLUMLU 4	2.8 NÖTR 6
			
3.2 NÖTR 5	3.5 OLUMSUZ 8	3.6 OLUMSUZ 6	3.7 OLUMSUZ 7
			

Tablo 11. (devamı)

## RC3 Olumsuz Küme (devamı)

4.2	NÖTR 4	4.4	OLUMSUZ 5	4.8	OLUMSUZ 5	5.2	OLUMLU 9
							
5.6	OLUMSUZ 5	6.4	OLUMSUZ 5	6.5	NÖTR 6	6.6	OLUMSUZ 6
							
		6.7	OLUMSUZ 6				
							

Olumlu: % 24; Nötr: % 24; Olumsuz: % 52

Böylece, sözel yordayıcı değişken olarak SC1 (olumlu) ve SC2 (olumsuz) değişkenleri, görsel yordayıcı değişken olarak ise RC1 (nötr), RC2, (olumlu) ve RC3 (olumsuz) değişkenleri oluşturulmuştur. Hem sözel uyarıcılardan hem de görsel uyarıcılardan elde edilen bu değişkenler, kayıklık basıklık ve tek-değişkenli uç değerler için test edilmiştir. Bu testin sonucunda görsel uyarıcılar ölçeğinde çok değişkenli normallik ve doğrusallık sayılına tehdit oluşturacak bir durum olmadığı görülmüştür. Sözel uyarıcı ölçeğinde ise 6 tek-değişkenli ve 1 çok-değişkenli uç değer silindikten sonra bu tehdit ortadan kalkmıştır.

### **3.2 Grup Değişkeninin Oluşturulması**

Hem sözel hem de görsel uyarıcılar için yordayıcı değişkenler oluşturulduktan sonra grup değişkeninin oluşturulması aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada önce gruplara ayırma ölçütünün belirlenmesi gerekmiştir. Bu nedenle öncelikle katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlar tek tek ve toplu olarak incelenmiştir.

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Beck Kaygı Envanteri, Durumluk-sürekli Öfke Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'ne ilişkin yanıtlarının özeti Tablo 12.' de verilmiştir.

**Tablo 12. Beck Depresyon Envanteri, Beck Kaygı Envanteri, Durumluk-sürekli Öfke Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'ne Verilen Yanıtlar**

<b>N = 136</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Ortanca</b>	<b>Aralık</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>BECK DEPRESYON ENVANTERİ</b>	11,82	7,79	11	34	0	34
<b>BECK ANKSIYETE ENVANTERİ</b>	10,29	8,52	8	37	0	37
<b>DURUMLUK- SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ</b>	19,72	5,21	19	23	11	34
<b>KISA SEMPTOM ENVANTERİ</b>	53,21	28,95	49	113	10	123

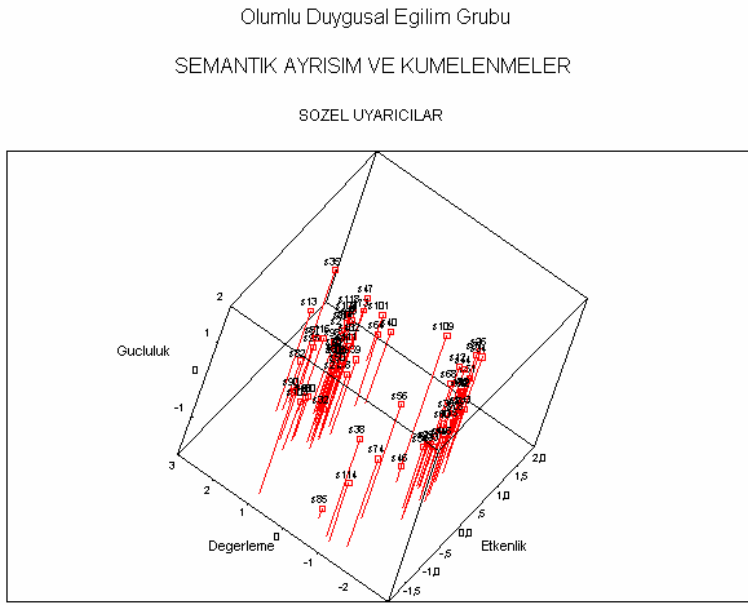
Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların kesme noktalarını belirlemek için çeşitli denemeler yapılmış ve çeşitli ölçütler (ortalama, mod, ve ortanca) kullanılmıştır. Ortalama ölçütünün gruplarda birbirine yakın sayıda kişi bırakmadığı görülmüştür. Bunun bir olası nedeni katılımcıların herhangi bir psikolojik rahatsızlıktan özellikle ya da belirgin olarak şikayetçi olmamaları olabilir. Diğer bir deyişle, katılımcı grubunun ölçeklerden aldıkları ortalama puanlara göre yapılacak bir gruplama ya gruplarda birbirinden çok farklı sayıda kişi bırakmakta ya da yeterli kişi sayısına hiç ulaşmamaktadır. Bu durumda en iyi ayırıcının grup ortancaları olduğu anlaşılmıştır. Böylece katılımcılar, Beck Depresyon Envanteri, Beck Kaygı Envanteri, Durumluk-sürekli Öfke Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden, grup ortancalarına göre (a) düşük alanlar, (b) yüksek alanlar, ve (c) bunların dışında kalanlar olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır.

Duygusal eğilim gruplarına ilişkin sözel ve görsel uyarıcıların çokboyutlu ölçekleme sonuçları grafiklerde verilmiştir. Önce SPSS paketinin ürettiği grafikler, daha sonra da MultiVista'nın ürettiği grafikler verilmektedir. Grafik 5 ve 6, sözel uyarıcılara ilişkin olumlu ve olumsuz duygusal eğilim gruplarının; Grafik 7 ve 8, görsel uyarıcılara ilişkin olumlu ve olumsuz duygusal eğilim gruplarının; Grafik 9 ve 10, sözel uyarıcılara ilişkin (karşılaştırma kolaylığı sağlamak açısından) tüm grup ve nötr duygusal eğilim grubunun; ve son olarak Grafik 11 ve 12, görsel uyarıcılara ilişkin (yine karşılaştırma kolaylığı sağlamak açısından) tüm grup ve nötr duygusal eğilim grubunun SPSS çokboyutlu ölçekleme sonuçlarını vermektedir.

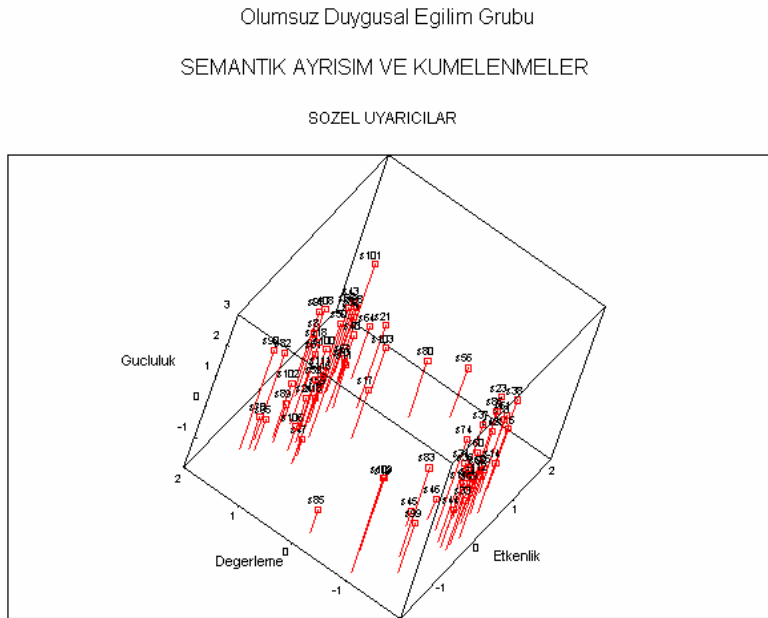
Daha sonra MultiVista grafikleri verilmektedir. Grafik 13, sözel uyarıcılara ilişkin olumlu duygusal eğilim grubunun; Grafik 14, görsel uyarıcılara ilişkin olumlu duygusal eğilim grubunun; Grafik 15, sözel uyarıcılara ilişkin olumsuz duygusal eğilim grubunun; Grafik 16, görsel uyarıcılara ilişkin olumsuz duygusal eğilim grubunun; Grafik 17, sözel uyarıcılara ilişkin nötr duygusal eğilim grubunun; ve son olarak Grafik 18, görsel uyarıcılara ilişkin nötr duygusal eğilim grubunun MultiVista çokboyutlu ölçekleme sonuçlarını vermektedir.

Yordayıcı değişkenlerden sonra grup değişkeni hazırlandıktan sonra ayırdedici fonksiyon analizlerine geçilmiştir. Daha önce de belirtildiği gibi, sözel ve görsel uyarıcıların birer ölçek gibi kabul edilmesine dayanarak, bir kez sözel bir kez de görsel yordayıcı değişkenler kullanılarak iki ayrı ayırdedici fonksiyon analizi yapılmıştır.

Ayırdedici fonksiyon analizinin, belirli uyarıcı kümelerinin belirli duygusal eğilimlerden kaynaklandığını göstermesi, bu araştırmanın “bilişsel değerlendirmeler –bilişsel zenginleştirmenin sınırlandığı koşullarda– duygusal eğilimlerden etkilenmektedir” şeklinde özetlenebilecek genel hipotezini destekleyecektir.

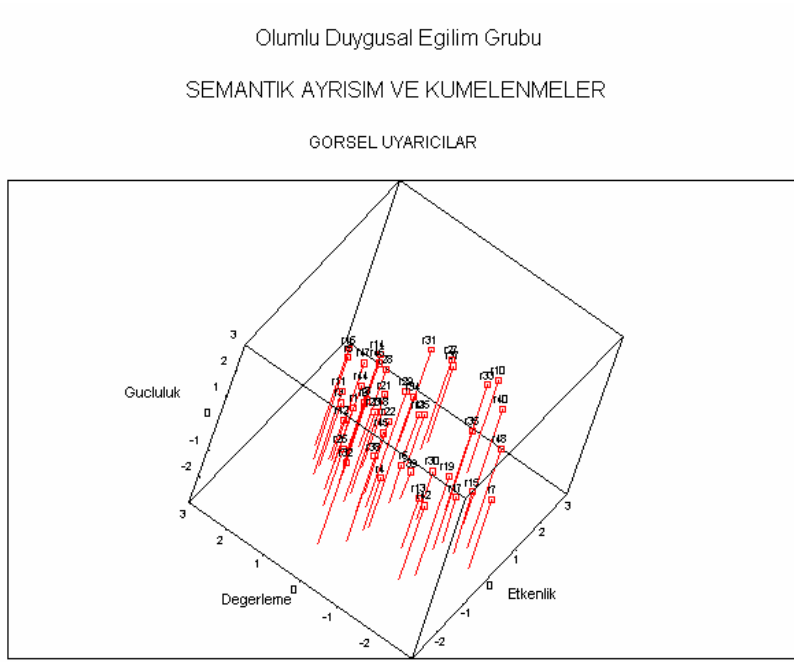


**Grafik 5 . Olumlu Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelermeler**

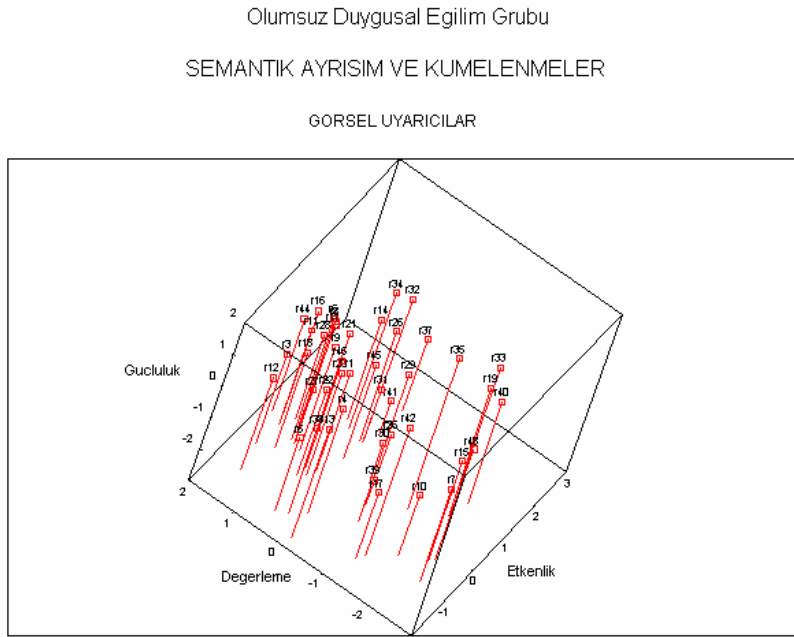


**Grafik 6 . Olumsuz Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelermeler**

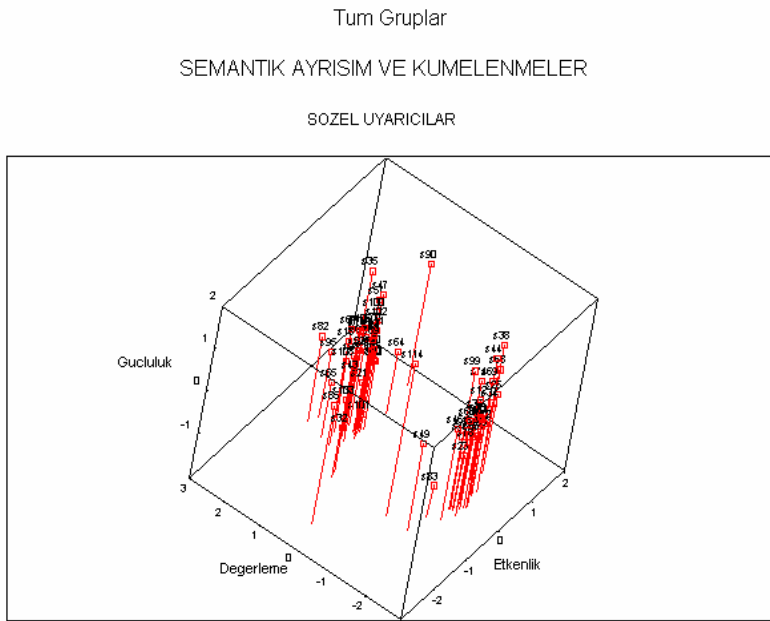




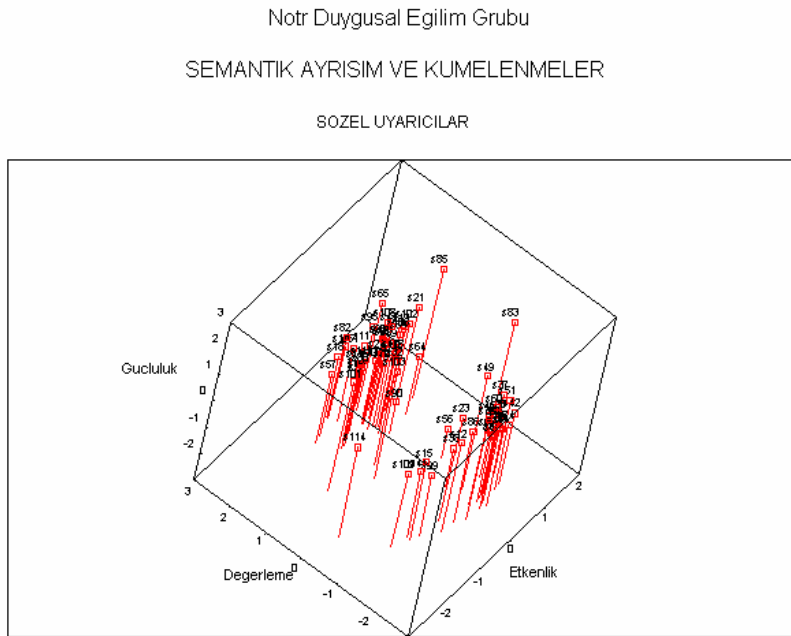
**Grafik 7 . Olumlu Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelermeler**



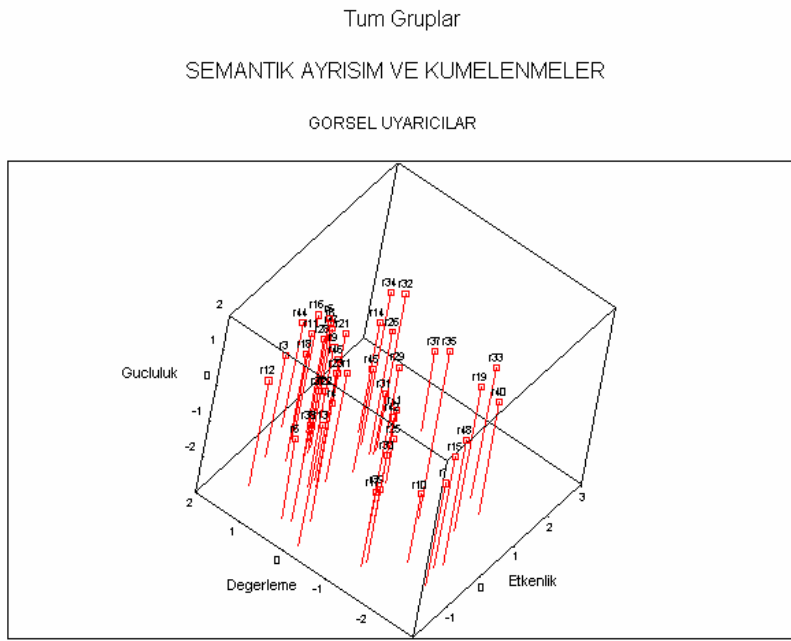
**Grafik 8. Olumsuz Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelermeler**



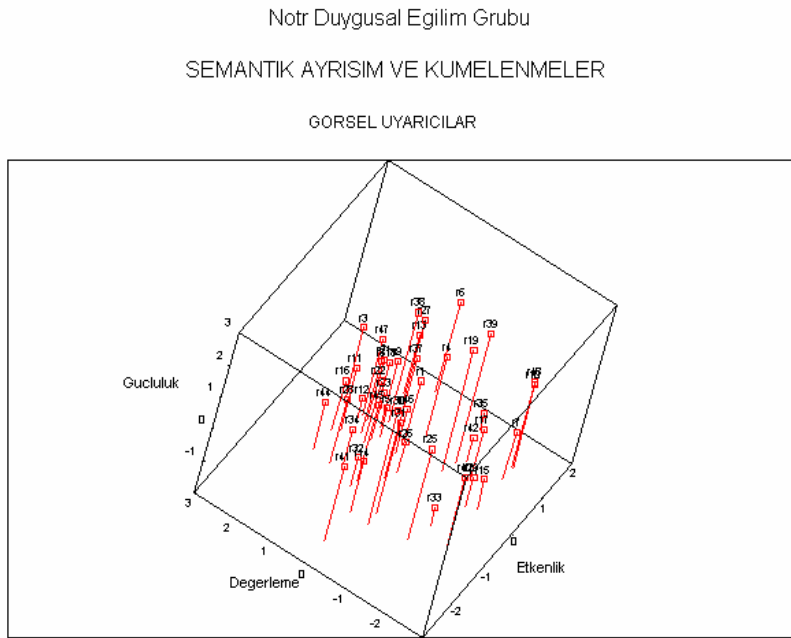
**Grafik 9. Tüm Gruplarda Sözel Uyarıcılara İlişkin, Semantik Ayrışım ve Kümeleneimler**



**Grafik 10. Nötr Duygusal Eğilim Grubunda, Sözel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümeleneimler**

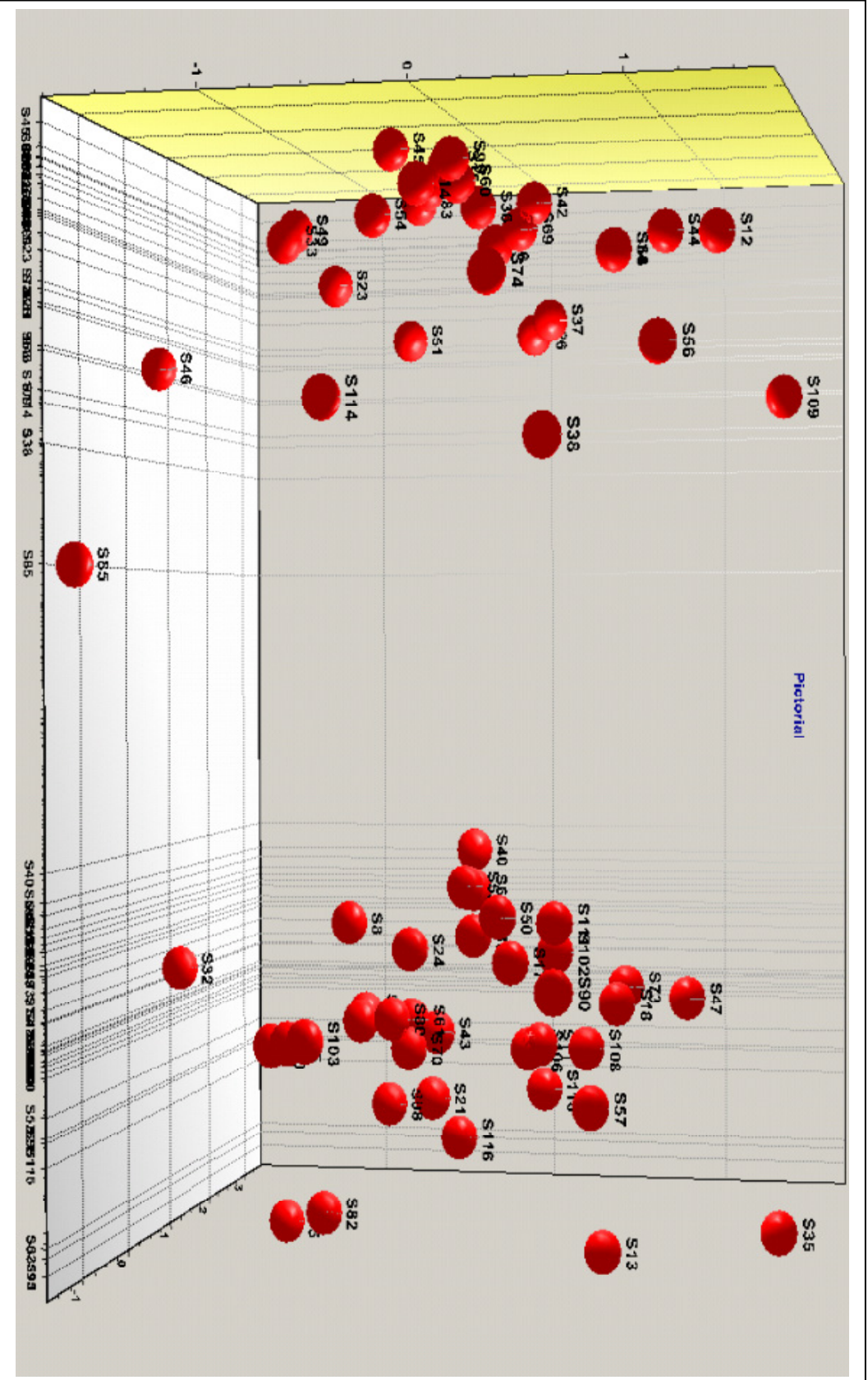


**Grafik 11. Tüm Gruplarda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelenmeler**

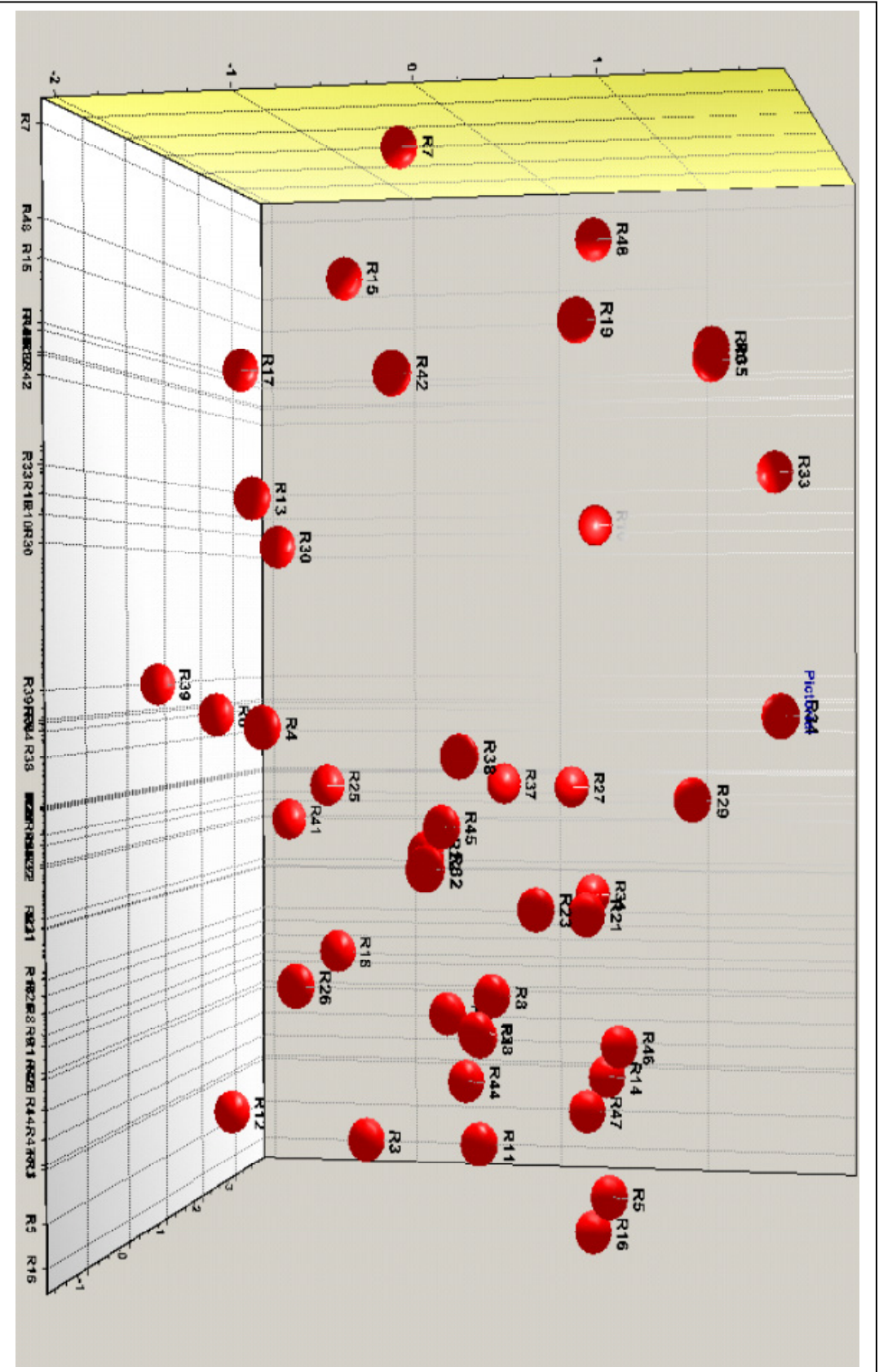


**Grafik 12. Nötr Duygusal Eğilim Grubunda, Görsel Uyarıcılara İlişkin Semantik Ayrışım ve Kümelenmeler**

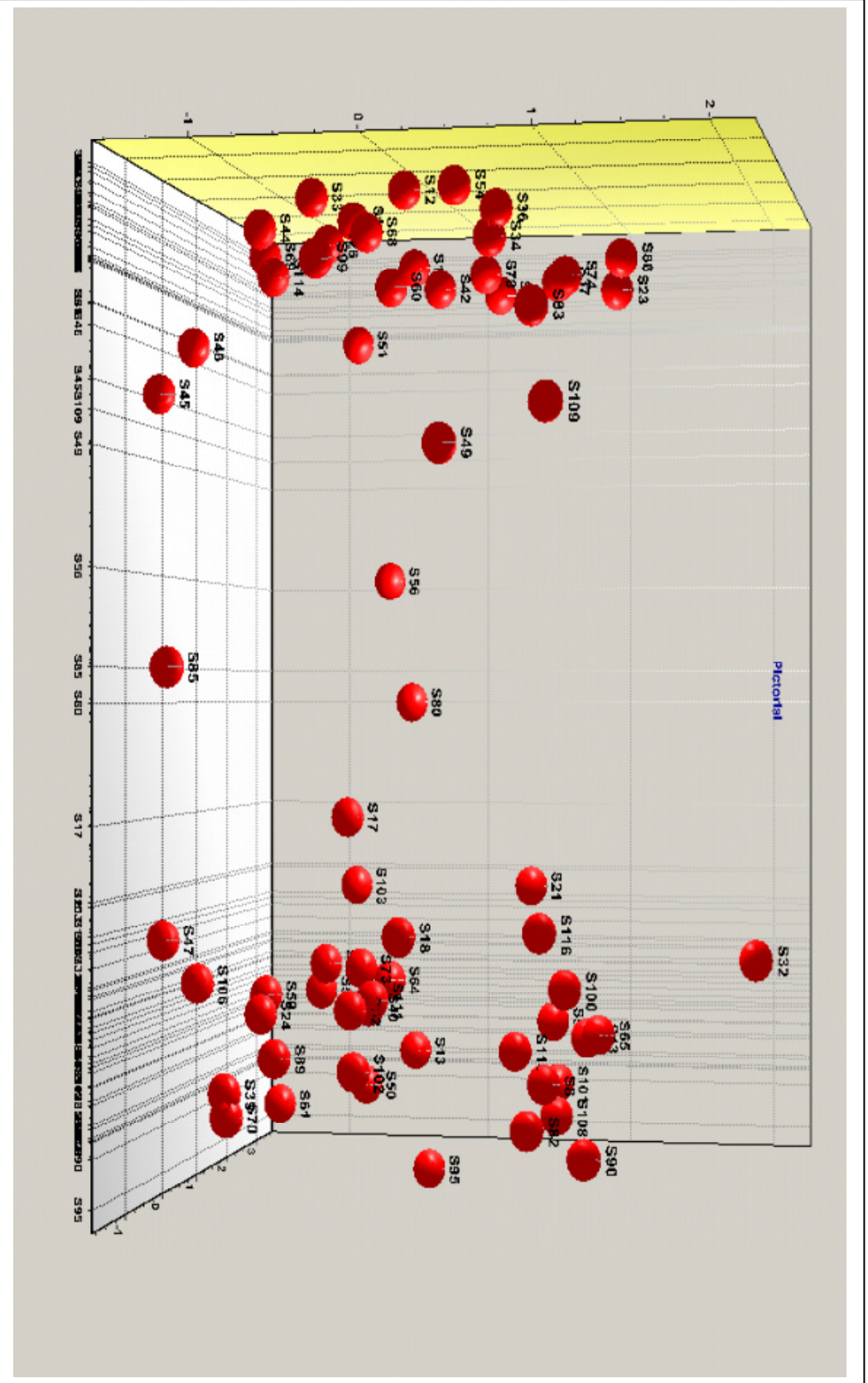
Grafik 13. Olumlu duygusal eğilim grubunda, sözel uyarıcılara ilişkin semantik ayrışım ve kümellemeler.



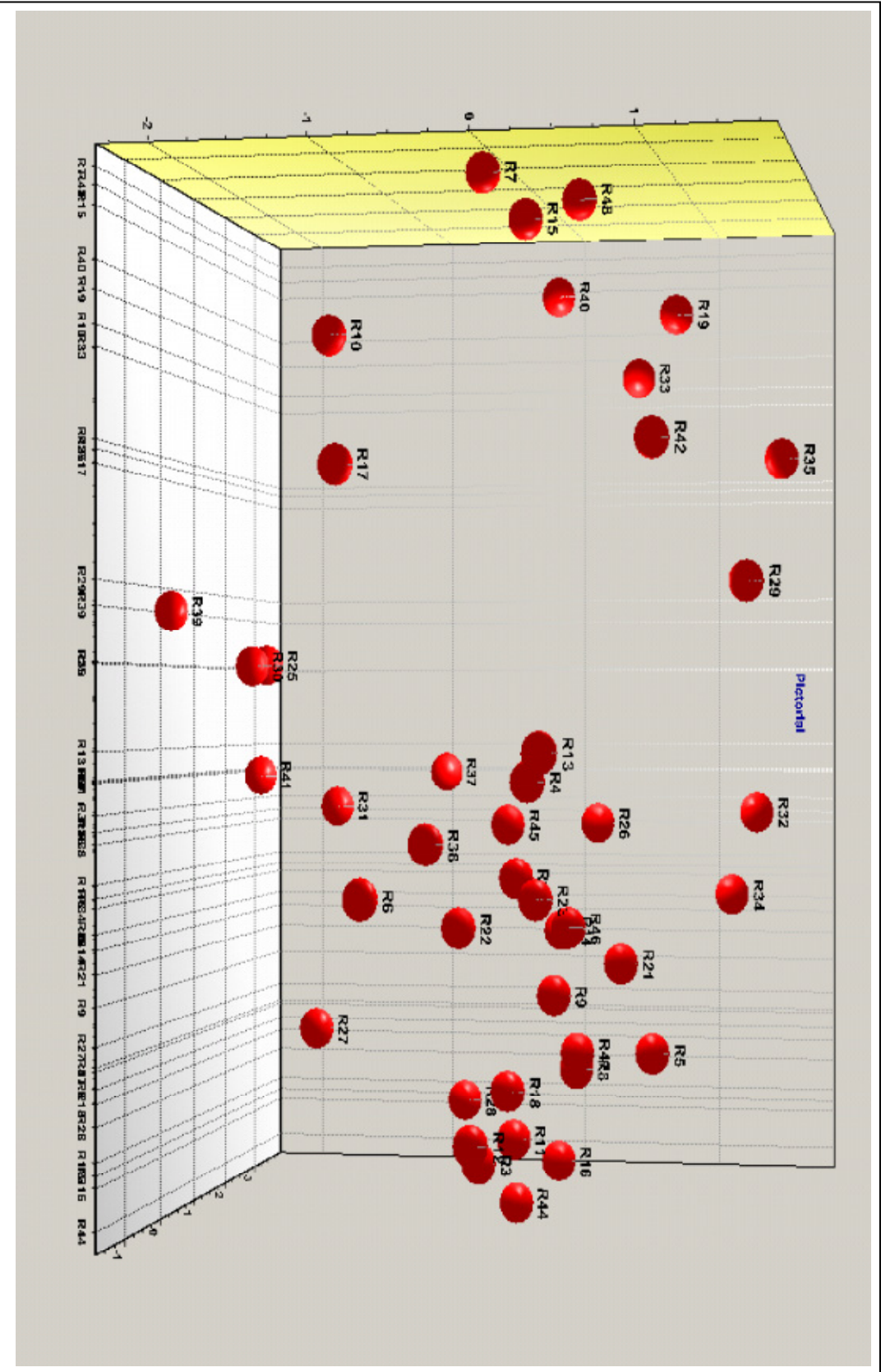
Grafik 14. Olumlu duygusal eğilim grubunda, görsel uyarıcılara ilişkin semantik ayrışım ve kümelennemeler.



**Grafik 15.** Olumsuz duygusal eğilim grubunda, sözel uyarıcılara ilişkin semantik ayrışım ve kümelermeler.



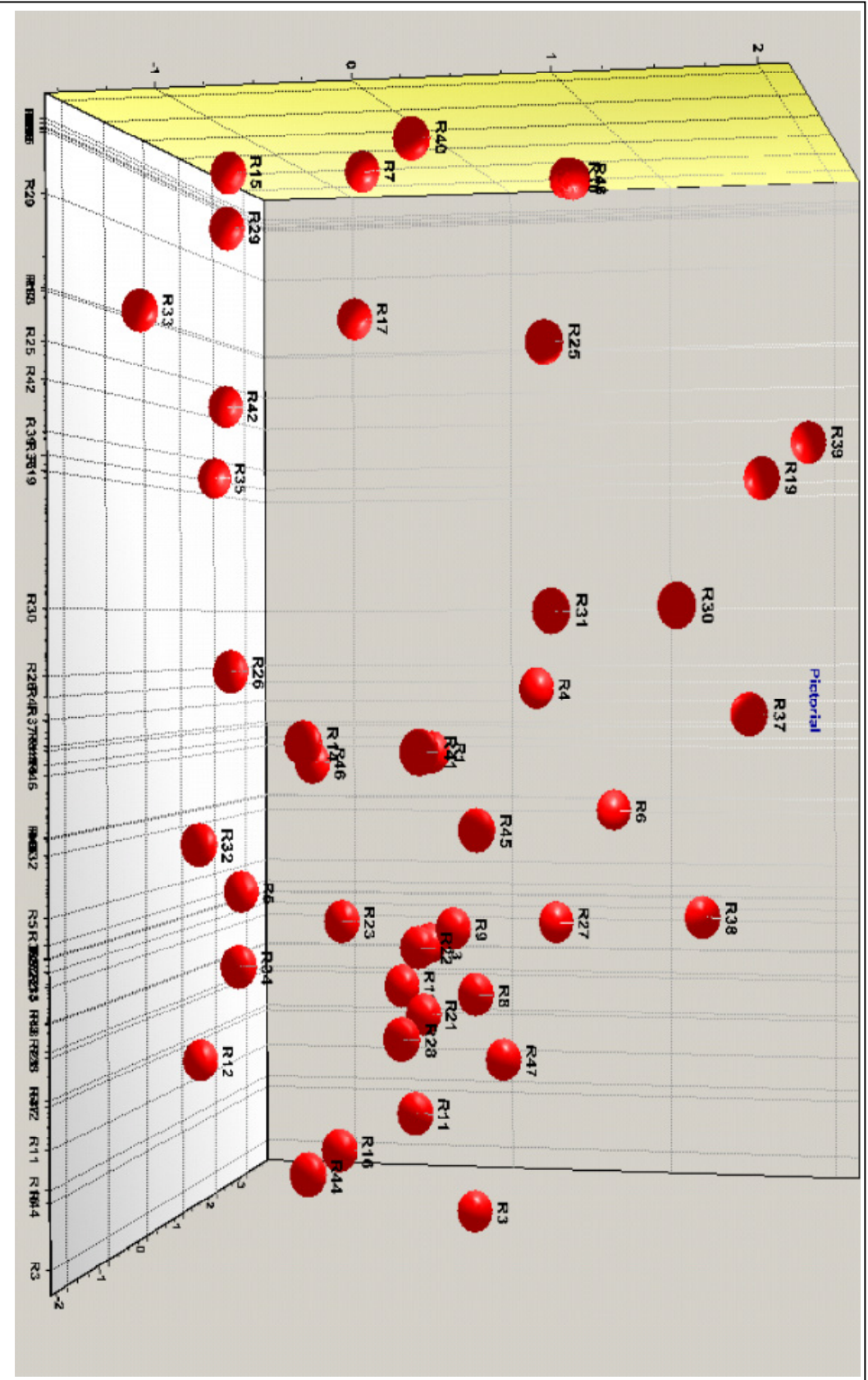
Grafik 16. Olumsuz duygusal eğilim grubunda, görsel uyarıncılara ilişkin semantik ayrışım ve kümelermeler.







Grafik 18. Nötr duygusal eğilim grubunda, görsel uyarıcılara ilişkin semantik ayrışım ve kümelermeler.



### 3.3 Ayırdedici Fonksiyon Analizleri

#### 3.3.1 Sözel uyarıcılara ilişkin ayırdedici fonksiyon analizi

Çok boyutlu ölçekleme ve görselleştirme programı ile oluşturulan iki kelime kümesi (olumlu ve olumsuz kelime kümeleri) yordayıcı değişkenler olacak şekilde ve duygusal eğilim ölçeklerinden daha önce aktarıldığı gibi oluşturulan 3 duygusal eğilim grubu (ölçeklerden yüksek alan grup, düşük alan grup, ve diğerleri) grup değişkeni olmak üzere bir ayırdedici fonksiyon analizi yapılmıştır. Veride uç değerler (outlier) için test edilmiş ve 6 tek-değişkenli uç değer ile 1 çok-değişkenli uç değer silinmiştir. Çok değişkenli normallik sayıltıları her bir grup için ayrı ayrı olmak üzere test edilmiş ve çok değişkenli normalliğin sağlandığı görülmüştür; böylece N=135 olacak şekilde oluşmuştur.

Bu grupların ortalama ve standart sapmaları Tablo 13.'te verilmiştir. Grup varyanslarının eşit olup olmadığını yani analizin geçerli bir analiz olup olmadığını test eden Box'un M testinde analizin geçerli olduğu anlaşılmıştır (Box M = 8,893;  $F(6, 178646,3)=1,447$ ;  $p<0,192$ ).

**Tablo 13. Duygusal Eğilim Gruplarının Sözel Uyarıcı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapmaları**

Duygusal Eğilim Grupları	Yordayıcı Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	N
Düşük Alanlar	SC1 (Olumlu kelime kümesi)	26,66	4,15	39
	SC2 (Olumsuz kelime kümesi)	62,92	5,74	
Yüksek Alanlar	SC1 (Olumlu kelime kümesi)	28,22	5,09	35
	SC2 (Olumsuz kelime kümesi)	61,20	6,74	
Diğerleri	SC1 (Olumlu kelime kümesi)	27,54	4,42	61
	SC2 (Olumsuz kelime kümesi)	64,42	4,67	
Toplam	SC1 (Olumlu kelime kümesi)	27,46	4,53	135
	SC2 (Olumsuz kelime kümesi)	63,15	5,69	

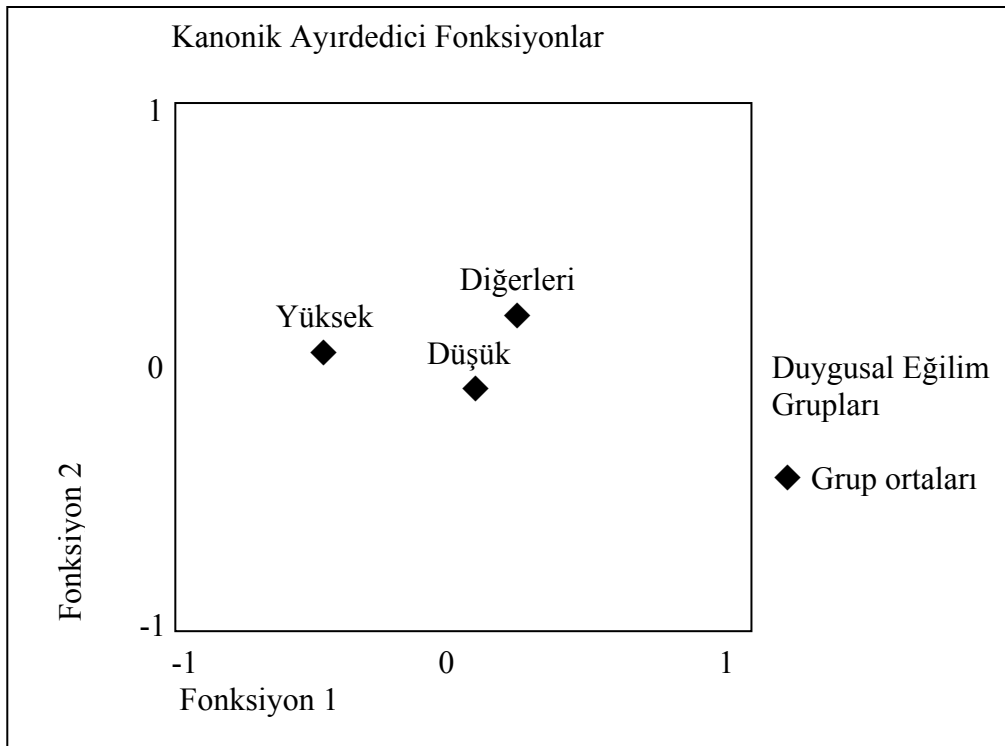
Yukarıdaki değişkenlerle yapılan ayırdedici fonksiyon analizinde 2 ayırdedici fonksiyon türetilmiştir. Bunlardan sadece ilki anlamlı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, katılımcıların sözel uyarıcı ölçeğinden aldıkları puanlar, birinci fonksiyon üzerinde duygusal eğilimlerini yordamakta başarılı olmuştur. Bu fonksiyon tek başına katılımcıların duygusal eğilimleri üzerindeki varyansın %84'ünü açıklamaktadır. Fonksiyonların Wilk'in lambda değeri ve diğer katsayıları Tablo 14.'te verilmiştir.

**Tablo 14. Sözel Uyarıcılarda Ayırdedici Fonksiyonlara İlişkin Değerler**

Ayırdedici Fonksiyonlar	$\chi^2$	Wilks' $\Lambda$	sd	p	Kanonik R	Özdeğer	Varyans %'si
1*	10,04	0,92	4	0,034	0,254	0,069	%84,8
2	1,614	0,98	1	0,204	0,110	0,012	%15,2

\* Anlamlı ayırdedici fonksiyon.

Sözel yordayıcı değişkenlerin ayırmedici fonksiyonlar üzerindeki yüklerini, yani bu değişkenlerin fonksiyonlar ile olan korelasyonlarını gösteren yapı matrisine bakıldığında, SC2 değişkeninin katılımcıların duygusal eğilimlerini yordamada başarılı olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, SC2 değişkeninin oluşturan kelime kümesi, duygusal eğilim ölçeklerinden en düşük ve en yüksek alanlar ile diğerlerini birbirinden ayırmada başarılı olmuştur. Bu ayırmanın daha iyi anlaşılması için, grupların iki fonksiyon üzerindeki değerlerinden elde edilen oluşum, Şekil 1.'de verilmiştir.



**Şekil 1. Grupların Kanonik Ayırmedici Fonksiyonlar Üzerindeki Yerleri**

Sözel yordayıcı değişkenlerin ayırdedici fonksiyonlar üzerindeki yükleri Tablo 15.'te verilmiştir.

**Tablo 15. Sözel Alt Ölçeklerin Ayırdedici Fonksiyonlar Üzerindeki Yükleri**

	Fonksiyon	
	1	2
<b>SC1</b> (Olumlu kelime kümesi)	,887*	,462
<b>SC2</b> (Olumsuz kelime kümesi)	-,281	,960

\* Ayırdedici fonksiyon üzerinde anlamlı sözcük alt ölçeği

Bu analiz sonucunda elde edilen sınıflandırma sonuçlarına bakıldığında, genel olarak doğru sınıflandırma oranının %48,1 olduğu görülmektedir. Sözel uyarıcı yordayıcı değişkenleri (SC1 ve SC2) duygusal eğilim ölçeklerinden düşük alanları (olumlu duygusal eğilim grubu) sınıflandırmada başarısızdır (%0). Duygusal eğilim ölçeklerinden yüksek alanları (olumsuz duygusal eğilim grubu) ise doğru bir şekilde sınıflandırma oranı %25,7'dir. Bu ölçeklerin tümünden birden düşük ya da yüksek almamış olanlardan oluşan diğerlerini (nötr duygusal eğilim grubu) ise %91 doğrulukla sınıflandırılmıştır.

Gruplardaki kişi sayısından hesaplanan ilksel ortalamalarına bakıldığında analiz yapılmadan bir kişiyi hangi gruba üye olabileceğini rasgele doğru bir şekilde tahmin edebilme olasılıklarının (Fidell ve Tabachnick, 2001) olumlu duygusal eğilim grubu için %28,9; olumsuz duygusal eğilim grubu için %25,9 ve nötr duygusal eğilim grubu için %45,2 olduğu görülmektedir. Genel olarak şans eseri doğru sınıflandırma olasılığı ise %35,48'dir. Bu oranlar analizdeki oranlarla

karşılaştırıldığında, duygusal eğilim ölçeklerinden düşük alanları analizde doğru sınıflandırma olasılığı yokken şans eseri yapılacak %28,9'luk olasılığa saip bir tahmin bundan elbette ki daha iyidir. Olumsuz duygusal eğilim grubu için duruma bakıldığında analizin doğru tespit yapabilme olasılığının %25,7 olduğu görülmektedir. Bu da tahmin edilerek yapılacak tahminden daha az bir olasılıktır. Ancak nötr duygusal eğilim grubuna bakıldığında analiz ile yapılacak tespit %91,8 olduğu ve bunun da %45,2'lik rasgele tahminden çok daha iyi olduğu görülmektedir. Analizin ortaya koyduğu doğru yordama olasılığı olan % 48,1, şans eseri yapılabilecek yordamadan (% 35,48) daha yüksektir. Bu sonuçlar Tablo 16.'da verilmiştir.

**Tablo 16. Sözel Uyarıcılara ilişkin Sınıflandırma Sonuçları**

	Duygusal Eğilim Grupları	Yordanan Grup Üyeliği*			Toplam
		Düşük Alanlar	Yüksek Alanlar	Diğerleri	
<b>Sayı</b>	Olumlu grup (düşük puanlar)	<b>0</b>	4	35	39
	Olumsuz grup (yüksek puanlar)	0	<b>9</b>	26	35
	Nötr grup (orta puanlar)	0	5	<b>56</b>	61
<b>%</b>	Olumlu grup (düşük puanlar)	<b>%0</b>	10,3	89,7	100,0
	Olumsuz grup (yüksek puanlar)	,0	<b>%25,7</b>	74,3	100,0
	Nötr grup (orta puanlar)	,0	8,2	<b>%91,8</b>	100,0

\*Özgün olarak gruplanmış katılımcıların %48,1'i doğru şekilde sınıflandırılmıştır.

### 3.3.2 Görsel Uyarıcılara İlişkin Ayırdedici Fonksiyon Analizi

Ayırdedici fonksiyon analizinde veri bütün olarak değil, sözel ve görsel uyarıcılar için ayrı ayrı ele alındığı için, tüm değişkenler her uyarıcı tipi için ayrı ayrı çok değişkenli normallik sayıltıları için test edilmiştir. Bu test sırasında görsel yordayıcı değişkenlerin oluşturulmasında temel alınan gruplarda çok-değişkenli normalliği bozacak herhangi bir durumla karşılaşılmamıştır. Uç değerler için yapılan testte tek değişkenli ya da çok değişkenli uç değere rastlanmamıştır; böylece N=142 olacak şekilde oluşmuştur.

Analizde çok boyutlu ölçekleme ile oluşturulan 3 uyarıcı kümesi (RC1, RC2, ve RC3) görsel yordayıcı değişken ve duygusal eğilim ölçek puanları kullanılarak elde edilen 3 grup (olumlu, olumsuz, ve nötr duygusal eğilim grupları) grup değişkeni olarak kullanılmıştır. Analiz ilk olarak bu 3 duygusal eğilim grubu ile denenmiştir. Anlamlı fonksiyon türetilmemesi üzerine analiz sadece duygusal eğilim ölçeklerinden yüksek alan ve düşük alan gruplarla yinelenmiştir. Bu grupların alınmasıyla N=77 olarak oluşmuştur. Grupların katılımcı sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 17.'de verilmiştir. Gruplararası varyansın eşit olup olmadığını yani yapılan analizin geçerliğini test eden Box'ın M testinde yokluk hipotezi reddedilmiş, dolayısıyla da grup varyanslarının eşit olmadığı görülmüştür (Box M=2,43;  $F(6,37228,135)=0,389$ ;  $p<=0,887$ ). Bu değerler analizin geçerli bir analiz olduğu anlamına gelmektedir.

**Tablo 17. Duygusal Eğilim Gruplarının Görsel Uyarıcı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları**

Duygusal eğilim Grupları	Yordayıcı Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	N
Düşük Alanlar	RC1(Nötr)	11,61	3,49	42
	RC2 (Olumlu)	15,14	4,04	
	RC3 (Olumsuz)	55,45	8,11	
Yüksek Alanlar	RC1(Nötr)	11,37	2,80	35
	RC2 (Olumlu)	15,42	3,95	
	RC3 (Olumsuz)	50,85	7,57	
Toplam	RC1(Nötr)	11,50	3,18	77
	RC2 (Olumlu)	15,27	3,98	
	RC3 (Olumsuz)	53,36	8,15	

Yapılan analizde bir ayırdedici fonksiyon türetilmiştir ( $\chi^2=8,86$ ; s.d.=3;  $p<0,05$ ). Bu fonksiyon gruplar arasındaki varyansın %100'ünü açıklamaktadır. Bu da fonksiyonun duygusal eğilim ölçeklerinden düşük ve yüksek alanları birbirinden ayırmada başarılı olduğu anlamına gelmektedir.

**Tablo 18. Görsel Uyarıcılarda Ayırdedici Fonksiyonlara ilişkin Değerler**

Ayırdedici Fonksiyonlar	$\chi^2$	Wilks' $\Lambda$	sd	p	Kanonik R	Özdeğer	Varyans %'si
1*	8,86	,886	3	0,031	,337	,128	100

\* Anlamlı ayırdedici fonksiyon



Her yordayıcı değişkenin ayırdedici fonksiyonla korelasyonunu gösteren yapı matrisine bakıldığında en iyi yordayıcının RC3 olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, görsel alt ölçeğin RC3 değişkenini oluşturan küme (olumsuz küme) tek başına duygusal eğilimi olumsuz olan ve tek başına duygusal eğilimi olumlu olan bireyleri birbirinden ayırmada başarılı olmuştur. Buna göre kişilerin duygusal eğilimleri en iyi şekilde RC3 alt ölçeğinden aldıkları puanlardan yordanabilmektedir. Görsel uyarıcı alt ölçeklerinin ayırdedici fonksiyon ile korelasyonları Tablo 19.'da verilmiştir.

**Tablo 19. Görsel Uyarıcı Alt Ölçeklerinin Ayırdedici Fonksiyon İle Korelasyonları**

	Fonksiyon 1
RC3 (Olumsuz)	0,822*
RC1 (Nötr)	0,109
RC2 (Olumlu)	-0,100

\* Ayırdedici fonksiyon üzerinde anlamlı resim alt ölçeği

Bu analiz için de Tabachnick ve Fidell'den alınan formülle ilksel olasılıklardan\* elde edilen oran kullanılarak sınıflandırma yapılmıştır. Sınıflandırma sonuçlarına göre genel olarak doğru bir şekilde sınıflanan katılımcıların oranı %59,7'dir. Bu da sadece şans eseri yapılabilecek %50,40'lık orandan daha iyidir. İlksel olasılıklarına bakıldığında duygusal eğilim ölçeklerinden düşük alanların rasgele yapılacak bir tahminde doğru sınıflandırılabilme olasılıkları %54,5'tur. Oysa aynı grubun analizde elde edilen oranı ise %69'dur.

\* Prior probabilities.

Duygusal eğilim ölçeklerinden yüksek puan almış gruba bakıldığında ise şans eseri atamayla grup üyeliği %45,5'lik bir doğruluk olasılığına sahipken, analizde bu oran %48,6'ya çıkmaktadır. Yani analiz sonucu yapılan yordamalar şans eseri yapılacak tamhinlerden daha iyi sonuç vermiştir.

**Tablo 20. Görsel Uyarıcılara ilişkin Sınıflandırma Sonuçları**

Duygusal Eğilim Grupları	Yordanan Grup Üyeliği*		Toplam
	Olumlu grup	Olumsuz grup	
Sayı Olumlu grup (düşük puanlar)	<b>29</b>	13	42
Olumsuz grup (yüksek puanlar)	18	<b>17</b>	35
% Olumlu grup (düşük puanlar)	<b>69,0</b>	31,0	100,0
Olumsuz grup (yüksek puanlar)	51,4	<b>48,6</b>	100,0

\*Orijinal olarak gruplanmış katılımcıların %59,7'si doğru bir şekilde sınıflandırılmıştır.

*Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît point.  
[Kalbin kendi haberleri vardır, akıl bundan bihaberdir.]*  
Blaise Pascal

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır. Tartışmada hem kullanılan yöntem hem de bulguların doğurguları değerlendirilmektedir.

#### 4.1 Çokboyutlu Ölçekleme ve Semantik Ayırışım Yöntemi

Sözel uyarıcıların, özellikle niteleme sıfatlarının duyuşal anlamlarını\* nicel yöntemlerle ölçme çabalarının tarihini, Osgood ve ekibinin geliştirdiği semantik ayırışım yönteminden başlatabiliriz (Osgood, Suci, ve Tennenbaum, 1957). Semantik ayırışım yöntemiyle beraber geliştirilen çokboyutlu ölçekleme analizi, değerlemesi yapılan niteleyicilerin üç boyutlu semantik alandaki dağılımını sergilemektedir. Buradaki üç boyut, yöntemin geliştirilmesi sırasında ve sonraki çalışmalarda uygulanan faktör analizi sonucu elde edilen üç faktöre karşılık gelmektedir. Bu faktörler *değerleme*, *güçlülük* ve *etkenlik* faktörleridir. Osgood bu faktörlerin farklı diller ve kültürler için geçerli olduğunu, hangi toplumsal çevrede olursa olsun semantik alanın aynı şekilde bu üç faktör etrafında ayırışacağını ileri sürmüştür.

---

\* Connotations.

Sonraki çalışmalar, bu yöntemin bazı yönlerinin eleştirilebilir olduğuna dikkat çekmişlerse de sözü edilen üç faktörün güvenilir şekilde tekrar tekrar elde edilebildiğini göstermiştir (bkz. Dykhuizen, 2000; Koriat, Levy-Sadot, Edry, Marcas, 2003; Murakami, ve Kroonenberg, 2003; Nathan, Marsella, Horvarth, ve Coolidge, 1999; Lane, Reiman, Bradley, Lang, Ahern, Davidson, ve Schwartz, 1997; Skrandies, 1998; Skrandies ve Chiu, 2003, Suzuki, Gyoba, ve Sakuta, 2005). Ayrıca semantik ayrışım yöntemi ve çokboyutlu ölçekleme, sadece nitelcilerin değil görsel uyarıcıların ve soyut kavramların da duyuşsal anlamlarını araştırmaya uygundur (bkz. Riskind, 1997). Bu üç faktörün evrenselliği, evrimsel olarak hayatta kalma olasılığını arttırmasıyla açıklanmaktadır.

Nicel anlam çalışmalarının en önemli özelliği, anlam kategorilerinin, boyutlarının ya da özelliklerinin araştırmacı tarafından değil, doğrudan üzerinden anlam sorgulaması yapılan kişilerin değerlendirmelerinden elde edilmesidir. Kuşkusuz her iki yöntemin de üstünlükleri ve zayıflıkları var. Nitel yöntemler bir yönüyle araştırmacıya yaratıcı bir serbestlik tanırken diğer yönüyle araştırmacının yanlılıklarından etkilenme kusurunu içkin olarak barındırır. Nicel yöntemler ise daha nesnel ölçümlere izin verirken ele alınan anlamın tüm olası yönlerinin çalışılmasında metodolojik engellere açıktır. Yine de nitel yöntemler araştırmacının kavramlaştırma ve ayrıntılandırmasına daha çok bağlıdır. Öte yandan nicel yöntemler anlamın örtük ve gizil yönlerinin çalışılmasına (metodolojik engellerin aşılması oranında) daha çok izin verir.

Bu çalışmada, iki tip uyarıcının semantik alandaki anlam dağılımları elde edilmeye çalışılmıştır. Her ne kadar bunda amaç, semantik ayrışım yönteminin bir uyarılmasını gerçekleştirmek değilse de uyarıcıların anlamlı şekilde kümelenmeleri, semantik ayrışımın çok kısa sürelerde, bilişsel değerlendirmenin daha ilk basamağında dahi gerçekleştiğini göstermiştir. Bu ayrışımın, özgün yöntemde sözü edilen üç faktörün tam olarak karşılayıp karşılamadıkları araştırmaya değer görünmektedir. Evrensel olduğu öne sürülen bu üç faktörün bilişsel zenginleştirmenin sınırlandığı koşullarda elde edilmesi, duygusal eğilimlerin, hazırlıkların ya da yatkınlıkların semantik anlam alanının temel ve belirleyici bileşeni olduğu yönünde oldukça etkili veriler sağlayabilir. Bu araştırma çerçevesinde bu kümelenmeler, duygusal eğilimlerle ilintileri yönünden değerlendirilmektedir.

Uyarıcıların semantik anlam alanındaki ayrışmalarını ele alması yönüyle bu çalışma, nicel anlam arayışları koluna dahil edilebilir. Bu haliyle, nicel araştırmaların içkin olarak barındırdığı zayıflıklara elbette açıktır. Örneğin, Osgood ve geliştirdiği semantik farklılaşma tekniğine başlıca üç eleştiri yöneltilmiştir. Birincisi, yöntemin kendiyile çelişik olduğu eleştirisidir. Bu eleştiriye göre yöntem, bir yandan niteleyicilerin duygusal anlamlarının herkes için farklı olduğu varsayımından hareket ederken diğer yandan, örtük olarak, değerlemeye esas alınan niteleyicilerin herkes için ortak bir anlam ifade ettiğinden hareket etmektedir.\*

---

\* Bu eleştiri, eleştiriye oldukça açıktır. Görgül yöntemlerle, anlamın görüngülerine ilişkin veri elde etmeye çalışmak, belirli bir araştırma düzeyinde hareket etmek demektir. Öte yandan, anlamın nasıl oluştuğu sorgusunu kavramın bağlamı değil de kendisi üzerinden yapmak başka bir araştırma düzeyinden hareket etmeyi gerektirir. Dolayısıyla bu eleştirinin, hedef aldığı konuyla

İkinci eleştiri, değerlemelerin sosyal beğenirlik yönünde gerçekleşiyor olduğudur. Üçüncü eleştiri ise kişilerin, bir dizi uyarıcıyı değerlendirme işlemi sürecinde, belirli bir değerlendirme tarzı geliştirebileceklerini, dolayısıyla gerçek semantik ayrışmaların yerini geliştirilen değerlendirme tarzlarının alabileceğini ileri sürmektedir.

Öte yandan, bu araştırmanın izlediği yöntem ve kullandığı inceleme parametreleri düşünüldüğünde her üç eleştiriden de kısmen uzak durabilmek olası görünmektedir. İlk olarak, bu çalışma, deneklerin aynı uyarıcılara aynı anlamları verdikleri varsayımından hareket etmek durumunda değildir. Bir uyarıcı, diğer uyarıcılarla ilintileri üzerinden değerlendirilmemektedir. Deneklerin, uyarıcılara hiç de ortak olmak zorunda olmayan *herhangi bir anlam* veriyor oldukları varsayımı yeterlidir. İkinci olarak, uyarıcı değerlemeleri için verilen zamanın (hem uyarıcı sunum süresinin hem de değerlendirme işaretlemesi için tanınan sürenin) kısalığı, deneklerin sosyal beğenirlik yönünde değerlendirme yapmalarına izin vermemektedir. Aynı nedenle deneklerin, uyarıcı dizisini değerlendirme sürecinde belirli bir tarz geliştirebilmeleri de çok olası görünmemektedir. Burada, deneklerin, değerlendirme sırasında önceden var olan tarzlarını yansıtabilecekleri söylenebilir ki bu tam da bu araştırmanın elde etmeye ve göstermeye çalıştığı özelliktir.

---

aynı düzlemde olmadığını söylemek mümkündür. Ludwig Wittgenstein, *üzerinde söz söylenemeyecek olan hakkında susmalı* sözünü belirlediği birinci döneminde; "İnsan, her anlamın dile getirilmesini sağlayan diller kurma yeteneğine sahiptir; her kelimenin nasıl ve neyi imlediği konusunda hiçbir fikri olmaksızın. –Nasıl ki insan, tek tek seslerin nasıl çıkarıldığını bilmeksizin konuşur," demişken (1985, s. 45, § 4.002-1) *dil bir oyundur* sözünü belirlediği ikinci döneminde; "Bir kelimenin anlamını, o kelimenin dildeki kullanımını belirler," (1978, s.54, § 139) demiştir. Döngüsel ya da çelişik görünen bu iki ifade, hangi araştırma düzeyini dayanak aldığımıza bağlı olarak, döngüsel değil paradigmatiktir.

#### 4.1.1 Çokboyutlu ölçekleme ve uyarıcı kümelenmelerinin anlamı

Bu araştırmanın bulgularına göre, araştırmada kullanılan her iki tipteki uyarıcılar, semantik anlam alanında başlıca ve öncelikle iki kümeye dağılmaktadır. Ancak bu kümelere yakından bakıldığında, uyarıcıların, başlangıçtaki yargıcı değerlemelerinin ve yönergenin ifade etmeye çalıştığı dağılımın ötesinde, oldukça karmaşık bir fonksiyonla dağıldığı görülmektedir. Örneğin, daha ilk bakışta, uyarıcıların büyük çoğunluğunun ya olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirildiğini, nötr sayılabilecek değerlemelerin çok az yapıldığını ya da hiç yapılmadığını saptamak mümkündür. Yine ilk bakışta herhangi bir kümeye ait değilmiş gibi ayrıksı duran uyarıcıları belirlemek de mümkündür. Bununla beraber, görsel olarak bir kümeye ait görünmeyen uyarıcılara ilişkin ayrı bir değerlendirme yapılması gerektiği de açıkça görülmektedir.

Deneklerin değerlemelerinin olumlu, nötr ve olumsuz olacak şekilde üç değerlendirme noktasına ilişkin alındığını hatırlayalım. Bu değerlendirme noktalarının aynı devamlılık çizgisi üzerinde bulunduğu varsayımını da aklımızda tutalım. Değerlendirme noktalarının devamlılık çizgisi üzerinde birbirlerine uzaklıklarının eşit olduğu varsayımından yararlandığımızı da not edelim. Oluşturduğumuz semantik alanda ise, değerlemelerin, bu varsayımlara uygun olmakla birlikte yine bu varsayımların ötesinde farklı yorumlamalara izin verecek bir dağılım ve kümelenme gösterdiğini saptayabiliyoruz.

Burada kastedilen dağılımın karmaşıklığı ve buna bağlı kümelenme oluşumu, uyarıcıların, semantik ayrışım yönteminin zaten elde etmeyi hedeflediği üç faktöre göre dağılmasından bağımsızdır. Bu üç faktörün varlığı aynı zamanda her uyarıcının semantik anlam alanındaki koordinat noktalarını belirlemektedir. Dolayısıyla, sonuç olarak üç boyutlu bir alanda bir tür dağılım elde edileceği baştan belirlidir. Daha az belirli olan ise tek tek her uyarıcıya ilişkin üç koordinat noktası bulunmasına karşın bu uyarıcıların birbirine göre nasıl konumlanacağıdır. İşte bu nokta, semantik ayrışım sonucu ortaya çıkan kümelenmelerin kaynağını aramak için meşru zemini sağlamaktadır. Uyarıcılar, semantik ayrışmanın ötesinde, kendi aralarında ve birbirine göre, yoruma açık kümelenme biçimleri göstermektedir.

Bu araştırma çerçevesinde, semantik ayrışımlardan çok bu kümelenmelerin özelliklerini, kümelerin yapılarını ve duygusal eğilimlerle ilintilerini değerlendirmeye ve yorumlamaya çalışıyoruz. Diğer bir deyişle, asıl keşfetmeye çalıştığımız görüngü, (a) uyarıcı kümelenmelerinin seçkisiz olup olmadığı, (b) seçkisiz değilse hangi koşullara bağlı olduğu ve (c) bu koşullar arasında duygusal eğilimlerin yer alıp almadığıdır.

Öte yandan, ayırdedici fonksiyon analizi, sözel ve görsel uyarıcı kümelenmelerinin deneklerin duygusal eğilimleri sonucu oluştuğunu açıkça göstermiştir. Ancak, davranışların, anlık duygulardan ya da genel duygusal eğilimlerden etkilendiğini söylemekle yeni ya da anlamlı bir söz söylenmiş olmamaktadır. Bu etkilerin; yönü, şiddeti, sıklığı ve seyri gibi görgül sonuçları üzerine veri oluşturabilirse duygusal eğilimlerin diğer zihinsel işlemler, davranışlar



ve giderek bilinçli faaliyetler ve bilinç faaliyetleri üzerindeki etkilerine ilişkin anlamlı yorumlara ulaşmak mümkün olabilir. Bu nitelikte bir yorum elde etmek amacıyla bu çalışma, uyarıcı değerlendirme görevinde, duygusal eğilimlerin, (a) hangi uyarıcıların ne yönde değerlendirilmesine yol açtığını saptayarak (b) bilişsel işlemlerin –bilişsel zenginleştirmenin sınırlandırıldığı koşullarda– duygusal eğilimlerin etkisiyle gerçekleştiğini göstermeye çalışmaktadır.

Bulgular kısmında vurgulandığı gibi, uyarıcı kümelenmelerini oluşturan, denek değerlemeleridir. Deneklerin değerlemeleri, bazı uyarıcılar üzerinde birbirine yaklaşırken diğer bazı uyarıcılar üzerinde birbirinden uzaklaşmaktadır. Burada önemli olan, (a) denek değerlemelerinin birbirine yaklaştığı uyarıcıların ortak bir özellik gösterip göstermediği ve (b) ortak özellik gösteren uyarıcı kümelerinin deneklerin duygusal eğilimleriyle ilişkili olup olmadığıdır. Birincisinin varlığı, hangi uyarıcıların ne yönde değerlendirildiğinin saptanmasını sağlayacaktır. İkincisinin varlığı ise bilişsel zenginleştirmenin sınırlandırıldığı koşullarda bilişsel işlemlerin duygusal izlemler aracılığıyla gerçekleştirildiğine ilişkin görüşü destekleyecektir. Bulgular, gözlemeye çalıştığımız her iki özelliğin de var olduğunu göstermektedir.

İzleyen bölümlerde, öncelikle üzerinde uzlaşma sağlanan ve sağlanmayan uyarıcıların neler olduğuna göz atılmıştır. Burada dikkat çekici bazı özellikler saptanabilmektedir. Bu özellikler önce, sözel ve görsel uyarıcılar için ayrı ayrı ele alınmaktadır. Daha sonra, ortak özelliklerden hareketle genel bir değerlendirme yapılmaktadır. Bu değerlendirmelerde, ek olarak, yargıcı değerlemeleri de ele alınmakta ve karşılaştırmalı yorumlara yer verilmektedir.

## 4.1.2 Sözel ve görsel uyarıcı kümelenmelerinin özellikleri

### 4.1.2.a Sözel uyarıcı kümelenmelerinin özellikleri

Sözel uyarıcılara ilişkin güvenilirlik analizinden sonra çalışmayan maddelerin, olumlu ve olumsuz maddeler arasında, yargıcı değerlemeleri esas alındığında, neredeyse eşit dağıldığını saptıyoruz. Çokboyutlu ölçekleme uygulamasından sonra herhangi bir kümeye dahil edilemeyen on maddenin ise bir madde dışında tümünün, yargıcılar tarafından olumlu değerlendirilen maddeler olduğunu görüyoruz. Diğer bir deyişle, yargıcı değerlemelerine göre başlangıçta yaklaşık eşit sayıda olumlu ve olumsuz uyarıcıya ilişkin değerlendirme yapan denekler, değerlendirme sonunda olumsuzlar üzerinde daha çok, olumlular üzerinde daha az uzlaşmışlardır. Öyle ki bu olumlu maddeler ne diğer olumlu değerlendirilen kümeye yaklaşabilmiş ne de kendi aralarında bir küme oluşturabilmiştir.

Sözel uyarıcıların başlıca iki büyük kümeye ayrılması ve semantik alanda ara değer alan uyarıcıların azlığı dikkat çekicidir. Bunun olası nedenleri arasında, sözel uyarıcıların için özelliklerini de belirtmek gerekir. Niteleme sıfatlarının, tanımları gereği iki kutuplu bir değerlendirme çizgisini zaten vurguluyor olması, daha baştan kendi içlerinde bir ayrık anlam taşımaları anlamına gelir. Diğer bir deyişle “iyimser” kelimesi daha baştan olumlu bir anlamı vurgularken “kötümser” kelimesi yine baştan olumsuz bir anlamı vurgulamaktadır. Bu vurgular, kendi başlarına bir ayrımı oluşturmaya zaten uygundur. Bu vurgularla kişilerin kendi duygusal eğilimlerinin çakışması, semantik alandaki kümelenmeyi belirginleştirmektedir.

#### 4.1.2.b Görsel uyarıcı kümelenmelerinin özellikleri

Görsel uyarıcıların, sözel uyarıcılar gibi aralarında mesafe olan belirgin kümelere ayrılmamalarının birkaç olası nedeni bulunabilir. Bu nedenlerin başında kısa değerlendirme süresi gelmektedir. Kısa değerlendirme süresi bir yandan bilişsel zenginleştirmeyi engellerken diğer yandan herhangi bir duyguyu belirgin değerlendirme yapmaya yetecek ölçüde tetiklememiş olabilir. Başka bir olasılık ise kullanılan uyarıcıların katılımcıların repertuarına uygunluğudur. Pek çok katılımcı, deney dizisi sonunda, görsel uyarıcılarda portreleri bulunan insanların zamandaş olmaması, fotoğrafların eski soluk siyah-beyaz fotoğraflara benzemesi gibi özelliklerin dikkatlerini çektiğini belirtmiştir. Görsel uyarıcılara ait bu özellikler, harekete geçmesi beklenen (ölçümü alınmaya hazırlanılan) duyguların yanısıra başka (ölçümü alınmaya hazırlanılmamış olan) duyguları da tetiklemiş olabilir.

Diğer yandan, görsel uyarıcıların kümelenmesinde yargıcı değerlendirmeleri, sözel uyarıcılara göre daha az yardımcı olmuştur. Bunun bir olası sebebi, yargıcıların uyarıcıları değerlendirirken kullandıkları zamanla deneklerin kullandıkları zamanın özellikle görsel uyarıcıların değerlendirilmelerinde çok büyük farklar yaratabiliyor olması olabilir. Örneğin, görsel uyarıcı kümelerine bakıldığında, kümelerde yer alan fotoğraflarda algısal olarak başlıca ayırdedici unsurun gülümseme olduğu ileri sürülebilir. Buna göre nötr küme, gülümseyip gülümsemediği belirsiz ama olumlu ifade taşıyan fotoğraflardan; olumlu küme ise gülümseyen ve olumlu ifade taşıyan

fotoğraflardan oluşmaktadır. Diğer yandan olumsuz kümede, gülümsemeyen ifade taşıyan fotoğraflar ağırlıktadır. Her kümede bu tanıma aykırı düşebilecek yüz ifadeleri bulunabilir. Ancak, görsel uyarıcı değerlemelerinin 300 milisaniye gibi çok kısa bir süre içinde yapıldığı, bu süre içinde algısal olarak en yüzeyde özelliklerin dikkate alınabileceği hatırlanmalıdır. Her kümede, tayin edilen adı (ve anlamı) bozacak maddelerin varlığı, hata varyansıya ya da tam olarak açıklanamayan başka bir yüzeyde özellik bulunmasıyla da açıklanabilir.

#### **4.1.2.c Sözel ve görsel uyarıcı kümelenmelerinin ortak özellikleri**

Sözel ve görsel uyarıcı kümelenmeleriyle bu kümelenmelerin ayırdedici fonksiyon analizi yoluyla sağladığı ipuçları, uyarıcı kümelenmelerine ilişkin ortak bir değerlendirme yapılmasına izin vermektedir. Bu ortak ve genel değerlendirmenin ana hatları şu şekilde sıralanabilir:

1. Duygusal eğilimlerine bakılmaksızın, tüm denekler, hem olumlu hem de olumsuz değerlendirme yapılan uyarıcıların hangileri olduğu üzerinde sözbirliğine ulaşmışlardır. Ancak buradaki sözbirliğinin ağırlığı, hangi uyarıcıların olumsuz olduğu yönündedir. Diğer bir deyişle, denekler, neyin olumlu olduğundan çok neyin olumsuz olduğu üzerinde anlaşma sağlamıştır.

2. Denekleri, olumlu duygusal eğilimde olanlar ve olumsuz duygusal eğilimde olanlar olarak iki gruba ayırdığımızda, hem olumlu hem de olumsuz duygusal eğilimde olan denekler, olumlu-olumsuz ayrımında, olumlulardan çok

olumsuzlar üzerinde sözbirliğine ulaşmışlardır. Başka bir deyişle, her iki duygusal eğilimdeki denekler de hangi uyarıcıların olumlu olduğundan çok hangilerinin olumsuz olduğu hakkında hemfikir olmuşlardır.

3. Olumsuz duygusal eğilimdeki denekler arasındaki sözbirliği, olumlu duygusal eğilimdeki deneklere göre daha kuvvetlidir. Yukarıda belirtildiği gibi, olumlu duygusal eğilimdeki denekler de olumsuz duygusal eğilimdeki denekler de hangi uyarıcıların olumsuz olduğu konusunda hem kendi aralarında hem de birbirlerine göre fikir birliği içindedir. Ancak olumsuz duygusal eğilimdeki deneklerde bu eğilim daha güçlüdür ve hangi uyarıcıların olumsuz olduğuna ilişkindir.

Uyarıcıların semantik anlam alanında kümelenmeleri ve deneklerin duygusal eğilimleri arasındaki saptanan bu ilintiler, bilişsel işlemlerle duygusal izlemler arasındaki etkileşim örüntüsüne dair önemli ipuçları sağlamış olmaktadır. Bilişsel zenginleştirmenin oldukça sınırlandırıldığı koşullar altında, uyarıcı değerlendirme gibi görece karmaşık olmayan bir görev sırasında dahi denekler, yönergenin ifade ettiği düzeyden çok daha karmaşık bir değerlendirme yapmışlardır. Bu değerlendirme, uyarıcıların semantik alandaki konumlarıyla deneklerin duygusal eğilimlerinin ortak hareketinin bir ürünüdür. Diğer bir deyişle, uyarıcıların semantik alandaki ayrışmaları, deneklerin duygusal eğilimleri tarafından kümelenmiş, adeta önceden hazırlanmıştır.

## 4.2 Genel Değerlendirme

Uyarıcıların semantik alanda ayrışmalarıyla deneklerin duygusal eğilimleri arasında bu çalışmada bulunan ortak ilintileri yorumlamaya hazırlanırken, yorumlama ölçütlerini belirlemek üzere, bazı yönleriyle benzer hipotezlerle yola çıkmış diğer çalışmalara göz atmak yararlı olabilir. Öte yandan, ulaşılan literatürde, bu çalışmanın amaçlarına benzer amaçlara sahip, benzer hipotezleri sınavan ve benzer yöntemleri kullanan çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu bölümde, bu araştırmada olduğu gibi, sözel ve görsel uyarıcıların değerlemesinin yapıldığı araştırmalar ele alınmakta ve bu çalışma çerçevesinde değerlendirilmektedir. Ancak ulaşılan literatürde, araştırmaların hiçbirinde bu çalışmada kullanılan duygusal eğilim saptama biçimi, uyarıcı sunum biçimi ve sunum parametrelerinin tümü kullanılmamıştır. Diğer bir deyişle, ulaşılan literatürde, (a) deneklerin duygusal eğilimlerinin kendi değerlemeleri dışında, standart ölçme araçları tarafından belirlendiği (b) sözel ve görsel uyarıcıların elektronik ortamda çok kısa sunum süreleri kullanılarak sunulduğu, (c) yanıtlama süresinin çok kısa tutularak bilişsel zenginleştirmenin sınırlandırıldığı ve (d) denek değişimlemeli değerlendirme yönteminin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın başka bir özelliği ise semantik alanda oluşan uyarıcı kümelenmelerinin denek değerlemeleri esas alınarak yorumlanmasıdır. Diğer bir deyişle bu çalışmada elde edilen uyarıcı dağılımları, önceden belirlenmiş

anlam kategorileri ya da yargıcı değerlendirmeleri temelinde değil deneklerin *yarattığı* uyarıcı kümeleri temelinde yorumlanmıştır. Önceden belirlenmiş anlam kategorileri ya da yargıcı değerlendirmelerinden sadece ek bilgi elde etmek amacıyla yararlanılmıştır. Dolayısıyla, bu çalışmada kullanılan sunum biçimi ve sunum parametreleriyle elde edilmiş verilerin (a) semantik ayrışım yöntemiyle incelendiği ve (b) semantik alanda oluşan uyarıcı kümelenmelerinin anlamlarının ayırdedici fonksiyon analizi aracılığıyla yorumlandığı bir çalışma bulunmamaktadır. Ulaşılan literatürdeki çalışmalar, duygu halleri ya da duygusal eğilimlerle bilişsel işlemler arasındaki ilintileri irdelerken daha çok gruplar arasında gözlenen bilişsel değerlendirme görev performansı farklarının hangi duygusal eğilimlerden kaynaklandığını bulgulamaya çalışmış, bu nedenle gruplar arası farkların kaynağını araştıran yöntemlerden yararlanmıştır.

Eldeki çalışma ise duygusal eğilimin bilişsel değerlendirme görev performansını doğrudan etkileyen bir değişken olarak kabul edilip edilemeyeceğine ilişkin veri elde etmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle görev performansları arasındaki farkların kaynağını değil, duygusal eğilimler arasındaki farkların görev performansı farklarıyla ilintilerini göstermeye çalışmaktadır. Ayırdedici fonksiyon analizinden yararlanılmasının nedeni budur.

Duygusal eğilimlerin bilişsel işlemler üzerindeki etkilere ilişkin literatürdeki ana araştırma kolu duygusal eğilimleri ve bilişsel işlemleri görece bağımsız ama yine de ortak ve iç içe çalışan zihinsel durumlar olarak ele almakta ve çeşitli yöntemlerle aralarındaki ilintileri irdelemektedir. Eldeki

araştırmanın bu ana kola dahil edilebileceği düşünülmektedir. Diğer yandan bu çalışmanın genel metodolojisine yakın çalışmalara özellikle duygunun sinirsel ilintilerini irdeleyen araştırmalarda (bkz. Esslen, Pascual-Marqui, Hell, Kochi, ve Lehman, 2004; Lane ve diğ., 1997; Patterson ve Schmidt, 2003; Skrandies, 1998; Skrandies ve Chiu, 2003, Suzuki, Gyoba, ve Sakuta, 2005) ya da sinirsel ağ araştırmalarında (bkz. French, 2002) rastlanmaktadır. Ancak bu araştırma kolunun eldeki çalışmanın kapsamı dışında kaldığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu çalışmaların ortak bulguları, ağırlıklı olarak, oluşturulmuş ya da doğal duygusal eğilimlerin bilişsel görev performansları üzerinde belirleyici etkileri olduğu yönündedir.

İzleyen bölümlerde, önce duygu ve bilişsel değerlendirme ilintileri, ilgili literatür örneklerinden yararlanılarak değerlendirilmektedir. Daha sonra, yine ulaşılan literatürden hareketle, olumsuz uyarıcıların ayırt ediciliğine ilişkin değerlendirmeler yer almaktadır.

#### **4.2.1 Duygu ve bilişsel değerlendirme ilintileri**

Farklı deneysel parametreler kullanarak da olsa kişilerin kendi duygularıyla uyarıcıların ifade ettiği duygular arasındaki benzerlik ilintilerini inceleyen az sayıdaki çalışmadan biri, Ilan Shalif'in, duygular ve duyguların ayırtedici boyutlarını ele alan uzun yıllara yayılmış bir araştırmasıdır (Shalif, 1991). Bu çalışmada Shalif, deneklerin kendi duygularıyla uyarıcıların ifade ettiği duygular arasındaki benzerlik ilintilerini incelemiştir. Shalif, deneklerin,



kendi duygularıyla görsel uyarıcılar arasındaki benzerliği değerlerken temel ve somut duyguları kullandıklarını; öte yandan, kendi duygularıyla sözel uyarıcılar arasındaki benzerliği değerlerken duygunun soyut boyutunu kullandıklarını ileri sürmektedir.

Shalif'in somut-soyut ayrımını oluşturduğu kavramsal çerçeve, duygulara ilişkin iki temel görüşe dayanmaktadır. Descartes (1649) ve Darwin'den (1872) gelen birinci görüş, duyguların, doğuştan gelen, birbirinden türetilen iki kutuplu bir boyut üzerinde yer alan değerlendirme kategorileri olduğunu savunmaktadır. Sonraki görgül ve olgucu yaklaşımların etkisiyle ileri sürülen görüşe göre ise duygular, tutumlu\* bilişsel değerlendirme ürünleridir. Bu ikinci görüşün başlıca temsilcileri arasında Osgood, ve Russell bulunmaktadır (Osgood, 1969; Osgood, Suci, ve Tennenbaum, 1957; Russell, 1980; Russell ve Mehrabian, 1977).

Shalif'e göre, ikinci görüşün temsilcileri, somut duygusal görüngüler ve sayılı temel duyguların, duyguyla ilintili olmayan (temel duygu değişkeni olmayan) değişkenlerle birlikte bulunan soyut bilişsel-duygusal değişkenler olduğundan hareket etmektedir. Shalif, bu iki görüşün görgül olarak sınanmasının bu görüşler arasındaki farklılığı ayırıştırma ya da görüşleri birleştirme adına gerekli olduğunu ileri sürmektedir. Seçtiği sınama yöntemi de sınama amacına uygun görünmektedir. Shalif, bilişsel yaklaşımların çoğunlukla sözel uyarımlara dayanarak, genetik yaklaşımların ise çoğunlukla yüz ifadelerini

---

\* Parsimonious.

esas alan görsel uyarımlara dayanarak söz söylediğinden yola çıkmış, böylece görgül sınamasını her iki uyarıcı grubunu kullanarak yapmıştır.\* Shalif'in araştırmasında sınıdığı hipotezler şunlardır:

1. Denekler, kendi duygularıyla (resim olarak sunular) yüz ifadeleri arasında benzerlik değerlemesi yaparken temel somut duyguları kullanmaktadır.
2. Denekler, kendi duygularıyla (kelime olarak sunulan) sözel ifadeler arasında benzerlik değerlemesi yaparken duygunun soyut boyutlarını kullanmaktadır.

Çokboyutlu ölçekleme ve korelasyon yöntemiyle analiz edilen veriler, Shalif'in birinci hipotezini desteklerken ikinci hipotezini desteklememiştir. Bu durumda, duygunun esas olarak genetik, doğuştan gelen kategoriler olduğu, bilişsel değerlendirme kaynaklı duygusal alanın ise asıl duygu alanına karşılık gelmediği görüşü desteklenmiş olmaktadır.† Bu çalışma, duyguların bilişsel işlemler üzerinde doğrudan etkileri olduğunu göstermesinin yanısıra, incelemeye alınan duygu türüyle uyarıcı türünün sonuçları yorumlamada belirleyici olduğuna da dikkat çekmektedir.

---

\* Shalif'i anlamanın zorluğu, aynı anda bir yandan hem soyut-somut hem temel-temel olmayan duygu ayrımı yapmaya çalışırken, diğer yandan duygunun genetik ve bilişsel köklerini ayırtmaya çalışması ve yöntem olarak da farklı modalitelerdeki uyarıcıları kullanmasından ileri gelmektedir. Shalif'in çalışması bu yönleri sebebiyle çeşitli eleştirilere açıktır. Ancak yine de kişilerin duygusal eğilimleriyle uyarıcı değerlemeleri arasındaki doğrudan ilişkileri açıktan irdelemesi açısından bir istisna oluşturması nedeniyle bu çalışmanın değerlendirilmesi gerekmektedir.

† Shalif'in başvurduğu metodolojinin, araştırmak istediği temalarla uygunluğu ayrıca tartışılabilir. Bununla beraber, çokboyutlu ölçekleme ve korelatif irdeleme, ele alınan konunun karmaşıklığı ve çalışmanın öncülüğü itibarıyla, diğer metodolojilere göre daha uygun addedilebilir.

Bilişsel değerlendirme görevlerinde semantik ayrışım yönteminin kullanıldığı az sayıdaki çalışmadan bir diğeri, kişilerin başkalarını değerlendirirken o kişiye yönelik *önceden yerleşik* kendi duygusal eğilimlerini esas aldığını bildirmektedir (Shelly, 2001). Bu çalışmada, (a) diğerlerine olumlu özellikler atfedilip atfedilmemesinin, (b) performanslarının yeterli görülüp görülmemesinin ve (c) diğerlerinden yardım alınıp alınmamasının bu kişilerden önceden hoşlanmış olup olmamakla, diğer bir deyişle, yerleşik bir duyguya sahip olup olmakla ilişkili olduğu gösterilmektedir. Bu araştırmanın, kişilerin, değerlendirme sırasındaki hoşlanma-hoşlanmama durumundan etkilenmekte olduklarını gösteren benzer pek çok araştırmadan en önemli farkı, üzerinden çeşitli özellikler açısından değerlendirme yapılacak kişilere ilişkin hoşlanma-hoşlanmama düzeyinin, değerlendirme sırasındaki değil, değerlendirme öncesindeki derecesinin esas alınmış olmasıdır. Bu yönüyle bu çalışma, bilişsel değerlendirme görevinin sonuçlarının kişilerin halihazır duygusal eğilimlerinden doğrudan ve aynı yönde etkilenmekte olduğunu göstermektedir.

Semantik ayrışım yöntemini doğrudan kullanmamış olmakla beraber, bu yöntemden dolayı yararlanarak duygusal eğilimlerle bilişsel işlemler arasındaki ilintileri inceleyen çalışmaların sonuçları da birbiriyle ve diğer çalışmalarla uyumludur. En azından son yıllarda giderek artan bir görüş birliğinden söz etmek mümkündür. Örneğin Moore ve Oaksford (2002) ile Olafson ve Ferraro (2000), duygunun bilişi düzenliyor oluşunun artık kabul edilen ve giderek kuvvet kazanmakta olan bir görüş olduğunu belirtmektedir. Üstelik, şimdiye dek çok fazla çalışılmamış ya da yeterince açıklanmamış bazı konular bu görüşten

hareketle daha doyurucu açıklanabilecektir. Bu araştırmacılar, bu görüşü de bir adım ileri taşıyarak, duygunun belirleyiciliğinin durağan değil dinamik olduğunu ileri sürmektedirler.

Moore ve Oaksford'a göre, görev performanslarında zaman içinde gözlenen farklılıklar duygu değişimleriyle açıklanabilir. Şöyle ki duygular sadece görev performanslarını etkilemekle kalmamaktadır, zaman içinde değişen duygular da görev performanslarında gözlenen değişimleri açıklama potansiyeline sahiptir. Moore ve Oaksford, kelime çağrışımları ve görsel yakalama performansının farklı zaman aralıklarında gösterdiği değişimin, deneklerde değişimlenen duygu düzeyleriyle ilintili olduğunu göstermiştir. Olafson ve Ferraro ise uyarıcı değerlemelerinin, uyarıcıların semantik bağlamından çok kişilerin duyguları tarafından yönlendirildiğini bulgulamıştır. Deneklerde oluşturulan duygu yönü ve derecesinin kelime değerleme görev performansı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar, duygu yönü ve şiddeti ile görev performansları arasında oluşturulmuş duygularla uyumlu sonuçlar elde etmiştir.

Olafson ve Ferraro çalışmasının değişik bir uygulaması kabul edilebilecek diğer bir çalışmada (De Houwer, Hermans ve Spruyt, 2001) bilişsel değerlendirme görevinde duygunun belirleyici rolü, duygu oluşturma yerine duygu tetikleme\* tekniği kullanılarak araştırılmıştır. Deneklerin, olumlu ve olumsuz kelimeleri yakalama görevindeki performansları, olumlu ya da olumsuz duygu tetikleyicilerine göre değişmiştir. Daha ilginç olan ise bu araştırmada

---

\* Priming.

kullanılan hedef yakalama görevinde tetiklenen duygunun devreye girdiği yerin belirlenebilmiş olmasıdır. Hedeflerin deneklere bütün kelimeler olarak sunulduğu durumlarda, tetiklenen duygularla yakalanan kelimeler arasındaki ilinti zayıftır. Diğer bir deyişle, kelimelerin bütüncül sunumlarında deneklerin olumlu-olumsuz duygusal tetikleme almalarıyla olumlu-olumsuz hedef yakalamaları arasında anlamlı fark yoktur. Oysa hedef kelimelerin kısmi sunumlarında duygular tam olarak devreye girmektedir. Kısmi sunumlarda deneklerin olumlu-olumsuz duygusal tetikleme almalarıyla olumlu-olumsuz hedef yakalamaları arasında hem hedef yakalam performansı bakımından hem de tepki zamanı bakımından anlamlı farklar bulunmaktadır.

De Houwer ve diğ. (2001) çalışmasını bir adım ileriye taşıyan bir başka çalışmada, tetiklenen duyguların uyarıcı kelimelerle ilişkisinin kurulması önlenmiş, buna rağmen tetiklenen duyguya uygun bilişsel değerlendirme sonuçları elde edilmiştir (Spruyt, Hermans, De Houwer, ve Eelen, 2004). Araştırmacılar bu çalışmada denekleri bir ön çalışmaya tabi tutmuşlardır. Ön çalışmada denekler uyarıcıların sadece duygu yönlerine deneysel olarak koşullanmışlardır. Belirli uyarıcıların (resimler) sunumu sırasında elektrik şoku almışlar diğer uyarıcılara ilişkin almamışlardır. Bu koşullanmanın semantik ilintilendirmeyi engellediği hem 250 milisaniyelik kısa sunum süresiyle hem de daha sonraki adlandırma çalışmasıyla onaylanmıştır. Sonuç olarak denekler uyarıcıları sadece tetiklenen duygularından hareketle değerlendirmişlerdir. Dikkat çekici olan, deneklerin bir değerlendirme yapabilmiş olmaları ve bu değerlendirmeyi uyarıcıların anlamlarından bağımsız olarak, uyarıcının

kendilerinde uyandırdığı ve kendilerinin de buna göre hazırlandığı duygu eğilimlerine göre değerlendirmiş olmalarıdır.

Bu durumu, deneklerin bilişsel zenginleştirmenin yapılabildiği koşullarda duyguların sesini kısıbıldıkları, bilişsel zenginleştirmenin sınırlandığı durumlarda ise duyguların sesini dinlemek zorunda kaldıkları şeklinde yorumlamak mümkün görünmektedir. Bilişsel zenginleştirmenin (ya da ilintilendirmenin) tümüyle engellendiği durumlarda neyin ne olduğuna (gerçekte o anda var olan uyarıcıyla ilintisiz de olsa) sadece duygu karar vermektedir. Bir kez daha, bilişsel değerlendirme görevinde duygunun devrede olduğu görüşü desteklenmiş olmaktadır (bkz. Barone ve Hutchings, 1993). Üstelik, görev güçleştikçe duygu neredeyse daha güvenilir bir başvuru kaynağı hale gelmektedir. Burada bir kez daha Murphy ve Zajonc'un (1993) sesini duyuyoruz. Bilişsel zenginleştirmenin normal ve klinik ortamlardaki doğurguları ve duygularla etkileşimine ilişkin kapsamlı gözden geçirme çalışmalarına şimdi her zamankinden çok ihtiyacımız olduğu açıktır.

#### **4.2.2 Duygusal izlemenin hedefi: olumsuzluk**

Buraya dek aktarılanlar ve bu çalışmanın görgül bulguları, duyguların olumsuz olanı *aradığını* söylemektedir. Bu bulgu literatürdeki bulgularla genel olarak uyumludur (kapsamlı bir tarama için bkz. Beevers, 2005). Ancak yine Beevers'a göre, biliş-duygu etkileşimi ve duygunun olumsuz arayışına ilişkin klinik alandaki çalışmalar henüz yeterli sayıda ve nitelikte değildir. Duygunun

olumsuzu aradığı daha iyi temellendirilmeli ve bu özelliğin nedenleri ve işlevleri daha iyi anlaşılmalıdır. Duygunun olumsuzu aradığını az çok biliyoruz ama bu bilgiyi nasıl kullanabileceğimizi henüz çok iyi bilmiyoruz. Şimdilik duygunun olumsuzu aradığını, bu özelliğin hem depresyonda (Ingram, 1986; Ingram ve diğ., 1995) hem de anksiyetede (Riskind, 1997) oluşturucu ve pekiştirici bir rol oynadığını söylemekle yetinmek zorundayız. Yine de bakışlarımız nereye yönlendirmemize gerektiğine ilişkin bir deneme yapabiliriz.

#### **4.2.3 Olumsuzluğun ironik döngüsü: OKB ve şizofreni örneği**

Giriş bölümünde sözünü ettiğimiz Wegner'in ironik zihinsel süreçler modeliyle (Wegner, 1994, 1997, 2000, 2003; Wegner ve Schneider, 2003; Wegner, Ansfield ve Pilloff, 1998; Wenzlaff ve Wegner, 1998, 2000) bir önceki bölümde aktardığımız duygunun olumsuzu izleme ve belirleme olgusunu bir araya getirerek, psikopatoloji alanına yansıtabileceğimiz bir görüş geliştirme denemesi yapabiliriz. Bu deneme için obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve şizofreniyi ele alarak bilişsel işlem-duygusal izlem etkileşimini bu iki patoloji üzerinden görmeye çalışabiliriz. Bu örnek bir anlamda biliş-duygu etkileşimine tersinden de bakabilmemizi sağlayacak.

OKByi karakterize eden başat özelliklerden biri kişinin neredeyse tüm hayatını aynı yineleyici düşünce eksenini etrafında örgütlemesidir. Kişi genellikle bu yineleyici düşünceye engel olamaz ya da ancak başka fonksiyonel olmayan düşüncelerle 'engel' olur. Gerçekte ise ancak ya yinelemenin şiddetini azaltabilir

ya da kısa bir süre için az miktar yönünü değiştirebilir. Üstelik bu yön ya da şiddet değiştirme çabaları çoğunlukla yineleyici düşünce repertuarının daha da genişlemesine, kişinin sahip olduğu obsesif düşünce kalıplarının ya da kategorilerinin artmasına, genişlemesine sebep olur. OKBli kişi –nadir haller dışında– yineleyen düşüncelerin hem içeriğinin akıl-dışı olduğunun hem de yinelemenin sonuçsuzluğunun az çok farkındadır. Ama bu farkındalık ne düşüncelerin içeriğini değiştirmeye yeter ne de yinelemeleri sonlandırmaya. Buna bir de düşünce içeriğine ve yinelemeye yol açan anksiyeteye baş etmek üzere geliştirdiği ve anksiyeteyi geçici ve görece de olsa ‘azaltan’ kompulsiyonlar eklendiğinde OKBli kişi kısa devre yapan bir düşünce–davranış çemberine saplanır, ne kadar zorlasa o çemberden çıkamaz.

OKBnin kısa devresini anlamak için başka bir kısa devreyle karşılaştırmak yararlı olabilir. Bu kez şizofreniye göz atalım. Şizofrenide, kişinin son derece kendine özgü bir anlam dünyası vardır. Bu anlam dünyası, kişinin olağan işlevlerini engelleyecek denli koyu, geçişken olmayan ama durağan ve belirli de olmayan sınırlarla çevrilidir ve sürekli ‘saldırı’ altındadır. Şizofren, bu dünyayı ‘korumak’ adına bu sınırları sürekli daha da koyulaştırır ve geçişkenliğini azaltır. Bu sırada sınırların hareketliliği de artar. Nerede başlayıp nerede bittiği belli olmadığı gibi nerede çok incelik dışarıdan sızdırmaya başladığı ya da çok koyulaşıp içeriden hiç çıkılamaz hale geldiği de iyice belirsizleşir. Bu kısa devre içinde şizofren gittikçe artan şekilde kendi iç dünyasında varolan anlam yığınlarıyla ‘yeni’ anlamlar üretmeye ve yeni ‘hibrid’ anlamları varolan anlam yığına eklemeye devam eder. Dışarıdan gerçek bir



kuşatma olmadığı halde şizofren en ağır kuşatma altındadır. Gerçekte bir anlam artışı, ayrışması ya da değişimi olmamaktadır. Bütün olup biten şizofrenin artan anlam kirliliği içinde sürekli kendini temizlemeye, arınık tutmaya çalışmasıdır.

OKBli kişi, dışarıdan maruz kaldığı uyarıcıların kontrolünü kendi izleme ve değerlendirme stratejilerine göre değil yine dışarıdan gelen uyarıcılardan mamul düşünce ve davranış örüntüleriyle sağlama peşindedir. Bir anksiyeteyi başka bir anksiyeteye gidermeye çalışmaktadır. Burada iç izlem mekanizmaları aksamakta, organizmanın işlevsel işleyişi için gerekli denge sağlanamamakta, dışarıdan gelen uyarıcıya ilişkin yapılması beklenen mikro duygusal değerlendirmeler tam ve yerinde yapılamamaktadır. Başka bir deyişle, OKBde, organizmaya ulaşan dış uyarıcılara gerçeklik testi uygulanamamaktadır. Bu nedenle OKBli kişi iç, duygusal izlemin işlevini rahatsız edici dış uyaran yerine güya rahatlatıcı ya da rahatsız edici olmayan başka dış uyarıcı ikame ederek telafi etmeye çalışmaktadır.

Şizofreninin kısa devresine yol açan da aynı şekilde gerçeklik testinin yapılamıyor olmasıdır. Ama bu kez gerçeklik testi duygusal izlemin aksamaması nedeniyle değil, duygusal izlemin eşleşmesi gereken, eşleşmeyi aradığı bilişsel işlemin sürece katılımının aksaması nedeniyle yapılamamaktadır. Bunun yerine eşleşme, duygusal izlemlerin kendi arasında olmaktadır. Diğer bir deyişle, şizofrenide; koyu, geçirgen olmayan ve hareketli sınırlarla kuşatılmış anlam dünyası sürekli kendini izlemekte, bu izleme sırasında aslında izlem olan bir kısım değerlendirmeye işlem muamelesi yapmakta, üstelik bunu yaparken az

çok belirli bir kronoloji bile izlenmemektedir. Böylece gerçeklik testi herhangi bir ölçüte başvurmaksızın güya ölçüye vurulacak malzemelerin birbirine göre değerlendirilmesiyle yapılmak istenmektedir. Şizofren, elindeki elmaları kantara vurmak yerine yine elindeki armutlarla ölçmeye çalışmaktadır.

Bu noktada, Wegner'in modelinin özetle ne söylemeye çalıştığını bir kez daha hatırlamak yararlı olabilir. Wegner'e göre zihinsel kontrol sırasında arzu edilenin tersinin oluşmasının nedeni (a) kesintisiz olarak hedefe yeniden yönlendirme yapan bir izleme mekanizmasının varlığı ve (b) zihinsel yük nedeniyle kesintiye uğrayabilen işlem mekanizmasının izleme tarafından saptanan –ve zihinsel kontrolün arzu etmediği– unsurlara maruz kalabilmesidir. Wegner, istenmeyen düşüncenin baskılanamaması, uzaklaştırılamaması, ve yapılmamaya çalışılanın tersinin gerçekleşmesinin nedeni olarak izleme mekanizmasıyla aynı kaynağı kullanan işleme mekanizmasının zayıf düştüğü koşulları göstermektedir.

Bu noktada bu modelin söylemeye çalıştıklarını bir adım ileriye götürebiliriz. İzleme mekanizması olağan olarak neyin olmakta olduğunu değil, neyin olmamakta olduğunu izlemektedir. Diğer bir deyişle izleme mekanizması, zihinsel kontrolün sağlamaya çalıştığı kontrolün içeriği her ne ise onu deşilleyecek içerik peşindedir. OKB ya da şizofrenide kişilerin içgörü geliştiremeyip ilkinde işlemi izlem ikincisinde izlemi işlem yerine koyuyor olmaları ve bu döngülerden kurtulamıyor olmalarının nedeni izlemenin doğasının olumsuzza yönelmek olması olabilir. Bu durum, izlemenin, sürekli

izlediği ve her an yeniden hedefe yöneltmeye çalıştığı işleme sürecine bir türlü doğru hedefi gösterememesiyle eş anlamlıdır. Eğer OKB ya da şizofrenide izleme, işlemeyi hep aynı çalışmayan hedefe yöneltmek yerine çalışabilir bir hedefe yöneltebilirse işlem-izlem döngüsü kaynaklarını daha verimli kullanabilir hale gelir ve içgörü döngüsü kurulabilir.

İronik izlemenin bir etkisi de dikkati yönlendirmesinde görülür; eğer arzu edilen yöndeki dikkat işe yarar değilse aksi yöndeki dikkat de muhtemelen işe yarar olmayacaktır. Eğer kişi odadaki ışığı istenci yoluyla yakamıyorsa bu ışığı, istencindeki bir aksama nedeniyle söndürmesi de pek mümkün olmayacaktır. (Wegner, 1994, sf.40).

İzlemenin birincil olarak olumsuz izliyor olmasında amaç, bu kontrolü aksatacak unsurları erken yakalayıp gidermek olabilir. Ancak organizma her zaman bunu yapacak koşullara sahip olamamaktadır. Elimizdeki görgül verilerin sürekli olarak olumsuzlar üzerindeki söz birliklerinin daha güçlü olduğunu göstermesi bu görüş altında daha çok anlam kazanmaktadır. Bu anlam, psikoterapilerin yapılandırılmasında ve uygulanmasında olumsuzu gidermeye çalışmak kadar olumluya odaklanmak ve olumluyu arttırmak gereğine ve bu çabanın bilişsel işlemler kadar duygusal izlemler üzerinden de sürdürülmesinin yararına işaret etmektedir.

### 4.3 Sonuç ve Öneriler

Ulaşılan literatürde, bu çalışmanın verilerinin yorumlanmasında yararlanılan araştırmalar, bu çalışmayla gösterdiği paralelliklerin ötesinde, giriş bölümünde yer verilen biliş-duygu çekişmesine de ışık tutmaktadır. Duygunun bir bilişsel değerlendirme ürünü olduğu görüşüyle, bilişsel değerlendirme dahil pek çok sürecin ve davranışın esas bileşeni olduğu görüşleri arasında süregelen tartışmaya ilişkin yeni veriler, keşfedilmesi gereken asıl alanın yapısal-duygusal belirlenmişlikler olduğuna işaret etmektedir.

Öte yandan, bu tartışmalı alanın tartışmalı kalmasının belirleyici nedenlerinden birinin uygun araştırma metodolojisinin henüz geliştirilmemiş olabileceği görüşü sözü edilen araştırmalarda sıklıkla vurgulanmaktadır\* (bkz. Megill, 2003; Panksepp, 2005).

Duyguya ilişkin çalışmaların çoğalmaya başladığı dönemin daha başlarında yapılan öncü bir araştırma, bir yönüyle sonraki çalışmaların haberini verirken bir yönüyle yukarıda örnekleri verilen araştırma kolunda elde edilen

---

\* Önümüzdeki en büyük metodolojik engellerden biri, üçüncü boyutun ötesinde görselleştirme yapmanın zorluğudur. Kuşkusuz görselleştirme, boyutları incelemenin tek yolu değil. Örneğin faktör analizi gibi teknikler bize kolay kolay görselleştiremeyeceğimiz boyutlar hakkında çok önemli bilgiler sağlayabilmektedir. Ancak söz konusu olgu semantik alan gibi bir olgu olduğunda, görsel olmayan teknikler yoluyla analiz çabalarının önünde, analize tabi tuttuğumuz olguyu tam olarak kavrayabilme pürüzü her zaman vardır. Çünkü tam bu noktada anlamaya çalıştığımız olgu, anlamaya çalışan olarak bizim sahip olduğumuz yegane araçtır. Diğer bir deyişle, zaten yeterince soyut bir işlem yaparken ve aslında tam olarak neyi nasıl anladığımızı anlamaya çalışırken, bu çabanın ürünü bir teknikle bu çabanın kendisini çözümlenmeye çalışmak doğası gereği problemlidir. Dahası, iş bu kavrayışı aktarmaya, anlatmaya, hele de öğretmeye geldiğinde bu problem büyük bir engele dönüşebilmektedir. Bu temel problem nedeniyle semantik alan gibi bir alanı incelerken görselleştirme tekniklerinden yararlanmaya, ilgili boyutları üçüncü boyutun da ötesinde görselleştirmeye yarayacak teknikler geliştirmeye çalışmak hem kuramsal hem de pratik bir kolaylıktır.

sonuçların adeta bir ön özetini vermektedir (Frijda, Kuipers, ve ter Schure, 1989). Bu araştırmacılar, duygunun bilişsel değerlendirme işlemlerinin doğrudan içinde olma durumunu, organizmanın genel olarak zaten duygusal bir etkinlik hazırlığı içinde olmasıyla açıklamaktadır. İlginç şekilde, bu araştırmacılar, verilerini ayırdedici fonksiyon analiziyle yorumladığı halde (diğer bir deyişle, bilişsel işlemler arasındaki farkın kaynağının duygu farklılıklarında aramak yerine, halihazır ya da önceden hazır duyguların hangi bilişsel işlemleri ne ölçüde yordayabildiğini araştırmış olmalarına rağmen) sonraki araştırmalar bu yöntemle yorumlama yapmayı adeta unutmuştur.

Kuşkusuz, her iki yöntemin de üstünlükleri vardır. Ancak, bilişsel işlemler arasındaki performans farklarının kaynağının araştırılmasıyla, duyguların hangi bilişsel işlemleri ne ölçüde yordadığının sınılanması esastan farklıdır. Birincisi alternatif yorumlara ve açıklamalara daha açıktır. Fark kaynağının duygu gibi görüldüğü her anda aracı\* değişkenlerin rolünden bahsedilebilir. Dahası, fark kaynağı bulgusunun doğrudan kendisinin bir *post hoc* bulgu olduğu daima iddia edilebilir. Oysa ikinci yöntem hem yordayıcı değişkenleri hem de yordanan değişkenleri üzerinden sorgulama yapılan verilerden elde ettiği için bu eleştirilerden kısmen uzak durabilir.

İkinci yöntemde bulunabilecek en büyük zayıflık, yordanan değişken tanımının görece keyfi yapılıyor (kesme noktalarının araştırmacı tarafından belirleniyor) olmasıdır. Öte yandan bu durum tam da bu araştırma yönteminin

---

\* Mediating.

keşfedici doğasına uygundur. Farklı bağımsız değişken tanımlarıyla (farklı kesme noktalarıyla) farklı denemeler yapmak, sorgulanan verinin –aynı anda her yüzünü değilse de her seferinde başka bir yüzünü- görmemizi sağlayabilir.

Giderek bu yöntem bize, asıl ihtiyacımızın, anlamaya çalıştığımız görüngünün modelini kurmak ve bu modeli sınamak olduğunu söylemeye başlar. Oysa fark kaynağı araştırmaları, bulduğumuzla yetinmemiz gerektiğini daha çok öğütler. Model kurma ve sınama noktasına gelebilmek için ise eldeki görüngünün birden fazla yüzüyle karşılaşmış olmak ve bu karşılaşmaların rastlantı olmadığını ve bulunan farkların tümünün tek tek alternatif açıklamalarla göz ardı edilemeyeceğini bulgulamış olmak gerekir. Sonuç alıcı bir yöntem olduğu iddiasında bulunmaksızın, içiçe çalıştığı düşünülen görece bağımsız (ya da karşılıklı bağımlı) iki mekanizmanın doğasını bu yöntemle araştırmak, bu iki mekanizmanın birbirine göre durumlarını fark kaynağı noktasından hareketle incelemeye göre, post hoc yakıştırmalarından uzak durabilme ve bir model kurma ve sınamaya yönelebileme açılarından daha üstündür.

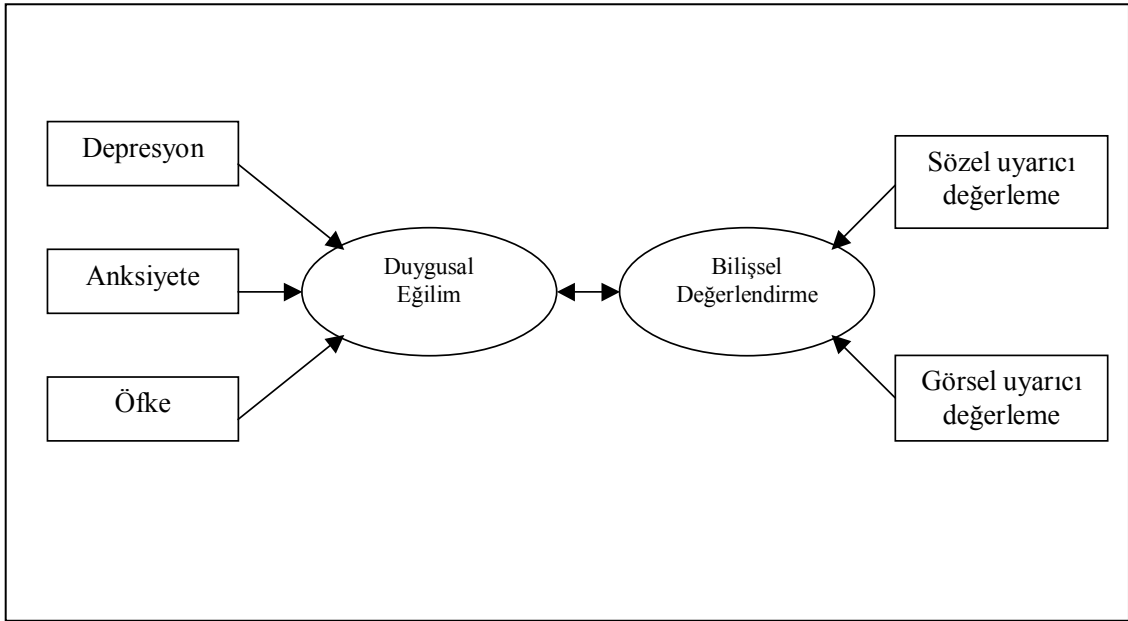
Bu araştırmanın genel kurgusu ve bulguların genel görünümü, bir modelleme çalışmasına ihtiyaç olduğuna kuvvetle işaret etmektedir. Araştırma gerçekte iki gizil\* değişken arasında olduğu varsayılan bir ilişkiyi araştırmaktadır. Çalışmanın ana tezi, (a) duygusal eğilimle bilişsel değerlendirme arasında bir ilişki olduğu ve (b) bu ilişkinin duygusal eğilimden bilişsel değerlendirmeye doğru olduğudur. Duygusal eğilim gizil değişkeni için

---

\* Latent.

kullanabileceğimiz pek çok ölçülebilir değişken bulunmaktadır. Örneğin bu çalışmada kullanılan dört ölçeğin ölçtüğü özellikler bu amaçla kullanılabilir. Diğer yandan, bilişsel değerlendirme gizil değişkeni için kullanabileceğimiz ölçülebilir değişkenler de bulunmaktadır. Yine bu çalışmada kullanılan sözel ve görsel değerlendirme görevleri bu işlevi yerine getirebilir özelliktedir.

Bu özellikleriyle bu çalışma aşağıda gösterildiği gibi modellenmeye uygun görünmektedir.



**Şekil 2. Bilişsel Değerlendirme ve Duygusal Eğilim Etkileşimine İlişkin Olası Lisrel Modeli**

#### 4.4 Son Söz

Son olarak, duygularla bilişsel işlemler arasında gözlenen etkileşime ilişkin olarak, bu çalışma dahil bu yönde elde edilen bulguların bilinci anlamamıza ne katabileceğine göz atmalıyız. Duygunun bilişle iç içe çalıştığını, giderek belirleyici bir rol oynadığını söylemek, nihai olarak bilinç oluşumunda temel bir rol oynadığını söylemek demektir. Aksi takdirde ne bilişlere ne de duygulara ilişkin farkındalık yaşantılarını bilinçli yaşantılardan ayırmak mümkün görünmemektedir. Seager, duygusal farkındalığı bilişsel farkındalıktan ayırdığı gibi, bilincin ise her iki tür farkındalıktan da başka bir oluşum olması gerektiğini öne sürüyor. Sadece duygusal ya da sadece bilişsel farkındalığın –birer farkındalık hali olsalar da– bilinçlilik durumunu tek başına karşılayamayacağını, ancak her iki farkındalığın aynı anda bulunması koşulunun gerçek bir bilinçlilik halini karşıladığını belirtiyor. Şu halde cevap aranması gereken soru şudur: Farkındalık, ne zaman bilinç haline gelir?

Duygunun bilişsel süreçlerde oynadığı rol bize, davranışlarımızı düşüncelerimizin yönettiğini, ama neyin yönetileceğini duygunun belirlediğini göstermektedir. Bilişsel görev performanslarındaki değişimlerinin duygu değişimlerine bağlı olması gösteriyor ki hedefe yönelen, duygudur. Diğer bir deyişle duygu, hedefe yönelme durumudur. Dikkat mekanizmasıyla kolkola çevreyi tarayan duygu mekanizması neye, yöneldiğini, hedefin ne olduğunu, ne olması gerektiğini *biliyor*. Bu hedef, hayatta nelere/nelerden (değerleme) ne kadar (güçlülük) ve ne zaman (etkenlik) yaklaşmak ya da uzaklaşmak gerektiği



tarafından belirleniyor. Ancak *bir* hedefe yöneldikten sonradır ki bu hedef üzerinde biliş, *rasyonel* işlemler yapmaya çalışıyor.\* Bu işlemler sırasında, gerekli bilişsel aygıtların (ve üst-biliş mekanizmalarının) devrede olması koşulunda, hangi hedef üzerinde ne işlem yaptığımıza ilişkin farkındalık durumları yaşayabiliyoruz.

İşte tam bu noktada, eğer biliş, duygunun aradığı *doğru hedef* üzerinde *doğru işlemi* yapmaktaysa farkındalık durumu bir bilinç durumu haline geliyor.

Bu tanımıyla bilinç en çok Grossberg'in söz ettiği *yankılaşım*<sup>†</sup> haline ve Crick, Koch ve Jackendorff'un bahsettiği orta düzey *işletici işlev*<sup>‡</sup> haline benzemektedir. Amaç, doğru hedefi tutturmak ve hedefi doğru tutturaktır. Duygu sürekli olarak doğru hedefe yönelme peşindedir ve doğru hedefte olup olmadığını sürekli kontrol etmektedir. Bu nedenle duygu, Wegner'in ortaya koyduğu haliyle, bir izleme faaliyetidir ve bu izleme faaliyetini bilişin işlemleri üzerinden gerçekleştirilmektedir. Duygu, yönelmişlik yoluyla bilişi yönlendirmekte, izleme yoluyla yönelmişliğini düzenlemektedir. Birincisini kendisi belirlemekte, ikincisini bilişe bırakmaktadır. Biliş hedefi doğru tutturuncaya kadar onu yönlendirmektedir. Doğru hedef doğru tutturulduğunda bilinç oluşmaktadır.

---

\* Bilişin rasyonel işlem yapamadığı durumlar elbette oluyor. Çünkü duygunun yöneldiği hedef, bilişin henüz yeterince hazır ya da deneyimli olmadığı bir işlem gerektiriyor olabilir. Bu durumda bilişin elindeki tek araç bildiğinden hareket etmektir. Bildiğinden hareket eden ama hedefe uygun hareket edemeyen biliş rasyonel olmayan sonuçlar doğurmakta, patolojinin zeminini hazırlamaktadır.

<sup>†</sup> Resonance.

<sup>‡</sup> Executive function.

Niçin?

Bilincin işi, şimdi ve burada olup bitenle değildir. Bilinç, gelecek tasarımı için gereklidir. Şimdi ve burada olup bitenle ilgilenmek için organizmanın halihazır bedensel donanımı yeterlidir.\* Bir sonraki adımı tasarlamamanın hayati bir anlam kazandığı her koşulda, bilinç gibi bir mekanizmaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle bilinç sürekli bir süreç olmaktan çok kendi başına bir oluş halidir. Sürekliliği gizlidir; açığa çıktığı yerler vardır ve hiç görünmediği yerler çoktur. Bir oluş hali olarak ise bilinç, şaşırtıcı şekilde, en çok bir yapı olma özelliği taşır. Öyle ki bu yapının kendisi aslında bir tasarıdır. Bu tasarı, örneğin bir binanın mimari planına benzetilebilir. Şu farkla ki ortada bir plan vardır ancak bu plana göre inşa edilmiş bir bina henüz yoktur. Dahası, bu plana, örneğin birtakım kağıtlar üzerinde çizilmiş bir şekilde de rastlanmaz. Yine de her an kendisinden hareketle çok ve çeşitli binalar inşa edilebilen bir tasarıdır bu: Planların tasarısıdır bilinç.<sup>5</sup>

Bir yandan, duygusal bozuklukların temelinde batıl inançların, gerçekçi olmayan kanaatlerin ve fonksiyonel olmayan tutumların yer aldığını söylüyoruz. Diğer yandan içgörü, farkındalık kazanmanın ve buna uygun davranış alışkanlıkları, gerçeklik sınamaları edinmenin sağaltımda işe yarar olduğunu söylüyoruz. Aslında söyleme çalıştığımız şudur: Biliş, duygunun gösterdiği hedefte çalışmazsa ve/veya bu hedefte rasyonel çalışmazsa (ve bunda kişisel ve kültürel nedenlerle ısrarcı olursa) bu ikisinin ortak ve uyumlu çalışması

---

\* Son zamanlarda hayvanlarda bilinç araştırmalarının literatürde önemli bir pay edinmesinin nedenlerinden biri, bazı hayvan türlerinin kısmen de olsa gelecek tasarımı yapıyor olabilecekleri görüşüdür (Panksepp, 2005).

engellenir. Burada duyguyu bilişe uydurmak imkansızdır. Çünkü neyin ne olduğunu duygu bilmektedir. Bu nedenle bilişi duyguya uydurmak zorunludur. Duygusal bir zorlanma yaşayan bir kişi hislerini söylerken, gerçekte, duyguya uymayan biliş nedeniyle hedefinden uzağa sürüklenen duygunun halini tarif etmektedir. Ancak biliş yola geldiğinde duygu da rahata erecektir. İşte bu nedenle terapide içgörü ve farkındalıktan başlayarak davranış alışkanlıkları ve gerçeklik sınaması pratiklerini devrede tutuyor ve böylece bilişle duyguyu ortak hedefte çakıştırmaya çalışıyoruz. Bu çakışma anlarının her biri birer bilinç anı ve bilinçli birer anı haline geliyor. Böylelikle, gelecek tasarımcısı, düzenli olmayı düzene sokmak ve sonraki adımları tasarlamak üzere repertuarına yeni unsurlar ekliyor.\*

---

\* Bu tanımla bilinç, mekanik olmaktan çok kaotik bir tasarıya daha çok benzemektedir. Giderek, parçacıkların çoklu evrenindeki belirlemezlilikler tarafından belirlenen ve bu belirlenemezlilikleri belirleyen bir oluşur. Bu tanımla bilinç, bir kez daha, DNA'nın ruh ikizidir.

## NOTLAR

### GİRİŞ

1. Disiplinimizin kısa tarihine göre sık denecek aralıklarla yaşadığı krizler, bir yönüyle hangi görüngülerin hangi araştırma düzeylerinde çalışılması gerektiği tartışmalarından da tetiklenmektedir. Pek çok 'temel' kavram ve görüngü üzerinde, değil uzlaşma, çoğunluk oyu dahi sağlanmış değil. Pek çok ihtilafli konu üzerinde çalışmaktayız ve birbirimizle (ve diğerleriyle de) sıkça ve sertçe tartışmaktayız. Bir dereceye kadar geliştirici olan bu tartışmalar bir dereceden sonra bazı konularda ilerleme sağlanmasını zorlaştırdığını söylemek mümkündür.

2. Madde ilintilerinin bir sonucu olarak oluşsa da, bilinç, belki de hiçbir zaman örneğin yerçekimi gibi bir fizik yasası ya da arz-talep dengesi gibi sosyal bir parametre olarak formüle edemeyeceğimiz bir *zihinsel durum* olabilir. Varlığı ele avuca sığmaz ve fizik dünyada parmakla gösterilemez bir oluş hali olarak bilinç, belki de hiçbir zaman kendisini tek başına bir girdi olarak değerlendirebileceğimiz somut bir *nesne* olmayacaktır. Daha çok, varlığı ve işleyişleri *gösterilebilir* nesnelere üzerinden ulaşacağımız bir *varlığın kendini var hissetme hali* olarak kalacaktır. Nasıl ki dört temel çekirdek asidi farklı dizilimlerle DNA'yı oluşturmaktadır, zihnin temel işlevleri de farklı dizilimlerle bilinci *oluşturuyor* olabilir. Nasıl ki DNA organizmayı yönlendirme bakımından bir temel yapı ama organizmayı tanımlama bakımından da bir üst yapıysa bilinç de zihni amaca yönlendirme bakımından temel bir oluş ve zihni amaçlı davranışlarından doğru tanımlama bakımından da bir üst oluş olarak anlaşılabilir. Burada sadece iki boyutlu bir düzlemde gerçekleşen bir *çift işlevsellikten* değil, ancak ilerleyerek ve yükselerek döngüsünü ve kendisini tamamlayabilen dört boyutlu bir işleyiş halinden söz etmek daha uygundur. Nihai olarak, DNA ve bilinç, her ikisi de evrimin birer ürünüdür; ve evrimin, yüzü nereye dönük olursa olsun yönü daima hayata doğrudur. Bu nedenle DNA tamamlanan bir daire yapısında değil bir sarmalda oluşabilmektedir. Bilinç, hem yönlendirici hem de döngüyü tamamlayıcı sarmal olarak *ruhun yani insan zihninin* ta kendisidir. DNA için asl'olan kendini devam ettirmektir ve DNA bilinçte kendi devamlılığını, doğal seçilimin de ötesinde güvenceye alacak yuvayı bulmuştur.

3. Mircae Eliade, kutsalın yeryüzündeki tezahürlerinin çok zengin çeşitlilik göstermekle kalmayıp aynı zamanda çok şaşırtıcı dönüşümlere uğrayabildiğini sayısız ayrıntıyla ve derin bir sadelikle kaydeder. Bu kayıtla, kutsallık atfedilemeyecek nesne ya da ilinti bulmanın çok güç olduğundan bahseder. Eliade'den ilhamla, hayatta kalmanın bilmeye göbekten bağlı bulunduğu her noktada bir tür kutsalın tezahürünün tesadüf değil ancak bir zorunluluk olduğunu söylemek abartılı olmayacaktır. Söz konusu, bilmenin en üstün biçimi bilinç olunca zımnen ya da açıktan açığa kutsallık atfetmemek red ile değil inkar ile mümkündür ancak. Bilince kutsallık atfına ilişkin bilim tarihinde yeterinden fazla örnek bulabiliriz. Psikoloji tarihinde de duyguyu her düzlemde ikinci sıraya koymanın ardında düşünceye atfettiğimiz kutsallığın rolünü sorgulama sorumluluğunu taşıyoruz. Şimdilerde duyguya yeniden yönelen ve görünüşte daha samimi yaklaşan bakışlar çoğalıyor. Ama bu çoğalma, ne bu bakışları yöneltene ne de duygunun insanın bilinçli serüveninde daha sağlam ve birinci sınıf bir yer edinmesi gerektiğini düşünenleri yanıltmamalıdır. Yanıltmamalıdır, çünkü ne kadar bilimsel bir ihtimam ve serin bir ruh haliyle bakarsak bakalım aslında yapmaya çalıştığımız duygunun bilince nasıl daha iyi hizmet edebileceğinin yollarını aramak. Evrim yolunda kendi ipimizi ele geçirmeye ve bağlı olduğumuz beden makinasından kurtulmaya çalışıyoruz. Bir yandan makinanın son kullanma tarihini uzatmaya diğer yandan yedek parça imal etmeye çalışıyor ve çok ötelere bedensiz varolmanın yollarını tasarlamaya uğraşıyoruz. Makinamızın dış ve iç dünyayla birinci elden etkileşen ana sistemi olarak duygu, mutlaka anlamamız ve çözmemiz gereken bir mekanizma. İlk elde hemen kurtulmanın mümkün olamayacağını anladığımız anda psikolojinin altın kurallarından birini devreye sokarak duyguyla birlikteliğimizi nasıl kendi lehimize kullanabileceğimizi araştırmaya başladık. Gerçekte duygunun kuyusunu kazıyoruz. Amacımız, duygunun belirleyiciliğinden azat olmuş saf bilince erişmek. İnsanın projesi, ölmeye koşulu bu evrende varlığını sürdürmek değil sadece; insan aynı zamanda kendisi olarak, sürekliliği sağlanmış bir benlik olarak var kalmaya devam etme peşinde. Bilincinin ömrünün makinanın ömrüyle sınırlanmasına tahammül edemeyecek bir farkındalığa çoktan ulaştı. Duygu ise bizi kendi bildik yoluna çelmeye ve bizi zayıf düşürmeye devam ediyor. Duygu zihinden sökülüp atılmadıkça insan bilincine rahat yok. Bedenlerimizden tümüyle kurtulacağımız günden önce, duyguya mümkün olan en az hakimiyet alanını bırakmanın yolunu bulmaya çalışıyoruz. Saf bilince, sonsuz hayata ve bitimsiz benliğe ulaşmanın yegane yolu bu. Bilinç, insan ruhunun peygamberi; duygu ise insanın ruhunu insanın bedeni aracılığıyla ele geçirmeye çalışmaktan vazgeçmeyen şeytan.

4. Yazının icadı bir bakıma belleğin icadıdır. İster gereksinim ister rastlantı sonucu olsun, yaşantıların kayıt altına alınmasının başlangıcı, pek çoklarının haklılıkla belirttiği gibi, 'birlikte hareket eden bir tür olarak insanın' başlangıcıdır. Demek ki bu aynı zamanda tarihin başlangıcıdır. Bunu bir adım öteye taşıyarak şu saptamayı yapabiliriz: Kayıt tutma, 'türün tekil üyelerinin' yani kişilerin -kişisel belleğin- de başlangıcıdır. Kayıt tutana kadar bir tür bellekten söz etmek mümkün olmayacağı gibi bir kez kayıt tutmaya başladıktan sonra bellekten bağımsız bir varoluştan söz etmek de mümkün olmamıştır. Tıpkı 'bilgi'nin 'tarih'ten ayrıştırılamaz oluşu gibi. İnsan belleğinin örgütlenme ekseninin 'kendilik' olması, elimizdeki bilim literatürü tarafından açıklanabilir bir olgu. Kendilik ekseninin varoluş sebebi ise insanın bilişsel mekanizmasının duygusal yapılanmasının üstüne kurulmasının bir seçimden çok bir zorunluluk olmasıdır. Hayati soru ise şu: Bellek, 'kendilik' dışında bir eksen etrafında örgütlenebilir mi? Örgütlenebilirse bu eksen nedir? Bu farklı örgütlenmenin önemi nedir ve anlamı nedir? Bizi buraya kadar getiren belleğimiz, başka bir eksen etrafında örgütlenmeye başlarsa -başladıysa- bu bizi nereye götürecektir? Şimdiye dek bildiklerimiz göre bilgi, zihinde -beyinde- örgütlü olarak tutulur. Ekonomik bir örgütlenmedir bu. Çünkü zihin; kapasite, enerji, sinirsel altyapı gibi iç ve karmaşıklık düzeyi, gürültü miktarı, çok kanallılık gibi dış sınırlayıcıların baskısı altında mümkün olan en çok ve en yüksek işlevli bilgiyi hazır ve işler tutmaya çalışır. Böylece bilginin kayıt, erişim, ve devamlılığı en üst ölçüde sağlanır. Tüm bu işlemler ve örgütlenme; yaşantıların dış kayıtlar halinde zihin dışına aktarılması, bu dış kayıtların tekrar zihinde işlenmesi, bu kayıtlardan yeni dış kayıtlar üretilmesi, ve üretilen yeni dış kayıtların yeniden zihinde işlenmesi döngüsü tarafından gerçekleştirilir. Bugünkü kayıt tutma biçimimizin düne göre farklılaştığı nokta ise kayıt tutmanın zihne tekrar-işlenmiş dış uyarıcı sağlamanın ötesinde, çok güçlü başka bir işleve daha sahip olmaya başlamasıdır. Bilgiyi zihnimizde ekonomik olarak örgütlemeye devam ediyoruz; ancak öte yandan, zihnimiz dışında da çeşitli örgütlemeler kullanıyoruz. Şimdiki -ve görülebilir gelecekteki- bilgiyi dışarıda örgütleme biçimimiz şimdiye dek kullandığımız dış örgütleme biçimlerinden sadece kolaylık, hız, ve çeşitlilik açısından farklıymış ama özünde nihayet birer kayıt tutma, saklama, ve erişim biçimiymiş gibi görülebilir. Oysa bu kayıt tutma, saklama, ve erişimdeki kolaylık, hız, ve çeşitlilik artışının bugün ulaştığı ve görülebilir gelecekte ulaşacağı düzey, bilginin etrafında örgütlendiği ana eksenini kaydırmaktadır. Kaymakta olan ana eksen, 'kendilik' eksenidir. Nasıl? Organizmanın kendisi tarafından örgütlenmemiş, dışarıda 'hazır' olarak örgütlenmiş bilgiye erişimdeki kolaylık, hız, ve çeşitlilik arttıkça, bu tür bilgiyi zihinde yeniden

örgütlerken kendi organizmamıza ait olması gereken duygusal altyapı yerine 'başka' örgütleyici duygusal altyapıları 'hazır' olarak 'kendi' zihinsel mekanizmamıza alıyoruz. Teknolojimizin bu evresinde, kayıt tutma biçimimiz evrimin sacayağına sahip olmuştur nihayet. Richard Dawkins'in sözünü ettiği 'mim'lerin ortaya çıkışı ve yayılması böylece mümkün olmaktadır. Bu, kendi duygusal yapılanmamızın bilgi örgütleme işlerinde giderek daha az rol almasına neden oluyor. 'Başka' bünyelerin bilgi örgütleme biçimleri ve zaten biçimlenmiş örgütlü bilgiler, sosyal genler olarak, zihnimizdeki yapıları daha doğmadan belirlemeye başladı. Gidiş, bir 'duygusal aynılışmaya' doğru gidiştir. İnsanın ölümsüzlüğünün önündeki en büyük engel 'bağlı' bulunduğu, 'ben'in taşıyıcısı olan bedendir. Bedenden kurtuluşun ilk aşamasında, ilk büyük savaş duygulara karşı verilecektir. Duygular aynılaştırılarak ve bensizleştirilerek 'yok' edilecektir. Ve bilinç, 'aynı' duygusal yapı üstünde oluşarak tarihte ilk kez tüm insanlar için ortak bir eksene sahip olacaktır. Kendilik eksenini değildir bu. Bir bütün olarak, kraldan köleye, bir karınca kolonisinin varoluş eksenidir. Tekil bireylerin bilinçli olmasına gerek olmayacaktır. Kralın ne yapılacağını bilmesi tüm koloniye yetecek, yetmekle kalmayacak, hayat, entropinin ikinci kanununa ancak bu şekilde karşı durmaya devam edebilecektir.

## TARTIŞMA

5. Bilinç neremizde? Bir kaynağı var mı? Yöneldiği bir hedef var mı? Bizi biz, insanı insan yaptığını söylediğimiz ama kimsenin şimdiye dek karşılaşmadığı bu sevimli hayalet niçin yüzünü bizden saklıyor? Bilinci yanlış yerlerde arıyor olabilir miyiz? Bilim bize bilinci zihinde aramayı öneriyor. Ama aynı bilim, labirentteki peynirin biz kımıldadıkça yer değiştiriyor olabileceğini de fısıldıyor.

Bir an için bilincin, zihnimizin Schrodinger Kedisi olduğunu hayal edelim. Yani bir an için bilinci, sadece psikolojik bir süreç olarak değil, kendi başına bir varlık olarak, ontolojik bir nesne olarak kabul edelim. Bu ontolojik nesnenin, tıpkı Schrodinger'in Kedisi gibi, zihnimizde var olup olmadığı, onu arayıp aramadığımızla, daha doğrusu hangi yöntemle aradığımızla ilgili olabilir. Sonuç vermesi olası yöntemlerden biri, bilinci doğrudan gözlerimizle görmeye çalışmak yerine, varlığını daha güvenilir olarak çıkarsayabileceğimiz ve hareketlerini izleyebileceğimiz bir gözlem yöntemi geliştirmeye çalışmak olabilir.

Büyük boşluklarda bir görünüp bir kaybolan nesnelere, örneğin okyanus ortasında bir balinanın varlığını belirlemenin güvenilir yollarından biri, hareket ettiği düşünülen alanın bir haritasını çıkarmaktır.

Kuşkusuz balinanın bilince üstünlüğü, elle tutulur bir nesne olmasıdır. Ama eğer balinalar bir efsane olsalardı da yöntemimiz pek değişmezdi. Görünüp kaybolduğu noktaları birleştirerek bir hareket düzenliliği yakalamaya çalışırdık. Hepsi söylenti de olsa göç yollarını, yavrulama mevsimlerini izler, şarkılarının titreşimlerini yakalamaya çalışır ve elde ettiğimiz tüm verileri yoğurarak (balinanın değilse bile yeni bir balina söylencesinin) bir sonraki ortaya çıkış noktasını az çok hatayla kestirirdik. Bu kadarla da kalmaz, balinanın ve söylencesinin bundan sonraki hareketleri için olası rotalar çizer, olası görünme noktalarının cetvellerini hazırlardık. Bu araçları kullanarak okyanusun nerelerinde, hangi zamanlarda, ve hangi koşullarda bir balina görülebileceğini tahmin edebilirdik. Elimizde, bir balinanın varlığını belirlemeye ve hareketlerini izlemeye yarayan bir düzenek olurdu. Bu düzenek, bir noktanın koordinatlarını belirleyen ve hareketlerini izleyen bir eksenler sisteminden oluşurdu. Herhangi bir balinanın görünmediği zamanlarda bile bu düzeneği yerleştirdiğimiz noktada şans düzeyinin üstünde olasılıkla ya balinayla ya söylencesiyle karşılaşırdık. Dahası, bu koordinat düzeneğini yerleştirdiğimiz yerlerde belki de daha fazla balina görmeye başlardık. Eğer biz kımıldadıkça yer değiştiren bir peynirin peşindeyse, böyle bir koordinat düzeni iyi bir peynir kaparı işlevi görürdü.

Zihnin uzay-zamanına doğru koordinat düzeneğini yerleştirebilirsek (ve bu düzeneği doğru yerleştirebilirsek), bazı noktalarda şans düzeyinin üstünde olasılıkla bir nesneye rastlama ihtimalimiz var. Öyleyse, zihnin uzay-zamanında yakalamaya çalıştığımız nesne bilinç olsaydı, nasıl bir koordinat düzeneğine ihtiyacımız olurdu; hangi koordinat eksenleri işimize yarardı ve bu eksenlerin özellikleri ne olurdu?

Daha fazla ilerlemeden önce, balina mecazından yararlanırken kullandığımız kabullerimize tekrar bakalım. Bilinci bir yandan bir yapı olarak ele almaya çalışırken diğer yandan bu nesnenin bir görünüp bir kaybolduğundan söz ediyoruz. Burada içkin olarak, bilincin alttan alta da olsa sürekli çalışan bir süreç olmadığı, bazen iş yapan bazen de yapmayan bir aygıt olduğu kabulüne gönderme yapıyoruz. Bilinç, örneğin dikkat ya da bellek gibi, kan



dolaşımı ya da solunum gibi sürekli bir süreç değil. Bu süreçlerin bağlı olduğu türden bir ana kumanda merkezinden doğrudan komut almıyor. Fakat muhtemelen ana kumanda merkezinin kendisi de değil. Bilinç, ne zaman ne yapacağına daha çok kendisi karar veren bir lejyonere, hatta bazen ana kumanda merkezini dahi yönlendiren özerk bir ajana daha çok benziyor. Bilinç, ana kumanda merkeziyle, sadece karşılıklı iyi niyet ve güvene dayalı bir işbirliği içinde; itaati ya da sadakati, birinin köle diğerinin efendi olmasına bağlı değil.

Bir önceki adıma dönecek olursak, bu kabuller ışığında, ancak 'ilgili' eksenleri yerleştirdikten sonra bilincin izin sürmemiz mümkün, Bir kez koordinatları yerleştirdikten sonra bilinç nesnesinin olası iç ve dış devinimlerini kestirebilecek, yordayabilecek işlemleri yapabiliriz.

İkinci kabulümüz, bilincin, insan tarihin belirli bir evresinde ortaya çıktığıyla ilgili. Bilinç nesnesinin koordinat eksenlerini belirlemeye çalışırken yanıtlamamız gereken soru şudur: Bilinç ilk kez nerede görülmüştür?

Bilinç, bedenden zihne insanlaşma maceramızın düğüm noktası olduğu kadar, uzak yıldızlardan kalbin derinliklerine bilim maceramızın da şimdiki kavşağı. Artık biliyoruz ki sadece biyolojik bir evrim içinde değil aynı zamanda kültürel bir evrim içinde de deviniyoruz. Birincisini biyolojik genlerimiz ittirirken, ikincisini kültürel genlerimiz (*mimler*) sürüklüyor. Mitoloji ve trajedi bize, insanın bedenine bağlı olmak yüzünden ne kadar çok acı çektiğini anlattı. Bilim ve ütopya ise bu acıların nasıl sona ereceğini müjdelerken hep bir bedenden kurtuluş öyküsü kurguladı. Birincisi, biyolojik evrim sürecimiz içinde, bir noktada, kültürel evrim sürecimizin başladığını, bu noktadan itibaren bu iki sürecin içiçe geçtiğini ve acı çekme çağının böylece başladığını söylüyor. İkincisi ise, kültürel evrimi, biyolojik evrimin ötesine aşmak ve böylece acı çağını sonlandırmak için var gücüyle çalışıyor.

Biyolojik evrimin kültürel evrimle, trajedinin ütopyayla ilk karşılaştığı yer, acı dolu bir aydınlanma noktası. O nokta, insanın ölümlü karşılaştığı ilk an. İnsan ilk bilinçli anısını, kendisinin ölümlü olduğunu farketmediği ilk an sakladı. Bu küçücük farketme noktası, bedenin kesinlikle ölümlü ama zihnin belki de ölümsüz olduğu kurgusuna evrildi. İnsanı, ait olduğu büyük biyolojik evrim devingisinden ve büyük hayvan ailesinden ayıran işte bu kurgu oldu.

Bu kurgu bizi, diğerk hayvan akrabalarımızdan farklı olarak insan, bedensel olamayacağını anladığımız varlığımızı zihinsel olarak sürdürmenin yolunu aramaya sevk etti.

Şu halde, ilk koordinat eksenini bedenden zihine bir hayatta kalma doğrusu olarak belirleyebiliriz. Hayatta kalma doğrusudur; çünkü bilinç ilk kez, ölüm karşısında belirmiştir. Bedenden zihine bir doğrudur; çünkü bu andan itibaren bu ilk gerçek bilgi, ölümlülük bilgisi, bedenden zihine taşınmıştır. Bu eksen aynı zamanda genden mime bir insanlaşma doğrusudur; çünkü böyle bir evrim bize özgüdür. Bedensel var-kalım doğrusu tüm canlılar için geçerlidir elbette. Ne var ki zihinsel var-kalım sadece insan için söz konusudur. Tüm bu özellikler nedeniyle, bu eksen var-kalım eksenini olarak adlandıracağız.

Buraya kadar, şimdiye dek söylenenleri kabaca özetlemek dışında bir iş yapmış değiliz. Asıl uğraşımız, bilinç noktasından geçen ikinci koordinat eksenini belirlemeye çalışmak olacak. Çünkü aslında tam burada, daha “bilincin ortaya çıktığı ilk an” derken, şimdi sözünü etmeye çalışacağımız ikinci eksene zımnen bir göndermede bulunuyoruz. Öyle ya, bir nesne olarak bilincin belirmesinden söz ediyorsak, bu belirmeyi bildirmek için ikinci bir eksene ihtiyacımız var. Bilincin, tek bir oluş çizgisi üzerinde belirmediğini, ikinci bir oluş çizgisinin daha var olduğunu ima ediyoruz. Bilinç, bu iki çizginin kesişme noktasında ortaya çıkıyor. Demek ki ilk bilinç anında zihin, ölümlü eş zamanlı olarak ikinci bir şey daha farketti.

İlk bilgilenme anının, zihnin, kendisini taşıyan bedenini ölümlü olduğunu farketme anı olduğunu hatırlayalım. Bu andan itibaren zihin, bedeni tanımaya başladığı kadar bedene yabancılaşmaya da başladı. Bedeni tanımaya başladı, çünkü ölümü tanımak zorundaydı. Bedenden yabancılaşmaya başladı, çünkü kendisini ölümden ayrı tuttu. Zihin, kendisini ayrı bir varlık, bedeni –ve bedenini mahkum olduğu ölümü– ayrı bir varlık olarak gördü. Yaşamdaki ölüme taşınan bu ilk haber, bir zamanlar bir ve aynı olan hayatı ikiye ayırdı.

İnsanın ölümlü karşılaşması, aslında bir başkasının ölümüyle gerçekleşmiş bir karşılaşmaydı. Zihin, bedenini ölümlü olduğunu başka bir bedenini ölümü üzerinden farketmişti. Ölüm, demek ki, ötekinin ölümüydü, kendisinin değil. Öteki, yani ölümlüler! Ölümlüler, yani ‘kendi’ dışında her şey! O andan itibaren ‘kendi’ dışında her şey, öteki olmaya başladı. Öyle ki gün gelecek, ‘kendi bedeni’ dahi öteki olacaktı.

Ölümü farkettiğinde zihin, ölümlü ötekilerle çevrilmiş bir halde buldu kendini. Bu kuşatmayla baş etmenin yolu diğer ölümsüz zihinlerle bir arada olmaktı. İnsan zihninin, bedeninin –ölümün– bağlayıcılığından kurtulmasının öyküsü böyle başladı: Ötekini uzaklaştır, defet –gerekirse yok et– ve zihnin ölümsüzlüğüne sığın. İşte tam bu anda, ölümlü ötekilerin çokluğundan ölümsüz zihnin birliği doğdu. Orada, ölümsüz zihinlerin birliğinde ölümlü bedenlerin yabancılığından kurtul!

Şu halde ikinci eksenini 'öteki'den 'kutsal'a bir ölümsüzleşme doğrusu olarak çizmeliyiz. Ve bu doğruyu çizdiğimiz anda, ölümü altetmeye çalışan zihnin karşısına çıkan, ölümü aratmayacak yeni düşmanı unutmamalıyız: Belirsiz ve tekinsiz, gelecek!

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bilişsel işlemlerle duygusal izlemler arasında doğrudan ve eş-zamanlı bir etkileşim olup olmadığını incelemek, bu etkileşimin bilinç oluşumundaki olası etkilerini değerlendirmektir. Bu amaç doğrultusunda, bilişsel işlem olarak bilişsel değerlendirme görevlerinin, duygusal izlem olarak kişilerin halihazır duygusal eğilimlerinin esas alındığı, bilişsel değerlendirme görevleriyle duygusal eğilimler arasındaki ilintilerin araştırıldığı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya 136 üniversite öğrencisi (77 kız, 59 erkek) katılmıştır.

Bu çalışmanın önerisine göre, bilişsel işleme sürecinde organizma, eş zamanlı olarak, karşı karşıya bulunduğu uyarıcıyla bir yaklaş-uzaklaş etkileşimi içindedir. Bu etkileşim çizgisinin neresinde durulacağı ya da yer alınacağı duygu süreçleri tarafından belirlenir. Duygu süreci, bilişsel değerlendirme sürecini destekleyerek, varılmakta olan kararın organizma için uygunluğunu gözetleyen bir süreçtir. Bu iç içe çalışma olgusu bize zihinsel yönelmişliğin tanımını vermektedir.

Bu araştırma, bir bilişsel işlem sürecinin her aşamasında duygusal izlemenin devrede ve etkin olup olmadığına ilişkin görgül veri elde etmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla, olumlu-nötr-olumsuz devamlılık çizgisi üzerinde yer alan uyarıcıların, bu çizgi üzerinde bir noktaya atanmasının, bu bilişsel değerlemeleri yönlendiren duygusal eğilimlerin etkisiyle gerçekleşip gerçekleşmediği gösterilmeye çalışılmıştır.

Çalışmada, sözel değerlendirme ve görsel değerlendirme olmak üzere iki tür bilişsel değerlendirme görevi uygulanmıştır. Bu görevler, sunulan uyarıcıların katılımcılar tarafından olumlu, nötr ya da olumsuz olarak değerlendirildiği ilksel bilişsel değerlendirme görevleridir. Duygusal eğilimlerin belirlenmesinde ise Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği ve kontrol amaçlı Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Uygulanan

deney, katılımcıların sözel ve görsel bilişsel değerlendirmelerinin duygusal eğilimlerinden etkilenip etkilenmediğini, etkileniyorsa bu etkilenmenin yön, şiddet ve etkenlik düzeyi bakımından özelliklerini keşfedici bir düzenektir.

Etkileşim özelliklerini araştırmak üzere, katılımcıların bilişsel değerlendirme görevlerinde ürettikleri değerlendirme örüntülerinin, duygusal eğilimlerini yordayıp yordamadığı ayırdedici fonksiyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Analizler, sözel bilişsel değerlendirme görevinde üretilen değerlendirme örüntülerinin olumlu, nötr ve olumsuz duygusal eğilim gruplarını yordayabildiğini göstermiştir. Benzer şekilde, görsel bilişsel değerlendirme görevinde üretilen değerlendirme örüntüleri de olumlu ve olumsuz duygusal eğilim gruplarını yordayabilmektedir. Her iki bilişsel görev değerlendirme örüntüleri özellikle olumsuz duygusal eğilim grubunu yordamada olumlu ve nötr duygusal eğilim gruplarını yordamaya göre daha başarılı olmuştur.

Bu bulgular, duygusal izlemin bilişsel izleme hedef gösteren, bu hedefi yön, şiddet ve etkenlik bakımından belirleyen bir süreç olduğu görüşünü desteklemiştir. Bu sonuçlar, bilinç oluşumunda organizmanın yönelmişliğinin temel bir unsur ve yönelmeyi sağlayan sürecin izlem süreci olmasından hareketle, bilinç oluşumunda duygusal izlemin temel bir bileşen olabileceği yorumunu da desteklemektedir.

## SUMMARY

The purpose of this study is to investigate if there exists a direct and simultaneous interaction between cognitive operations and affective monitoring, and to evaluate possible implications of this interaction upon consciousness. To this end, an experimental study was launched, at which cognitive evaluation tasks were taken to be the cognitive operations and affective inclinations were taken to be the affective monitoring in order to look at the interrelations of cognitive evaluations and affective inclinations. 136 university students (77 girls, 59 boys) participated to the study.

This study proposes that the organism is in an relationship of approach or flee with the stimulus immediately present. Affective routes are the responsible processes in determining the point at which the organism chooses to stabilize or orient. In this respect, affective processes monitors if the choice is appropriate for the organism's well-being and performs this by keeping up simultaneously with the cognitive operations. Such collaboration gives the definition of intention.

This study aims to put forward empirical data about the idea that affective monitoring is present all through a cognitive operation. To demonstrate this, it was attempted to show that the point of evaluation about the stimulus presented on a positive-neutral-negative continuum is affected by the affective inclinations of the participants.

Two cognitive tasks were employed in the study, one being verbal and the other being visual evaluation. These tasks are very initial cognitive evaluation tasks of which the participants point out if the stimulus is positive, neutral or negative. In assessing the affective inclinations, four measurement devices are used: Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Inventory, State-trait Anger Scale, and, for control purposes, Brief Symptom Checklist. The design of the experiment allowed to establish if verbal and visual evaluation

tasks are affected from the affective inclinations of the participants, and, upon yielding such an outcome, what are the terms for the direction, strength and activity levels of resulting effects.

Discriminant function analyses were executed to analyze if the patterns of evaluation obtained from cognitive evaluation tasks predicts affective inclinations. Results showed that verbal evaluation patterns predicted positive, neutral, and negative inclination groups. Similarly, visual evaluation patterns also predicted positive and negative inclination groups. Both types of evaluation patterns predicted the negative inclination group better than positive or neutral inclination groups.

These findings supported the idea that affective monitoring is the process choosing the target for cognitive operations and influencing the direction, strength and activity in pointing out that target. These results also support the view that affective processes make up a main component in consciousness as the intention is a necessary element in consciousness while it is determined mainly by affective processes.

### Kaynaklar

- Alexandrov, Y.I., & Sams, M.E. (2005). Emotion and consciousness: Ends of a continuum. *Cognitive Brain Research*, 25, 387-405.
- Anandalakshmy, S. (1997). Thinking with the heart and feeling with the brain. *Fifth national lecture in child development*. Lady Irwin College, March 1, New Delhi.
- Atkinson, A.P., Thomas, M.S.C., & Cleermans, A. (2000). Consciousness: Mapping the theoretical Landscape. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(10), 372-382.
- Banaji, M. R., & Crowder, R. G. (1989). The bankruptcy of everyday memory. *American Psychologist*, 4, 1185-1193.
- Barnett, D., & Ratner, H.H. (1997). The organization and integration of cognition and emotion in development. *Journal of Experimental Child Psychology*, 67, 303-316.
- Barone, D.F., & Hutchings, P.S. (1993). Cognitive elaboration: Basic research and clinical application. *Clinical Psychology Review*, 13, 187-201.
- Bartlett, F. (1932). *Remembering*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baysal, Z.B. (1993). Kronik hastalıkların çocuk ve aile üzerindeki psikosoyal etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 273-280.
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275, 1293-1295.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.
- Bermudez, J. L. (1999). *The Paradox of Self-Consciousness*. Cambridge MA: MIT Press.
- Beevers, C.G. (2005). Cognitive vulnerability to depression: A dual process model. *Clinical Psychology Review*, 25, 975-1002.



- Bower, G. (1992). How might emotions affect learning? S. Christianson (Ed.). *The Handbook of Emotion and Memory: Research and Theory*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Boyacıoğlu, G., & Savaşır, I. (1995). Kişilerarası Şemalar Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 40-58.
- Brownell, H. (2000). How to move away from dualism. *Brain and Language*, 71, 30-32.
- Chalmers, D.J. (1995). The puzzle of conscious experience. *Scientific American*, December 1995, 62-65. <http://consc.net/papers/puzzle.html#crickkoch>
- Churchland, P. S. (1994). Can neurobiology teach us anything about consciousness. Presidential address to the American Philosophical Association, Pacific Divison. *Proceedings and Addresses of the American Philosophical Association*. Lancaster: Lancaster Press.
- Conway, M. A. (1991). In defense of everyday memory. *American Psychologist*, 46(1), 19-26.
- Crick, F. (1994). *Şaşkırtan Varsayım*. Sabit Say. (Çev.) Ankara: TÜBİTAK, 2000.
- Crick, F., & Koch, C. (1998). Consciousness and neuroscience. *Cerebral Cortex*, 8, 97-107.
- Crick, F., & Koch, C. (2003). A framework for consciousness. *Neuroscience*, 6(2), 119-126.
- Çuhadaroğlu, F. (1993). Adölesanlarda depresyon ve anksiyetenin birlikte görülmesi: Bir araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 189-194.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
- Danion, J. M., Kazes, M., Huron, C., & Karchouni, N. (2003). Do patients with schizophrenia consciously recollect emotional events better than neytral events? *American Journal of Psychiatry*, 160(10), 1879–1881.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. P. Ekman (Çev.). London: Harper and Collins, 1998.
- Davidson, R. J. (2003). Seven sins in the study of emotion: Correctives from affective. *Brain and Cognition*, 52(1), 129-132.
- Davidson, R.J. (2000). Cognitive neuroscience needs affective neuroscience (and vice versa). *Brain and Cognition*, 42, 89–92.
- Dawkins, R. (1976). *Gen Bencildir*, (3. Basım). Asuman Ü. Müftüoğlu (Çev.). Ankara: TÜBİTAK, 2001.

- Descartes, R. (1649). *Treatise, on the passions of the soul*. In The Philosophical Works of Descartes. E.S. Halden & G.R.T. Ross (Çev.). Cambridge: Cambridge University Press, 1967.
- De Houwer, J., Hermans, D., & Spruyt, A. (2001). *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, 85-91.
- Dienes, Z. ve Perner, J. (1999). *A Theory of Implicit and Explicit Knowledge*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dillard, J. P., & Peck, E. (2001). Persuasion and the structure of affect: Dual systems and discrete emotions as complementary models. *Human Communication Research*, 27(1), 38-68.
- Dennett, D.C. (1991). *Consciousness Explained*. New York: Little, Brown and Co.
- Dennett, D.C. (1999) *Aklın Türleri*. Handan Balkara, (Çev.). İstanbul: Varlık.
- Derogatis, L.R. (1992). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, Scoring, and Procedures Manual II*. Clinical Psychometric Research Inc.
- Dostoyevski, F. (2003). *Kadın Budalası*. Ali Ateşoğlu, (Çev.). İstanbul: Bordo Siyah.
- Doyle, A. C. (2002). *The Complete Sherlock Holmes*. New York: Gramercy.
- Dykhuisen, C.J. (2000). Training in culture: The case of aikido education and meaning-making outcomes in Japan and United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 741-761.
- Eker, D., & Akar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin factor yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129.
- Eliade, M. (1983). *Şamanizm*. İsmet Birkan (Çev). Ankara: İmge Kitabevi, 1999.
- Ellis, R. D. (2000). Integrating the physiological and phenomenological dimensions of affect and motivation. In Ralph D. Ellis (Ed.) *The Caldron of Consciousness*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Erdelyi, M.H. (2004). Subliminal perception and its cognates. *Consciousness and Cognition*, 13(1), 73-91.
- Esslen, M., Pascual-Marqui, R.D., Hell, D., Kochi, K., & Lehman, D. (2004). Brain areas and time course of emotional processing. *NeuroImage*, 21, 1189-1203.
- French, R.M. (2002). Book review. [D.S. Levine, *Introduction to Neural and Cognitive Modeling* adlı kitap eleştirisi]. *Biological Psychology*, 60, 69-73.
- Freud, S. (1959). *Beyond the Pleasure Principle*. New York: Bantam Books.

- Gambini, O., Barbieri, V., & Scarone, S. (2004). Theory of mind in schizophrenia: First person vs. third person perspective. *Consciousness and Cognition*, 13, 39–46.
- Geers, A. L., & Lassiter, G. D. (1999). Affective expectations and information gain: Evidence for assimilation and contrast effects in affective experience. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(4), 394–413.
- Gendlin, E. T. (2000). The 'mind'/'body' problem and first-person process: Three types of concepts. In Ralph D. Ellis (Ed.) *The Caldron of Consciousness*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Göz, H. İ. (2004 *süreçte*). *Türkçe'nin Kelime Sıklığı*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Guillen, M. (1995). *Dünyayı Değiştiren Beş Denklem*. G. Tanrıöver. (Çev.) Ankara: TÜBİTAK, 1999.
- Greenwood, J.D. (1999). Understanding the "cognitive revolution" in psychology. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 35(1), 1–22.
- Grossberg, S. (1999). The link between brain learning, attention, and consciousness. *Consciousness and Cognition*, 8(1), 1-44.
- Grossberg, S. (2000). The complementary brain: Unifying brain dynamics and modularity. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(6), 233-246.
- Hatfield, G. (2002). Psychology, philosophy, and cognitive science: Reflections on the history and philosophy of experimental psychology. *Mind & Language*, 17(3), 207–232.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Ingram, R.E. (1986). (Ed.), *Information Processing Approaches to Clinical Psychology*. New York: Academic Press.
- Ingram, R.E., Fidaleo, R.A., Friedberg, R., Shenk, J.L., & Bernet, C.Z. (1995). Content and mode of information processing in major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 281-293.
- Jennings, J. (1986). Husserl revisited: The forgotten distinction between psychology and phenomenology. *American Psychologist*, 41(11), 1231-1240.
- Kierkegaard, S. (1955). *Fear and Trembling: A Dialectical Lyric*. Walter Lowrie, (Transl.). New York: Doubleday.
- Kircher, T. T. J., & Leube, D. T. (2003). Self-consciousness, self-agency, and schizophrenia. *Consciousness and Cognition*, 12, 656–669.

- Koole, S.L., Smeets, K., Knipperberg, A., & Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(1), 111-125.
- Koole, S.L., & Pelham, B.W. (2001). On the nature of implicit self-esteem: The case of the name letter effect. In S. Spencer ve M.P. Zanna (Eds.), *Ontario Symposium on Personality and Social Psychology*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Koriat, A., Levy-Sadt, R., Edry, E., & de Marcas, S. (2003). What do we know about what we cannot remember? Accessing the semantic attributes of words that cannot be recalled. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 29*(6), 1095-1105.
- Koriat, A., & Goldsmith, M. (1996a). Monitoring and control processes in the strategic regulation of memory accuracy. *Psychological Review, 103*(3), 490-517.
- Koriat, A., & Goldsmith, M. (1996b). Memory metaphors and the real-life/laboratory controversy: Correspondence versus storehouse conceptions of memory. *Behavioral and Brain Sciences, 19*, 167-228.
- Kuhn, T. S. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: Chicago University 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.
- Lazarus, R. S. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist, 46*(4), 352-367.
- Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46*(8), 819-834.
- LeDoux, J. (1995). Emotion: Clues from the brain. *Annual Review of Psychology, 46*, 209-235.
- LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Phoenix.
- Lieberman, D. A. (1994). Behaviorism and the mind: A (limited) call for a return to introspection. T. O. Nelson (Ed.). *Metacognition: Core Readings*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Loewenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K. ve Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin, 127*(2), 267-286.
- Magee, B. (1990). *Karl Popper'in Bilim Felsefesi ve Siyaset Kuramı*. Mete Tunçay, (Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Mandler, G. (1992). Memory, arousal, and mood: A theoretical integration. S. Christianson (Ed.). *The Handbook of Emotion and Memory: Research and Theory*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing of information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H. (1990). Unresolved issues of self-representation. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 241-253.
- Matsumoto, D. (2004). Paul Ekman and the legacy of universals. *Journal of Research in Personality*, 38, 45-51.
- Megill, J.L. (2003). What role do emotions play in cognition? Towards a new alternative to cognitive theories of emotion. *Consciousness and Emotion*, 44, 81-100.
- Merikle, P. M., Smilek, D., & Eastwood, J. D. (2001). Perception without awareness: Perspectives from cognitive psychology. *Cognition*, 79(1-2), 115-134.
- Merikle, P. M., & Daneman, M. (1998). Psychological investigations of unconscious perception. *Journal of Consciousness Studies*, 5, 5-18.
- Moore, S.C., & Oaksford, M. (2002). Some long-term effects of emotion on cognition. *British Journal of Psychology*, 93, 383-395.
- Morris, J. S. (2002). How do you feel? *Trends in Cognitive Sciences*, 6(8), 317-319.
- Murakami, T., & Kroonenberg, P.M. (2003). Three-mode models and individual differences in semantic differential data. *Multivariate Behavioral Research*, 38(2), 247-283.
- Murphy, S. T., & Zajonc, R. B. (1997). Affect, cognition, and awareness: Affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 723-739.
- Nasby, W., & Kihlstrom, J. F. (1986). Cognitive assessment of personality and psychopathology. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology*. New York: Academic Press.
- Nathan, J.R., Marsella, A.J., Horvarth, A.M., & Coolidge, F.L. (1999). The concept of individual, self, and group in Japanese national, Japanese-American, and European-American samples: A semantic differential analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(5) 711-725.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Neisser, U. (1978). Memory: What are the important questions? In M. M. Gruneberg, P. E. Morris, & R. N. Sykes (Eds.), *Practical aspects of memory*. London: Academic Press.
- Neisser, U. (1982). *Memory observed: Remembering in natural contexts*. San Francisco: W. H. Freeman.

- Nobus, D. (2000). *Jacques Lacan and the Freudian Practice of Psychoanalysis*. London: Routledge.
- Olafson, K. M., & Ferraro, F. R. (2001). Effects of emotional state on lexical decision performance. *Brain and Cognition*, 45, 15–20.
- Osgood, C. E. (1969). Introduction. In J.G. Snider & C.E. Osgood (Eds.), *Semantic Differential Technique*. Chicago: Aldine.
- Osgood, C.E., Suci, G.J., & Tennenbaum, P.H. (1957). *The Measurement of Meaning*. Urbana: University of Illinois Press.
- Özer, K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 12-25.
- Özer, K. (1994b). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Panksepp, J. (2000). Affective consciousness and the instinctual motor system. In Ralph D. Ellis (Ed.) *The Caldron of Consciousness*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Panksepp, J. (2003). At the interface of the affective, behavioral, and cognitive neurosciences: Decoding the emotional feelings of the brain. *Brain and Cognition*, 52(1), 4–14.
- Panksepp, J. (2005). Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans. *Consciousness and Cognition*, 14, 30-80.
- Pascual-Leone, J. (1991). Emotions, development and psychotherapy: A dialectical constructivist perspective. In J. D. Safran ve L. Greenberg (Eds.), *Emotion, Psychotherapy, and Change* (280-289). New York: Guilford.
- Patterson, D.W., & Schmidt, L.A. (2003). Neuroanatomy of the human affective system. *Brain and Cognition*, 52(1), 24-26.
- Penrose, R. (1994). *Kralın Yeni Us'u*. Ankara: TÜBİTAK.
- Perry, N. (1977). A comparative analysis of 'paradigm' proliferation. *British Journal of Sociology*, 28(1), 38–50.
- Pessoa, L., Kastner, S., & Ungerleider, L. G. (2002). Attentional control of the processing of neutral and emotional stimuli. *Cognitive Brain Research*, 15(1), 31-45.
- Piaget, J. (1945). *Play, Dreams, and Imitation in Childhood*. London: Heinemann, 1951.
- Pribram, K. H. (1999). The self as me and i. *Consciousness and Cognition*, 8, 385-386.

- Prinz, J. J. (2002). Consciousness, computation, and emotion. In Simon C. Moore (Ed.), *Emotional Cognition: From brain to behavior*. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Prochaska, V. W. F. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the Transtheoretical Model of behavioral change. *Homeostasis*, 38, 216–233.
- Proust, J. (2003). Thinking of oneself as the same. *Consciousness and Cognition*, 12, 495-509.
- Renaud, J.M., & McConnell, A.R. (2002). Organization of the self-concept and the suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 79-86.
- Riskind, J. H. (1997). Looming vulnerability to threat: A cognitive paradigm for anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 685-702.
- Ross, E. D. (1997). Neurology of emotion and cognition. M. Timble ve J. Cummings (Eds.). *Contemporary Behavioral Neurology*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Savaşır, I., & Şahin, N. H. (1997–Eds.). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Schacter, D. L. (1987). Implicit memory: History and current status. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 13, 501-518.
- Seager, W. (2002). Emotional introspection. *Consciousness and Cognition*, 11(4), 666–687.
- Shalif, I. (1991). *The emotions and the dimensions of discrimination among them in daily life*. Unpublished doctoral dissertation. Bar-Ilan University, Tel-Aviv, Israel. <http://www.etext.org/Psychology/Shalif/emotion1>
- Shean, G. D. (2003). Is cognitive therapy consistent with what we know about emotions? *The Journal of Psychology*, 137(2), 195-208.
- Shevrin, H., & Dickman, S. (1980). The psychological unconscious: A necessary assumption for all psychological theory? *American Psychologist*, 35(5), 421–434.
- Shelly, R. K. (2001). How performance expectations arise from sentiments. *Social Psychology Quarterly*, 64(1), 72-87.
- Shimamura, A.P. (2000). Toward a cognitive neuroscience of metacognition. *Consciousness and Cognition*, 9, 313-323.
- Siegel, D. J. (1996). *Cognitive neuroscience encounters psychotherapy*. Plenary address at the 1996 American Association of directors of residency training annual meeting.

- Skrandies, W. (1998). Evoked potential correlates of semantic meaning: A brain mapping study. *Cognitive Brain Research*, 6, 173-183.
- Skrandies, W., & Chiu, M.J. (2003). Dimensions of affective semantic meaning: Behavioral and evoked potential correlates in Chinese subjects. *Neuroscience Letters*, 341, 45-48.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G.A., Russel, F.S., & Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment, Vol.2*, 159-187. New Jersey: Hillsdale.
- Spielberger, C.D., Johnson, E.H., Russel, F.S., Crane, R.S., Jacobs, G.A., & Worden, T.J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M.A. Chesney & R.H. Roseman (Eds.), *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorders*, 5-30. New York: McGraw-Hill.
- Spruyt, A., Hermans, D., De Houwer, & elen, P. (2004). Automatic non-associative semantic priming: Episodic affective priming of naming responses. *Acta Psychologica*, 116, 39-54.
- Suzuki, M., Gyoba, J., & Sakuta, Y. (2005). Multichannel NIRS analysis of brain activity during semantic differential rating of drawing stimuli containing different affective polarities. *Neuroscience Letters*, 375, 53-58.
- Şahin, N.H., & Durak, A. (1994a). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N.H., & Durak, A. (1994b). *Üniversite öğrencilerinde stress: Kişilik, olaylar, belirtiler*. 8. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildiri, Eylül 1994, İzmir.
- Şahin, N.H., & Durak, A. (1994c). *Occupational stress and job satisfaction: The case of banking personnel*. Paper presented at the 23<sup>rd</sup> International Congress of Applied Psychology, July 17-22, Madrid, Spain.
- Şahin, N.H., & Şahin, N. (1992a). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire, *Journal of Clinical Psychology*, 48, 334-340.
- Şahin, N.H., & Şahin, N. (1992b). How dysfunctional are the dysfunctional attitudes in another culture? *British Journal of Medical Psychology*, 65, 17-26.
- Şahin, N.H., & Şahin, N. (1992c). *Guilt, shame, and depression in adolescence*. Paper presented at World Congress of Cognitive Therapy, July 1992, Toronto, Canada.
- Şahin, N.H., Durak, A., & Yasak-Gültekin, Y. (1994). *Interpersonal style, loneliness, and depression*. Paper presented at the 23<sup>rd</sup> International Congress of Applied Psychology, July 17-22, Madrid, Spain.



- Şahin, N.H., Ulusoy, M., & Şahin, N. (1993). Exploring the sociotropy-autonomy dimensions in a sample of Turkish psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology, 49*(6), 751-763.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (1996). *Using Multivariate Statistics* (3<sup>rd</sup> Ed.). New York: Harper Collins.
- Taylor, J.G., & Fragopanagos, N.F. (2005). The interaction of attention and emotion. *Neural Networks, 18*, 353-369.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel şemalar*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ulusoy, M., Şahin, N.H., & Erkmen, H. (1996). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*.
- Underwood, B.J. (1966). *Experimental Psychology*. New York: Appleton-Century-Croft.
- Vygotsky, L. (1927). The historical meaning of the crisis in psychology: A methodological Investigation, in *The Collected Works* (Transl. R. van der Veer). New York: Plenum Press (1987).
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*, 34-52.
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic processes of mental control. *Psychological Science, 8*(3), 148-150.
- Wegner, D. M. (2000). The seed of our undoing. *Psychological Science Agenda, January/February*, 10-11.
- Wegner, D. M. (2003). The mind's best trick: How we experience conscious will. *Trends in Cognitive Sciences, 7*(2), 65-69.
- Wegner, D. M., & Schneider, D.J. (2003). The white bear story. *Psychological Inquiry, 14*(3), 326-329.
- Wegner, D.M., Ansfield, M., & Pilloff, D. (1998) The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science, 9*(3), 196-199.
- Wegner, D.M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality, 62*(4), 615-640.
- Wenzlaff, R.M., & Wegner, D.M. (1998). The role of mental processes in the failure of inhibition. *Psychological Inquiry, 9*, 231-233.
- Wenzlaff, R.M., & Wegner, D.M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology, 51*, 59-91
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C. ve Mathews, A. (1997). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*. New York: John Wiley & Sons.

- Wilson, T. D., Lisle, D. J., Kraft, D., & Wetzel, C. G. (1989). Preferences as expectation-driven inferences: Effects of affective expectations on affective experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 519–530.
- Winfrey, L. P. L., & Goldfried, M. R. (1986). Information processing and the human change process. In R. E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology*. New York: Academic Press.
- Wittgenstein, L. (1985). *Tractatus Logico-Philosophicus*. O. Aruoba (Çev.). Istanbul: BFS.
- Wittgenstein, L. (1978). *Philosophical Investigations*. G.E.M. Anscombe (Çev.). Oxford: Basil Blackwell.
- Wollheim, R. (1999). *On the emotions*. NJ: Yale University Press.
- Yalom, I. D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, Inc.
- Young, J. E., Beck, A. T., & Weinberger, A. (1993). Depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders (23-48)*. New York: Guilford.
- Zajonc, R. B. (1980). Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151–175.

## BDE

Aşağıdaki maddelerde, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede, o ruh durumunun derecesini belirten 4 cümle vardır. Bu cümleleri dikkatle okuyun. Son bir hafta içinde (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulun. Her maddede, size uygun ifadenin yanındaki harfin üzerine (X) koyarak işaretleyin. **Lütfen her maddeye yanıt verin. Her maddede sadece bir cümleyi işaretleyin.** Emin olmadığınız durumlarda, size en uygun görünen ifadeyi seçin.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.  
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.  
(c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.  
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.  
(b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.  
(c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
(d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.  
(b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.  
(c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.  
(d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.  
(b) Her şeyden eskisi kadar zevk almıyorum.  
(c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.  
(d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.  
(b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.  
(c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.  
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (a) Cezalandırıldığımı düşünüyorum.  
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.  
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.  
(d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. (a) Kendimden hoşnutum.  
(b) Kendimden pek hoşnut değilim.  
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.  
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.  
(b) Kendimi, zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.  
(c) Kendimi, hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.  
(d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
(b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.  
(c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.  
(d) Bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.
10. (a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.  
(b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.  
(c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.  
(d) Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11. (a) Her zamankinden daha sinirli değilim.  
(b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.  
(c) Çoğu zaman sinirliyim.  
(d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12. (a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.  
(b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.  
(c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.  
(d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.  
(b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.  
(c) Karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.  
(d) Artık hiç karar veremiyorum.
14. (a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.  
(b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.  
(c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.  
(d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. (a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
(b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.  
(c) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.  
(d) Hiçbir iş yapamıyorum.
16. (a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.  
(b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.  
(c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.  
(d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. (a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.  
(b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.  
(c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.  
(d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18. (a) İştahım eskisinden pek farklı değil.  
(b) İştahım eskisi kadar iyi değil.  
(c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.  
(d) Artık hiç iştahım yok.
19. (a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.  
(b) Son zamanlarda istemediğim halde 3 kilodan fazla kaybettim.  
(c) Son zamanlarda istemediğim halde 5 kilodan fazla kaybettim.  
(d) Son zamanlarda istemediğim halde 7 kilodan fazla kaybettim.  
***Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum.***  
***Evet ( ) Hayır ( )***
20. (a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.  
(b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.  
(c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zor geliyor.  
(d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21. (a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.  
(b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.  
(c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.  
(d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

## BAE

Aşağıda, insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Her maddeyi dikkatle okuyun. Her maddedeki belirtinin **bugün dahil son bir haftadır** sizi ne kadar rahatsız ettiğini, maddelerin yanında bulunan ölçek üzerinde işaretleyin. **Lütfen her maddeye yanıt verin. Her maddede sadece tek seçenek işaretleyin.** Emin olmadığınız durumlarda, ölçekte size en yakın görünen seçeneği seçin.

① = Hiç

① = Hafif derecede

② = Orta derecede

③ = Ciddi derecede

### Sizi ne kadar rahatsız etti?

	Hiç	Hafif derecede	Orta derecede	Ciddi derecede
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	①	①	②	③
2. Sıcak / ateş basmaları	①	①	②	③
3. Bacaklarda halsizlik, titreme	①	①	②	③
4. Gevşeyememe	①	①	②	③
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	①	①	②	③
6. Baş dönmesi veya sersemlik	①	①	②	③
7. Kalp çarpıntısı	①	①	②	③
8. Dengeyi kaybetme duygusu	①	①	②	③
9. Dehşete kapılma	①	①	②	③
10. Sinirlilik	①	①	②	③
11. Boğuluyormuş gibi olma	①	①	②	③
12. Ellerde titreme	①	①	②	③
13. Titreklik	①	①	②	③
14. Kontrolü kaybetme duygusu	①	①	②	③
15. Nefes almada güçlük	①	①	②	③
16. Ölüm korkusu	①	①	②	③
17. Korkuya kapılma	①	①	②	③
18. Midede hazımsızlık	①	①	②	③
19. Baygınlık	①	①	②	③
20. Yüzün kızarması	①	①	②	③
21. Terleme (sıcağa bağlı olmayan)	①	①	②	③

## DSÖ

**YÖNERGE 1:** Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duyguların anlatırken kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki bölmede, sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan, **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

- ① Hiç tanımlamıyor ③ Oldukça iyi tanımlıyor  
② Biraz tanımlıyor ④ Çok iyi tanımlıyor

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Çok iyi
1. Çabuk parlam.	①	②	③	④
2. Kızgın mizaçlıyım.	①	②	③	④
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	①	②	③	④
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	①	②	③	④
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	①	②	③	④
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	①	②	③	④
7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.	①	②	③	④
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	①	②	③	④
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	①	②	③	④
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	①	②	③	④

**YÖNERGE 2:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamayın.

## ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Çok iyi
11. Öfkemi kontrol ederim.	①	②	③	④
12. Kızgınlığımı gösteririm.	①	②	③	④
13. Öfkemi içime atarım.	①	②	③	④
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	①	②	③	④
15. Somurtur ya da surat asarım.	①	②	③	④

## ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Çok iyi
16. İnsanlardan uzak dururum.	①	②	③	④
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	①	②	③	④
18. Soğukkanlılığımı korurum.	①	②	③	④
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	①	②	③	④
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.	①	②	③	④

## ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Çok iyi
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	①	②	③	④
22. Başkalarıyla tartışırım.	①	②	③	④
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	①	②	③	④
24. Beni çileden çıkaran her neyse, saldırırım.	①	②	③	④
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	①	②	③	④

## ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Çok iyi
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	①	②	③	④
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	①	②	③	④
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	①	②	③	④
29. Kötü şeyler söylerim.	①	②	③	④
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	①	②	③	④

## ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Çok iyi
31. İçimden, insanların fark ettiğiinden daha fazla sinirlenirim.	①	②	③	④
32. Sinirlerime hakim olamam.	①	②	③	④
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	①	②	③	④
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	①	②	③	④

## KSE

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin SİZDE, BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede, uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- ① Hiç yok                      ① Biraz var                      ② Orta derecede var  
③ Epeyce var                      ④ Çok fazla var

### Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

	Hiç				Çok fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	①	②	③	④	
2. Baygınlık, baş dönmesi	①	②	③	④	
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	①	②	③	④	
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	①	②	③	④	
5. Olayları hatırlamada güçlük	①	②	③	④	
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	①	②	③	④	
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	①	②	③	④	
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	①	②	③	④	
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	①	②	③	④	
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	①	②	③	④	
11. İştahta bozukluklar	①	②	③	④	
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	①	②	③	④	
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	①	②	③	④	
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnız hissetmek	①	②	③	④	
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	①	②	③	④	
16. Yalnızlık hissetmek	①	②	③	④	
17. Hüzünlü, kederli hissetmek	①	②	③	④	
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak	①	②	③	④	
19. Ağlamaklı hissetmek	①	②	③	④	
20. Kolayca incinebilme, kırılmak	①	②	③	④	
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	①	②	③	④	
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	①	②	③	④	
23. Mide bozukluğu, bulantı	①	②	③	④	
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	①	②	③	④	
25. Uykuya dalmada güçlük	①	②	③	④	
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	①	②	③	④	
27. Karar vermede güçlükler	①	②	③	④	
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	①	②	③	④	
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak	①	②	③	④	
30. Sıcak soğuk basmaları	①	②	③	④	



## Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

	Hiç				Çok fazla
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32. Kafanızın bomboş kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duygusu	0	1	2	3	4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak	0	1	2	3	4
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.	0	1	2	3	4