

# Duygu Ölçmede Kullanılan Öz Bildirim Yöntemleri: Neyi Ölçer? Nasıl Doğru Ölçer?

## Self-Report Methods for Assessing Emotions: Understanding Structure and Accuracy of Measurement

Onur Çalışkan<sup>1</sup> , Aycan Kapucu<sup>2</sup> 



<sup>1</sup>Arş. Gör., Bakırçay Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

<sup>2</sup>Doçent Dr, Ege Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

ORCID: O.Ç. 0000-0001-6000-7800;  
A.K. 0000-0001-7340-9876

**Sorumlu yazar/Corresponding author:**

Onur Çalışkan,  
Arş. Gör., Bakırçay Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye  
**E-posta/E-mail:**  
onur.caliskan@bakircay.edu.tr

**Başvuru/Submitted:** 30.09.2021

**Revizyon Talebi/Revision Requested:**  
29.04.2022

**Son Revizyon/Last Revision Received:**  
24.07.2023

**Kabul/Accepted:** 01.08.2023

**Online Yayın/Published Online:** 15.12.2023

**Atıf/Citation:** Çalışkan, O. ve Kapucu, A. (2023). Duygu ölçmede kullanılan öz bildirim yöntemleri: Neyi ölçer? Nasıl doğru ölçer? *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 43(3): 393-428.  
<https://doi.org/10.26650/SP2021-1002572>

### ÖZ

Duygu farklı bileşenleri olan, çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu bileşenlerden biri olan öznel deneyim hem duygunun tanımında hem de ölçülmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Duygunun öznel deneyiminin ölçümünde ise öz bildirim yöntemleri kullanılmaktadır. Fakat literatüre bakıldığında duygunun nöral ve davranışsal bileşenlerinin aksine öznel deneyimindeki niteliklerin görece daha az incelendiği görülmektedir. Oysa ölçümün daha doğru ve geçerli yapılabilmesi için ilgili yapının önce iyi kavramsallaştırılmış olması gerekmektedir. Bu anlamda derlemenin birinci kısmı duygu deneyiminin içeriğinin tam olarak neye tekabül ettiğine ilişkindir. Bu kısımda ilk olarak öznel deneyimin diğer duygu bileşenleriyle olan ilişkileri ve tek başına öznel deneyimin ne ifade ettiği detaylandırılmıştır. Sonrasında ise deneyime erişimin ve bu deneyimin ifadesinin nasıl mümkün olduğundan bahsedilmiştir. Son olarak öznel deneyimin ölçümünü için geliştirilmiş olan literatürde yaygın şekilde kullanılan farklı ölçekler üzerinde durulmuştur. Hem ulusal hem uluslararası literatürdeki ölçeklerin güncel durumları özetlenmiştir. Öznel deneyimin kavramsallaştırılmasının ardından ikinci kısım, daha doğru ve geçerli bir ölçüm için fayda sağlayabilecek önemli hususları içermektedir. Bu amaçla derlemenin ikinci kısmında öncelikle ölçümde dikkat edilmesi gereken zamansal hususlara yer verilmiştir. Önce ölçümün zamansal pozisyonunun geçmişte, gelecekte veya anlık olmasının sonuçlarına, sonrasında yönergede zamansal vurgudaki farkların sonuçlarına ve ölçümü nasıl etkilediğine dair çalışmalara değinilmiştir. Ardından duygunun deneyiminde yaşanan bireysel farklılıkların sistematik açıklamaları üzerinde durulmuştur. Duygunun ne ölçüde detaylı bir şekilde ifade edildiğine işaret eden duygusal detaycılık, farklı duyguların beraber yaşanma durumunu ifade eden duygusal diyalektisizm kavramları açıklanmıştır. Bu bireysel farklılıkların duygunun hem ölçümü hem de anlaşılmasına nasıl bir katkı sağlayabileceği ele alınmıştır. Tartışmada, duygunun öznel deneyimine dair farklı görüşler, zamansal hususların ve bireysel farklılıkların ölçüm için ne ifade edebileceği, ölçüm pratiklerinde nasıl katkılar sağlayabileceği tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Duyguyu ölçme, öz bildirim, duygunun öznel deneyimi, duygusal deneyim, duygunun fenomenolojisi

## ABSTRACT

Emotion is structurally multifaceted with different components. One of these components, subjective experience, is pivotal in defining and measuring emotions. Self-report methods are used to ascertain the subjective experience of emotion. Unlike the neural and behavioral components of emotion, the qualities in subjective experience have been analyzed relatively less. However, for a more accurate and valid determination, the relevant structure should be well conceptualized. In this sense, the first part of this review precisely refers to the concept of emotional experience. This section concerns the distinctive meaning of subjective experience and details the correlation of subjective experience with other components of emotion. Next, the methods of accessing and expressing this experience will be discussed. Finally, the various scales in literature for measuring subjective experience are discussed. The status of these scales in Turkish and international literature is summarized. After conceptualizing subjective experience, the second part includes crucial aspects that may be useful for a more accurate and valid measurement. For this purpose, temporal issues that are important in measurement are addressed. First, the results of the temporal position of measurement, which may be in the past, future, or online; the results of the differences in the temporal emphasis in the instruction and the mechanism by which it affects the determination are mentioned. Subsequently, systematic explanations of individual differences in the experience of emotion are emphasized. Emotional granularity, referring to the extent to which an emotion is expressed in detail, and emotional dialecticism, indicating the state of experiencing different emotions together, are explained. Individual differences and their potential contribution to measuring and understanding emotion were addressed. The different views on the subjective experience of emotion, the temporal aspects, individual differences that can matter for measurement, and the mechanisms by which they can contribute to determination practices were discussed.

**Keywords:** Measuring emotion, self-report, subjective experience of emotion, emotional experience, phenomenology of emotion.

## EXTENDED ABSTRACT

Scientists define a neural loop, a neurobiological process, a phenomenological experience and feeling, and a perceptual-cognitive process (Izard, 2010). Emphasizing such different aspects of emotion leads to various techniques used to measure and evaluate these aspects in research.

Third-person techniques involve behavioral, neural, and physiological determination of emotion. These techniques provide objective data that are equally accessible. On the other hand, first-person methods are based on the subjective experiences of people. These methods are based on self-reports by the person experiencing the phenomenon. The self-report method assesses the phenomenological aspect of emotion based on subjective experience.

Searle's biological naturalism (Searle, 1992, 2000, 2004) provides a framework for scientifically examining emotional experience (Barrett et al., 2007). The first principle expounds on the reasons and distinct features that differentiate the content of emotional experiences from those of other experiences. The second principle emphasizes that the content of emotional experience cannot be entirely reduced to causes, as it is associated with specific brain systems. The third principle underscores that conscious experiences occur solely from an individual's perspective and are inherently subjective, making them inaccessible to evaluation through third-person techniques. The purpose of science is to

evaluate these subjective experiences in an epistemologically objective way (Barrett et al., 2007).

Understanding emotional experience requires distinguishing between the raw phenomenological and the reflective consciousness aspects (Nielsen & Kaszniak 2006). James (1890, 1983) characterized this distinction as the “feltness of a feeling” and its “perception by a subsequent reflective action,” while Lambie and Marcel (2002) frame it as “primary-order phenomenological experience” and “secondary-order awareness” (as cited in Nielsen & Kaszniak, 2006, p. 364). “The raw phenomenological aspect deals with the part that defines the natural form of an emotion. Reflective consciousness enables the collection of essential information to form the experience in a cognitive layer that includes the environmental and situational information, thoughts, and evaluations at the time of the experience.

The dimensional approach to emotions focuses on two primary components: valence and arousal (Russell, 1980; Barrett & Russell, 1999). Valence determines the positive and negative qualities of an emotion by reflecting the pleasurable tone of an experience. This dimension is related to raw phenomenology (Barrett et al., 2007). Arousal represents the change in physiological activity; however, the extent to which this dimension corresponds to natural phenomenology is unclear, as cross-cultural studies have revealed that this dimension is represented in different languages (Barrett et al., 2007). Based on appraisal theories, emotions arise from evaluations, and subjective experience includes their reflection (Moors, 2020). The contents reflected in consciousness need not be labeled with a specific category of emotions. While emotional experience includes evaluative dimensions and a reflection of outcomes into consciousness, it can also be experienced without emotion category labeling.

Emotional experience has various neural and behavioral correlations. Using third-person methods for measuring experiences does not fully reflect the experience content of emotions since experience can exist independently of its other correlates. For example, in one study, Parkinson’s Disease patients with problems forming facial expressions reported experiences involving emotional valence and intensity (Reid, 2000). In addition, the content of the experience can only be accessed by the person concerned (Barrett et al., 2007). Because of this ontological reason, accessing this knowledge is possible via the self-reports of the experienter.

Self-report methods in emotion-related research are grounded in two fundamental theoretical perspectives: the dimensional approach, exemplified by the circumplex model

(Russell, 1980), and the discrete emotions perspective (Ekman, 1999; Izard, 2007; Panksepp, 2007). The former defines emotions along valence and arousal dimensions, as observed in measures like the Self-Assessment Manikin (Bradley & Lang, 1994) and Affect-Grid (Russell et al., 1998). The latter posits specific emotions as distinct categories, as reflected in instruments like the Differential Emotions Scale and the more recent Discrete Emotions Questionnaire (Harmon-Jones et al., 2016a).

Positive and Negative Affect Schedule [PANAS] (Watson et al., 1988) is widely used for measuring emotions by assessing the intensity of positive and negative feelings through Likert scales. An updated version, PANAS-X (Watson & Clark, 1994), expands the evaluated expressions to include discrete emotions along with valence. Profile of Mood States [POMS] (McNair et al., 1992) and the Multiple Emotion Adjective Checklist [MAACL] (Zuckerman & Lubin, 1965) are scales that can be associated with the discrete emotion view and are primarily used in the field of psychiatry.

Different practices stand out during the measurement of emotional experience. In this direction, various research findings on the mechanisms by which the process of measuring temporal issues and individual differences can increase validity are discussed in the present article.

### **Temporal Issues**

Robinson and Clore (2002) argue that in the accessibility model, in addition to experiential knowledge, beliefs about emotion also play a role in reporting emotions. Four different sources of information about emotional experience are used in self-reports: a) online assessments of feelings, b) episodic information, c) semantic information including situation-specific beliefs, and d) semantic information including identity-related beliefs (p. 937). According to the accessibility model, the source of information for online emotion reports is experiential emotions. Conversely, episodic information presents non-experiential information due to peak bias or recency effect. The model states that the missing details are complemented by semantic information if episodic information is inaccessible. In summary, biases in episodic memory and information from semantic memory cause different types of information to be reported rather than the original experiential information in retrospective reports.

Harmon-Jones and colleagues (2016b) investigated the effects of the change in temporal emphasis in the instructions given to the participants before the scale could make a difference in self-reports. In this study, the participants were asked what they felt at that moment or during the event that evoked an emotion, and it was found that the participants

reported their emotions more intensely in the “during” condition than in the “right now” condition.

### Individual Differences

Emotional granularity (Tugade et al., 2004) or emotional differentiation (Barrett et al., 2001) is the ability to characterize emotional experiences verbally. While someone with a high level of detail may prefer various representations with different qualities referring to the related emotion when reporting their experience (e.g., for fear: “shudder,” “terrified,” and “frightened”), someone with low detail may prefer more comprehensive and general expressions (e.g., for fear: “feeling so bad”).

Emotional dialecticism refers to the co-occurrence and temporal relations between positive and negative emotional experiences (Lindquist & Barrett, 2008). Differences in affective dialecticism are associated with the degree to which a culture indicates an interdependent or independent structure (Bagozzi et al., 1999). Resilience to stress (Rafaeli et al., 2007), cognitive complexity (Reich et al., 2001), age (Carstensen et al., 2000), and gender (Bagozzi et al., 1999) are also factors that impact dialecticism to varying extent.

### Discussion

Subjective experiences, including neural and behavioral components, play a significant role in explaining emotions. While the neural and behavioral correlates of experience provide insights, they cannot capture the rich phenomenological content of emotions, as individuals experience these first-hand. Despite the epistemic advantage of direct access to mental experience through self-report methods, the literature suggests that third-person methods can also be employed to measure mental experience (Pauen & Haynes, 2021). The argument posits that third-person methods are currently in an early stage of development for this purpose; but their maturity in the future will be achieved through methods like triangulation (Pauen & Haynes, 2021).

In terms of measurement, two aspects of emotional experience need attention. First, considering existing standardized measurement methods, self-reporting appears to be the singular and optimal approach, which aligns with the perspective of Pauen and Haynes (2021). Second, Pauen and Haynes (2021) suggested that if third-person methods undergo sufficient development, they could enhance the accuracy and validity of the measurement, possibly providing better measurements than self-report methods. However, if the essence of the measurements concerns the “experience of emotion,” they would lack construct validity.

This highly precise measurement provides information other than the phenomenology of experiencing green color when observing a leaf. While spectroscopy accurately measures the biocomponent triggering the experience, it differs from quantitatively determining the wavelength of light reflected from the leaf. In this context, emotional experience is more nuanced because it is richer in content than color experience. Although third-person methods offer precise measurements, they will miss a significant part of the picture.

Measuring the time interval of the emotional experience seems to be the most accurate way to access “raw” information. Participants should be clearly instructed about the state of the range of emotional experiences measured in the study. Creating a framework for the scales in use or which need to be constructed based on the information provided by individual differences would contribute uniquely to their differences outside of their theoretical foundation.

A clear conceptualization of the subjective experience measured by these methods and an exploration of measurement procedures can be further improved, which is essential. A refined conceptualization of the subjective experience of emotion would also enhance the contribution of third-party methods to the measurement process. Future studies should focus on integrating the prevalent third-party techniques with self-report methods to improve the validity of emotional measurement.

Duygular, psikolojinin ilk günlerinden beri araştırma konusu olmuştur. William James'in 1884'te yazdığı makalesinin de adı olan "Duygu nedir?" sorusuna tam olarak fikir birliğine varılmış bir yanıt hâlâ verilememiştir. Yakın bir dönemde, duygunun bilimsel bakış açısıyla nasıl kavramsallaştırıldığını ortaya koymak için yapılan bir çalışmada duygu alanının önde gelen 34 bilim insanına birtakım sorular sorulmuştur (Izard, 2010). "Duygu nedir?" sorusuna verilen yanıtların genel olarak nöral bir döngü ve nörobiyolojik bir süreç, fenomenolojik deneyim ve his, algısal-bilişsel bir süreç yanıtları etrafında toplandığı bulunmuştur. Bununla beraber duygunun bir tepki sistemi, dışavurumsal davranış ya da bilişsel değerlendirmelerin öncülü olma gibi yönleri de belirtilmiştir. Başka bir ifadeyle, duygunun merkezi ve çevresel sinir sistemindeki aktiviteler, bilişsel aktivite, davranışsal eğilim aktivasyonu ve öznel deneyimdeki değişiklikler dahil olmak üzere birbiriyle ilişkili olan ayrı tepki sistemlerinde ortaya çıktığı konusunda görece bir fikir birliği vardır (Nielsen ve Kaszniak, 2006).

Duygunun bu denli çeşitli yönleri vurgulanırken, araştırmalarda bu farklı yönlerin ölçülmesine ve değerlendirilmesine dair oldukça geniş yelpazede farklılaşan teknikler kullanılmaktadır. Duygunun nörobiyolojik açıdan değerlendirilmesinde merkezi fizyolojiyi ölçmek için elektroensefalogram (EEG), işlevsel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI), pozitron emisyon tomografisi (PET) gibi görüntüleme yöntemleri; çevresel fizyolojinin ölçülmesinde ise deri iletkenliği tepkisi, kan basıncı, kalp atımı değişkenliği gibi parametreler kullanılmaktadır. Öte taraftan duygunun davranışsal veriler yoluyla ölçülmesinde yüz hareketlerinin elektromiyografisi (EMG) ya da gözlemci değerlendirme gibi teknikler; vokal niteliklerin değerlendirilmesinde ise sesin genlik ve perdesi gibi bileşenleri ölçülmektedir. Duygunun öznel deneyiminin ölçülmesinde ise öz bildirim yöntemleri kullanılmaktadır (duygu ölçmede kullanılan tekniklerin kapsamlı derlemesi için bkz. Mauss ve Robinson, 2009).

Duyguların ölçümü ve değerlendirilmesinde aktarılan yöntemlerde verilerin elde edilme stillerine göre üçüncü şahıs ve birinci şahıs ayrımı yapmak mümkündür (Nielsen ve Kaszniak, 2006). Bu ayrıma göre duygu ölçmede kullanılan üçüncü şahıs yöntemler, öznel bildirim değil doğası gereği herkes tarafından benzer bir şekilde erişilebilirliğe sahip nesnel verileri elde etmeye yönelik davranışsal, fizyolojik ve nöral yöntemleri kapsamaktadır. Bunun yanında birinci şahıs yöntemler kişilerin öznel deneyimlerine dayanan, fenomeni deneyimleyen kişinin ortaya koyduğu öz bildirim dayalı yöntemleri içermektedir. Öz bildirim yönteminde duygunun öznel deneyime dayalı fenomenolojik yönünün değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

Kullanılagelen davranışsal, fizyolojik ve nöral yöntemlere bakıldığında oldukça detaylı yöntemlerin geliştirildiği fakat duygunun öznel deneyime dayalı doğasını ortaya koymaya dayanan öz bildirim yöntemlerinin görece daha az incelendiği göze çarpmaktadır (Nielsen ve Kaszniak, 2006). Bu derlemede öncelikle öznel bildirim yöntemiyle ölçülmesi hedeflenen yapı olan duygunun öznel deneyimi hakkındaki görüşlere yer verilecektir. Ardından yöntemin ilgili yapıyı nasıl daha doğru ölçebileceğine dair ortaya koyulan görüş ve çalışmalar derlenecektir. Bunu yaparken duygunun öznel deneyiminin kavramsallaştırılmasına dair öne sürülen görüşler tartışılacak ve öz bildirim yöntemlerinin ilgili yapıyı nasıl ölçtüğü betimlenecektir. Sonraki kısımda ise bu ölçümlerde önemli olabilecek hususlara değinilecektir.

### Duygunun Fenomenolojik Deneyim Yönü

Duygu alanında çalışan bilim insanlarının belirttiği gibi fenomenolojik deneysel içeriği duygunun önemli bir bileşenidir. Örneğin, korku beyinde amigdala bölgesiyle ilişkiyken (LeDoux, 2003), bir taraftan derideki iletkenliği (Christopoulos ve ark., 2019), kalp atım hızını (Garfinkel ve ark., 2014) artırır ve yüzde dudak kenarlarının gerilmesine, kaşın ortasının yukarı doğru kalkmasına, gözlerin büyümesine neden olur (Matsumoto ve ark., 2008). Bu tepkilerle beraber korkunun fenomenolojisine bakıldığında kendine has bir *korkma* içeriği vardır. Tıpkı kırmızının kırmızılık deneyimi ya da ağrının ağrı hissi gibi duyguların da fenomenolojik bağlamda birbirinden ayrılan öznel deneyimleri mevcuttur.

Deneyim duygu için hem merkezi bir noktadadır hem de birçok farklı zihinsel fenomen ve deneyime bakıldığında duygunun bunlardan ayrışmasında zengin ve çok yönlü deneysel doğası önemli görünmektedir (Nielsen ve Kaszniak, 2006). Elbette ilgili deneyimin birtakım nöral ya da davranışsal karşılıkları bulunmaktadır. Duygusal deneyimleri bu bileşenler üzerinden ayırmak mümkün olsa da bu noktada inceleme konusu olanlar farklı niteliklere sahip olacaktır. Deneyim, içerik bilgisine sahipken, nöral ve davranışsal veriler sürece dair bilgiyi oluşturmaktadır (Barrett ve ark., 2007).

Bilinçli deneyimlerin açıklanmasına dair bir çerçeve çizen Searle'ün biyolojik natüralizm anlayışı (bkz. Searle, 1992, 2000, 2004) kullanılarak duygu deneyiminin bilimsel anlamda incelenmesi için üç önemli ilke ortaya konulmuştur (Barrett ve ark., 2007). İlk ilke, duygu deneyiminin sebeplerinin ortaya konulmasının yanında duyguyu diğer deneyimlerden ve her bir duyguyu birbirinden ayıran içeriğin de tanımlanması gerektiğidir.



İkinci ilke, içeriğin tamamen sebebe indirgenemeyeceğidir. Duygu deneyimi diğer bilinçli durumlar gibi beynin belirli sistemlerindeki seviyeleriyle ilişki halindedir. Fakat deneyimi tamamen nöral aktivite ya da biyokimyasal süreç gibi bir seviyeye indirgemek, deneyimi açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bilim bu farklı seviyedeki analizler arasında “bağlayıcı kurallar” üretmelidir (Nagel, 1961; akt. Barrett ve ark., 2007). Vurgulanan üçüncü ve son ilkeye göre bilinçli deneyimler sadece birinci şahsın bakışında gerçekleşir. Ontolojik olarak sadece deneyimleyen tarafından erişilebilir olan fenomenlerin üçüncü şahıs tekniklerle değerlendirilmesi mümkün değildir. Bilimin amacı bu öznel deneyimleri epistemolojik olarak nesnel bir şekilde değerlendirmektir (Barrett ve ark., 2007).

### Duygu Deneyiminin İçeriği

Farklı bilinçli deneyimlerin kavramsallaştırılmasında olduğu gibi duygu deneyiminde de *ham fenomenolojik* yönü ve *yansıtıcı bilinç* yönü arasında bir ayrım yapmak önemlidir (Nielsen ve Kaszniak, 2006). James (1890, 1983), bu ayrımı “bir hissin hissedilmesi (feltness of a feeling)” ve “daha sonraki bir yansıtıcı eylem tarafından algılanması” şeklinde yaparken; Lambie ve Marcel (2002) “birincil-sıra fenomenolojik deneyim” ve “ikincil-sıra farkındalık” şeklinde yapmıştır (akt. Nielsen ve Kaszniak, 2006, s. 364).

Duygunun ham fenomenolojik deneyimi Nagel’in (1974) “Nasıl bir şeye benziyor?” sorusuyla daha da anlaşılabilir (akt. Nielsen ve Kaszniak, 2006). Bu olgu Nielsen ve Kaszniak’a (2006) göre, duygunun kişide ham haliyle yarattığı öznel deneyimine teka-bül eder. Fakat duygu deneyimi sadece ham fenomenolojik deneyimle ilişkili değildir, bunun yanında yansıtıcı bilinç de bütün bir deneyimin diğer parçasını oluşturur. Farkındalık seviyesinde ham deneyim yaşanırken, duyguyu oluşturan durum veya çevrenin düşünceleri bilinçli bir katman oluşturur. Bu bilinçli katman, duygu deneyiminin tam olarak oluşmasını sağlar. Yani bu perspektifle ham fenomenolojik deneyimin bildirimci yansıtıcı bilinç olmadan mümkün değildir.

Duygunun kavramsallaştırılmasına dair boyutsal yaklaşımın (Barrett ve Russell, 1999; Russell, 1980) iki bileşenini oluşturan değerlik ve uyarılmışlık, deneyimin ham halinin niteliklerini oluşturan *duygulanım* (affect) özellikleri olarak incelenmiştir (Barrett ve ark., 2007). Yaklaşımına göre *değerlik* (valence) bir deneyimin hazza ilişkin tonunu yansıtmaktadır. Bir duygunun olumlu-olumsuz ya da hoş-nahoş şeklinde nitelenmesi

bu boyutla ilişkilidir. Bu boyut *temel duygulanım* (core affect) olarak görülmektedir çünkü tüm insanların olumlu-olumsuz şeklinde bir deneyim kapasitesi olduğu, olumlu-olumsuz deneyiminin doğuştan geldiği, birçok nöral ve davranışsal karşılıklarının bulunduğu hatta bilincin özünü oluşturduğu belirtilmiştir (Barrett ve ark., 2007). Yani bu perspektiften bakıldığında değerlik, duygunun ham fenomenolojik deneyiminin yapı taşlarından biridir. Boyutsal yaklaşıma göre *uyarılmışlık* (arousal) ise fizyolojik aktivitede ortaya çıkan değişim boyutuyla temsil edilmektedir. Uyarılmışlık aktivasyon-deaktivasyon spektrumunda yer alır; alt uçta sakinliği, üst uçta ise aktif/uyarılmış olmayı ifade eder. Fakat bu boyutun değerlik gibi ham fenomenolojiye tekabül eden temel duygulanımın bir bileşeni olma noktasında bir belirsizlik vardır (Barrett ve ark., 2007). Çünkü yapılan kültürlerarası çalışmalar uyarılmışlığın daha çok Batı dillerindeki duygu sözcüklerinde temsil edildiğini ortaya koymuştur (Barrett ve Russell, 1999). Fakat sözel bildirim olarak farklılaşma bu boyutun ham olarak deneyimlenmediği anlamına gelmeyebilir, bir ihtimalle kişiler bu deneyimi yaşarken bunu bildirmekte farklılaşıyor olabilirler. Bununla beraber bu boyutun tam olarak neye işaret ettiği noktası da şüphelidir. Duygunun fizyolojik nitelikleriyle ilişkili bu boyutun somatoviskeral (beden ile iç organ etkileşimine dayalı) uyarılmışlıkla mı yoksa otonomik uyarılmışlıkla mı ilişkili olduğu belirsizdir (Barrett ve ark., 2007).

Duygularla ilişkili diğer bir yaklaşım olan *değerlendirme* (appraisal) teorileri, duyguların, uyarının kişinin hedeflerine yönelik uyumu, kontrol edilebilmesindeki zorluk ve nereden kaynaklandığı şeklindeki farklı boyutlar üzerinden değerlendirmeler sonucunda ortaya çıktığını öne sürer (Moors, 2020). Kızgınlık, mutluluk, korku gibi çeşitli özgül duygular uyarınların farklı biçimlerde değerlendirme süreçleriyle ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirmeler ilgili duyguyla ilişkili olacak şekilde eylem eğilimlerinde, bedensel tepkilerde, fizyolojik tepkilerde veya motor davranışta değişim yaratır. Duygunun öznel deneyimi ise değerlendirmeler neticesinde ortaya çıkan değişimlerin bilince yansımaları içermektedir (Moors, 2014). Değerlendirme çıktılarının belirli şekilleri belirli duygularla ilişkilidir (Kuppens ve Tong, 2010). Örneğin, kişi haksızlığa uğradığı bir durum için hedeflerine yönelik engellenme, yüksek kontrol edilebilirlik ve bu duruma başkasının neden olduğu yönünde bir değerlendirme yapabilir. Bu da uyarana yaklaşma temelli bir eylem eğilimi yaratabilir ve fizyolojik uyarılmada artışa neden olabilir. Tüm bu bileşenlerin bilince yansımaları ise öfkenin öznel deneyimi şeklinde olmaktadır. Ancak bilince yansıyan içeriklerin kesin bir şekilde korku, kızgınlık, mutluluk gibi bir duy-

gu kategorisi ismi taşımasına gerek yoktur (Moors, 2020). Diğer bir ifadeyle duygusal deneyimin içeriği, değerlendirme boyutlarının ve değerlendirmeye ortaya çıkan çıktılardan bilince yansımaları içerirken, bu içerik kesin bir şekilde korku ya da mutluluk gibi bir duygu kategorisi etiketini içermeden de deneyimlenebilmektedir.

Özetle değerlik boyutunun ve görece uyarılmışlık boyutunun ham fenomenolojiyi oluşturan yapılar olduğu söylenebilir. Diğer taraftan uyarana dair değerlendirmelerin ve bu değerlendirme sonucunda ortaya çıkan değişimlerin bilince yansımalarının duygusal deneyimin içeriğini oluşturduğu söylenebilir.

### **Duygunun Diğer Boyutlarıyla Deneyim Boyutunun İlişkisi**

Duygu daha önce belirtildiği gibi çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Çalışmalarda sıklıkla fizyolojik, davranışsal ve öznel deneyim olarak sınıflandırılacak bu bileşenler arası ilişkiler ve bileşenlerin duygularla etkileşimi incelenmektedir (bkz. Coan ve Allen, 2005; Mauss ve ark., 2005). Bu bileşenlerin incelenmesinde üçüncü şahıs ve birinci şahıs yöntemler kullanılmaktadır.

Üçüncü şahıs yöntemler fizyolojik ve davranışsal ölçümler şeklinde temel iki başlıkta ele alınabilir. Fizyolojik yöntemlerde duygunun otonomik ve merkezi sinir sistemindeki bağlantıları ölçülmektedir. Bu yöntemlerden ilki olan otonomik sinir sistemindeki duygu ölçümleri genel olarak elektrodermal tepkideki ve kardiyovasküler sistemdeki değişimler üzerinden yapılır (Mauss ve Robinson, 2009). Elektrodermal tepki deri iletkenliği, kardiyovasküler sistem ise kalp atım hızı, kan basıncı gibi parametreler üzerinden ölçülür. Otonomik sinir sistemi konusu duygu literatürü açısından önemli bir yer tutmaktadır. Duygular konusunda öne sürülen ilk kuramlardan birinde James (1884), duyguların otonomik tepkilerdeki örüntülerden sonra oluştuğunu öne sürmüştür. Sonrasında Cannon (1927) ise bu görüşe karşıt bir şekilde duygunun yaşanmasından sonra otonomik örüntülerin ortaya çıktığını iddia etmiştir. İlerleyen dönemlerde Ekman ve arkadaşları (1983) yaptıkları çalışmada korku, kızgınlık gibi altı ayrıık duygu için kalp atım hızı, el ısısı ve deri iletkenliğine dayalı farklı otonomik tepkilerin kendine özgü örüntüler içerdiğini bulmuşlardır. Ancak güncel bir meta-analiz çalışması farklı otonomik ölçüm araçlarının ayrıık duygular için tutarlı bir biçimde örüntü ortaya koymadığını göstermiştir (Cacioppo ve ark., 2000). Aynı çalışma otonomik ölçümlerin duygusal uyarılmışlık için daha geçerli ölçüm sağlayabildiğini göstermiştir. Merkezi sinir sistemi üzerinden duygunun ölçümü ise genellikle elektroensefalogram (EEG) ve işlevsel man-

yetik rezonans görüntüleme (iMRG) yöntemleriyle yapılmaktadır. Bu yöntemlerle ayrıık duygular ya da boyutsal biçimde ele alınan duygusal yapıların beyindeki karşılıkları incelenmektedir. Ayrıık duygular açısından değerlendirildiğinde mutluluk dorsal anterior singulat korteks, üzüntü subgenual anterior singulat korteks, korku amigdala, öfke orbitofrontal korteks, tiksinti anterior insula ile ilişkiliyken boyutsal açıdan incelendiğinde ise uyarılmışlığın amigdala, değerliğin ise orbitofrontal korteksle ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (bkz. Hamann, 2012).

Duygunun davranışsal yöntemlerle ölçümünde ise daha yaygın olarak yüz hareketleri ya da vokal nitelikleri incelenir. Duygunun vokal nitelikleri sesteki en düşük frekansı ifade eden temel frekans ( $F_0$ ) ve genlik parametreleri üzerinden incelenmektedir. Uyarılmışlığın temel frekans ile ilişkili olduğu, değerliğin ise uyarılmışlık kadar salt bir biçimde sesin belirli bir niteliğiyle ilişkili olmadığı bulunmuştur (Bachorowski ve Owren, 1995). Diğer taraftan hem olumlu hem de olumsuz değerlikteki çeşitli duyguların farklı vokal niteliklerle ilişkili olduğu ve bunların ayrıştırılabildiği ortaya konulmuştur (Simon-Thomas ve ark., 2009). Duygunun yüz hareketlerinden ölçümü, gözlemcilerle ya da belirli duygularla ilişkilendirilen yüz kaslarına takılan elektrotlarla yapılmaktadır (Mauss ve Robinson, 2009). Özellikle ayrıık duygularla ilişkilendirilen belirli yüz hareketleri konusunda oldukça fazla çalışma bulunmaktadır (örn., Cordaro ve ark., 2018; Ekman ve ark., 2002). Her bir duyguyla ilişkilendirilen yüz kasları aktive olma biçimleriyle detaylı biçimde tanımlanmaktadır (örn., FACES; Ekman ve Friesen, 1978).

Üçüncü şahıs yöntemler genel olarak değerlendirildiğinde her birinin duygunun belirli bileşenlerini ölçmekte daha avantajlı olduğu söylenebilir. Bu yöntemler üçüncü şahıs olarak da sınıflandırılmasıyla paralel şekilde, öznel bildirimden bağımsız olarak herkes tarafından gözlenebilen bir yapıdaki veriyle ilgilenir. Bu da öznel deneyime dayalı öz bildirime dayalı verilerden daha az yanlılıkta bir veri sağlar (Gardhouse ve Anderson, 2013). Bunun dışında öznel deneyim bilinç seviyesinde erişilebilir olan bilgiyi verebilir. Ancak hem fizyolojik hem de davranışsal yöntemler öz bildirime dayalı yöntemlere kıyasla duygunun bilince yansımaya yönüyle ilgili bilgiye erişim imkanına sahiptir (Quigley ve ark., 2014). Bu yöntemler bilinçsiz duyguların (bkz. Winkielman ve Berridge, 2004) ya da duyguların altında yatan örtük süreçlerin incelenmesi için avantaj sağlarlar. Üçüncü şahıs yöntemlerle bazı duygusal ölçümlerde çok daha hassas bilgi elde edilebilir. Daha önce de ifade edildiği üzere bu yöntemler duygunun belirli bileşenlerini daha geçerli bir şekilde ölçebilirler.

Merkezi sinir sistemine dair ölçümler neticesinde elde edilen bulgular, halihazırdaki duygu teorilerinin çizdiği çerçevenin ötesine geçmektedir. (Clark-Polner ve ark., 2016). Beynin öznel deneyim temelinde şekillenen teorilerin ötesinde ayrıca incelenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Adolphs ve Anderson, 2018). Korku gibi halk dilinden öznel deneyim referans alınarak şekillenmiş duygu ifadelerinin yerini öznel olmayan (örneğin korku için amigdala-merkezli döngü gibi) tanımların alması gerektiğini ifade eden, daha uçta yer alan yaklaşımlar da mevcuttur (bkz. Perusini ve Fanselow, 2015). Fakat öznel deneyim, temel araştırma konusu beyin görüntüleme olan her bir araştırma programı için göz ardı edilmesi gereken bir yapı olarak görüldüğü anlamına gelmemelidir (bkz. LeDoux, 2017).

Birinci şahıs öz bildirim yöntemleri ise hızlı uygulanması ve pratik olması noktasında üçüncü şahıs yöntemlere kıyasla bir avantaj sağlamaktadır (Quigley ve ark., 2014). Bu teknik avantajın yanında öz bildirimle birlikte duygunun içeriğine dair tek bir anda daha fazla bilgi alınabilmektedir. Örneğin, uyarılmışlık için otonomik ölçümler öz bildirimle göre daha hassas bir bilgi sağlayabiliyor olsa bile aynı anda hangi değerlikte duygunun deneyimlendiği, duygunun ne kadar süreyle deneyimlendiği, hangi duruma tetiklendiği, hangi ayrık duygunun deneyimlendiği gibi deneyimin içeriğinde mevcut olan zengin bilgileri tek bir ölçüm yöntemiyle almak mümkün değildir. Tüm bunların yanında eğer incelenen yapı duygunun öznel deneyimi ise üçüncü şahıs yöntemler epistemik açıdan yetersiz kalacaklardır (bkz. Pauen ve Haynes, 2021). Çünkü belirli bir deneyime, sadece o deneyimi yaşayan kişi ulaşabilir (Barrett ve ark., 2007). Aslında üçüncü şahıs yöntemler kullanılarak öznel deneyimin bazı nöral ya da davranışsal bağlantıları elde edilmiştir (bkz. Barrett, 2006a). Yine de bu bağlantıları öznel deneyimle bire bir ele almak, öznel deneyimi değerlendirmek için bu bağlantıları kullanmak belirli problemleri beraberinde getirecektir. Bir duygunun ya da duygulanımın nöral örüntüleri veya davranış örüntüleri tam anlamıyla ortaya konulsa bile bu bilgi, deneyimin kendine has zengin içeriğini açıklamada kısıtlı kalacaktır (Barrett ve ark., 2007). Tıpkı müzik notaları dolu bir kâğıdın müziğin kendi deneyimini yaşatamaması fakat o müziğe dair bir bilgi ortaya koyması gibi, deneyime karşılık gelen içerik bilgisinden yoksun nöral ya da davranışsal bilgiler tam olarak deneyimi açıklamada yetersiz kalacak, sadece deneyimle ilişkili sürece dair bilgileri sunacaktır. Yani üçüncü şahıs yöntemler öznel deneyimi anlamak ve araştırmak için kullanılabilirken, bu yöntemleri yakınsak bir ölçüm aracı olarak kullanmak makul görünmemektedir (Quigley ve ark., 2014).

Bir dizi çalışma, duygunun diğer bileşenleri doğrudan gözlenmeden öznel deneyim içeriğinin korunduğunu göstermektedir. Yüz ifadeleri oluşturmada problem yaşayan Parkinson hastalarının değerlik ve yoğunluk açısından deneyim bildirdikleri (Reid, 2000), duygusal deneyimin üretimiyle ilişkilendirilen ventromedial prefrontal korteksinde ve anterior singulat korteksinde bilateral hasar olan kişilerin normal spektrumda duygu deneyimi bildirdikleri bulunmuştur (Kaszniak ve ark., 1999). Böylece deneyimle ilişkilendirilen nöral ya da davranışsal bağlantılardan bazıları doğrudan görülemez deneyim tek başına var olabilecek bir olgu olarak ele alınabilir.

Sonuç olarak duygunun öznel deneyimiyle ilişkili belirli nöral ve davranışsal örüntüler elde edilse de bunlar deneyimin zengin içeriği ve kendine has yapısı hakkında bilgi vermede sınırlı kalmaktadır. Bu noktada, öznel deneyimin duyguyu açıklamakta tek başına yeterli olacağı anlamına gelmediği hatırlatılmalıdır. Duygu sadece bir bileşeniyle açıklanamayacak kadar çok yönlü bir yapıdadır. Vurgulanmak istenen, farklı yönlerden biri olan öznel deneyimin de açıklamaya kendi özgül katkısını sağlayan bir yapıya sahip olduğudur. Bu noktada da birinci şahıs yöntemlerin bir avantajı bulunmaktadır.

### **Duygu Deneyimine Erişim ve Deneyimin Bildirimi**

Duygunun deneyim içeriğine, daha önce belirtildiği üzere, ontolojik olarak kişi tarafından erişilebilir. Belirli bir deneyime, sadece o deneyimi yaşayan kişi ulaşabilir. (Barrett ve ark., 2007). Böylece bu bilgiye erişimin yolu, deneyimi yaşayan kişinin öz bildirimleriyle mümkündür. Bu süreçte kişiler öncelikle ham fenomenolojik deneyime erişim sağlar ardından farkındalık seviyesinde yansıtıcı hisleri sözel hale getirir, sonrasında duygusal sözcükler veya duyguyla ilişkili kavramların bilgisini kullanırlar (Quigley ve ark., 2014). Bu bilgileri edinen kişi tarafından bakıldığında ise deneyimleyen kişilerin deneyimine dayalı öz bildirim, sözel bir davranış gibi ele almır, kişilerin deneyimlerini aktarırken kullandığı duyguya ilişkin sözcükler değerlendirilir ve duygusal deneyimin içeriği hakkında belirli çıkarımlar yapılır (Barrett ve ark., 2007). Sözcükler ve ilgili temsiller öznel deneyimin salt bir karşılığı olmasa da şu ana kadar bu bilgiye erişebileceğimiz en iyi ve tek yoldur (Quigley ve ark., 2014).

Özetle, öznel deneyimin içeriğine dair bilgilere erişim üçüncü şahıs yöntemlerden ziyade birinci şahıs yöntemlerle mümkündür. Bu bilgiyi edinmenin de en mümkün ve en iyi yolu öz bildirim dayalı yöntemlerdir. Literatürde kullanılan öz bildirim dayalı yöntemler ise farklılık göstermektedir. Bir sonraki bölümde yaygın şekilde çalışmalarda kullanılan yöntemlere değinilecektir.

## Öz Bildirim Yöntemleri

Araştırmalarda kullanılan öz bildirim yöntemleri dayandırıldığı duygu kuramlarına göre farklılaşmaktadır. Kuramsal olarak bakıldığında duygu literatüründe temelde iki farklı görüş göze çarpmaktadır. Duyguya dair en yaygın kullanılan kuramsal çerçevelerden biri duygunun değerlik ve uyarılmışlık boyutlarında tanımlandığı *boyutsal* (dimensional) yaklaşımdır (örn., döngüsel model-circumplex model; Russell, 1980). Duyguya dair diğer ana görüş ise *ayrık* duygular (discrete emotions) yaklaşımıdır (örn., Ekman, 1999; Izard, 2007; Panksepp, 2007). Bu görüşe göre mutluluk, üzüntü, korku, öfke, tikslenme gibi özgül duygular ayrık kategoriler ile temsil edilir ve her biri kendine has deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal örüntülere sahiptir (Mauss ve Robinson, 2009).

Boyutsal modele dayalı öz bildirim ölçümlerinde genellikle modelin içerdiği boyutların Likert tipi ölçekler üzerinden değerlendirilmesi istenmektedir (örn., Bradley ve Lang, 1994). Bunun yanında ayrık duygu modellerinde genellikle her bir özgül duyguyla ilişkilendirilmiş belirli sıfat veya isimlerin Likert tipi ölçeklerde değerlendirilmesi istenmektedir (Harmon-Jones ve ark., 2016). Yaygın olarak kullanılan öz bildirim

**Tablo 1**

*Duygunun Ölçülmesinde ve Değerlendirilmesinde Yaygın Kullanılan Öz Bildirim Yöntemleri*

Yöntem	Temel Yaklaşım	Uygulama
Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (Watson ve ark. 1988), Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği – X (Watson ve Clark, 1994)	Boyutsal yaklaşım ve ayrık duygular yaklaşımı	Değerlik olarak pozitif ve negatif duyguyu temsil eden farklı ifadelerin Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmesi. Güncel versiyonunda ayrık duygular için de oluşturulan faktörler bulunmaktadır.
Öz Bildirim Mankenleri (Bradley ve Lang, 1994)	Boyutsal yaklaşım	Değerliğin ve uyarılmanın farklı düzeylerini temsil eden mankenlerin Likert tipi ölçekte değerlendirilmesi gerekir.
Duygu Kafesi (Russell ve ark., 1989)	Boyutsal yaklaşım	Ortogonal düzlemde değerlik ve uyarılmayı temsil eden ana iki ekseninde sabit aralıklı çizgilerin oluşturduğu izgaralardan seçim yapılması gerekmektedir.
Duygu Durum Sıfat Çiftleri Listesi (Er, 2006)	Boyutsal yaklaşım	Zıt anlamlı sıfat çifti ikililerinin (Umutlu-Umutsuz; Rahat-Gergin vb.) Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmesi gerekmektedir.
Ayrışan Duygular Ölçeği (Izard ve ark., 1993)	Ayrık duygular yaklaşımı	Farklı duyguları (korku, mutluluk vb.) temsil eden ifadelerin Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmesi gerekmektedir.
Ayrık Duygular Ölçeği (Harmon-Jones ve ark., 2016a)	Ayrık duygular yaklaşımı	Farklı duyguları (arzu, öfke, tiksinti vb.) temsil eden ifadelerin Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmesi gerekmektedir.
Duygu Durumları Profili Ölçeği (McNair ve ark., 1992)	Ayrık duygular yaklaşımı	Farklı duyguları (Öfke-Düşmanlık, Öfke-Düşmanlık vb.) temsil eden ifadelerin Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmesi gerekmektedir.
Çoklu Duygu Sıfat Kontrol Listesi (Zuckerman ve Lubin, 1965)	Ayrık duygular yaklaşımı	Belirli duygusal içerikli sıfatlardan hissettiği belirtilenlerin işaretlenmesi gerekmektedir.



yöntemleri, kısa tanımları ve iki temel duygu yaklaşımından hangisiyle ilişkili olduğuna dair bilgiler ile birlikte Tablo 1’de özetlenmiştir.

Boyutsal modele dayalı ölçümlerde yaygın şekilde Öz Bildirim Mankenleri (Self-Assessment Manikin -SAM; Bradley ve Lang, 1994) ve Duygu Kafesi (Affect-Grid; Russell ve ark., 1989) kullanılmaktadır. İkisi de duygunun uyarılmışlık ve değerlik boyutları üzerinden değerlendirilmesini esas almaktadır fakat uygulamada bazı farklılıklar bulunmaktadır. Öz Bildirim Mankenlerinde değerliğin ve uyarılmışlığın farklı düzeylerini temsil eden basit insan çizimlerinin Likert tipi ölçekte değerlendirilmesi istenirken, Duygulanım Kafesinde ortogonal düzlemde değerlik ve uyarılmışlığı temsil eden iki ana ekseninde sabit aralıklı çizgilerin oluşturduğu ızgaralardan seçim yapılması istenir. Bu ölçeklerde duygunun değeri aynı ekseninde zıt kutuplara düşecek şekilde değerlendirilir. Örneğin katılımcı yüksek negatif değerlik bildirirken aynı zamanda düşük pozitif değerlik bildirmiş olacaktır. Her iki ölçek de görsel temelde bir değerlendirme içermesi bakımından benzerlik göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, bu ölçeklerde sözel ölçüme dayalı ölçeklerin aksine çeviriye dayalı problemlerin yaşanması daha zordur (Desmet, 2003). Bunun yanında hızlı ve pratik bir biçimde uygulanabilmeleri gibi bir avantaja sahiptirler. Fakat bu ölçekler tek madde içerdiği için iç tutarlılık güvenirliliğinin testi zorlaşmaktadır. Ayrıca tek maddeli ölçüme bağlı olarak sistematik ve seçkisiz hatanın görülme riski de artmaktadır (Gray ve Watson, 2007).

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule-PANAS; Watson ve ark., 1988) duygu ölçmede yaygın kullanılan diğer bir ölçektir. Uygulamada, duygunun olumlu veya olumsuz değerliğiyle ilişkili ifadelerin (örn., gergin, heyecanlı) ne derecede hissedildiğinin Likert tipi ölçekte değerlendirilmesi istenmektedir. Her bir ifade olumlu veya olumsuz değerliğe denk gelen bir faktöre yüklenir. Bu ölçekte olumlu ve olumsuz değerlik tek bir ekseninde zıt kutuplara denk gelecek şekilde değil iki ayrı ekseninde her bir değerlik tek kutba denk gelecek şekilde kavramsallaştırılmaktadır. Güncellenen versiyonu Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği-X’te (Watson ve Clark, 1994) değerlendirilmesi gereken ifadeler artırılmıştır. Ayrıca bu ifadeler değerliğin yanında ayrık duygulara da denk gelecek şekilde faktörlere yüklenmektedir. Örneğin hüzünlü ifadesi değerlik boyutu açısından negatif faktöre, özgül duygu olarak üzüntü faktörüne yüklenmektedir. Hem değerlik hem de ayrık duygular için ilgili faktörle ilişkilendirilen birden fazla ifadenin değerlendirilmesi esastır. Örneğin, üzüntü faktörü üzgün, hüzünlü, kederli, yalnız gibi ifadelerin değerlendirilmesini içermektedir.



Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği teorik açıdan olumlu ve olumsuz değerliği birbirinden bağımsız tek kutuplu bir yapıda kavramsallaştırmaktadır. Bu teorik yaklaşım ölçeğin geliştirme sürecinde sadece bir faktöre yüklenen ve diğer faktörde sıfıra yakın değer alan maddelerin tercih edilmesine neden olmuştur (Harmon-Jones ve ark., 2016a). Bunun neticesinde ölçekte hem olumlu hem de olumsuz değerlikle ilişkili olabilecek maddeler daha az yer almaktadır. Örneğin olumlu değerlikle oldukça ilişkili olabilecek mutlu, neşeli gibi maddeler ve olumsuz değerlikle ilişkili olabilecek üzgün, kızgın gibi maddeler ölçekte yer almamaktadır. Bunun yanında ölçekteki maddelerin olumlu ve olumsuz değerlikteki yüksek uyarılmışlıkla karakterize olduğu görülmektedir (örn., ilgili, ürkmüş). Diğer bir ifadeyle ölçekte tek kutuplu yapının yüksek ucundaki maddeler daha fazlayken düşük ucundaki maddeler daha kısıtlıdır (Watson ve Vaidya, 2003). Bu iki husustan, olumlu ve olumsuz değerliğin ölçekteki ilgili maddelerle temsil edilirliliğinin tek kutuplu bir kavramsallaştırmayla ilişkili riskleri taşıdığı bilinmelidir. Güncel versiyon olan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği-X'te düşük uyarılmışlıkla karakterize maddeler de (örn. uyukulu, rahatlamış) eklenerek belirli ölçüde bu eleştirilerin önüne geçilmiştir (Watson ve Vaidya, 2003).

Ayrık duygular yaklaşımına dayalı ölçümlerde yaygın bir şekilde kullanılan Ayrışan Duygular Ölçeği (Differential Emotions Scale-DES; Izard ve ark., 1993), her biri spesifik bir duygu faktörüne denk gelen üç farklı ifadenin ne denli yoğun hissedildiğinin değerlendirilmesi esasına dayanmaktadır. Ölçekte toplamda 30 ifadenin değerlendirilmesi gerekmekte yani 10 farklı (ilgi, sevinç, şaşkınlık, üzüntü, öfke, iğrenme, aşağılama, korku, utanç/çekingenlik ve suçluluk) özgül duygu için ölçüm yapılmaktadır. Örneğin, öfke duygusu hiddetlenmiş, öfkeli, kızgın ifadelerinin değerlendirilmesini içermektedir. Ölçekte her bir faktörle ilişkili üç madde bulunması kısa sürede uygulanabilirlik avantajı sağlamaktadır. Ancak az sayıda madde olması ölçeğin farklı versiyonlarında düşük güvenilirlik göstermesiyle ilişkilidir (bkz. Watson ve Vaidya, 2003). Yakın dönemde geliştirilmiş diğer bir ölçek ise Ayrık Duygular Ölçeğidir (The Discrete Emotions Questionnaire - DEQ; Harmon-Jones ve ark., 2016a). Bu ölçekte de 32 duygu içerikli ifadenin Likert tipi bir ölçek üzerinden ne kadar hissedildiğinin değerlendirilmesi beklenmektedir. Ölçek öfke, tiksinti, korku, kaygı, üzüntü, arzu, rahatlama ve mutluluk olmak üzere toplam sekiz alt faktörden oluşmaktadır.

Kullanımı daha belirli alanlara yönelik tasarlanmış ölçekler de bulunmaktadır. Duygu Durumları Profili Ölçeği (The Profile of Mood States - POMS; McNair ve ark., 1992

psikiyatrik bozukluk tanısı almış olan kişilerdeki duygusal geçişleri ve dalgalanmaları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 65 duygu içerikli sıfat, 4'lü Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçek, öfke-düşmanlık, zindelik-aktivite, yorgunluk-dinginlik, karışıklık-şaşkınlık, gerilim-kaygı ve depresyon-üzüntü alt faktörlerinden oluşmaktadır. Kullanımı psikiyatri alanında yaygın olan diğer bir ölçek ise Çoklu Duygu Sıfat Kontrol Listesidir (Multiple Affect Adjective Checklist -MAACL; Zuckerman ve Lubin, 1965). Bu ölçekte katılımcının, durumsal ("Şu anda hissediyorsan işaretle" yönergesiyle sunulur) veya özellik olarak ("Genel olarak hissediyorsan işaretle" yönergesiyle sunulur) 132 duygu içerikli sıfattan hissettiklerini işaretlemesi gerekmektedir. Alt ölçekleri anksiyete, depresyon, düşmanlık, olumlu duygulanım ve heyecan arayışıdır. Her iki ölçekte de duyguların ayrıık duygular görüşüne daha yakın biçimde kavramsallaştığı söylenebilir. Bunların yanında iki ölçek de düşük ayırt edici geçerliğe sahip olduğu için eleştirilmektedir (Gray ve Watson, 2007).

Türkiye'de yürütülen çalışmalar incelendiğinde hem akademik makalelerde hem de lisansüstü tez çalışmalarında bu ölçeklerin kullanıldığı görülmektedir. Boyutsal yaklaşıma uygun ölçüm yapılmak istenen çalışmalarda daha yaygın şekilde Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin kullanıldığı görülmektedir (örn., Erol-Korkmaz, 2019; Gökve ark., 2018). Bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ancak bazı çalışmalarda Öz Bildirim Mankenlerinin (örn., Kapucu, ve ark., 2018) veya Duygu Kafesinin de (örn., Dinç ve Aslan, 2018) kullanıldığı görülmektedir. Öz Bildirim Mankenleri Ölçeği'nin uyarlama çalışmasına ulaşlamamıştır ancak Duygu Kafesi Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Aydın ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Değerlik ve uyarılmışlık boyutlarının ötesinde ayrıık duyguların ve buna yönelik ölçeklerin kullanıldığı çok daha kısıtlı çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların bazılarında ise yukarıda bahsi geçen ölçekler yerine belirli duygularla eşleşen sıfatlar Likert tipi bir ölçekte değerlendirilerek ölçüm alınmıştır (örn., Arıkan İyilikçi ve Amado, 2018; Yüvrük ve ark., 2020). Ayrıık Duygular Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Yılmaz ve Bekaroğlu (2020) tarafından yapılmıştır ancak Ayrıışan Duygular Ölçeği'nin herhangi bir uyarlama çalışmasına erişilememiştir. Duygu Durumları Profili Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmaları Selvi ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek ise Türkiye'de psikiyatri alanında yürütülen farklı çalışmalarda kullanılmaktadır (örn., Afacan, 2021; Selvi ve ark., 2015). Tüm bunların yanında Türkiye'de geliştirilmiş bir ölçek de bulunmaktadır. Er (2006) tarafından geliştirilen Duygu Durum Sıfat Çiftleri Listesi Öl-

çeği birbiriyle zıt anlamlar taşıyan ikili sıfat çiftlerinin (örn., umutlu-umutsuz, rahat-gergin) değerlendirilmesine dayanmaktadır. Toplamda 72 sıfat çifti 7'li Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar olumsuz duygu durumuna yüksek puanlar olumlu duygu durumuna işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle bu ölçek boyutsal yaklaşımın değerlik boyutuyla ilişkili görünmektedir.

Bahsedildiği üzere öz bildirim yöntemi, duygunun fenomenolojik deneyimi hakkında bilgi alınması için en iyi yöntemdir. Yaygın kullanılan ölçüm yöntemleri de bunun en makul yolu olarak ele alınabilir. Öte taraftan ölçüm sürecinde hatayı azaltmak ve geçerliği artırmak önemlidir. Bu maksatla sonraki kısımda öz bildirim yöntemlerinde öznel deneyimin ölçümünde önemli olan hususlar ele alınacaktır.

### **Öz Bildirimlere Dayalı Ölçümlerde Önemli Hususlar**

Ölçeklerin uygulanmasında farklı pratikler göze çarpmaktadır. Özellikle zamansal nitelikler bakımından bir farklılaşmanın ne gibi sonuçları olabileceğine dair çeşitli çalışmalar yapılmıştır (bkz. Harmon-Jones ve ark., 2016; Robinson ve Clore, 2002). Bu çalışmalarda ölçeğin zamansal nitelikleriyle duygunun deneyimi ve öz bildirimi arasında önemli etkileşimlerin olduğu bulunmuştur. Pratiklerden kaynaklı durumların yanında deneyimin elde edildiği örneklemdaki bireysel farklılıklar da edinilen bilgilerde önemli değişimlere yer vermektedir (bkz. Lindquist ve Barrett, 2008; Tugade ve ark., 2004).

### **Zamansal Hususlar**

Özellikle duygunun zamansal niteliklerle olan etkileşimi öz bildirimde dayalı ölçümlerde sonuçların farklılaşmasına neden olabilmektedir. Kişilerin duygu deneyimine erişebilirliğini inceleyen Robinson ve Clore (2002) retrospektif, prospektif veya varsayımsal öz bildirimlerde duygu deneyimi bilgisine erişiminin anlık (*online*) bildirimlerden farklı olduğunu öne sürmektedir. Harmon-Jones ve arkadaşları (2016b) yaptığı bir çalışmanın bulguları da katılımcılara verilen yönergedeki zamansal vurgunun farklılaşmasının duygu deneyimi açısından farklılaşan bilgiler elde edilmesi noktasında önemli bilgiler verdiğine işaret etmektedir.

**Retrospektif ve Prospektif Bildirimler.** Robinson ve Clore (2002) duyguların bildiriminde deneyimsel bilginin yanında duyguya dair inançların da önemli yer tuttuğunu öne sürmektedirler. Araştırmacılara göre zamansal nitelikleri bakımından farklılaşan öz bildirim ölçeklerinde bu iki bilgi kaynağı farklı ölçüde kullanılmakta böylece edinilen bilginin deneyimsel bilgi olma oranı da değişmektedir. Eğer duyguya dair deneyimsel

bilgi erişilebilir değilse, bilginin kaynağı olarak ilgili duyguya dair inançların devreye girdiği belirtilmektedir.

Robinson ve Clore'nin (2002) öne sürdüğü erişilebilirlik modeline göre öz bildirimlerde duygu deneyimine dair dört farklı bilgi kaynağı kullanılmaktadır. Bunlar anlık hisler, epizodik bilgiler, olaya özgü inançları içeren semantik bilgiler ve kimliğe ilişkin inançları içeren semantik bilgilerdir. Bu çerçevede, kullanılan teknikler ise zamansal nitelikleri bakımından temelde anlık, retrospektif (geriye dönük) ve prospektif (ileriye yönelik) bildirimler olarak ele alınmıştır. Bunların yanında prospektif bildirim benzeri varsayımsal bildirimler de kullanılmaktadır.

Erişilebilirlik modeline göre anlık duygu bildiriminde bilgi kaynağı deneyimsel hislerdir (Robinson ve Clore, 2002). Kişilerin yaşadığı deneyime dair bilgiler, erişilebilir ya da diğer bilgi kaynaklarından en az etkilendiği durumdadır. Oysa deneyimin üzerinden zaman geçtiğinde yani retrospektif bildirim yapılması istendiğinde deneyimsel bilgi kısmen erişilebilir bir durumdadır. Modele göre bu bildirimlerde ilgili deneyime dair epizodik bilginin kullanılması gerekir. Epizodik bellek ise ilgili bilginin tüm niteliklerini ve detaylarını taşıyamaz. Bilgi, epizodik bellekte zaman içerisinde kademeli şekilde bozulmaya uğrar ve kısmen erişilebilir bir haldedir. Model, epizodik bellekten ilgili duygusal deneyime dair bilgi edinilirken deneyimin en yoğun duygusal kısmını hatırlama (tepe noktası yanlılığı) ya da deneyimin son kısımlarını hatırlama (sonralık yanlılığı) gibi yanlılıklar sergilendiğini öne sürmektedir. Örneğin, katılımcılardan en son tartışma yaşadıkları bir andaki duyguları bildirmeleri istendiğinde katılımcılar, epizodik bellekten tartışmanın en hararetli anına dair bilgiyi geri çağırıp, normalde yaşananandan daha yoğun bir duygu bildirimini verebilirler. Öte taraftan epizodik bellekte bilginin tamamına erişim olmadığı durumlarda model, eksik detayların semantik bilgilerle tamamlanacağını ifade etmektedir (Robinson ve Clore, 2002). Bu bilgiler duruma veya deneyimlenen duyguya dair birtakım inançları içerir. Böylece yaşanan deneyim, birtakım inançlara dair bilgilerle orijinal halinden farklı bir forma girer. Az önceki örneğin devamı niteliğinde, belirli detayların hatırlanamadığı anda “tartışma anları öfkelenilen durumlardır” inancıyla bir doldurma yapılır. Böylece tam olarak öfkelenilen bir detay hatırlanamasa bile o ana dair bu inanç, öfke duygusu bildirim yapılmasına neden olacaktır. Yani retrospektif bir bildirimde hem epizodik bellekteki yanlılıklar hem de semantik bellekten gelen bilgiler orijinal deneyimsel bilgidense farklı tür bilgilerin raporlanmasına neden olmaktadır.

Prospektif bildirimlerde ise katılımcılara gelecekte gerçekleşecek, belirli bir zamandaki (örn., Bir hafta sonra) veya bir olaydaki (örn., Çocuğunun doğduğu zaman) olası duyguları sorulmaktadır (Robinson ve Clore, 2002). Benzer şekilde varsayımsal bildirimde de katılımcılara varsayıma dayalı bir durumda duygusal anlamda deneyimleyeceği olası duygular sorulmaktadır. Erişilebilirlik modeline göre bu bildirimlerde katılımcıların ilgili olaya dair deneyimsel bir bilgiye erişmesi mümkün değildir. Çünkü konuyla ilgili herhangi bir deneyim henüz yaşanmamıştır. Bunun yerine katılımcılar ilgili olaylara dair inançları içeren semantik bilgileri kullanacaklardır. Yani bu koşullarda da orijinal deneyime dayanan bir bildirim yapılamamaktadır.

Prospektif bildirimlerde başka birtakım hususlar da bulunmaktadır. Katılımcılardan gelecekteki bir olaydan sonra olası duygularını tahmin etmeleri istenildiğinde kişilerin deneyimleyecekleri duyguları abartma eğiliminde olduğu bulunmuş, değerlik açısından hem olumlu hem olumsuz duyguların deneyimlendiği farklı çalışmalarda gösterilmiştir (bkz. Wilson ve Gilbert, 2005).

**Yönergedeki Zamansal Nitelikler.** Katılımcılara duygusal deneyimleri sorulurken verilen yönergenin taşıdığı önem yakın zamanda gerçekleştirilen bir çalışmada ortaya konulmuştur. Harmon-Jones ve arkadaşlarının(2016b) yaptıkları çalışmada duygusal deneyimlerini değerlendirmeleri için katılımcılara verdikleri öz bildirim ölçeğinde yönergedeki duygu uyandıran olay “esnasında” veya “şu anda” ne hissettikleri sorulduğunda katılımcıların “esnasında” koşulunda daha yoğun duygu bildiriminde buldukları ortaya koyulmuştur. Yani bir koşulda duygunun deneyimlendiği süreçte ne hissettiklerini değerlendirmeleri, diğer bir koşulda ise şu an ne hissettiklerini değerlendirmeleri istenmiştir.

Zıt süreç kuramına göre organizmalar özdengeye (*homeostasis*) ulaşmayı sağlayacak mekanizmalara sahiptir (Solomon ve Corbit, 1974). Kurama göre duygu uyandıran bir olaydan sonra ön duygu (*primary affect*) ortaya çıkar, duygu uyandıran olay ortadan kalktıktan sonra ön duygu sonra erer, ardından özdengeye ulaşmak için zıt duygu deneyimlenir. Örneğin, korku filmi izlerken bir anda ekrana çıkan yaratık bir korku duygusu yaratır (ön duygu), ardından yaratık ekrandan gittiğinde pozitif bir duygu olarak rahatlama (zıt duygu) deneyimlenir.

Harmon-Jones ve arkadaşlarının (2016b) yaptığı çalışmada katılımcılara tiksinti duygusu uyandıracak birtakım uyaranlar sunulmuştur. Ardından katılımcılardan o anda-

ki duygularını ve duygu uyandırıcı olay esnasında ne hissettiklerini değerlendirmelerine yönelik iki farklı yönergeyle öz bildirimde bulunmaları istenmiştir. Katılımcıların “esnasında” koşulunda “şu anda” koşuluna göre daha yoğun bir şekilde duygu bildiriminde buldukları bulunmuştur. Zıt süreç kuramına göre yorumlandığında, “esnasında” koşulunda verilen bildirim orijinal duygu deneyimidir çünkü özdengeye ulaşmak için zıt duygu orijinal duygu üzerinde bozucu bir etki yapmamıştır. Bu çalışmanın Robinson ve Clore'nin (2002) erişilebilirlik modeliyle tutarlılığı tartışılacak olursa iki farklı ihtimal ortaya çıkmaktadır. İlk ihtimalde, katılımcıların deneyimsel bilgiye erişimleri, “esnasında” koşulunda “şu anda” koşulunda olduğu kadar mümkün değildir çünkü bilgi epizodik bellekten veya semantik bellekten gelen bilgiyle bozucu etkiye uğramıştır. Böylece “esnasında” koşulunda bildirilen daha yoğun duygu, deneyimin orijinal bilgisi değildir. İkinci ihtimal ise “esnasında” koşulundaki deneyimsel bilgiye erişim hâlâ aynı oranda mümkündür böylece “esnasında” ile “şu anda” koşulundaki bilgiler deneyimsel bilgidir ve “esnasında” koşulundaki bildirim orijinal deneyimi yansıtmaktadır. İkinci ihtimal belirli açılardan daha makul görünmektedir. Çünkü “esnasında” koşulunda istenilen bilgi epizodik bellekten edinilse de henüz çok yeni deneyimlenmiştir. Böylece bilginin epizodik bellekteki canlılığı ve detayları görece korunduğu düşünülebilir. Yine de net bir sonuca erişmek için ampirik bir çalışma gerekmektedir.

Özetle katılımcılardan retrospektif ve prospektif bildirimlere dayalı edinilen bilgilerde gerçek öznel deneyim içerikleri bozulmaktadır. Retrospektif bildirimlerde kişiler epizodik belleğe dayalı bilgileri kullanır fakat tepe noktası veya sonralık yanlışlıkları nedeniyle orijinal içerik farklılaşmaktadır. Prospektif ve retrospektif bildirim durumlarında, deneyim bilgisine erişim olmadığında, deneyimsel bilgiden farklı olarak olaya veya duyguya dair belirli inançları içeren semantik bilgiler kullanılmaktadır. Böylece deneyimsel bilgiye erişimdeki en iyi öz bildirim yöntemi anlık duygusal bildirimlerdir denilebilir. Öte taraftan anlık duygusal bildirimlerde katılımcılara verilen yönerge, bildirilen duygunun yoğunluğunu etkilemektedir. Katılımcılara duygu sevki sonrası “anlık” olarak ne hissettiklerindense duygu uyandıran olay “esnasında” ne hissettiklerinin sorulması deneyimlenen orijinal duyguya erişilmesi için daha doğru bir uygulama olarak görünmektedir.

### ***Bireysel Farklılığa Dair Hususlar***

Duyguların deneyimlenmesi konusunda yaşanan bireysel bazı farklılıklar söz konusudur. Duyguların deneyimlenmesi ve deneyimlenen duygunun bildirim konusunda

farklılıklar hem araştırma sürecinde önem arz eder hem de bu farklılıklar duygunun doğasını anlamak için bilgi verici olabilir. Bu konuda, duygunun bildirimindeki hassasiyette ortaya çıkan farklılıklara ve duygunun belirli boyutlarının nasıl algılandığı konusundaki farklılıklara değinilecektir.

**Duygusal Detaycılık.** *Duygusal detaycılık* (granularity; Tugade ve ark., 2004) veya *duygusal ayırt etme* (differentiation; Barrett ve ark., 2001) duygusal deneyimleri sözel olarak karakterize edebilmedeki yetenektir. Bu yaklaşıma göre duygusal detaycılığı yüksek olan kişiler bir olaya dair bildirimini farklı düzeylerde ifade edebilmektedirler (Barrett, 2006b; Lindquist ve Barrett, 2008). Detaycılığı yüksek olan biri yaşadığı duyguyu ifade ederken ilgili duyguya atıfta bulunan fakat nitelikleri farklılaşan çeşitli temsilleri tercih edebilirken, detaycılığı düşük olan biri daha kapsamlı ve genel ifadeleri tercih edebilir. Kaygı verici bir olay karşısında detaycılığı yüksek biri “korktum, endişelendim, gerildim, kaygılandım, evhamlandım” gibi ifadeler kullanabilir. Düşük detaycılıktaki biri ise kaygı verici bir olay karşısında “kötü hissettim” derken üzüntü verici bir olay için de aynı ifadeyi kullanabilir.

İnşacı (constructionist) duygu görüşüne göre (bkz. Barrett, 2006b; Barrett ve Russell 1999) insanlar doğuştan itibaren olaylar karşısında temel bir duygulanım ve belirli ölçüde uyarılmışlık yaşarlar. Bu duygulanım deneyimlerinin yaşandığı andaki, o andan önceki ve sonraki çevresel, fizyolojik ve davranışsal birtakım bilgiler ilgili duyguya dair kavramsal bir temsil oluşturur. Örneğin, bir yılan görüldüğünde korkunun temel duygulanımı yaşanır. Ardından vücutta yüksek uyarılmışlık yaşanır, kalp atımı hızlanır ve ortamdaki uzaklaşılır. Korkunun temel duygulanımıyla eşleşen bu diğer bilgilerin örüntüsü, korku kavramı için “yılan korkulacak bir şeydir”, “korku uzaklaşmayla ilişkilidir”, “korku bedende yüksek uyarılmışlıkla ilişkilidir” gibi genel kategorik bilgileri oluşturmaktadır. Bu bilgilerin oluşum sürecindeki etmenler detaycılığa dair farklılığı yaratmada bir öneme sahiptir. Bu etmenlerden biri duyguya ilişkin kavramsal bilgilerin ortama bağlılık göstermesidir (Barrett, 2006b). Örneğin, korku kavramını oluşturabilecek deneyimlerin yaşanabileceği birden fazla ortam bulunmaktadır. Issız bir yolda yürürken bir hışırtının yarattığı tüyleri diken diken yapan korku ile bir filmde ekranda aniden beliren yaratığın insanı yerinden zıplatacak derecede yarattığı korku farklı deneyimlerdir. Böylece kişilerin yaşadığı deneyimlere bağlı olarak ilgili duyguya ait çok çeşitli kavramlar oluşabilir. *Ortama bağlılık* dışında diğer bir etmen, duyguyla ilişkili kavramların dilden etkilenmesidir (Barrett, 2006b). Örneğin, doğuştan itibaren dilde korkuyla ilişkili olarak



korkmak, ürpermek, dehşet, ürkmek, ödü patlamak, telaşlanmak, panik olmak, olumsuz bir his gibi maruz kalınan ifadeler korku kavramıyla dildeki temsil seviyesinde entegre olur. Bu da korkuyla ilgili ne denli geniş bir sözel repertuvara sahip olunacağını etkiler. Böylece temelinde korku benzeri bir duygunun hâkim olduğu fakat birbirinin aynısı olmayan deneyimler için farklı ifadeler kullanılabilir. Sadece “korktum” demek yerine olağanüstü bir korku için “dehşete kapıldım” ya da korkunun daha ani gerçekleştiğini vurgulayacak bir şekilde “ödüm patladı” ifadeleri tercih edilebilir.

Duygusal detaycılık bir bireysel beceri olarak düşünüldüğünde bu becerideki farklılaşmalar duygusal deneyim bildiriminde hangi temel kategorik düzeyin kullanıldığını etkiler. Gohm ve Clore (2000) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal deneyimde dört temel kişisel özelliğin önemli olduğu bulunmuştur. Bunlar, duyguya dikkat (duyguyu izleme ve duyguya verilen değer dereceleri), netlik (özgül duyguları tanımlama, ayırma becerileri), yoğunluk (duygu deneyimleme eğilimindeki kuvvet) ve ifadedir (hislerini ifade edebilme ölçüsü). Bu dört özellikten üçü (dikkat, netlik, ifade) belirli ölçüde duygusal detaycılık becerisindeki farklılaşma ile ilişkili olabilir. Bu kavramlarla düşünüldüğünde yüksek detaycılıktaki birinin öncelikle duygusunu yeterince takip edebilmesi gerekmektedir. Sonrasında bu takip ettiği duygunun kavramsal karşılığını bulabilmesi için birbiriyle yakın ilişki halinde duran temsiller arasında örtüşmeyi sağlayarak tanımlamayı gerçekleştirmesi gerekir. Ardından duygulara ilişkin sözel repertuarından, diğerlerinden ayırdığı bu duygunun karşılığı olacak ifadeyi seçebilmesi gereklidir. Bu açıdan ele alındığında yukarıda bahsi geçen ortama bağlılık ve dile ilişkin geçmiş çevresel sebeplerin yanında dikkat, netlik, ifade gibi duygunun deneyimlendiği ve bildirimde bulunduğu andaki faktörler de detaycılığa etki edebilir.

Özetle insanlar, daha zengin bir duygu sözcüğü dağarcığına sahip olduklarında, daha farklı duygusal deneyimler yaşayıp bu deneyimlerini daha fazla ayrıntı ve karmaşıklıkla temsil etmeyi öğrendiklerinde, duyguları için daha zengin bir kavramsal temele sahip olabilirler (Lindquist ve Barrett, 2008). Öte taraftan duygunun deneyimlendiği ve bildirimde bulunduğu andaki dikkat, netlik, ifade gibi bazı kişisel faktörler de detaycılığa etki ediyor olabilir.

**Duygusal Diyalektisizm.** Duygusal diyalektisizm, olumlu ve olumsuz değerlikteki duygusal deneyimin beraber gerçekleşme durumunu ve zamansal ilişkilerini ifade eder (Lindquist ve Barrett, 2008). Basit bir örnekle bir kişinin aynı anda hem üzüntü hem de mutluluk hissetmesi duyguların diyalektik bir şekilde yaşandığını gösterir.



Kişiler olumlu ve olumsuz duyguları tek boyutta ya da iki boyutta kavramsallaştırabilirler. Yapılan bir çalışmada katılımcılardan “ne kadar üzgünsünüz?” sorusunu “hiç değil” ile “tamamıyla” arasında değişen maddelerden oluşan likert tipi bir ölçekte değerlendirilmeleri istendiğinde, katılımcıların “hiç değil” maddesini “mutlu” olarak yorumladıkları bulunmuştur (Carroll ve Russell, 1996).

Duygusal diyalektisizdeki farklılıklar kültürün karşılıklı bağımlı ya da bağımsız bir yapı gösterme derecesi ile ilişkilendirilmiştir (Bagozzi ve ark.,1999). Bu görüşe göre karşılıklı bağımlı kültürlerde gruba uyum, denge ve harmoni kültürü esastır. Bu kültürdeki düşüncede zıt *şeylerin* aynı anda bulunabilmesi yani “hem... hem...” mantığı esastır. Bağımsız kültürlerde ise bireysel özelliklerin ön plana çıkması, diğerlerine göre farklı olma, *şeylerin* birbirinden ayrı kategorileştirilmesi esastır; bu kültürlerde şeyler “ya ... ya da ...” mantığıyla birbirinden ayrılırlar. Bu kültürel farklılaşma değerlik açısından farklılaşan olumlu ve olumsuz duyguların da aynı anda yaşanıp yaşanmayacağını etkiler. Bu konuda kültürün aşında diyalektik düşünce sistemine dair altta yatan inanç üzerinden bir etkide bulunduğu düşünülmektedir (Peng ve Nisbett, 1999; Schimmack, Oishi ve Diener, 2002). Yani zıt şeylerin bir arada da bulunabileceğine dair olan diyalektik düşüncenin mümkün olabileceğine inanan kişiler bu doğrultuda hem olumlu hem olumsuz duyguları aynı anda deneyimleyeceklerdir. Nitekim diyalektik düşüncenin mümkün olduğunu düşünen kişilerin duygusal diyalektik bildirimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Spencer-Rodgers ve ark., 2010).

Duygusal diyalektisizme etki eden bilişsel faktörler de bulunmaktadır. Dinamik duygulanım modeline göre (dynamic model of affect) olumlu ve olumsuz duyguların beraber deneyimlenme eğilimi, stres veya belirsizliğin yaşanma duruma göre değişmektedir (Zautrave ark., 2002). Modele göre stresli veya belirsiz durumlar kaynakları daha etkili kullanmayı gerektirir, bu da duyguların beraber yaşanması için gerekli bilişsel kaynağın tahsis edilememesine neden olur. Böylece stresli durumlarda daha az duygusal diyalektik deneyim yaşanırken, normal zamanlarda diyalektik deneyim artmaktadır. Buradan hareketle bireysel açıdan strese dayanıklılık arttıkça diyalektik deneyimin de artacağı çıkarımı yapılabilir (Rafaeli ve ark., 2007). Öte taraftan olumlu ve olumsuz duyguların beraber yaşanması bilişsel bir kaynak gerektireceği için bilişsel karmaşıklık arttıkça diyalektik deneyimlerin de arttığı bulunmuştur (Reich ve ark., 2001).

Yaşa göre diyalektisizmin nasıl değiştiğini inceleyen bir çalışmada yaşlı (65 yaş ve üstü) yetişkinlerin gençlere göre daha fazla duygusal diyalektik deneyim yaşadığı bu-

lunmuştur (Carstensen ve ark., 2000; 2011). Daha önce bahsedilen, kültürün etkisi ile ilgili yapılan çalışmada kadınların erkeklere göre kültürün duygusal diyalektisizm üzerindeki hâkim özelliğini daha fazla yansıttığı, bu nedenle karşılıklı bağımlı kültürlerdeki kadınların diyalektik deneyiminin erkeklere göre daha fazla, bağımsız kültürlerde ise daha az olduğu bulunmuştur (Bagozzi ve ark., 1999).

İnsanlar duygusal deneyimlerinde odaklandıkları noktalara göre farklılık gösterebilirler. Örneğin, döngüsel modeldeki iki boyuta göre, değerlik odaklı ya da uyarılmışlık odaklı şekilde bireysel farklılıklar görülebilir (Feldman, 1995). Yapılan bir çalışmada değerlik odaklı kişilerin, duyguların daha çok değerlik boyutuna (iki kutuplu bir şekilde kavramsallaşan) odaklandıkları için, diyalektik duygusal deneyimi daha az yaşadıkları bulunmuştur. (Rafaeli ve ark., 2007). Kısacası yaş, kültür, bilişsel yetenekler, strese dayanıklılık, değerlik odaklılık gibi birçok faktöre bağlı olarak olumlu ve olumsuz duygu deneyiminde diyalektisizm değişmektedir. Bu durum da haliyle öz bildirimler üzerinde bir etkiye sahip olmaktadır.

Özetle duygusal deneyimin bireysel açıdan farklılaşma nedenleri incelendiğinde iki farklı kavram dikkat çekmektedir. Duygusal detaycılık, duygusal deneyimleri sözel olarak karakterize edebilme yeteneğindeki farklılaşmaya işaret etmektedir. Bebeklikten yetişkinliğe kişiler arasında duygulara dair kavramsallaştırmada farklılıklar bulunmakta, bu da öz bildirimde ifade edilen duygusal deneyimde değerlik gibi genel ya da ayrıkt duygular gibi daha özel bir düzeyin tercih edilmesine neden olmaktadır. Duygusal diyalektisizm ise değerlik boyutundaki olumlu-olumsuz duyguların beraber deneyimlenme derecesine işaret etmektedir. Buradaki farklılaşmada ise kültürel olarak duygulara tek kutuplu ya da çift kutuplu yaklaşılması, bilişsel beceriler ve yaş gibi faktörler farklı derecede rol oynamaktadır.

## Tartışma

Nöral ve davranışsal bileşenler gibi öznel deneyim de duygunun açıklanmasında önemli bir yer tutmaktadır. Deneyimin nöral ve davranışsal karşılıkları deneyimin zengin içeriği hakkında bilgi sağlayamamaktadır. Çünkü duygunun zengin fenomenolojik içeriğini kişinin kendisi deneyimlemektedir. Epistemik açıdan zihinsel deneyime direkt erişimde öz bildirim yöntemlerinin bir üstünlüğü olsa da literatürde üçüncü şahıs yöntemlerin de zihinsel deneyim bilgisinin ölçümü için kullanılabileceği ifade edilmektedir (Pauen ve Haynes, 2021). Bu görüşe göre üçüncü şahıs yöntemlerin henüz erken bir

dönemde olduğu için bu amaçla kullanılmadığı, fakat *nirengi* (triangulation; bir olgunun ya da fenomenin anlaşılması için birden fazla yöntemin kullanılması, Campbell ve Fiske ,1959) gibi yöntemlerle bu olgunluğun gelecekte sağlanacağı ifade edilmektedir (bkz. Pauen ve Haynes, 2021). Ölçüm meselesi açısından duygu deneyiminin iki yönüne dikkat çekilmelidir. Öncelikle mevcut standardize, kullanıma hazır ölçüm yöntemleri düşünüldüğünde öz bildirim bu konuda tek ve en iyi yol olduğu söylenebilir. Burası aslında Pauen ve Haynes'in (2021) de benzer kanaatte olduğu bir noktadır. Diğer bir nokta, Pauen ve Haynes'in (2021) üçüncü şahıs yöntemlerinin yeterli gelişimi gösterirse ölçüm sürecinde doğruluğu ve geçerliği artırabilecek desteği sunabileceğini hatta öz bildirim yöntemlerinden daha doğru ve geçerli bir ölçüm bile sağlayabileceğini öne sürmesiyle ilişkilidir. Fakat en başta belirtildiği gibi ölçümü yapılan yapı “duygunun deneyimi” ise bu ölçümler yapı geçerliğinden yoksun olacaklardır. Örneğin, renk ölçümü için kullanılan bir cihaz olan spektroskop, ağacın yapraklarının yeşil olduğu bilgisini en hassas parametrelerle tayin edebilir. Fakat oldukça hassas bir ölçümle elde edilen bu bilgi bir ağacın yaprağını gördüğümüzdeki fenomenolojiyi içeren *yeşil deneyimi* bilgisinden farklı bir bilgidir. Aslında spektroskop, deneyimi tetikleyen bir unsur, ışığın dalga boyunu hassasiyetle ölçmektedir. Fakat deneyim yapraktan yansıyan ışığın dalga boyunun niceliksel olarak saptanmasından daha farklı bir şeydir. Burada duygu deneyimi ise daha özel bir noktadır. Çünkü duygu deneyimi renk deneyiminden de zengin bir içeriktedir. Özetlemek gerekirse her ne kadar üçüncü şahıs yöntemler hassas bir ölçüm sağlasa da resmin önemli kısmını kaçıracaktır. Bununla birlikte bu hassas ölçüm duygunun fenomenolojik içeriğinin değil farklı bir bileşenin ölçümü olacaktır.

Deneyim öz bildirim yöntemleriyle de bire birde aktırılmamaktadır. Aktarılan şey deneyimi yaşayan kişinin aktardığı ve araştırmacının edinebildiği kadarını içermektedir. Fakat zenginliği yakalama noktasında deneyimleyen kişiden bilgi almak daha makul bir yoldur. Örneğin çok gitmek isteyip kaçırdığınız bir konsere giden arkadaşınızdan konserin nasıl olduğunu anlatmasını istediğinizde arkadaşınız size konser deneyimini bire birde yaşatamaz ama size çalan şarkıları mırıldanabilir, sahnedeki performansı anlatabilir, konserin ne kadar sürdüğü, konsere gelen insanların nasıl görüldüğü, ortamın nasıl görüldüğü gibi farklı bilgileri aktarabilir. Eğer edinmek istediğiniz bilgi deneyimse arkadaşınız deneyimine en yakın anlatıyı size sunduğu ölçüde siz de konserin doğurduğu deneyim hakkında fikir edinebilirsiniz. Fakat bir başka senaryoda ise arkadaşınızdan bilgi alamadığınızı ama konser için kaç bilet satıldığı, konserden erken çıkanların olup

olmadığı, konserden çıkan kişilerin mutlu görünüp görünmediği gibi deneyimle ilişkisi olmayan bilgilere sahip olduğunuzu düşünün. Bu bilgiler ne denli detaylı ve doğru olursa olsun size konser deneyimini aktarmakta konsere giden arkadaşınız kadar başarılı olamayacaktır. Eğer ilgilenilen şey deneyimin kendisiyse nitelik olarak en yakın bilginin deneyimleyen kişiden alınması daha doğru görünmektedir.

Mevcut makalenin konusu olan duygu deneyiminin doğru bir tanımının yapılması ölçüm sürecini daha geçerli yapmak için ilk adımken, diğer bir adım bu tanımın çizdiği kavramsallaştırmaya uygun ölçme pratiklerinin sağlanmasıdır. Bir kavram olarak *dene-yimlemek*, belirli bir süre içinde genellikle başlangıcı ve bitişi belirli olan bir aralık içindeki şeyleri kapsar (Wackermann, 2014). Özellikle araştırmalarda deneyimin bu şekilde kavramsallaştırılması daha da ön plandadır. Çünkü duygu deneyiminin ölçümü için verilen yönergelerde katılımcılardan belirli bir zaman dilimindeki duygularını bildirmeleri istenir (örn., Storbeck ve Maswood, 2016; Yüvrük ve ark., 2020). Bu çerçeveden ele alınacak olursa deneyim aralığı içinde duygu deneyimini oluşturan iki öğeden biri olan ham fenomenolojik yönü duygunun özgül deneyim bilgisini içeren kısma işaret etmektedir. Erişilebilirlik modeline (Robinson ve Clore, 2002) göre zamansal olarak duygu deneyiminin gerçekleştiği aralıkta yapılacak bir ölçüm “ham” bilgiye erişmek için en doğru yol gibi görünmektedir. Aslında bu modelde erişilebilir olan şey duygunun deneyimlendiği aralıktaki içeriği oluşturan ham fenomenolojisi olarak düşünülebilir.

Bazı çalışmalarda ise duyguyu anlık olarak ölçmek çok mümkün olmayabilir. Örneğin katılımcıları belirli duygulara sevk eden araştırmalarda sevk edilen duygunun etkiliğini ölçmek için kullanılan ölçekler bazen belirli bir zaman dilimi geçtikten sonra uygulanabilmektedir. Ham bilgiye erişilebilirliğin zamanla bozulmaya uğradığı göz önünde bulundurulduğunda duygu deneyimi bitiminden en kısa süre içerisinde ölçüm yapılması daha doğru olacaktır (Harmon-Jones ve ark., 2016b). Bunun yanında deneyim bir aralığı içerdiği gibi deneyimin bitişi bir başka deneyimin de başlangıcıdır. Hatta daha önce bahsedildiği gibi duygu için bir deneyimin bitimiyle onun zıttı olabilecek bir duyguyu deneyimleme eğilimi bulunmaktadır (bkz. Solomon ve Corbit, 1974). Bu nedenle çalışmalarda katılımcılara hangi aralıktaki duygu deneyiminin ölçüldüğünü ifade edecek açık yönergeler verilmelidir.

Ölçekler oluşturulurken belirli bir yapıyı ölçme amacı taşıdığı için ilgili yapıya dair var olan kuramlara ilişkin bir altyapı üzerine inşa edilirler. Oluşturulmuş ya da oluşturul-

lacak olan ölçekler için bireysel farklılıkların sunduğu bilgiler temelinde bir çerçeve yaratmak, birbirlerinden kuramsal altyapıları dışında nasıl farklılaştıklarına dair özgün katkılar sunacaktır. Bu noktada duygusal detaycılık ve duygusal motionalizmi gibi bireysel farklılıklardan faydalanmak mümkündür. Örneğin, hem Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (Watson ve ark., 1988) hem de Kendini Değerlendirme Mankenleri (Bradley ve Lang, 1994) değerlik temelli ölçümler yapmaktadırlar. Fakat bu makalede ele alınan bireysel farklılıklar temelli bir kategorizasyon yapıldığında Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği duyguların değerliğini tek kutuplu bir şekilde kavramsallaştırmıştır. Her ne kadar ölçeğin ismi daha global bir düzeyde ölçüm yapıldığına işaret etse de uygulamada bir duyguyla ilişkili belirli sözcükler üzerinden bir değerlendirme istendiği için detaycılıkta daha spesifik bir kategori kullanılmaktadır. Oysa Kendini Değerlendirme Mankenleri değerliği iki kutuplu bir açıdan ele almaktadır, detaycılıkta ise daha global bir düzeydedir. Bireysel farklılıkların sunduğu özgün bilgiler gelecek araştırmalarla daha da artıp bu gibi sınıflamalar, ölçümde kullanılacak uygun ölçeklerin tercih edilmesine yardımcı olacaktır.

Duygusal detaycılıkta duygunun bir kavram olarak ele alınması vurgusu, ölçeklerde bu kavramla ilişkilendirilebilecek en uygun temsillerin kullanılmasını daha da önemli hale getirmektedir. Ölçeklerde duygulara ilişkin kavramlar farklı şekillerde temsil edilmektedir. Kendini Değerlendirme Mankenlerinde görsel figürler, Ayrışan Duygular Ölçeği (Izard ve ark., 1993) ile Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği belirli sözel ifadeler üzerinden değerlendirme yapılmasını gerektirmektedir. Duygulanım Kafesi (Russell ve ark., 1989) ise yine bir görsel değerlendirmeyi içerir fakat Kendini Değerlendirme Mankenlerindeki gibi figür yerine soyut düzlemi yansıtan bir görsel üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Buradan hareketle hangi ölçekteki temsilin duyguya dair elde edilmeye çalışılan kavram bilgisini iyi bir şekilde yansıttığı irdelenmesi gereken bir konu haline gelmektedir.

Bireysel farklılıklar standart psikoloji çalışmalarında genel olarak bir hata varyansı veya problem olarak görülmektedir. Fakat psikolojik bir yapının ya da fenomenin açıklanmasında bu farklılıklar bilgi verici olabilir (Vogel ve Awh, 2008). Bireysel farklılıklar duygu deneyiminin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olarak dolaylı yoldan ölçüm süreci için bir katkı sağlayabilir. Örneğin bilişsel karmaşıklıkta artan becerilerin duygusal diyalektisizmi artırması, duygunun kavramsal olarak temsilinin diğer bilişsel temsillere hangi ölçüde benzerlik ya da farklılık gösterdiği hakkında bir sorgulamaya sebep ve

imkân verebilir. Bu gibi katkılar öncelikle duygunun daha iyi anlaşılmasına, bununla ilintili olarak ölçümün geçerliğini artırmak için uygun şekilde hazırlanmış ölçeklerin geliştirilmesine dolaylı bir katkı sağlayacaktır.

Pratiklik ve ulaşılabilirlik için avantajlı duran öz bildirim yöntemlerinin duyguyu ölçmede geçerliğinin artması için bu teknikler üzerine daha fazla düşünülmesi gerekmektedir. Bu yöntemin ölçtüğü öznel deneyimin iyi bir şekilde kavramsallaştırılması ve akabinde ölçümün nasıl daha iyi yapılabileceği irdelenmelidir. Duygunun öznel deneyiminin daha net çizgilerle kavramsallaştırılması ayrıca üçüncü şahıs yöntemlerin de ölçüm sürecindeki katkısını artıracaktır. Bunun yanında gelecek çalışmalar yaygınlaşan üçüncü şahıs tekniklerin öz bildirim yöntemleriyle entegre bir şekilde duygunun ölçümünü nasıl daha geçerli yapılabileceği üzerine odaklanmalıdır.

Bu çalışma, duygu deneyiminin öznel yönüne odaklanarak, öznel deneyimin diğer duygu bileşenleriyle ilişkilerini açıklamak ve öznel deneyimin içeriğini daha iyi anlamak için kapsamlı bir derleme sunmuştur. Duygunun nöral ve davranışsal bileşenlerine dair yapılan detaylı incelemelerden farklı olarak, duygunun öznel deneyimin niteliklerine kapsamlı şekilde odaklanarak bu alandaki boşluğu doldurmayı amaçlamıştır. Bunu yaparken özellikle duygunun öznel deneyimine dair olan kavramsallaştırmaları ele alarak teorik bir çerçeve sunulmuştur. Bunun yanında duygunun öznel deneyiminde kullanılan ölçeklerin toplu bir şekilde ele alınması ve ayrıca ölçümde dikkat edilmesi gereken zamansal faktörler ve bireysel farklılıklar da vurgulanarak metodolojik bir katkı da sağlanmıştır. Duygunun öznel deneyimi için bu kapsamlı teorik ve metodolojik çerçeve ilgili yapının hem daha iyi anlaşılmasına hem de ölçüm sürecine önemli bir katkı sağlayacaktır.

---

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Çalışma Konsepti/Tasarım- O.Ç., A.K.; Yazı Taslağı- O.Ç.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- A.K.; Son Onay ve Sorumluluk- O.Ç., A.K

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Conception/Design of Study- O.Ç., A.K.; Drafting Manuscript- O.Ç.; Critical Revision of Manuscript- A.K.; Final Approval and Accountability- O.Ç., A.K

**Conflict of Interest:** The authors have no conflict of interest to declare.

**Grant Support:** The authors declare that this study has received no financial support.

---

## Kaynakça/References

- Adolphs, R. ve Anderson, D. J. (2018). *The neuroscience of emotion: A new synthesis*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.23943/9781400889914>
- Afacan, Y. (2021). Impacts of biophilic design on the development of gerotranscendence and the Profile of Mood States during the COVID-19 pandemic. *Ageing & Society*, 1-25. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001860>
- Arıkan İyilikci, E. ve Amado, S. (2018). The uncertainty appraisal enhances the prominent deck B effect in the Iowa gambling task. *Motivation and Emotion*, 42(1), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9643-5>
- Aydın, A., Araz, A. ve Asan, A. (2011). Görsel Analog Ölçeği ve Duygu Kafesi: Kültürümüze uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 1-13.
- Bachorowski, J. A. ve Owren, M. J. (1995). Vocal expression of emotion: Acoustic properties of speech are associated with motional intensity and context. *Psychological Science*, 6(4), 219-224. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00596.x>
- Bagozzi, R. P., Wong, N. ve Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, 13(6), 641-672. <https://doi:10.1080/026999399379023>
- Barrett, L. F. (2006a). Are emotions natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 28-58. <https://doi:10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Barrett, L. F. (2006b). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20-46. [https://doi:10.1207/s15327957pspr1001\\_2](https://doi:10.1207/s15327957pspr1001_2)
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403. <https://doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Barrett, L. F. ve Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10-14. <https://doi:10.1111/1467-8721.00003>
- Bradley, M. M. ve Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 49-59. [https://doi:10.1016/0005-7916\(94\)90063-9](https://doi:10.1016/0005-7916(94)90063-9)
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Larsen, J. T., Poehlmann, K. M. ve Ito, T. A. (2000). The psychophysiology of emotion. M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (2. Basım, s. 173-191). Guilford Press.
- Campbell, D. T. ve Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81-105. <https://doi.org/10.1037/h0046016>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39, 106-124. <http://dx.doi.org/10.2307/1415404>
- Carroll, J. M. ve Russell, J. A. (1996). Do facial expressions signal specific emotions? Judging emotion from the face in context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 205-218. <https://doi:10.1037//0022-3514.70.2.205>
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U. ve Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>



- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P. ve Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Christopoulos, G. I., Uy, M. A. ve Yap, W. J. (2019). The body and the brain: Measuring skin conductance responses to understand the emotional experience. *Organizational Research Methods*, 22(1), 394-420. <https://doi.org/10.1177/1094428116681073>
- Clark-Polner, E., Wager T. D., Satpute, A. B. ve Barrett, L. F. (2016). Neural fingerprinting: Meta-analysis, variation, and the search for brain-based essences in the science of emotion. L. F. Barrett, M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.), *The handbook of emotion* içinde (4. basım, s. 146-165). The Guilford Press.
- Coan, J. ve Allen, J. (2003). Varieties of emotional experience during voluntary emotional facial expressions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 375-379. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.034>
- Cordaro, D. T., Sun, R., Keltner, D., Kamble, S., Huddar, N. ve McNeil, G. (2018). Universals and cultural variations in 22 emotional expressions across five cultures. *Emotion*, 18(1), 75-93. <https://doi.org/10.1037/emo0000302>
- Desmet, P. (2003). Measuring emotion: Development and application of an instrument to measure emotional responses to products. M. A. Blythe, K. Overbeeke, A. F. Monk, ve P. C. Wright, (Ed.), *Funology. Human-computer interaction series* içinde (s. 111-123). Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/1-4020-2967-5\\_12](https://doi.org/10.1007/1-4020-2967-5_12)
- Diñç, D. ve Aslan, A. (2017). Emotional and physiological reactions to classical Turkish music. *Sobider*, 4(16), 294-304 <http://dx.doi.org/10.16990/SOBIDER.3747>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. T. Dalgleish ve M. J. Power (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* içinde (s. 45-60). Erişim adresi: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>
- Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1978). *Facial action coding system: Investigator's guide*. Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P., Friesen, W. V. ve Hager, J. C. (2002). *Facial action coding system. Manual and investigator's guide*. Research Nexus.
- Ekman, P., Levenson, R. W. ve Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221(4616), 1208-1210. <https://doi.org/10.1126/science.6612338>
- Er, N. (2006). Duygu durum sıfat çiftleri listesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 26, 21-44
- Erol-Korkmaz, H. T. (2019). Örgütsel çatışmaya yönelik bir günlük çalışması: Çatışmanın olumsuz etkilerini artıran unsurlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 20-37. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320180124m000002>
- Feldman, L. A. (1995). Valence focus and arousal focus: Individual differences in the structure of affective experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 153-166.
- Gardhouse, K. ve Anderson, A. K. (2013). Objective and subjective measurements in affective science. Armony J. ve Vuilleumier P. (Ed.), *The Cambridge handbook of human affective neuroscience* içinde (s. 57-81). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511843716.005>
- Garfinkel, S. N., Minati, L., Gray, M. A., Seth, A. K., Dolan, R. J. ve Critchley, H. D. (2014). Fear from the heart: Sensitivity to fear stimuli depends on individual heartbeats. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 34(19), 6573-6582. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3507-13.2014>



- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gohm, C. L. ve Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 679-697. <https://doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Gray, E. K. ve Watson, D. (2007). Assessing positive and negative affect via self-report. Coan, J. A. ve Allen, J. J. B (Ed.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* içinde (s. 171-183). Oxford University Press.
- Gök, A. C., Selçuk, E. ve Gençöz, T. (2018). Olumlu ve olumsuz duygulanımın tekrarlanan ölçümlerde kişi-içi güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 53-66. <https://doi.org/10.31828/tpd13004433.2018.8202.04>
- Hamann, S. (2012). Mapping discrete and dimensional emotions onto the brain: Controversies and consensus. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(9), 458-466. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.07.006>
- Harmon-Jones, C., Bastian, B. ve Harmon-Jones, E. (2016a). The discrete emotions questionnaire: A new tool for measuring state self-reported emotions. *PLoS ONE*, 11(8), e0159915. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159915>
- Harmon-Jones, C., Bastian, B. ve Harmon-Jones, E. (2016b). Detecting transient emotional responses with improved self-report measures and instructions. *Emotion*, 16(7), 1086-1096. <https://doi.org/10.1037/emo0000216>
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 260-280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/Aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P. ve Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.847>
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205. Erişim adresi: [https://www.jstor.org/stable/2246769?seq=1#metadata\\_info\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/2246769?seq=1#metadata_info_tab_contents)
- Kapucu, A., Arıkan İyilikçi, E., Eroğlu, S. ve Amado, A. (2018). Korku ve kızgınlık duygularının nötr kelimelere ilişkin tanıma belleği performansına etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 85-89. <https://doi.org/10.31828/tpd.13004433.2018.82.02.06>
- Kasznik, A. W., Reminger, S. L., Rapcsak, S. Z. ve Glisky, E. L. (1999). Conscious experience and autonomic response to emotional stimuli following frontal lobe damage. S. R. Hameroff, A.W. Kasznik ve D. J. Chalmers (Ed.), *Toward a science of consciousness: III. The third Tucson discussions and debates* içinde (s. 201-213). [https://doi.org/10.1016/s0898-1221\(00\)90179-2](https://doi.org/10.1016/s0898-1221(00)90179-2)
- Kuppens, P. ve Tong, E. M. W. (2010). An appraisal account of individual differences in emotional experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(12), 1138-1150. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00324.x>
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4-5), 727-738. <https://doi.org/10.1023/a:1025048802629>
- LeDoux, J. E. (2017). Semantics, surplus meaning, and the science of fear. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(5), 303-306. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.02.004>
- Lindquist, K. A. ve Barrett, L. F. (2008). Emotional complexity. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (s. 513-530). The Guilford Press.
- Matsumoto, D., Keltner, D., Shiota, M. N., O'Sullivan, M. ve Frank, M. (2008). M. Lewis, J. M.

- Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (s. 211–234). The Guilford Press.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Mauss, I. B. ve Robinson, M. D. (2009). Measures of emotion: A review. *Cognition and Emotion*, 23(2), 209–237. <https://doi.org/10.1080/02699930802204677>
- McNair, D., Lorr, M. ve Droppleman, L. (1992). *Revised manual for the profile of mood states*. Educational and Industrial Testing Services.
- Moors, A. (2014). Flavors of appraisal theories of emotion. *Emotion Review*, 6(4), 303–307. <https://doi.org/10.1177/1754073914534477>
- Moors, A. (2020). Appraisal theory of emotion. *Encyclopedia of personality and individual differences* içinde (s. 232–240). Springer International Publishing.
- Nielsen, L.A. ve Kaszniak, A.W. (2006). Conceptual, theoretical, and methodological issues in inferring subjective emotion experience recommendations for researchers. Coan, J. A. ve Allen, J. J. (Ed.) *Series in affective science: Handbook of emotion elicitation and assessment* içinde (s. 361–375). Oxford University Press.
- Panksepp, J. (2007). Neurologizing the psychology of affects: How appraisal-based constructivism and basic emotion theory can coexist. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 281–295. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00045.x>
- Pauen, M. ve Haynes, J. D. (2021). Measuring the mental. *Consciousness and Cognition*, 90, 103106. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103106>
- Peng, K. ve Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American Psychologist*, 54(9), 741. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.9.741>
- Perusini, J. N. ve Fanselow, M. S. (2015). Neurobehavioral perspectives on the distinction between fear and anxiety. *Learning & Memory*, 22(9), 417–425. <https://doi.org/10.1101/lm.039180.115>
- Quigley, K. S., Lindquist, K. A. ve Barrett, L. F. (2014). Inducing and measuring emotion and affect: Tips, tricks, and secrets. H. T. Reis ve C. M. Judd (Ed.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* içinde (s. 220–252). Cambridge University Press
- Rafaeli, E., Rogers, G. M. ve Revelle, W. (2007). Affective synchrony: Individual differences in mixed emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(7), 915–932. <https://doi.org/10.1177/0146167207301009>
- Reich, J. W., Zautra, A. J. ve Potter, P. T. (2001). Cognitive structure and the independence of positive and negative affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 99–115. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.99.22255>
- Reid, S. A. (2000). The experience of emotion in Parkinson's disease and normal aging: Assessing the roles of facial expressiveness and cognitive functioning. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 60 (9), 4905. <https://doi.org/10.4103/0976-3147.143197>
- Robinson, M. D. ve Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128(6), 934–960. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.6.934x>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Russell, J., Weiss, A. ve Mendelsohn, G. (1989). Affect grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 493–502. <https://doi.org/10.1037/0022->

3514.57.3.493

- Schimmack, U., Oishi, S. ve Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism?. *Cognition & Emotion*, 16(6), 705-719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Searle, J. R. (1992). *The rediscovery of the mind*. The MIT Press.
- Searle, J. R. (2000). Consciousness. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 557–578. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.557>
- Searle J. R. (2004). *Mind: A brief introduction*. Oxford University Press.
- Selvi, Y., Güleç, M., Aydın, A. ve Beşiroğlu, L. (2011). Duygudurum Profili'nin (DP) Türkçe formunun psikometrik değerlendirmesi. *Journal Of Mood Disorders*, 1(4), 152-61. <https://doi.org/10.5455/jmood.20110902072033>
- Selvi, Y., Kılıç, S., Aydın, A. ve Özdemir, P. G. (2015). The effects of sleep deprivation on dissociation and profiles of mood, and its association with biochemical changes. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(1), 83. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.7116>
- Simon-Thomas, E. R., Keltner, D. J., Sauter, D., Sinicropi-Yao, L. ve Abramson, A. (2009). The voice conveys specific emotions: Evidence from vocal burst displays. *Emotion*, 9(6), 838-846. <https://doi.org/10.1037/a0017810>
- Solomon, R. L. ve Corbit, J. D. (1974). An opponent-process theory of motivation: I. *Temporal dynamics of affect*. *Psychological Review*, 81(2), 119-145. <https://doi:10.1037/h0036128>
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K. ve Wang, L. (2010). Dialecticism and the co-occurrence of positive and negative emotions across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(1), 109-115. <https://doi.org/10.1177/0022022109349508>
- Storbeck, J. ve Maswood, R. (2016). Happiness increases verbal and spatial working memory capacity where sadness does not: Emotion, working memory and executive control. *Cognition & Emotion*, 30(5), 925–938. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1034091>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Vogel, E. K. ve Awh, E. (2008). How to exploit diversity for scientific gain: Using individual differences to constrain cognitive theory. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 171-176. <https://doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00569.x>
- Wackermann J. (2014). The long is not just a sum of the shorts: on time experienced and other times. *Frontiers in psychology*, 5, 516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00516>
- Watson, D. ve Clark, L.A. (1994). The PANAS-X manual for the positive and negative affect schedule. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17077/48VT-M4T2>
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D. ve Vaidya, J. (2003). Mood measurement: Current status and future directions. Schinka J. A. ve Velicer W. F. (Ed.), *Handbook of psychology: Research methods in psychology* içinde (s. 351-375). John Wiley & Sons Inc.
- Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131-134. <https://doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Winkielman, P. ve Berridge, K. C. (2004). Unconscious emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 13(3), 120-123. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00288.x>

- Yılmaz, T. ve Bekaroğlu, E. (2020). Ayrık Duygular Ölçeğinin Türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 2233-2244. <http://doi.org/10.29228/TurkishStudies.40502>
- Yüvrük, E., Kapucu, A. ve Amado, S. (2020). The effects of emotion on working memory: Valence versus motivation. *Acta Psychologica*, 202, 102983. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2019.102983>
- Zautra, A. J., Berkhof, J. ve Nicolson, N. A. (2002). Changes in affect interrelations as a function of stressful events. *Cognition & Emotion*, 16(2), 309-318. <https://doi.org/10.1080/02699930143000257>
- Zuckerman, M. ve Lubin, B. (1965). Normative data for the Multiple Affect Adjective Check List. *Psychological Reports*, 16(2), 438. <https://doi.org/10.2466/pr0.1965.16.2.438>