

# Utanc ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Psikoloji Kapsamında Değerlendirilmesi

## Evaluation of Shame and Guilt Emotions in the Scope of Cognitive Psychology

Sinem Söylemez<sup>1</sup>, Mehmet Koyuncu<sup>2</sup>, Sonia Amado<sup>3</sup>



<sup>1</sup>Araş. Gör., Celal Bayar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Manisa, Türkiye

<sup>2</sup>Doç. Dr., Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

<sup>3</sup>Prof. Dr., Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

**Sorumlu yazar/Corresponding author:**

Sinem Söylemez,  
Celal Bayar Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Manisa, Türkiye  
**E-posta/E-mail:** sinem.nokta@gmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 01.09.2018

**Kabul tarihi/Accepted:** 23.11.2018

**Atıf/Citation:** Söylemez, S., Koyuncu, M. ve Amado, S. (2018). Utanc ve suçluluk duygularının bilişsel psikoloji kapsamında değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 38(2): 259-288. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0021>

### ÖZ

Sosyal duygular olarak sınıflandırılan utanç ve suçluluk, toplumdaki dışlanma tehlikesi içeren durumlarda kişinin davranışlarını düzenleyen uyarıcı sinyal veya fizyolojik bir ceza olarak değerlendirilmektedir. Birçok patolojide rol sahibi olan bu duygular bilişle yakın bir ilişkiye sahiptir. Hem günlük hayattaki işlevleri, uyumsal ve fizyolojik özellikleri hem de sahip oldukları evrimsel özellikleri ve nörobilişsel yapıları utanç ve suçluluk duygularının bilişsel yapılarla olan ilişkisine dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmalarda bu duyguların bilişsel etkileri bakımından temel duygular kadar ele alınmadığı görülmektedir. Bu derleme çalışmasında utanç ve suçluluk duygularının tanıtılması ve bilişsel psikoloji alanı için önemini vurgulanması amaçlanmaktadır. Bu amaçla, öncelikle mevcut alanyazın çerçevesinde söz konusu duyguların temel duygulardan ve birbirlerinden nasıl farklılaştıklarından bahsedilmiştir. Sonrasında ise, utanç ve suçluluk duygularının önemini vurgulamak ve sahip oldukları işlevleri anlamak adına evrimsel kaynaklardan faydalanılmıştır. Bu duyguların bilişle ilişkisini beyinde sahip oldukları uzantılar temelinde değerlendirmek üzere ise konuyla ilgili mevcut nörobilişsel çalışmalardan faydalanılmıştır. Derlemenin sonunda ise, bilişsel psikoloji alanında konuyla ilgili ele alınan örnek çalışmalar değerlendirilmiş ve bu duyguların Türkiye’de psikolojinin hangi konularıyla ilişkili olarak ele alındığının kısa bir özeti sunulmuştur. Bu derleme çalışmasının utanç ve suçluluk duygularını ele alacak sonraki çalışmalarda daha kapsamlı bir yaklaşım sergilenmesi ve söz konusu duyguların bilişsel özelliklerinin daha fazla göz önünde bulundurulması açısından katkı sağlaması umut edilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Utanç, suçluluk, özbiliş duyguları, sosyal duygular, bilişsel psikoloji

**ABSTRACT**

Shame and guilt, which are classified as social emotions, are evaluated like a warning signal or a physiological punishment that regulates behavior during a social exclusion danger. These emotions play a key role in many psychological issues and are closely related to cognitive psychology. Besides the functions of shame and guilt in daily life, their adaptive and physiological characteristics, evolutionary features, and neurological structures draw attention to the relationship between these emotions and cognitive structures. However, in existing studies of cognitive psychology, these emotions have not been processed as extensively as basic emotions. In this review, shame and guilt emotions are introduced and their relation with cognitive psychology is tried to be emphasized. The literature reports that these emotions differ from basic emotions and from each other. Evolutionary sources are used to emphasize the importance of the feelings of shame and guilt and understand the functions they possess. Neurocognitive resources are utilized to evaluate the relation of these emotions with cognition on the basis of their extensions in the brain. At the end of the review, existing studies on shame and guilt in cognitive psychology are addressed. A brief summary about which subjects in relation to these emotions have been studied in Turkey in relation to these emotions is presented. This review concludes that a comprehensive approach needs to be adapted in future studies while discussing shame and guilt by considering cognitive properties of these emotions.

**Keywords:** Shame, guilt, self conscious emotions, social emotions, cognitive psychology

**EXTENDED ABSTRACT**

This review aims to introduce shame and guilt in an extensive manner and emphasize their importance in the scope of cognitive psychology. For this purpose, these emotions are detailed from different perspectives. These emotions appear as a reaction when people believe that they violate a rule settled by others. Thus, shame and guilt are social emotions because they are felt against someone else living together in society (Gilbert, 2003). These emotions also affect cognitive functions, such as perspective taking, decision making, and problem solving abilities. Although their effects on behavior and cognitive structures have been studied in clinical and developmental fields of psychology, they have not attracted the same attention in cognitive psychology. However, to explain the reflections they have on observable behaviors, their relation to cognition must be clarified.

Fundamental properties cause shame and guilt to differ from basic emotions. Basic emotions emerge as a reflex in the first year of life, whereas shame and guilt require self-concept development as a precondition to appear. Accordingly, late development of these emotions is described in terms of their functions in social life and their connection to culture. At this point, self-dependent nature and social characteristics of them may define shame and guilt as social emotions. These emotions are also defined as moral emotions because they motivate people to behave in accordance with social rules in society. However, social rules are not same in every culture; therefore, situations that trigger shame and guilt may differ across cultures. In addition, differentiation of shame and guilt from each other should receive considerable critical attention. Although these emotions are often used interchangeably, shame and guilt differ from each other in terms of the destructive nature

of shame and the constructive nature of guilt. Self-behavior distinction is emphasized as the main reason why these emotions are related to different characteristics (Lewis, 1971). Likewise, Tracy, and Robins (2004) presented attribution theory, which identifies self-behavior distinction as the main underlying reason of different outputs of shame and guilt. Shame is elicited by attributing experienced negative events to self, whereas guilt is experienced by attributing this event to a specific behavior. Attributing a negative event to self is more damaging than linking it with current behavior. Shame and guilt are evaluated based on both state and trait levels. While proneness to these emotions is described as a tendency to experience specific emotions in response to various events (Tangney, 1995), state of shame and guilt is described as feelings at the time of events happening (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). These distinct levels, proneness and state, are thought to affect cognition differently. Nonoverlapping findings for proneness and state levels of shame and guilt show the necessity to consider both levels while evaluating these emotions. Available evolutionary and neurocognitive resources also point out the cognitive aspect of shame and guilt. The evolutionary approach asserts that the function of shame and guilt is to maintain one's social status in society rather than to ensure survival. Kemeny, Gruenewald, and Dickerson (2004) supported this assertion with the concept of social self-preservation system. They claimed that shame and guilt capture possible danger to the social self in the environment and provide appropriate psychological, physiological, and behavioral responses. Besides, the neurocognitive findings about shame and guilt bring extensions in some brain regions into consideration. Although the aforementioned studies point to the multifaceted relationship of shame and guilt with cognitive psychology, studies on shame and guilt in this field are limited. Even though these few studies in cognitive psychology partially support the current literature (e.g., shame has damaging influence, whereas guilt has beneficial influence), the results are inconsistent across studies and methodological problems need to be addressed. A brief summary is provided about which topics have been studied in relation to shame and guilt emotions in Turkey. In light of the provided examples, shame and guilt have remarkable roles in other fields of psychology. Therefore, cognitive influences of shame and guilt may be discovered in future studies, and underlying mechanisms of behavior may be elucidated. In this way, other fields of psychology can make reasonable inferences about the possible relation of shame and guilt with many other psychological topics. Such inferences indicate increased opportunities of more appropriate treatment and preservation programs for shame or guilt based issues.

In summary, this review calls attention to the cognitive aspect of shame and guilt, which are considerable emotions for psychology, and serves as an alternative and essential development in the discovery of behavior and cognition.

Utanç ve suçluluk hem sahip oldukları toplumsal özellikler hem de evrimsel ve nörobilişsel yapılar nedeniyle bilişsel psikoloji içinde ele alınması önem taşıyan duygulardır. Toplumsal kurallara uyarken düşülen bir hatanın karşılığı olan bu duygular, sosyal çevrenin bilişle olan etkileşiminin bir sonucudur. Hem temel duygulardan hem de birbirinden farklı özelliklere sahip olan utanç ve suçluluğun nöral uzantılarının anlaşılması ve diğer bilişsel yapıları ne şekilde etkilediklerinin test edilmesi psikolojinin birçok alanı için faydalı olacaktır. Bununla birlikte, mevcut çalışmalara bakıldığında bu duyguların bilişsel psikoloji alanında yeterince çalışılmadığı görülmektedir.

Utanç ve suçluluğun bilişsel psikolojideki önemini vurgulamak üzere ele alınan bu derlemede öncelikle söz konusu duyguları tanıtmak üzere sahip oldukları özelliklerden, birbirlerinden nasıl farklılaştıklarından bahsedilecek sonra da bilişsel önemlerini vurgulamak üzere nörobilişsel ve evrimsel kaynaklar ele alınacaktır. Son olarak ise, utanç ve suçluluğun bilişsel psikoloji ile olan ilişkisinin mevcut alanyazında nasıl incelendiğinden bahsedilecektir.

### **Utanç ve Suçluluğun Temel Duygulardan Farklılaşması**

Temel duygular kuramının kurucusu Paul Ekman, bir duygunun temel duygu olarak değerlendirilebilmesi için sahip olması gereken birtakım özelliklerden bahsetmiştir (Ekman ve Cordaro, 2011). Söz konusu özelliklerden birkaçı; ayrık evrensel işaretler, ayrık fizyolojik özellikler, otomatiklik, belirli olaylar sonucunda ortaya çıkma, diğer primatlarda da gözlenme, hızlıca ortaya çıkma ve kısa sürme, davetsiz bir şekilde ortaya çıkma ve ayrık öznel deneyim olarak belirtilmiştir. Temel duygulardan ilerleyen bölümlerde tekrar bahsedilecektir. Bu derleme boyunca utanç ve suçluluk duygularının söz konusu özelliklerin çoğuna sahip olduğu görülecek olsa da bu bölümde utanç ve suçluluğu temel duygulardan ayıran başlıca özellikler üzerinde durulmuştur.

Temel duyguların (öfke, korku, üzüntü, mutluluk, iğrenme, şaşırma) yaşamın ilk yıllarında ve otomatik olarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Tomkins, 1991). Öte yandan utanç, suçluluk, mahcubiyet, gurur gibi ikincil duygular yaşamın daha sonraki dönemlerinde ortaya çıkmakta ve daha üst düzey bilişsel yapılar gerektirmektedir (Lewis, Sullivan, Stanger ve Weiss, 1989; Tracy ve Robins, 2004). Bu durum utanç ve suçluluk duygularının temel duygulardan ayrı kategoride değerlendirilmesine neden olmaktadır.

Utancı ve suçluluğu temel duygulardan ayıran en belirgin özellik olarak, bu duyguların öncelikle kişinin *benlik (self)* bilincine sahip olmasını gerektirmeleri gösterilmektedir (Lewis ve ark., 1989). Buna göre; utanç veya suçluluk duyguları kişinin, içinde bulunduğu olumsuz durumu değerlendirmesi ve bu durumun sahip olduğu benlik kavramı ile bağdaşmadığını ayırt etmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Tangney ve Dearing, 2003). Bu nedenle, temel duygulardan farklı olarak, utanç ve suçluluk *özbiliş duyguları (self conscious emotions)* olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda utanç ve suçluluk duygularının ortaya çıkması için kişinin kendi benliğini değerlendirmesi gerektiğinden bu duygulara *öz değerlendirme duyguları (self evaluation emotions)* da denilmektedir. Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere utanç ve suçluluk duygularının benlikle yakın bir ilişkisi vardır ve bu onları temel duygulardan ayıran önemli bir özelliktir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Tracy ve Robins (2004) benliğin özbiliş duyguları açısından önemini vurgulamak üzere bir model geliştirmişlerdir. Bu model utanç ve suçluluk için benliğin önemine dikkat çekmesi ve ilgili alanyazını birleştirmesi açısından önemli bir yere sahiptir. Sonuç olarak, daha karmaşık yapıya sahip olmaları ve benlik geliştirme ön koşuluna sahip olmaları bu duyguların bilişle sanılandan daha derin ve dinamik bir ilişkiye sahip olduklarını göstermektedir.

### Sosyal Duygular Olarak Utancı ve Suçluluk

Utancı ve suçluluğun sahip olduğu bir diğer önemli özellik ise başkalarını da kapsamaları ve içinde yaşanılan topluma, kültüre duyarlı duygular olmalarıdır (Yang, Yang ve Chiou, 2010). Bu duygular, toplum içerisinde (gerçekte veya hayali olan) ötekine karşı hissedilen duygular olmaları nedeniyle sosyal duygular kategorisinde yer almaktadır (Gilbert, 2003). Toplumca uygun görülmeyen şekilde davranmak, her zaman bir ceza ile sonuçlanmasa bile içinde bulunulan bu durumun, başkaları tarafından hoş görülmediğine işaret etmekte ve (utanç ve suçluluk gibi) negatif duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Daha açık şekilde söylemek gerekirse, kişi bu negatif duyguları yaşama- mak için toplum içinde öğrendiği kuralları ve standartları aşmamaya ve toplumdaki öteki kişilere göre davranmaya yönelmektedir. Böylelikle, bu duygular ahlâki standartlar ve ahlâki davranışlar arasında bağlantı görevi görmekte, doğru şekilde davranmak için motivasyon oluşturmaktadırlar (Allchin, 2009; Sheikh ve Janoff-Bulman, 2010; Tangney ve ark., 2007). Kişiyi toplumca uygun görülen şekilde davranmaya yönlendirmeleri sonucunda bu duygular aynı zamanda *ahlâki duygular* olarak da adlandırılmaktadır (Beer, Heerey, Keltner, Scabini ve Knight, 2003; Tangney, 2001, 2002).

Söz konusu duyguların sosyal yapıya sahip olmaları, kültürü bu duygular için önemli hale getirmekte, kültürler arasında ise farklılığa yol açmaktadır. Bedford ve Hwang (2003) bu durumu şöyle açıklamaktadır: Utanç ve suçluluğun benlik ve ahlâk yapılarını bir araya getirme rolü bütün kültürler için aynıdır; ancak söz konusu duygular bu iki yapıyı farklı kültürlerde farklı şekillerde birleştirmektedir. Örneğin utanç, toplulukçu (collectivist) yapıya sahip olan doğu kültürlerinde, bireyci (individualistic) yapıya sahip olan batı kültürlerine kıyasla daha pozitif değerlendirilmektedir (Wong ve Tsai, 2007). Temel duygularla kıyaslayacak olursak, yılan ile karşılaşmak her kültürde korku duygusuna sebep olabilirken, utanç veya suçluluk duygusuna sebep olan durumlar her kültürde aynı olmak zorunda değildir. Bu nedenle utanç ve suçluluk, biliş ve kültür etkileşiminin güzel bir örneğidir. Buradan hareketle varılacak bir diğer nokta, bu duyguların biliş üzerindeki etkisi ele alınırken içinde bulunulan kültürün de göz önünde bulundurulması gerektirir.

Buraya kadar üzerinde durulan noktalar sonucunda denebilir ki utanç ve suçluluğun en temel özellikleri benlik kavramına dayalı olmaları ve sosyal yapıya duyarlı olmalarıdır. Sahip oldukları bu özellikler aynı zamanda utanç ve suçluluğun psikoloji ile olan çok boyutlu ilişkisine işaret etmektedir. Sonraki bölümde söz konusu duyguların birbirinden nasıl farklılaştıklarından bahsedilerek bu duyguların daha detaylı şekilde tanıtılması amaçlanmaktadır.

### Utanç ve Suçluluğun Birbirinden Farklılaşması

Utanç ve suçluluk her ne kadar birçok ortak özelliği paylaşıyor ve sıkça birbiriyle karıştırılıyor olsa da uyumsal özellikleri, davranışsal çıktıları ve motive ettikleri tutumlar gibi birçok konuda farklılık göstermektedirler. Lewis (2000) utancı, kişinin kendi davranışını sahip olduğu standartlar, değerler ve amaçlar doğrultusunda *evrensel benliğine (global self)* göre değerlendirmesi olarak tanımlarken; suçluluğu, kişinin davranışını benliğine genellemeden sadece *o anki davranışı* üzerinden değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu durumda utanç veya suçluluk duygularından hangisinin ortaya çıkacağı yaşanan olumsuzluğun ne ile (benlik veya davranış) ilişkilendirildiğine bağlıdır. Söz konusu benlik-davranış ayrımı ilk olarak Lewis (1971) tarafından yapılmış olup Tracy ve Robins (2004) modelinde de *Yükleme Kuramı (Attribution Theory)* ile açıklanmıştır. Bu ayrıma göre, utanç yaşanması durumunda benlik odağı alınıp yaşanan negatif durum benliğe atfedilirken (örn., “*Ben kötüyüm!*”); suçluluk durumunda davranış odağı

alınır negatif durum sadece o anki davranışa atfedilmektedir (örn., “*Kötü bir şey yaptım!*”). Negatif bir durum karşısında utanç yaşayan kişi bu olumsuzluğu kendi evrensel benliği ile ilişkilendirdiğinden, kalıcı ve değişmez olarak yorumlamaktadır. Bu durum da kişinin kendisini değersiz, küçülmüş hissetmesine ve bu negatif durumu düzeltmeye çalışmak yerine kaçmak, saklanmak ve yok olmak arzusu duymasına sebep olmaktadır (Gilbert, 1997; Stuewig ve ark., 2015; Tangney, 2002; Tracy ve Robins, 2006). Öte yandan suçluluk yaşayan kişi, yaşanan negatif durumu benliğiyle bağdaştırmak yerine o anki davranışıyla bağdaştırmaktadır. Bunun sonucu olarak ise suçluluk, kişinin pişmanlık, vicdan azabı, sorumluluk hissetmesine ve durumu düzeltmek için harekete geçme arzusu duymasına sebep olmaktadır (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994; Tangney, Stuewig ve Hafez, 2011). Bu duygularla ilgili mevcut çalışmalar da utancın zarar verici ve olumsuz sonuçlarını, suçluluğun ise uyumsal ve daha olumlu yönlerini ön plana çıkarmaktadır (örn., De Hooge, Zeelenberg ve Breugelmans, 2007; Eisenberg, 2000; Gilbert, Pehl ve Alan, 1994; Mintz, Etengoff ve Gryzman, 2017).

Utancın yıkıcı etkilerine karşı suçluluğun yapıcı etkileri Tangney (2002) tarafından beş başlık altında toplanmıştır: Eylem eğilimleri, başkaları odaklı empati, öfke ve saldırganlık, toplumca uygunsuz görülen davranıştan kaçınma ve psikolojik rahatsızlık belirtileri. Öncelikle eylem eğilimleri açısından bakıldığında, utanç kaçıp saklanma arzusu yaratırken suçluluk yanlış bir durumla ilgili sorumluluk hissi oluşturarak bu durumun düzeltilmesine yönelik arzu yaratmaktadır. Başkaları odaklı empatide ise utanç duygusunun karşındaki kişiyi anlamayı, duygudaşlık kurmayı, bilişsel olarak perspektif almayı zorlaştırırken; suçluluk duygusunun bu durumu daha kolay hale getirmesi vurgulanmaktadır. Öfke ve saldırganlık davranışları için de bu duygu ve davranışların utanç yaşanması sonucunda ortaya çıktığı; suçluluğun ise bu şekilde bir sonucunun olmadığı vurgulanmaktadır. Toplumca uygunsuz görülen davranıştan kaçınma konusunda suçluluğun utanca kıyasla daha pozitif yönde etkili olduğu savunulmuştur. Suçluluk toplumca ahlâki kabul edilen davranışa yönlendirirken utancın bu şekilde bir yönlendirici etkisi yoktur. Psikolojik rahatsızlık belirtileri açısından bakıldığında ise utancın psikolojik rahatsızlık belirtilerini besleyici özellikler gösterdiği, buna karşılık suçluluğun bu belirtilerin ortadan kalkmasına hizmet ettiği görülmüştür (Tangney ve Dearing, 2003).

Çalışmalar utanç duygusunun yaşanan negatif olayı daha zor hale getirdiğini ve daha yıkıcı sonuçlar yarattığını savunmaktadırlar. Utanç sırasında bu olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olarak ise zarar gören benliği değerlendirecek olanın yine zarar

görmüş benlik olması gösterilmektedir. Lewis (1971), utanç anında benliğin hem değerlendiren özne hem de değerlendirilen nesne olması durumunu *benlik bölünmesi (split in self)* olarak tanımlamaktadır. Bu durumda benlik, negatif durumun hem etkilenen parçası hem de nedeni durumundadır. Başka bir deyişle, utanç durumunda kişi negatif durumu benliğine atfettiğinden durumu çözecek olan benlik de sorunlu hale gelmekte ve çözüm güçleşmektedir. Öte yandan suçluluk durumunda kişi negatif durumu benliğine değil, o anki davranışına atfettiğinden bu durumu çözebilecek olan benlik korunmaktadır (Covert, Tangney, Maddux ve Heleno, 2003). Böylelikle utanç, kişinin kendisini çözümden daha uzak ve çaresiz hissetmesiyle sonuçlanmaktadır. Benlik ile ilgili yaşanan bu ikili durum, utancın suçluluğa göre daha fazla yıkıcı ve uyumsuz olmayan sonuçlara yol açmasına temel sebep olarak gösterilmektedir (Tangney, Wagner, Fletcher ve Gramzow, 1992). Utanç ve suçluluğun fizyolojik ve psikolojik çıktıları da bu ayrımı destekler niteliktedir. Örneğin, utancın öfke ve karşılıkta zarar verici davranışlarla ilişkili, suçluluğun ise ilişkisiz olduğu (Lewis, 1971; Tangney, 2001); utancın bağışıklık sistemini olumsuz etkileyecek fizyolojik değişimlere sebep olduğu, suçluluğun ise böyle bir değişime sebep olmadığı (Kemeny, Gruenewald ve Dickerson, 2004) savunulmaktadır. Sonuç olarak, utanç suçluluğa göre daha acı verici hale gelmektedir çünkü yanlış bir davranışı değiştirmek mümkün görünürken kusurlu benliği yine kusurlu bir benlikle değerlendirmek oldukça güçtür.

Birbirleriyle birçok ortak özelliğe sahip olan ve benzer durumlar sonucunda ortaya çıkan bu duyguların bu denli zıt özelliklere ve davranışsal çıktılara sahip olması üzerinde durulması ve detaylı bir şekilde anlaşılması gereken bir konudur. Utanç durumunda hissedilen acı, problem çözme, karar verme ve bellek gibi yapıları ne şekilde etkilemektedir? Bu yapılar bakımından suçluluğun sahip olduğu iddia edilen nispeten yapıcı etkilerin beyindeki karşılığı nedir? Söz konusu duyguların bilişsel yapısına ilişkin benzeri sorular, bu duyguların etkilerine yönelik daha detaylı ve faydalı açıklamalar için gerekli görünmektedir.

### **Yatkınlık ve Duygudurum Olarak Utanç ve Suçluluk**

Utanç ve suçluluk, yatkınlık ve duygudurum olmak üzere iki ayrı temelde ele alınmaktadır. Tangney (1995), yatkınlık temelini çeşitli olaylar karşısında belirli duyguları yaşamaya daha yatkın olmak diye tanımlamaktadır. İnsanlar yaşadıkları negatif olaylar sonucunda utanç veya suçluluk yaşama potansiyeline sahiptirler. Ancak kişisel farklılık-



lar sebebiyle, yaşanan benzer negatif durumlar karşısında bazı insanlar utanç duymaya (benliğe atfetmeye) meyilliyken bazıları suçluluk duymaya (davranışa atfetmeye) meyillidir (Tangney, 2001).

Sosyal bilişsel kurama göre utanç veya suçluluğa yatkın olmak, kişiler arası yaşanan durumlarda ortaya çıkacak olan belirli duygu, düşünce ve istekleri sıklıkla deneyimlemek anlamına gelmektedir (Covert ve ark., 2003). Kişilerin utanç veya suçluluk yaşama yatkınlıklarının olması, bu duygular sonucunda ortaya çıkan duygu, düşünce ve isteklerin sürekli olarak yaşanması olarak değerlendirilebilmektedir. Bu durumda, utanç ve suçluluk arasında görülen farklılıkların yatkınlık temelinde de paralel şekilde seyretmesi beklenmektedir. Nitekim birçok çalışma utanç yatkınlığının uyumsal olmayan birçok duygusal, bilişsel ve davranışsal özellikle ilişkili olduğunu gösterirken, suçluluk yatkınlığının uyumsal özelliklerle ilişkili olduğunu göstermiştir (örn., Leith ve Baumeister, 1998; Stuewig ve ark., 2015; Tangney ve ark., 1992).

Utanca yatkınlığın, suçluluğa yatkınlığın aksine, kişilerin sorunlara yapıcı yollar yerine daha yıkıcı ve çözümden uzak yollardan yaklaşmalarına neden olduğu savunulmaktadır. Bu düşünce ve davranış pratikleri de uyumsal olmayan sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin, utanca yatkınlığın psikopatolojiyle yüksek bir korelasyona sahip olduğu, suçluluğa yatkınlığın ise psikopatolojiyle daha düşük korelasyona sahip olduğu ve hatta bu düşük korelasyonun da sadece utanç ve suçluluk arasında görülen ortak özelliklerden kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Tangney, 1990). Benzer şekilde, utanç yatkınlığının madde ve alkol kullanımını artırıcı, suçluluk yatkınlığının ise azaltıcı etkiye sahip olduğu iddia edilmektedir (Dearing, Stuewig ve Tangney, 2005). İki duygu arasındaki ayrım sosyal bilişsel düzeyde de kendini göstermektedir. Utanca yatkın kişiler, suçluluğa yatkın kişilerin aksine kişiler arası problemleri çözme, perspektif alma ve empati kurmada başarısız bulunmuşlardır (Leith ve Baumeister, 1998). Toplumsal hayatın önemli bir parçası olan bu duyguların bilişsel uzantıları böylece bir kez daha gündeme gelmektedir.

### **Utanc ve Suçluluk Duyguları İçin Kullanılan Yatkınlık Ölçekleri**

Utanc ve suçluluk yatkınlık düzeyinde ölçekler aracılığıyla test edilmektedir ve farklı yöntemlere sahip birçok yatkınlık ölçeği mevcuttur. Örneğin; Kişisel Duygu Ölçeği (Personal Feelings Questionnaire-PFQ; Harder ve Lewis, 1986), Kısa Utanc Değerlendirme Ölçeği (Brief Shame Rating Scale-BSRS; Hibbard, 1994) katılımcılara belirli sı-

fatlar verilerek bu sıfatları kendi benliklerine ne derece uygun gördükleri ve ne sıklıkta tecrübe ettiklerinin sorulması yöntemine dayanmaktadır. Ancak bu yöntemde utanç ve suçluluğun birbiriyle karıştırılma ve katılımcıların sosyal istenirlik yanlılığına düşme olasılığının yüksek olması eleştirilmektedir. Söz konusu duygulara yakınlığı ölçen Utanç ve Mahcubiyet Senaryoları (Shame and Embrassment Scenarios; Sabini, Garvey ve Hall, 2001) ve Utanç Değerlendirme Ölçeği (Compass of Shame Scale-COSS; Ellison, Lennon ve Pulos, 2006), Özbiliş Duyguları ve Tutum Ölçeği (The Self Conscious Affect and Attribution Inventory-SCAAI; Tangney, Burgraf, Hamme ve Domingos, 1988) ise katılımcılara belirli senaryoların verilmesi ve bu senaryoları yaşamaları durumunda nasıl tepkiler vereceklerinin sorulması yöntemine dayanmaktadır. Bu ölçeklerin, utanç ve suçluluk yakınlığını söz konusu duyguların isimlerini (utanç, suçluluk) kullanarak ölçmek yerine tanımlarını yapması ve kavram olarak ölçmesi bakımından daha başarılı olduğu söylenebilir.

Ölçeklere genel olarak bakıldığında, utanç ve suçluluk arasındaki temel fark olarak gösterilen *benlik-davranış* ayrımını başarılı bir şekilde yapamadıkları görülmektedir. Bununla birlikte, SCAAİ ölçeğinin yeniden yapılandırılmış hali olan ve yine senaryolara dayanan Öz Biliş Duyguları Ölçeği'nin (Test of Self Conscious Affect-TOSCA; Tangney, 1990) benlik-davranış ayrımını yapmakta daha başarılı olduğu iddia edilmektedir. Ayrıca bu ölçeğin, daha yüksek psikometrik değerlere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Oldukça sık kullanılan bu ölçek 2000 yılında tekrar düzenlenmiş ve Özbiliş Duyguları Ölçeği-3 (Test of the Self Conscious Affect-3 – TOSCA-3) olarak sunulmuştur (Tangney, Dearing, Wagner ve Gramzow, 2000). Birçok senaryo aynı kalmasına rağmen, bu sürümün adaptif olmayan suçluluk maddelerini dışarda bırakması bakımından daha iyi olduğu savunulmaktadır. TOSCA, Motan (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Utanç ve suçluluk duyguları, yakınlık temelinde kişilik özelliği olmanın yanı sıra *duygudurum* temelinde de araştırılmaktadır. Duygu, çevresel olaylara verilen kısa süreli bilişsel ve fiziki tepki olarak değerlendirilmektedir (Scherer, 2000). Duygudurum ise duygu kadar yoğun şekilde yaşanmamakta ve nispeten daha uzun sürmektedir (Fox, 2008). Duygudurum, yaşanan bir duygu sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Davidson (1994), duygudurumun ortaya çıkmak için belli bir nesne gerektirmediğini ve *arka planda* süreklilik halinde olduğunu, duyguların ise bu arka plana yerleşebilecek düzensizlik veya bozulma olarak görülebileceğini savunmuştur. Utanç ve suçluluk üzerinden açıklayacak olursak, negatif bir durum karşısında yaşanan utanç veya suçluluk duygusu

oldukça kısa sürerken bu duyguların ortaya çıkardığı duygudurum etkisi daha uzun sürmektedir. Bu şekilde utanç ve suçluluk duyguları arka planda süreklilik gösteren duygudurum üzerinde bir düzensizliğe neden olmakta ve bunun sonucunda da utanç veya suçluluk duygudurumu ortaya çıkmaktadır. Kişilerin *o anda*, duygudurum temelinde hissettikleri utanç ve suçluluğun etkilerini test etmek üzere gerçekleştirilen çalışmalarda utancın duygudurum olarak da yıkıcı sonuçlara sebep olduğu; bilişsel, davranışsal ve duygusal bozukluklara yol açtığı; suçluluğun ise bu anlamda olumlu etkiler yarattığı görülmüştür (Tangney ve ark., 2007).

Utanç ve suçluluğu karşılaştırmak üzere yapılan duygudurum çalışmaları yatkınlık çalışmaları kadar yaygın değildir ve nispeten daha fazla zorluk içermektedir. Bu duyguları duygudurum temelinde inceleyen bazı çalışmalar ise yatkınlık düzeyinde inceleyen araştırmalardan farklı sonuçlara ulaşılabilir. Bu nedenle yatkınlık temelindeki çalışmaların sonuçları duygudurum temeline genellenememektedir (De Hooge ve ark., 2007). Buna örnek olarak, utancın yıkıcı etkisine önemli bir neden olarak gösterilen dışsallaştırma (externalization), utanç sonucunda ortaya çıkan öfkeyi yönlendirmek ve sorumluluğu atmak üzere kendi dışında bir kaynak arama, yatkınlık düzeyinde utanç ile ilişkili bulunurken duygudurum düzeyinde ilişkili bulunmamıştır (Tracy ve Robins, 2006).

Duygudurum çalışmalarında, De Hooge ve arkadaşları (2007) anı yazdırma sırasında katılımcıların utanç anısı için uzak geçmişte yaşadıkları bir olayı seçerken suçluluk anısı için daha yakın zamanda yaşadıkları bir olayı seçtiklerini tespit etmişlerdir. Bu nedenle utanç duygusunu yükleme işleminin nispeten başarısız olacağını savunmuşlardır. Kişilerin utanç için suçluluğa nispeten neden daha uzak geçmişten bir anıyı seçtikleri, bu durumun utanç anılarının unutulmasıyla mı yoksa sadece bellekten geri getirilememesi ile mi ilgili bir durum olduğu ileriki bellek çalışmaları için bir araştırma sorusudur. Tangney, Stuewig, Mashek ve Hastings (2011) utancın, suçluluğa göre daha acı verici olması nedeniyle daha hızlı unutulduğunu savunmuşlardır. Utanç, stres hormonu olan kortizolün salgılanmasını artırıcı etki göstermektedir (Gruenewald, Kemeny, Aziz ve Fahey, 2004). Bellek alanyazınında, stres seviyesinin hatırlama performansına etkisinin güçlendirici olabileceği gibi bozucu olabileceği de vurgulanmaktadır (Vogel ve Schwabe, 2016; ayrıca bkz. Yerkes-Dodson Kuralı; Yerkes ve Dodson, 1908). Bununla birlikte stresin etkisi bellek aşamalarına göre de değişebilmektedir: Stres, anıların bellekte sağlamlaşmasını güçlendirmesine rağmen bu anıların hatırlama esnasında bellek-

ten geri getirilmesini bozucu etki gösterebilmektedir (Roozendaal, 2002). Belleğin dinamik ve uyumsal yönü göz önünde bulundurulduğunda Tangney ve arkadaşlarının (2011) utanç anılarının daha hızlı unutulduğu yorumuna alternatif olarak yukarıdaki gibi başka açıklamalar da akla gelmektedir. Öte yandan De Hooze ve arkadaşlarının (2007) tespiti, aradan geçen uzun zamanın katılımcının uzak utanç anısını daha rahatlıkla paylaşmasını sağlayan bir benlik koruma çabası şeklinde de yorumlanabilmektedir. Mevcut örnekler utanç ve suçluluğun duygudurum temelinde çalışılmasının zorluklarını göstermekle birlikte, bu duyguların bellek ile ilişkilerinin karmaşık ve birbirinden farklı olabileceğini de göstermektedir. Daha güvenilir açıklamalar için konuya ilişkin daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Buraya kadar utanç ve suçluluk duygularının sahip oldukları özellikler alanyazın temelinde tanıtılmaya çalışılmıştır. Söz konusu duyguların bilişsel psikoloji için önemine yönelik daha geniş bir çerçeve sunmak amacıyla derlemeye nörobilişsel ve evrimsel kaynaklar üzerinde durularak devam edilecektir.

### Utanç ve Suçluluğa İlişkin Evrimsel Yaklaşımlar

Utanç ve suçluluk gibi özbiş duygularının başkalarının negatif değerlendirmeleri sonucunda hissedileceği görüşü yeni değildir. Darwin, 1890 yılında yayınlanan, insan ve hayvan duygu ifadelerinin evrenselliğini detaylı bir şekilde vurguladığı kitabında utanç ve suçluluk duygularına da yer vermiştir. Darwin utanç ve suçluluğun, kişinin dikkatini kendine yönlendirmesi ve ahlâk temelli bir temas sonucu başkalarının kendisine karşı sahip olduğu fikre dair düşünmesi sonucunda ortaya çıktığını vurgulamıştır. Utanç ifadelerini yüzün kızarması, kalp atışının hızlanması ve solunumun bozulması olarak tanımlamıştır. Utancın davranışsal çıktılarını ise yüzü ve tüm vücudu saklamaya çalışma, utanç yaşandığını karşıya nafîle bir şekilde belli etmeme girişimi olarak belirtmiştir. Darwin kitabında, utanç kadar detaylı olmamakla birlikte, suçluluktan da bahsetmiştir ve yüz kızarmasının yanında, suçluluk ifadelerinin en belirgin şekilde gözlerden anlaşılabilirliğini, çünkü suçluluk yaşayan kişinin bakışlarını kaçıracağını ve farklı yönlerde göz hareketleri yapacağını ifade etmiştir. Ayrıca, utanç ve suçluluk yaşanması sonucunda ortaya çıkan yüz kızarmasının ten renginden ve coğrafyadan bağımsız olarak herkes için geçerli olduğunu savunmuştur. Darwin'in gözlemleri her ne kadar bu duygulara ilişkin temel özelliklere dikkat çekse de söz konusu duyguları birbirinden ayıramamaktadır.

Klasik duygu yaklaşımının bir diğer öne çıkan araştırmacısı Paul Ekman ise Temel Duygular Kuramı'nı ortaya atmıştır. Temel duygular kuramı duyguların çevreye uyum sağlamaya hizmet etmek amacıyla evrildiğini ve her duygunun hem özgül hem de diğer duygularla paylaştığı ortak özelliklere sahip olduğunu savunmaktadır (Ekman, 1992). Ekman, temel duygu ifadelerinin evrensel olduğunu göstermek üzere; Japonya, Brezilya, Arjantin, Şili, Birleşmiş Milletler ve Yeni Gine (okuma yazma bilmeyen iki kabile) gibi farklı özelliklere sahip kültürlerde duyguların aynı şekilde tanınıp tanınmadığını test etmiştir (1971). Sonrasında yaptığı birçok duygu çalışmasıyla da birlikte Ekman, temel duyguların evrensel olarak tanındığını ve temel hayati ihtiyaçlara tepki verilmesini sağlayan biyolojik mekanizmalar olduklarını savunmuştur. Ekman öfke, korku, üzüntü, mutluluk, iğrenme ve şaşırma duygularını temel duygular olarak sınıflandırırken; utanç ve suçluluk duygularının birçok temel özelliğe sahip olsalar da evrensel yapıda olduklarının söylenebilmesi için daha fazla kültürlerarası çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmiş ve bu iki duyguyu ayrı bir kategoride değerlendirmiştir (Ekman ve Cordaro 2011).

Biyolojik birer mekanizma olarak değerlendirilen temel duyguların hayatta kalma başarısına hizmet edecek şekilde evrimleştikleri savunulmaktadır (Izard, 1991). Örneğin, tehlikeli bir durum karşısında korku yaşayan kişi koşup uzaklaşacak ve bu şekilde hayatta kalabilecektir. Ancak temel duygulardan ayrı kategoride değerlendirilen utanç ve suçluluk duygularının gösterdiği evrimsel işlevin, bu şekilde bir hayatta kalma başarısına ilişkin olmadığı savunulmaktadır (Tracy ve Robins, 2004). Utanç ve suçluluk duygularının birlikte yaşama, toplumda kabul görme ve statü koruma gibi daha sosyal konulara hizmet etmek için evrildiği ileri sürülmektedir (Gilbert, 1997). Hem ahlâki davranışlara yönlendirmeleri hem de toplumdaki ötekine karşı yaşanan duygular olmaları bu duyguların kişilerin toplumsal uyumuna, diğer bir deyişle adaptasyonuna ilişkin olduklarını göstermektedir. Modern hayat utanç ve suçluluğu çok daha önemli bir yere getirmiştir; çünkü bu duyguları yaşamaktan kaçınmak aynı zamanda toplumda var olabilmeye ve sosyal bir değere sahip olabilmeye hizmet etmektedir. Böylece, bu duygular sosyal benliğe (social self) hizmet ederek adaptif işlevlere sahip olmaktadır (De Waal, 1989). Kemeny ve arkadaşları (2004) tarafından ortaya atılan *sosyal benlik koruma sistemi (social self preservation system)* de bu yaklaşımı destekler niteliktedir. Bu kurama göre utanç ve suçluluk, çevrede bulunan ve sosyal benliğe zarar verebilecek tehditleri yakalayıp gerekli psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerin verilmesini sağlamak-

tadır. Bu tepkiler ancak hızlı ve bilinçli bir değerlendirilmenin sonucu olabilmektedir çünkü çevrenin beklentilerini göz önünde bulundurma ve yapılacak davranışın olası sonuçlarının kestirmek oldukça dinamik bilişsel süreçleri içermektedir.

Utanç ve suçluluğun birbirinden farklı amaçlara ve davranışlara dayandığı yaklaşımı evrimsel temelde de desteklenmektedir. Utanç, toplumda yer edinme, statü sağlama ve karşıdaki kişi üzerinde pozitif etki bırakma temeline dayanırken; suçluluk başkalarına zarar vermeme ve yardım etme temeline dayanmaktadır (Gilbert, 2004). Aynı şekilde, Keltner ve Buswell (1996) de utancın kişisel standartlarla çelişen durumlarda, suçluluğun ise başkalarına zarar verilmesi sonucunda yaşandığını söylemişlerdir. Bu nedenle, utancın benmerkezci (egocentric) faydalara dayandığı, suçluluğun ise ötekini de odağa alan, ötekine zarar vermemeyi amaçlayan tutumlara yarar sağladığı düşünülmektedir.

Bu noktada, her iki duygu da evrimsel fayda sağlıyorken neden biliş ve davranış üzerinde suçluluk daha yapıcı sonuçlar doğururken utanç yıkıcı etkilere sebep olmaktadır? Tangney ve Dearing (2011) bu durumu utancın ilkel toplumdaki uyumsuz işlevini günümüz modern toplumunda yitirmesiyle açıklamışlardır. Öte yandan, utancın hâlâ farklı şekillerde uyumsuz özelliklere sahip olduğunu savunan çalışmalar da vardır. Örneğin Gilbert (1997), insanların toplumda var olabilmeleri için birlikte yaşadıkları kişilerin dikkatini çekmeleri ve onların zihinlerinde yer edinebilmeleri gerektiğini, bunun da *sosyal dikkat sürdürme gücüyle (social attention holding power)* ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, eğer insanlar toplumsal statülerini tehlikeye düşürecek bir durum yaşamaları sonucunda utanç duyarlarsa, sergilenen utanç öteki insanların dikkatini çekecek ve sosyal dikkat sürdürme gücüne katkıda bulunacaktır (Gilbert, 1997). Gruenewald ve arkadaşları (2004) ise utancın sosyal benliğe yönelik tehditlere karşı verilen psikobiyolojik bir tepki olduğunu ve bu şekilde kişinin toplumda sahip olduğu sınırları korumasına yardımcı olduğunu savunmaktadır. Benzer şekilde De Hooge, Zeelenberg ve Breugelmans (2010) utancın yaklaşma güdülenmesi sağlayıp olayları düzeltmeye yarayabileceğini ama eğer durum çok riskliyse kaçınma güdülenmesi yaratıp benliği olası daha fazla zarardan koruyacağını iddia etmektedirler. Bununla birlikte, utancın acı veren bir deneyim olması benzer davranışların gelecekte tekrar sergilenmesini engellemekte ve kişinin yaptığı hatanın farkında olduğu mesajının ötekilere iletilmesini sağlamaktadır (Martens, Tracy ve Shariff, 2012; Stearns ve Parrott, 2012). Öte yandan, utancın olmaması durumunun ise anti sosyal davranışlar, kriminal aktiviteler ve suç yineleme tutumlarıyla ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Ferguson, Stegge, Miller ve Olsen, 1999).

Evrenselliğin, evrimsel kökenler için önemli bir ipucu olduğu göz önünde bulundurulduğunda ise, Izard (1977) suçluluğun diğer negatif duygulara göre nispeten daha az ayırt edilebilir evrensel yüz ifadelerine sahip olduğunu ileri sürmektedir. Utanç yaşayan kişi genellikle bakışlarını kaçırmakta, kafa ve vücut hareketleriyle daha küçük görmeye çalışmaktadır (Banmen, 1988). Öte yandan, suçluluk yaşayan kişilerin ise göz teması kurmaktan kaçındıkları ve kafalarını düşürdükleri savunulmaktadır (Darwin, 1890). Utanç ve suçluluğa ilişkin yüz ve vücut hareketleri evrensellik şemasına bu şekilde oturtulmaya çalışılmıştır.

Son olarak, utanç ve suçluluğun evrimsel kökenlerine dikkat çekerken bu duyguların diğer primatlarda gözlenip gözlenmediğine değinmek önem taşımaktadır. Konuya ilişkin olarak davranış bilimci Hauser bir gözleminde, çiftleşme sonrasında kendinden emin ve başı dik bir şekilde ilerleyen bir rhesus maymununun bir çukura düştüğünü ve hızlıca çukurdan kurtulduğunu fark etmiştir. Bu gözlemi ilginç yapan ise rhesus maymununun çukurdan kurtulur kurtulmaz etrafı kontrol etmesi ve kimsenin kendisini görmediğinden emin olduktan sonra eski haline dönerek yürümeye devam etmesidir (Hauser, 2000). Maymun etrafı kontrol ederek kimsenin onu görmediğinden emin olduktan sonra eski haline dönebilmiştir, bu örnek yakın akrabalarımızın da benlik bilincine sahip olabileceği, çevredekilerin düşüncelerini önemseyebileceği ve ilgili duyguları yaşayabileceği olasılığını düşündürmektedir.

Sonuç olarak utanç ve suçluluğa ilişkin evrimsel bilgiler, söz konusu duyguların uzun geçmişine dikkat çekmekle birlikte bu duyguların biliş ve davranışlar üzerinde ne şekilde etkili olabileceğine yönelik de fikir vermektedir.

### **Utanç ve Suçluluğa İlişkin Nörobilişsel Bulgular**

Duygunun bilişi nasıl etkilediğinden bahsederken ilişkili beyin alanlarının saptanması söz konusu etkiye dair önemli ipuçları vermektedir. Duygusal işlevlere ait beyin bölgelerini MacLean (1949), limbik sistem olarak adlandırmıştır. Limbik sistem ön beyin ve neokorteksi kapsayan geniş bir alanı ifade etmekte ve duyguların öznel karakteristiklerinin beyinde ne şekilde ortaya çıktığını açıklamamaktadır (LeDoux, 2003). Duygunun ilişkili olduğu daha özgün beyin alanına yönelik bulgular ise Klasik Korku Koşullaması çalışmalarından gelmiştir (Klüver ve Bucy, 1937). Söz konusu korku koşullaması, koşullu nötr bir uyarının, (örneğin zil), itici bir koşulsuz uyarın ile, (örneğin şok), sunulması sonucunda organizmanın sonraki zamanlarda şok verilme bile zil se-

sini her duyduğunda korku tepkisi vermesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte Klüver ve Bucy (1937) tarafından yapılan bir deneyde amigdala beyin bölgesi hasarlı maymunlarda korku koşullamasının ortaya çıkmadığı görülmüştür. Amigdala hasarlı insanlarla yapılan bir çalışma da bu kişilerin koşullu uyarının itici uyarını sinyallediğine dair bilgiye sahip olsalar dahi korku tepkisi veremediklerini ortaya koymuştur (Bechara ve ark., 1995). Benzer şekilde amigdalanın duyguya ilişkin beyin alanı olduğunu destekleyen sayısız çalışma yapılmıştır. Örneğin, amigdalanın duygusal bilginin kodlanmasını (Cahill ve ark., 1996), bellekte sağlamlaşmasını (McGaugh, 2004) ve geri çağırılmasını (Greenberg ve ark., 2005) güçlendirdiğini ortaya koyan bellek çalışmaları; duygusal uyarıların daha fazla dikkati yakalamasını sağladığını savunan dikkat çalışmaları (Vuillumier, 2005) bu çalışmalardan birkaçıdır. Öte yandan utanç ve suçluluk duygularının ilişkili olduğu beyin alanlarına ilişkin sınırlı sayıda çalışmanın üzerinde durduğu yapı amigdaladan ziyade prefrontal alanlar ve parietal temporal alanlardır.

Sosyal yapı içerisinde öneme sahip olan utanç ve suçluluğun evrimsel özellikleri de göz önünde bulundurulduğunda bu duyguların beyinde nasıl bir yere sahip oldukları sorusu ortaya çıkmıştır. Bilişsel, psikolojik ve davranışsal çıktılara sahip olan utanç ve suçluluğun nöral bağlantıları son yıllarda ele alınan çalışmalarla saptanılmaya çalışılmaktadır. Michl ve arkadaşlarının (2014) yaptığı fMRI çalışmasına göre utanç ve suçluluğa dair nöral alanlar prefrontal korteks, temporal parietal korteks ve limbik alanlardır. Parietal ve frontal korteksin benlik algısı ile ilişkili beyin alanları olmaları (Decety ve Sommerville, 2003), utanç ve suçluluk duygularının özbiş ve öz farkındalık gibi bilişsel yapılara dayandığı görüşünü (Gilbert, 2003) desteklemektedir. Utanç ve suçluluğun benliğe dayalı olmaları ve özellikle bu yönden temel duygulardan ayrılmaları, bu duygulara ilişkin olarak limbik alanlardan ziyade yürütücü işlevlere ilişkin beyin alanlarının ön plana çıkarılmasına neden olmaktadır. Özbiş duyguları sosyal hayatta kişinin davranışlarını düzenleyici özelliklere sahip olduğundan, sergilenen davranışın beyinde aktif ve hızlı bir muhakemesinin yapılmasını ve bu davranışla ilgili karşdakinin ne düşündüğünün de dikkate alınmasını gerektirmektedir. Buna örnek olarak, Beer ve arkadaşları (2003) tarafından ele alınan, orbitofrontal korteksi hasarlı katılımcılarla sağlıklı katılımcıların karşılaştırıldığı çalışmanın sonuçları gösterilebilmektedir. Söz konusu çalışmada orbitofrontal korteksi hasarlı katılımcıların özbiş duygularında, sosyal davranışlarını düzenlemede ve başkalarının özbiş duygularını anlamada zorluk yaşadıkları görülmüştür. Benzer şekilde Beer, John, Scabini ve Knight (2006) da çalışmalarında orbitofrontal



hasarlı hastaların sosyal kuralları bilmelerine rağmen bu kuralları ihlal ettiklerine yönelik içgörüyeye sahip olmadıklarını, ancak uygunsuz davranışlarının videosunun izletilmesi sonucunda ilgili sosyal duyguları yaşadıklarını savunmuşlardır.

Orbitofrontal korteksin toplumda uygun davranılması ve sosyal davranışların düzenlenmesi bakımından önemini, Gage vakası da destekler niteliktedir (Damasio, Grabowski, Frank, Galaburda ve Damasio, 1994). Demir yolu işçisi olan Gage'in frontal lobu, yaşadığı bir kaza sonucunda hasar görmüştür. Zekâsında ve vücut işlevlerinde herhangi bir sorun görülmezken, öncesinde sakin ve kibar bir insan olarak bilinen Gage kaba ve sorumsuz davranışlar sergilemeye başlamış ve çevresindekiler de onun kişiliğinin tamamen değiştiğini belirtmişlerdir (Damasio ve ark., 1994). Buradan hareketle toplumsal uyumun ve bu uyuma ilişkin olan utanç ve suçluluk duygularının nöral uzantılarından söz edilebilmektedir. Obsesif Kompulsif Bozukluğu (OKB) olan bireylerle yapılan bir çalışma da söz konusu duyguların nöral yapılarla ilişkisini göstermektedir (Hennig-Fast ve ark., 2015). OKB hastası bireylerle sağlıklı bireylerin fMRI kullanılarak karşılaştırıldığı bu çalışmada katılımcılara utanç, suçluluk senaryoları ve nötr senaryolar verilip OKB tanısı alan katılımcıların utanç ve suçluluğu diğer katılımcılardan farklı şekilde işleyip işlemedikleri test edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, utanç ve suçluluk senaryoları, OKB hastalarının frontal-limbik-temporo-parietal ağında daha fazla nöral aktivasyona sebep olmuştur.

Utanç ve suçluluğun nöral bağlantılarını ortaya koymaya yönelik ele alınan bu çalışmaların vardığı tutarlı sonuçlar bu duyguların beyin alanları ile ilişkisine dikkat çekmektedir. Utanç ve suçluluk duygularının toplumsal hayat açısından sahip oldukları önem ve frontal lob ile ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu duyguların günlük hayattaki (karar verme, bellek, problem çözme vb.) birçok bilişsel işlevi etkilemesi beklenmektedir. Sonraki bölümde utanç ve suçluluğun bilişsel işlevlerle olan ilişkisinin bilişsel psikoloji alanyazını içerisinde kendisine ne şekilde yer bulabildiğinden detaylı şekilde bahsedilecektir.

### **Utanç ve Suçluluğun Bilişsel Değerlendirmesi**

Özbiliş duyguları temel duygulardan farklı şekilde otomatik olarak değil, gerekli ön koşullar sağlandığında (özbiliş, öz farkındalık, öz kavram) kişinin birtakım bilişsel değerlendirmelerine dayanarak ortaya çıkmaktadır (Gilbert, 2003). Önceki bölümlerde de üzerinde durulduğu gibi, utanç ve suçluluk duygularının ortaya çıkması için benlik hak-

kında muhakeme yapabilecek bilişsel bir kapasite gerekmektedir. Gilbert (2004), utanç ve suçluluk gibi özbiş duyularının ortaya çıkması için iki sistemden bahsetmektedir: Bunlardan biri beyinde sosyal işaretlere duyarlı olarak evrimleşen duygu limbik sistemi, diğeri ise zihin kuramı ile birlikte zamanla gelişen daha bilişsel bir sistemdir. Buradaki birinci sistem söz konusu duyuların nöral yapısına ikinci sistem ise sosyal yapısına dikkat çekmektedir. Buradan hareketle utanç ve suçluluk duyguları benliğin, sosyal bağlamdaki bilişsel uzantısı olarak değerlendirilebilmektedir.

Utandır ve suçluluğun sahip olduğı bilişsel özellikler, bu duyguların diğeri bilişsel yapılarla ilişkisini de gündeme getirmektedir. Mevcut çalışmalar her ne kadar yetişkin ah-lâk mekanizmalarının otomatik ve duygusal süreçleri içerdığını vurgulasa da bunların tek başına etkin olmadığı ve (zihin kuramı, bilişsel kontrol vb.) bir takım sezgisel yapıların da rol oynadığı ileri sürülmektedir (Sommerville, 2016). Aynı şekilde Martens ve arkadaşları (2012) perspektif alma becerisinin empatik duyarlılığı arttırdığını, empatik duyarlılığın da suçluluk duygusuna yatkınlığı arttırdığını savunmuşlardır. Utandır ve suçluluğun diğeri bilişsel yapılara göre şekillenen yapısı mevcut çalışmalarla ortaya konulmaya çalışıldığı gibi bu duyguların söz konusu bilişsel yapılar üzerinde ne şekilde etkili olduğu da bilişsel psikolojinin sorması gereken bir sorudur.

Utandır ve suçluluğun sahip olduğı nöral uzantılara bakarak bu duyguların bilişsel yapılarla olan ilişkisi hakkında fikir yürütmek mümkün görünmektedir. Örneğin, bu duyguların frontal ve parietal lob ile olan bağlantıları, söz konusu duyguların ben-öteki ayrımı ve çalışma belleği temeline dayalı olan perspektif alma başarısı ile ilişkisini desteklemektedir (Ruby ve Decety, 2004). Bu ilişki korelasyonel çalışmalarla desteklenmiştir (örn., Leith ve Baumeister, 1998; Yang ve ark., 2010); ancak bu konudaki deneysel çalışmalar korelasyonel çalışmalar kadar yaygın değildir. Bununla birlikte, utanç ve suçluluğun perspektif alma başarısıyla ilişkisini test etmek üzere Bukowski ve Samson (2016) tarafından ele alınan bir çalışma bu ilişkiyi deneysel olarak test etmesi bakımından güzel bir örnektir. Bukowski ve Samson (2016), bilgisayar ortamında kart oyunu ile duygu yüklemesi yapılan katılımcıların perspektif alma başarısını Samson, Apperly, Braithwaite, Andrews ve Bodley Scott (2010) tarafından geliştirilen bir perspektif alma görevini kullanarak test etmişlerdir. Bu perspektif alma görevinde katılımcılar bilgisayar ekranında bir kişinin resmini görmektedirler. Bu kişi boş bir odanın ortasında, yüzü sağ veya sol duvara dönük şekilde durmaktadır. Odanın sağ duvarında, sol duvarında veya ikisinde birden diskler yer almaktadır. Görevde yapılması gereken resim ekrana

gelmeden önce ekranda sunulan 0 ve 3 arasındaki hedef sayının, dikkate alınması gereken perspektifte (katılımcı veya ekrandaki kişinin perspektifi) olup olmadığının tespit edilmesidir. Katılımcının kendi perspektifine mi yoksa ekrandaki kişinin perspektifine göre mi tepki vereceği her denemede hedef sayı verilmeden önce belirtilmektedir. Katılımcıların bu görevde başarılı bir performans sergilemeleri için, kendilerinden almaları istenen perspektifi hızlı bir şekilde almaları ve hedef sayının bu perspektiften görünüp görünmediğini belirtmeleri gerekmektedir. Yani ekrandaki resmin perspektifinin alınması ve “2” rakamına dikkat edilmesi isteniyorsa, katılımcı kendi perspektifini ihmal ederek ekrandaki resmin “2” rakamını görüp görmediğini hızlı bir şekilde belirtmelidir. Samson ve Bukowski (2016) iki ayrı deneyden oluşan çalışmalarında, ilk deneyde suçluluk veya öfke yüklenen katılımcıları, ikinci deneyde ise utanç veya nötr duygudurum yüklenen katılımcıları perspektif alma performansları bakımından karşılaştırmışlardır. Birinci deneyin sonucunda suçluluk duygudurumu yüklenen katılımcıların, öfke duygudurumu yüklenen katılımcılara kıyasla daha başarılı şekilde perspektif aldıkları bulunmuştur. Çalışmadaki ikinci deneyin sonucunda ise utanç duygudurumu yüklenen katılımcıların, nötr duygudurum yüklenen katılımcılara kıyasla alınması istenen perspektifi almada daha başarısız oldukları bulunmuştur. Bukowski ve Samson’ın (2016) çalışmasında; alanyazın ışığında suçluluğun beklenen olumlu etkisi, utancın ise beklenen olumsuz etkisi elde edilmiş gibi görünse de bu çalışma böyle bir sonuca varmak için yöntemsel olarak eksik kalmaktadır. Öncelikle utanç ve suçluluk farklı deneylerde, farklı duygularla karşılaştırılarak test edilmişlerdir. Bu nedenle perspektif alma başarısı üzerindeki etkileri direkt olarak karşılaştırılamamaktadır. Bununla birlikte, deneyde yapılan duygu yükleme işleminin başarılı olup olmadığı deneyde duygu yüklemesi yapılırken kullanılan müdahale yönteminin tekrar uygulanması ile değil de farklı bir müdahale yönteminin kullanılması ile test edilmiştir. Deneyde kullanılmayan bir müdahale yönteminin başarısı, deneyin duygu yükleme başarısına ilişkin fikir verememektedir. Deney her ne kadar yöntemsel sorunlara sahip olsa da utanç ve suçluluğun bilişsel yapılarla nedensel ilişkisini kontrollü bir şekilde incelemesi bakımından öneme sahiptir. Deneyin eksiklikleri ise sonraki çalışmalarla ele alınması gereken noktalara ışık tutmaktadır.

Utanç ve suçluluğun bilişsel etkilerini deneysel olarak test eden bir diğer çalışma da Cavalera ve Pepe (2014) tarafından ikili işleme görevi kullanılarak ele alınmıştır. Söz konusu çalışmada katılımcılara utanç, suçluluk veya nötr duygudurum yüklemesi yapılmış ve performansları test edilmiştir. Çalışmada, utanç ve suçluluk duygu yüklemesi ya-

pılan katılımcıların çalışma belleklerinde anlamlı bozulma meydana gelirken nötr duygu yüklemesi yapılan katılımcıların çalışma belleklerinde bozulma meydana gelmemiştir. Utanç ve suçluluk duygudurum gruplarının çalışma belleği performansları karşılaştırıldığında ise utanç duygudurumunun suçluluk duygudurumuna göre daha bozucu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmada suçluluğun beklenen yapıcı etkileri, utanç koşuluyla kıyaslandığında görülmekle birlikte genel olarak elde edilememiştir. Bu duruma şu şekilde açıklama getirilebilmektedir: Suçluluk korelasyonel çalışmalarla ölçüldüğünde değerlendirmeler uzun bir zamana yayılmaktadır ancak deneysel çalışmalarda ölçümler milisaniyeler üzerinden yapılmaktadır. Sonuç olarak suçluluk her ne kadar uyumsal ve yapıcı özelliklere sahip bir duygu olsa da nihayetinde negatif bir duygudur ve biliş üzerindeki etkisi milisaniyelerle ölçüldüğü zaman yıkıcı olabilmektedir.

Konuyla ilgili eksiklikleri göz önünde bulundurarak yürütülen bir tez çalışmasında söz konusu duyguların perspektif alma başarısıyla ilişkisi deneysel olarak test edilmiştir (Söylemez, 2017). Anı hatırlama yöntemiyle utanç, suçluluk veya sakinlik duygudurumu yüklenen katılımcıların perspektif alma performansı, bilgisayar ortamına uyarlanan Keysar perspektif alma görevi kullanılarak (Keysar, Barr, Balin ve Brauner, 2000) laboratuvarında test edilmiştir. Deneyin sonucunda utanç ve suçluluk duygudurumunun sakinlik duygudurumuna göre bozucu etkiye sahip oldukları ve iki duygu kıyaslandığında ise utancın suçluluğa göre daha fazla bozucu etkiye sahip olduğu görülmüştür. Söz konusu duyguların etkisi yatkinlik temelinde de incelenmiş olup yüksek utanç yatkinliğinin perspektif alma başarısını olumsuz etkilediği, suçluluk yatkinliğinin ise bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar Cavalera ve Pepe (2014) tarafından ele alınan çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Milisaniyeler bazında ölçüm yapıldığında suçluluk da utanç gibi bilişsel bir işlevi olumsuz yönde etkilemiştir. Bu bulgular söz konusu duyguların bilişsel etkilerinin detaylı şekilde ele alınması yönündeki gerekliliğe işaret etmektedir.

Utanç ve suçluluk laboratuvar ortamında çalışılırken, katılımcılara bu duyguların yüklenmesi işlemi temel duygulara nispeten daha karmaşıktır. Bu nedenle bu duygular bilişsel etkileri bakımından çalışılırken duygu müdahalesi işlemi dikkatle üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu duyguların refleksif olmaktan ziyade, benlik bilincine dayanmalarının ve kişiden kişiye, kültürden kültüre farklılaşmalarının bu zorluklara neden olduğu ileri sürülmektedir (Fessler, 2004). Örneğin, katılımcılara duygu yüklemek için yapılan utanç ve suçluluk anılarını yazdırma işleminin ardından bu duygular duygu-

durum seviyesinde test edilmektedir. Ancak, utanç ve suçluluk yüklemesi yapılan katılımcıların bu duygulara ilişkin sahip oldukları kavramsal bilgi de önem arz etmektedir (Keltner ve Buswell, 1996; Tracy ve Robins, 2006). Katılımcıların utanç ve suçluluk tanımları öznel olduğundan bu iki duygu kolaylıkla birbiriyle karıştırılabilmektedir (Eisenberg, 2000; Fessler, 2004). Bu nedenle, bazı çalışmalarda katılımcılara utanç veya suçluluk anılarını sormak yerine, alanyazın sınırları çerçevesinde bu duyguların tanımı yapılarak onlardan bu tanımlara uygun anılarını yazmaları istenmektedir (örn., Cavalaria ve Pepe, 2014; Söylemez, 2017). Bu şekilde katılımcılara; “*Utanç anınızı yazınız.*” yerine “*Kendinizi kötü hissettiğiniz, yerin dibine girmek, kaçıp yok olmak istediğiniz bir anınızı yazınız.*” veya “*Suçluluk anınızı yazınız.*” yerine “*Yaptığınız bir davranıştan dolayı kendinizi kötü hissettiğiniz, düzeltmek istediğiniz bir anınızı yazınız.*” olarak yönerge verilebilmektedir. Bu, katılımcıların kendi tanımlarına göre değil de istenen çerçeveye uygun ve alanyazınla desteklenen kuramsal tanımlamalara paralel anılarını yazmalarını sağlanmaya yönelik daha standart bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Böylece, utanç ve suçluluk duygularının birbirleriyle veya başka duygularla karıştırılma riski azaltılmaya çalışılmaktadır.

Sonuç olarak, bilişsel psikoloji alanında şimdiye kadar üzerinde çok fazla durulmamış olan utanç ve suçluluk duygularına ilişkin verilebilecek bu az sayıdaki örnek çalışma doldurulması gereken boşluklara ve elde ettikleri sonuçlarıyla gidilmesi gereken uzun yola ışık tutmaktadırlar. Söz konusu duyguların temelde bilişsel işlevleri nasıl etkilendiği ve davranışı nasıl yönlendirdiğinin araştırılması psikolojinin diğer alanları için rehber niteliğinde olacaktır. Çeşitli psikolojik rahatsızlıkların utanç ve suçluluk duygularıyla olan ilişkisi birçok çalışmada ortaya konmuştur. Bu çalışmalarda ele alınan konulara; travma sonrası stres bozukluğu (Dodson ve Beck, 2017), şizofreni (Keen, George, Scragg ve Peters, 2017), sınırdaki kişilik bozukluğu (Winter, Bohus ve Lis, 2017), yeme bozuklukları (Burney ve Irwin, 2000), bağımlılık (Bilevicius ve ark., 2018) ve depresyon (Dunford ve Granger, 2017) gibi bazı örnekler verilebilmektedir. Fakat söz konusu bu çalışmalarda ortaya konan mekanizma nedensellikten ziyade ilişkisel yapıdadır. Bu noktada, bu ilişkilerin dayandığı asıl nedenlerin mümkün olduğunca ortaya konulması alanda bir adım daha ileri gidilebilmesini sağlayacaktır. Utanç ve suçluluğun bilişsel etkilerinin kontrollü bir şekilde ortaya konulması ile elde edilecek nedensel ilişkilerin bu anlamda psikoloji alanının geneline fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Birçok psikolojik rahatsızlıkla ilgili gerekli müdahalelerin yapılabilmesi ve hatta bu rahat-

sızlıkların önlenmesi de böylece daha mümkün olabilecektir. Örnek olarak, müdahale aşamalarında utancın suçluluğa dönüştürülmesinin iyi bir tedavi yöntemi olduğu düşünülmektedir (Keen ve ark., 2017). Buna karşılık utancı suçluluğa dönüştürmekten ziyade utançla baş etme stratejilerinin geliştirilmesi amacıyla Schoenleber ve Gratz (2017) benlik kabulü grup terapisini (self acceptance group therapy) geliştirmişlerdir. Söz konusu terapi, utanç odaklı grup terapisidir ve bilişsel davranışsal çerçeveye dayanmaktadır. Bu terapiyle kişinin bilişsel ve davranışsal utanç düzenleme becerilerini geliştirmek ve benlik kabulünü artırmak amaçlanmaktadır. Nitekim sekiz haftalık görüşmelerden sonra hedeflenen gelişmelerin elde edildiği görülmüştür. Öte yandan, utanç her ne kadar zarar verici yönleriyle değerlendirilse de, utancın olmaması durumu da sosyal olmayan davranışlar, suç içerikli aktiviteler ve suçu yineleme tutumlarıyla ilişkilendirilmektedir (Ferguson ve ark., 1999).

Son olarak, Türkiye’de utanç ve suçluluk duyguları bilişsel psikoloji alanında şimdiye kadar yeterince çalışılmamış olmakla birlikte, klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi alanında kendilerine yer bulabilmişlerdir. Klinik psikoloji alanında çalışılan konulara patolojiler (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011), depresyon (Göçtü, 2014; Topaç, 2010), travma (Bayram Kuzgun, 2018; Gökalp Özcan, 2015), intihar (Akyüz, 2015), öz yeterlilik inançları ve performans (Kaçal, 2011), kendini bağışlama (Bugay, 2010), empati kurma (Kamiloğlu, 2016), göğüs kanserli hastalar (Girişken Velioğlu, 2015; Kaçmaz, 2011), gelişim geriliğine sahip çocuk ebeveynleri (Bek, Gülveren ve Şen, 2012; Şener, 2017), bakım verenler (Ceylan ve Çilli, 2015), alkol sorunu yaşayan bireyler (Bilim Şenel, 2013) örnek gösterilebilmektedir. Gelişim psikolojisi alanında ise bağlanma stilleri (Tokuş, 2014), menopoz (Zıvıdır, 2017), cinsel doyum (Türegün, 2017), ebeveynlik stilleri (Deniz, 2014; İnan, 2016; Saylık ve Gezici-Yalçın, 2018; Şahin, 2007; Ülbe, 2016; Yaşa, 2012), akran zorbalığı (Demir, 2012), istismar (Deniz, 2006), üniversite öğrencileri (Dinçer, 2013; Yaşa, 2012), romantik ilişki (Ülkümen, 2014) gibi konular utanç ve suçluluk duygularıyla ilişkili olarak ele alınmışlardır. Bununla birlikte söz konusu duygulara ilişkin olarak Türkiye’de, ölçek uyarlama (Algedik, 2016; Motan, 2007), sistematik inceleme (Dağkurs, 2015) ve derleme (Dost ve Yağmurlu, 2005; Gevrekci ve Çırakoğlu, 2017) çalışmaları da mevcuttur. Son yıllarda klinik ve gelişim psikolojisi temelli olarak ülkemizde ele alınmaya başlayan bu duyguların ileriki yıllarda bilişsel psikoloji alanında da kendisine daha çok yer bulabilmesi psikolojinin diğer alanlarına da önemli katkı sağlayacaktır.

## SONUÇ

Toplumda var olma ve statü koruma gibi sosyal işlevlere sahip olan utanç ve suçluluk duyguları davranış düzenlemede önemli role sahiptir. Bu negatif duygular, benlik bilincinin ve toplumsal özelliklerin dinamik etkileşimi sonucunda öteki kişilere karşı ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle söz konusu bu duygular, temel duygular gibi refleksif olarak değil, aktif ve karmaşık bilişsel süreçler sonucunda kendini göstermektedir. Evrimsel ve nörobilişsel kaynaklar bu duyguların biliş ile ilişkilerinin çok yönlü ve oldukça eski olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte utanç ve suçluluk her ne kadar ortak özelliklere sahip olsalar da davranışsal çıktıları, psikolojik ve fizyolojik etkileri bakımından birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Utanç zarar verici yapısıyla vurgulanırken suçluluğun daha yapıcı özelliklere sahip olduğu üzerinde durulmaktadır. Sosyal yapı ve biliş arasındaki etkileşimin sonucu olan bu duyguların bellek, dikkat ve karar verme gibi bilişsel işlevleri nasıl etkiledikleri ve bu etkiler bakımından nasıl farklılaştıkları bilişsel psikolojinin cevaplaması gereken sorulardır.

Bilişsel psikoloji alanyazını incelendiğinde utanç ve suçluluk duygularının yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Alandaki sınırlı sayıda çalışma ise birtakım yöntemsel sorunlar içermektedir. Gerek yukarıda belirtilen soruları cevaplamak gerekse daha güvenilir yöntemler geliştirmek amacıyla daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu derleme çalışması, utanç ve suçluluk duygularını tanıtmak ve bilişsel psikoloji kapsamında bu duyguların önemini vurgulamak amacıyla ele alınmıştır.

Bu duyguların öneminin kavranması ve bilişsel etkilerinin araştırılması sadece bilişsel psikoloji içinde değil, psikolojinin diğer alanlarında da karşılık bulacaktır. Örnek olarak, utanç ve suçluluk duygularının psikopatolojilerde önemli role sahip olduğu birçok çalışma ile ortaya koyulmuştur. Söz konusu duyguların bilişsel etkilerinin anlaşılmasının psikopatolojilerin tedavisi aşamasında yarar sağlayacağı düşünülebilmektedir. Bunun yanı sıra, utanç ve suçluluk duygularının bilişsel yapılarının kavranılması gelişimsel süreçte de ebeveynlik pratikleri ve akran ilişkileri gibi konularda daha sağlıklı yaklaşımların ele alınmasında faydalı olacaktır. Benzer şekilde bu duyguların bilişsel zararları veya faydalarının belirlenmesi eğitim alanında doğru tutumların sergilenmesine katkı sağlayabilecektir. Sonuç olarak, utanç ve suçluluk duygularının ileriki bilişsel psikoloji çalışmalarında daha fazla ele alınması ve biliş ile ilişkilerinin nedensel olarak ortaya konulması psikoloji bilimi için atılması gereken önemli bir adımdır. Söz konusu

duyguların kültüre duyarlı yapısı nedeniyle Türkiye kültürüne özgü çalışmaların yapılması ise ayrıca önem taşımaktadır.

## Kaynakça

- Akyüz, C. (2015). *Temel kişilik özellikleri ve negatif duyguların intihar olasılığı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Algedik, P. (2016). *Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi'nin Türkçe'de geçerlilik/güvenilirliğinin araştırılması ve 12-18 yaş arası ergenlerde utanç ve suçluluk duygularının cinsiyete göre karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Allchin, D. (2009). The evolution of morality. *Evolution: Education and Outreach*, 2(4), 590–601.
- Banmen, J. (1988). Guilt and shame: Theories and therapeutic possibilities. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 11(1), 79–91.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267.
- Bayram Kuzgun, T. (2018). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası suçluluk, utanç, korku ve çaresizlik arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., Adolphs, R., Rockland, C., & Damasio, A. R. (1995). Double dissociation of conditioning and declarative knowledge relative to the amygdala and hippocampus in humans. *Science*, 269(5227), 1115–1118.
- Bedford, O., & Hwang, K. K. (2003). Guilt and shame in Chinese culture: A cross cultural framework from the perspective of morality and identity. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(2), 127–144.
- Beer, J. S., Heerey, E. A., Keltner, D., Scabini, D., & Knight, R. T. (2003). The regulatory function of self-conscious emotion: Insights from patients with orbitofrontal damage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 594–604.
- Beer, J. S., John, O. P., Scabini, D., & Knight, R. T. (2006). Orbitofrontal cortex and social behavior: Integrating self-monitoring and emotion-cognition interactions. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(6), 871–879.
- Bek, H., Gülveren, H. ve Şen, B. (2012). Otistik çocuğa sahip ebeveynlerle normal çocuğa sahip olan ebeveynlerin atılganlık, suçluluk ve utanç düzeyleri bakımından incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling (TIJSEG)*, 1(2), 1–7.
- Bilevicius, E., Single, A., Bristow, L. A., Foot, M., Ellery, M., Keough, M. T., & Johnson, E. A. (2018). Shame mediates the relationship between depression and addictive behaviours. *Addictive Behaviors*, 82, 94–100.
- Bilim Şenel, G. (2013). *Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bukowski, H., & Samson, D. (2016). Can emotions influence level-1 visual perspective taking? *Cognitive Neuroscience*, 7(1–4), 182–191.
- Burney, J., & Irwin, H. J. (2000). Shame and guilt in women with eating disorder symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 51–61.



- Cahill, L., Haier, R. J., Fallon, J., Alkire, M. T., Tang, C., Keator, D. ..., Mcgaugh, J. L. (1996). Amygdala activity at encoding correlated with long-term, free recall of emotional information. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 93(15), 8016–8021.
- Cavalera, C., & Pepe, A. (2014). Social emotions and cognition: Shame, guilt and working memory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 112, 457–464.
- Ceylan, B. ve Çilli, A. S. (2015). Şizofreni ve kronik böbrek yetersizliği hastalarına evde bakım veren aile üyeleri ve bakım rolü olmayan bireylerde suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 6(2), 85–90.
- Cirhinlioğlu, F. G., & Güvenç, G. (2011). Shame proneness, guilt proneness and psychopathology. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 248–267.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 1–12.
- Dağkurs, A. (2015). *Türkiye’de suçluluk ve utanç üzerine yapılan araştırmaların sistematik değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Damasio, H., Grabowski, T., Frank, R., Galaburda, A. M., & Damasio, A. R. (1994). The return of Phineas Gage: Clues about the brain from the skull of a famous patient. *Science*, 264(5162), 1102–1105.
- Darwin, C. (1890). *The expression of the emotions in man and animals*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. P. Ekman ve R. Davidson, (Ed.), *The nature of emotion: Fundamental questions* içinde (ss: 51-55). New York, NY: Oxford University Press.
- Dearing, R. L., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive Behaviors*, 30(7), 1392–1404.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2007). Moral sentiments and cooperation: Differential influences of shame and guilt. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1025–1042.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion*, 24(1), 111–127.
- De Waal, F. M. B. (1989). *Peacemaking among apes*. Harmondsworth, UK: Penguin.
- Decety, J., & Sommerville, J. A. (2003). Shared representations between self and other: A social cognitive neuroscience view. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(12), 527–533.
- Demir, A. (2012). *Akran zorbalığına karışan ve karışmayan ilköğretim öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularının ve adil dünya inançlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89–99.
- Deniz, P. (2014). *Ebeveyn kabul - ret/kontrol algısının kişilik ve psikopatoloji üzerindeki etkileri: Suçluluk ve utanca yatkınlığın aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dinçer, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç kavramlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Dodson, T. S., & Beck, J. G. (2017). Posttraumatic stress disorder symptoms and attitudes about social support: Does shame matter? *Journal of Anxiety Disorders*, 47, 106–113.
- Dost, A. ve Yağmurlu, B. (2006). Suçluluk ile utanç duygularının kavramsallaştırılmasına ilişkin sorunlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 37–52.

- Dunford, E., & Granger, C. (2017). Maternal guilt and shame: Relationship to postnatal depression and attitudes towards help-seeking. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1692–1701.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697.
- Ekman, P. (1971). *Universals and cultural differences in facial expressions of emotion*. Nebraska, NE: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169–200.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370.
- Elison, J., Lennon, R., & Pulos, S. (2006). Investigating the compass of shame: The development of the Compass of Shame Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(3), 221–238.
- Ferguson, T. J., Stegge, H., Miller, E. R., & Olsen, M. E. (1999). Guilt, shame, and symptoms in children. *Developmental Psychology*, 35, 347–357. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.35.2.347>.
- Fessler, D. M. (2004). Shame in two cultures: Implications for evolutionary approaches. *Journal of Cognition and Culture*, 4(2), 207–262.
- Fox, E. (2008). *Emotion science cognitive and neuroscientific approaches to understanding human emotions*. Essex: Palgrave Macmillan.
- Gevrekci, A. Ö. ve Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kavramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 89–105.
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147.
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and the differences in shame and guilt. *Social Research*, 70(4) 1205–1230.
- Gilbert, P. (2004). Evolution, attractiveness, and the emergence of shame and guilt in a self-aware mind: A reflection on Tracy and Robins. *Psychological Inquiry*, 15(2), 132–135.
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23–36.
- Girişken Velioğlu, E. (2015). *Meme kanseri hastalarında depresyon, anksiyete ile utanç, suçluluk ilişkisinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Göçtü, N. G. (2014). *Farklı gelişen çocukların kardeşleri ve annelerinin suçluluk ve utanç, depresyon düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Gökalp Özcan, B. (2015). *Travmaya uğramış çocukların suçluluk-utanç duyguları ve bağlanma tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Greenberg, D. L., Rice, H. J., Cooper, J. J., Cabeza, R., Rubin, D. C., & LaBar, K. S. (2005). Co-activation of the amygdala, hippocampus and inferior frontal gyrus during autobiographical memory retrieval. *Neuropsychologia*, 43(5), 659–674.
- Gruenewald, T. L., Kemeny, M. E., Aziz, N., & Fahey, J. L. (2004). Acute threat to the social self: Shame, social self-esteem, and cortisol activity. *Psychosomatic Medicine*, 66(6), 915–924.
- Hauser, M. D. (2000). If monkeys could blush. M. B. Ekoff (Ed.), *The smile of a dolphin: Remarkable accounts of animal emotions* içinde (ss: 200-201). New York, NY: NY Discovery Books.
- Harder, D. W., & Lewis, S. J. (1986). The assessment of shame and guilt. C. Spielberger ve J. N. Butcher (Ed.), *Advances in personality assessment* içinde (ss: 89-114). Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum.

- Hennig-Fast, K., Michl, P., Müller, J., Niedermeier, N., Coates, U., Müller, N. ... Meindl, T. (2015). Obsessive-compulsive disorder—A question of conscience? An fMRI study of behavioural and neurofunctional correlates of shame and guilt. *Journal of Psychiatric Research*, *68*, 354–362.
- Hibbard, S. (1994). An empirical study of the differential roles of libidinous and aggressive shame components in normality and pathology. *Psychoanalytic Psychology*, *11*(4), 449–474.
- İnan, E. (2016). *Ebeveyn tutumları, suçluluk, utanç ve öz-duyarlılık arasındaki ilişki ve suçluluğa ve utanca yatkın bireylerin tepkileri ve beklentileri açısından farklılaşması: Karma bir çalışma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York, NY: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York, NY: Plenum Press.
- Kaçmaz, L., B. (2011). *Annesi göğüs kanserli ergenlerdeki suçluluk ve utanç duygularının birbirinden ayrıştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kamiloğlu, R. G. (2016). *Empati kaynağı olarak otobiyografik bellek paylaşımı: Suçluluk ve utanç duyguları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Koç Üniversitesi, İstanbul.
- Kançal, S. (2011). *Olumsuz geribildirim ve utanç veya suçluluk duyma eğiliminin kişinin benlik yeterlilik duygusu, performans sonuçları ve tahminlerine etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Keen, N., George, D., Scragg, P., & Peters, E. (2017). The role of shame in people with a diagnosis of schizophrenia. *British Journal of Clinical Psychology*, *56*(2), 115–129.
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition & Emotion*, *10*(2), 155–172.
- Kemeny, M. E., Gruenewald, T. L., & Dickerson, S. S. (2004). Shame as the emotional response to threat to the social self: Implications for behavior, physiology, and health. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 153–160.
- Keysar, B., Barr, D. J., Balin, J. A., & Brauner, J. S. (2000). Taking perspective in conversation: The role of mutual knowledge in comprehension. *Psychological Science*, *11*(1), 32–38.
- Klüver, H., & Bucy, P. C. (1937). “Psychic blindness” and other symptoms following bilateral temporal lobectomy in Rhesus monkeys. *American Journal of Physiology*, *119*, 352–353.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, *23*(4-5), 727–738.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, *66*(1), 1–37.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York, NY: International Universities Press.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions. *Emotions*, *7*(2), 1–5.
- Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C., & Weiss, M. (1989). Self development and self-conscious emotions. *Child Development*, *60*(1), 146–156.
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the “visceral brain”: Recent developments bearing on the Papez theory of emotion. *Psychosomatic Medicine*, *11*(1949), 338–353.
- Martens, J. P., Tracy, J. L., & Shariff, A. F. (2012). Status signals: Adaptive benefits of displaying and observing the nonverbal expressions of pride and shame. *Cognition & Emotion*, *26*(3), 390–406.
- McGaugh, J. L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience*, *27*, 1–28.
- Michl, P., Meindl, T., Meister, F., Born, C., Engel, R. R., Reiser, M., & Hennig-Fast, K. (2014). Neurobiological underpinnings of shame and guilt: A pilot fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *9*(2), 150–157.

- Mintz, G., Etengoff, C., & Gryzman, A. (2017). The relation between childhood parenting and emerging adults' experiences of shame and guilt. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2908–2920.
- Motan, İ. (2007). *Moral duygular ve psikopatoloji ile ilişkileri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Roosendaal, B. (2002). Stress and memory: Opposing effects of glucocorticoids on memory consolidation and memory retrieval. *Neurobiology of Learning and Memory*, 78(3), 578–595.
- Ruby, P., & Decety, J. (2004). How would you feel versus how do you think she would feel? A neuroimaging study of perspective-taking with social emotions. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16(6), 988–999.
- Sabini, J., Garvey, B., & Hall, A. L. (2001). Shame and embarrassment revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(1), 104–117.
- Samson, D., Apperly, I. A., Braithwaite, J. J., Andrews, B. J., & Bodley Scott, S. E. (2010). Seeing it their way: Evidence for rapid and involuntary computation of what other people see. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 36(5), 1255–1266.
- Saylık, F. Z. ve Gezici-Yalçın, M. (2018). Otoriter veya demokratik ebeveyn tutumunun ve ebeveyne bağlanma biçiminin suçluluk ve utanç duygularına etkisinin yarı-deneysel yöntemle incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 38(2), 95–128. <https://doi.org/10.26650/SP404167>.
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. J. C. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* içinde (ss: 137-162). New York, NY: Oxford University Press.
- Schoenleber, M., & Gratz, K. L. (2017). Self-Acceptance group therapy: A transdiagnostic, cognitive-behavioral treatment for shame. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(1), 75–86.
- Sheikh, S., & Janoff-Bulman, R. (2010). The “shoulds” and “should nots” of moral emotions: A self-regulatory perspective on shame and guilt. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 213–224.
- Sommerville, J. A. (Ed.). (2016). *Social cognition: Development across the life span*. New York, NY: Routledge.
- Söylemez, S. (2017). *Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel süreçler üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Stearns, D. C., & Parrott, W. G. (2012). When feeling bad makes you look good: Guilt, shame, and person perception. *Cognition & Emotion*, 26(3), 407–430.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Kendall, S., Folk, J. B., Meyer, C. R., & Dearing, R. L. (2015). Children's proneness to shame and guilt predict risky and illegal behaviors in young adulthood. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(2), 217–227.
- Şahin, Z. (2007). *Çocuk yetiştirme tarzları ve benlik-düzenleme farklılıklarının kendilik-bilinci duygusal eğilimleriyle ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Şener, Ö. (2017). *3-6 yaş arası gelişim geriliği olan çocukların annelerinin suçluluk utanç düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102–111.
- Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 38(8), 1132–1145.

- Tangney, J. P. (2001). Constructive and destructive aspects of shame and guilt. A.C. Bohart ve D. J. Stipek (Ed.), *Constructive and destructive behavior* içinde (ss: 127-145). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P. (2002). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. A. Tesser ve D. Stapel (Ed.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* içinde (ss: 97-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Burggraf, S. A., Hamme, H., & Domingos, B. (1988). *The Self-Conscious Affect and Attribution Inventory (SCAAI)*. Bryn Mawr, PA: Bryn Mawr College.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (2000). *The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Tangney, J. P. E., & Dearing, R. L. (2011). Working with shame in the therapy hour: Summary and integration. R. L. Dearing ve J. P. Tangney (Ed.), *Shame in therapy hour* içinde (ss: 375-404). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (2011). Shame, guilt, and remorse: Implications for offender populations. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 706-723.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., Mashek, D., & Hastings, M. (2011). Assessing jail inmates' proneness to shame and guilt: Feeling bad about the behavior or the self? *Criminal Justice and Behavior*, 38, 710-734.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 669-675.
- Tokuş, T. (2014). *İlişki modellerinde bağlanma stilleri ve utancın rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Tomkins, S. S. (1991). *Affect, imagery, consciousness: Anger and fear*. New York, NY: Springer.
- Topaç, H. İ. (2010). *Üniversite öğrencilerinde utanca yatkınlık, suçluluğa yatkınlık ve bunların atf biçimleri, başa çıkma stratejileri ve depresyon ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1339-1351.
- Türegün, C. A. (2017). *Yetişkinlerde cinsel doyum ile suçluluk ve utanç arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Ülbe, S. (2016). *Benlik farklılıkları ve psikolojik iyi olma hali: Algılanan ebeveyn ilişkisi, savunma biçimleri ve kendilik bilinci duyguları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ülkümen, A. D. (2014). *Baskıcı kontrol ortamında değişen benlik algıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Vogel, S., & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *Science of Learning*, 1(16011), 1-10.
- Vuilleumier, P. (2005). How brains beware: Neural mechanisms of emotional attention. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(12), 585-594.

- Winter, D., Bohus, M., & Lis, S. (2017). Understanding negative self-evaluations in borderline personality disorder-a review of self-related cognitions, *Psychiatry Reports*, 19(3), 17–26. <http://dx.doi.org/10.1007/s11920-017-0771-0>.
- Wong, Y., & Tsai, J. (2007). Cultural models of shame and guilt. J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* içinde (ss: 209–223). New York, NY: Guilford Press.
- Yang, M. L., Yang, C. C., & Chiou, W. B. (2010). When guilt leads to other orientation and shame leads to egocentric self-focus: Effects of differential priming of negative affects on perspective taking. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(5), 605–614.
- Yaşa, Z. (2012). *Üniversite öğrencilerinde ana baba tutumlarının suçluluk ve utanç duyguları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. <http://dx.doi.org/10.1002/cne.920180503>.
- Zıvıdır, P. (2017). *Menopozdaki kadınların suçluluk ve utanç duygularının yaşam kalitesine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.