

# Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji

DUYGU DÜZENLEME



Transdiagnostik risk faktörü

# Transdiagnostik Ne demek?

- Farklı psikolojik sorunların ve psikopatolojilerin altında yatan ortak faktörleri belirlemeyi ve bunlara müdahale ederek psikolojik tedavideki etkililiği artırmayı amaçlayan tanımlar üstü yaklaşımdır.

# Duygu Düzenlemede Güçlükler



## Farklı Psikolojik Bozukluklar

(anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif spektrum bozukluklar, travmatik strese bağlı bozukluklar, yeme bozuklukları ve hatta psikotik bozukluk)

# Etkin Duygu Düzenlemenin AŐamaları

- Kişinin düzenleme gerektiren duyguları belirlemesi
- Kişinin belirlenen duygu (duygunun eŐidi, Őiddeti, evresel etmenler) için uygun duygu düzenleme stratejisini seçmesi
- Seçilen stratejinin yaŐanmakta olan duygunun düzenlenmesi için devreye sokulması
- Devreye sokulan stratejinin sonuçlarının zaman içinde takip edilmesi ve herhangi bir sıkıntı çıkması durumunda stratejiyi deėiŐtirerek ya da olayı tekrar gözden geçirerek sürece müdahale edilmesi

# Etkin Duygu Düzenleme için Gerekli Beceriler

- Duyguların farkında olma,
- Yeterli bir duygu düzenleme stratejisi dağarcığına sahip olma,
- Uygun stratejiyi seçebilme ve duruma göre kullanılan duygu düzenleme stratejisinde değişiklikler yapabilme (esneklik)

# Farklı Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikopatoloji İle İlişkisi

- Gündelik hayat içinde karşılaşılan zorlayıcı duygusal olaylar

???????

# Yaygın Kullanılan Duygu Düzenleme Stratejileri

- kabullenme (acceptance),
- yeniden yorumlama (reappraisal),
- dikkat dağıtma (distraction),
- duygu ifadesinin bastırılması (expressive suppression),
- yok sayma (ignoring),
- sosyal destek arayışı (social support seeking),
- felaketleştirme (catastrophizing)
- geri çekilme (withdrawal)



- Uyumsuz Stratejiler
  - felaketleştirme,
  - ruminasyon,
  - kendini suçlama
  - diğerlerini suçlama
  - Duygu ifadesini bastırma
  
- Uyumlu Stratejiler
  - kabul,
  - yeniden yorumlama
  - bakış açısı değiştirme
  - Yeniden değerlendirme

# Araştırmalar gösteriyor ki;

Uyumsuz stratejilere göre uyumlu stratejileri çok sık kullanıyor olmak



Bireylerde kaygı, disfori, endişe gibi durumları daha az sıklıkla ya da şiddetle deneyimleme gibi sonuçlarla ilişkilidir.

# Araştırmalar gösteriyor ki;

- Yapılan alışmalar majör depresyon (MD), yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) ve bipolar bozukluk (BB) ve benzer tanılara sahip kişilerin bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejileri daha az kullandıklarını göstermiştir.

Araştırmalar gösteriyor ki;

- Boylamsal alışmalar da uyumlu stratejinin hem uzun hem de kısa vadede daha düşük seviyelerde psikopatolojiyi öngördüğüne işaret etmektedir.

Araştırmalar gösteriyor ki;

- Genel olarak “uyumsuz” olarak nitelenen ve sadece duygu ifadesinin bastırılmasına yönelik stratejilerin ise daha yoğun psikopatolojiyi öngördüğü ve bu stratejileri sık kullanan kişilerde hem olumsuz duygulanımın hem de fizyolojik uyarılmışlık halinin daha yüksek seviyelerde seyrettiği alanyazında sıkça karşılaşılan bir bulgudur.

- Ruminasyon ve benzer tekrarlayıcı olumsuz düşünme (TOD) çeşitleri üzerine yapılan çalışmalar da bu tip düşüncelerin birçok farklı psikolojik bozuklukta benzer süreçler halinde ancak ayrı içerikle ortaya çıktığını öne sürmektedir.



kişinin odağı olumsuz temalarda takılı kalıyor

- Örneğin, TOD'un sosyal anksiyeteye özgün formları olan olay öncesi ve sonrası işleme (ya da ruminasyon) kavramlarının sosyal anksiyetenin şiddetini artırıcı ve kaygı tepkisini sürdürücü etkisi birçok modelde açıklanmaktadır (Heimberg ve ark., 2010; Hofmann, 2007).

# Klinik Örneklerle Yapılan Çalışmalar

- SAB tanısı almış olan bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesinde bastırma bazlı stratejiler kullandıkları birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır.
- Yine SAB tanısı almış bireylerde olay öncesi ve olay sonrası ruminasyon eğiliminin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır.



- Bastırmaya ek olarak ruminasyona yönelme, yeme bozukluğu belirtileri gösteren örnekleme de göze çarpan temalardan biridir.
- Duygu ifadesini bastırma stratejisinin ise aşırı yeme davranışıyla ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır.
- Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tanılı bireylerde de TOD ve düşünce bastırma gibi stratejilerin, belirtilerin şiddetiyle ilişkili olduğu sıkça vurgulanan bulgulardandır

- Özetle, özellikle olumsuz duyguları bastırma, ketleme ya da ruminasyon gibi uyumsuz stratejiler kullanarak düzenleme çabası birçok psikolojik bozuklukta birden görülebilen bir transdiagnostik risk faktörü olarak öne çıkmaktadır.

# Duyguların Ayırıştırılması ve Belirlenmesi

- \*Duyguları ayırıştırmada ve isimlendirmede yaşanan zorluğun zamanla kişinin duygulara karşı çok tepkisel olmasına, yoğun duygu içeren durumlarda kendi kendini yatıştıramamasına ve zaman zaman uyumsuz ve işlevsel olmayan davranışlara yol açtığı düşünölmektedir.

- Duyguyu ayırt etme ve anlama Yaygın Anksiyete Bozukluğuna (YAB) sahip kişilerde oldukça sık görülen ve rahatsızlığın hem ortaya çıkışı hem de kronikleşmesinde önemli rol oynadığına inanılan bir durumdur.
- Benzer örüntüler yeme bozuklukları ve psikosomatik bozukluklara ek olarak sınırda kişilik bozukluğunun etiyolojisinde de önemli yer tutar.
- Depresyonda da kişinin deneyimlemekte olduğu duyguyu adlandıramaması, her türlü duygu içeren deneyime karşı tepkiselliğe ve sonuç olarak da duygu düzenleme güçlüğüne yol açabilmektedir

# Aleksitimi

- kişinin duyguları ile ilgili yaşadığı kafa karışıklığı ve duygusal deneyimlerle ilgili farkındalığa sahip olamama durumu olarak tanımlanmıştır.
- Aleksitimik kişiler duygularını ve duygusal ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanırlar ve yaşam olaylarında duygular, istekler gibi içsel süreçlerin etkisi yerine dışsal faktörlere (diğer kişiler, durumun özellikleri vb.) odaklanma eğiliminde olurlar.
- Konuya ilişkin yayınlar aleksitiminin duygu düzenleme süreçlerinde bozulmalarla ilişkili olduğunu ve aleksitimi seviyesinin başta depresyon olmak üzere birçok psikolojik bozukluğu yordadığını ortaya koymaktadır.
- Bu durum kişinin duygu düzenleme repertuarının daha kısıtlı kalmasına sebep olurken aynı zamanda daha etkin ve uyumlu stratejilerin kazanılmasını engellemektedir.

Kişinin duyguya yaklaşım şekli?

Sosyal anksiyete ve YAB tanısı almış kişileri düşünün!

# Kaygı duyarlılığı (Anxiety Sensitivity)

- Kaygıya ilişkin davranışlar ve fiziksel belirtilere karşı duyulan korku olarak tanımlanmıştır.
- Korkudan korkmak (fear of fear) olarak tanımlanmıştır.
- Duygu süreçlerine dair var olan olumsuz duyguların duygunun şiddetini artırdığı ve kişileri daha uyumsuz ve etkinliği düşük duygu düzenleme stratejileri kullanmaya yönlendirdiği görülmektedir.

# Duyguya Tahammül Edememe (Affective Intolerance)

- Özellikle olumsuz duyguları tahammül edilemez bulan kişilerin genellikle uyumsuz duygu düzenleme becerilerine başvurdukları ve kısa süreli bir rahatlama sağlayabildikleri için bu stratejilerin bu kişiler tarafından zamanla sürekli kullanılmaya başlandıkları ifade edilmektedir.



- Özetle hem duyguya tahammül edememe, hem aleksitimi, hem de kaygı hassasiyetinde kişilerin olumsuz duyguyu hemen bertaraf edilmesi gereken, zararlı bir süreç olarak algılamaları yaygın görülen bir temadır ve bu bakış açısının çoğunlukla kişilerin duygu düzenleme stratejileri üstünde etkili olduğu düşünülmektedir.

# Duygu Tercihleri

- Kişinin içinde bulunmak istediği duygu
- Kişinin hem kısa hem de uzun vadeli amaçları duygu tercihini etkileyebilir.\*
  - ???????
- Yoğun şekilde öfke ya da korku hisseden kişiler benzer duyguları sürdürmeye daha eğilimlidirler.
- Benzer şekilde depresif kişiler, depresyon seviyesi düşük kişilerden farklı olarak duygu düzenleme stratejilerini depresif duygu durumunu artırmak ya da sürdürmek için kullanma eğilimindedirler.

# duygu d\u00fczenleme ve psikopatoloji arasındaki ili\u015fki

- s\u0131k kullanılan stratejiler
- bireylerin duyguyu nasıl algıladıkları,
- kabul edip etmedikleri,
- d\u00fczenlemeyi tercih ettikleri ve etmedikleri duygular
- duygu d\u00fczenleme hedefleri

# Duygu Düzenleme Repertuarı\* ve Uygun Stratejinin Seğimi

- Kişinin duygu düzenleme repertuarının sınırlı olması yani yeterli sayıda (ya da çok çeşitli) duygu düzenleme stratejisine sahip olmaması olumlu ya da olumsuz duyguları gerektiği etkinlikte d zenleyememesiyle ilişkilendirilmiştir.



- Sınırdada (Borderline) Kişilik Bozukluğu tanısına sahip bireylerin daha kısıtlı duygu düzenleme stratejisi repertuarlarına sahip olduklarını gösterilmektedir.
- Duygu ile baş edecek yeterli çeşitlilikte stratejiye sahip olmamak duygusal sıkıntının beden üzerinden ifade edilmesine yol açabilmekte ve kendini normal dışı yeme davranışı şeklinde göstermektedir.
- Duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlik, normal dışı yeme dışında kendini aşırı alkol tüketimi, erteleme davranışı, aşırı alışveriş gibi şekillerde de ortaya koyabilmektedir.

# Baş etme esnekliği \*

- Duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliği ve duruma uygunluğu ve hatta kişinin farklı duygu düzenleme stratejileri arasında çevresel koşullara göre geçiş yapabilme becerisi (ya da baş etme esnekliği) de duygu düzenleme süreçlerinin hedefine ulaşması açısından önem taşımaktadır.

- Her ne kadar duygu düzenleme stratejileri ve sonuçlarına odaklanan çalışmalar bu stratejileri uyumlu-uyumsuz olarak kategorize etseler de bu stratejilerin devreye sokulduğu durumlar da bu stratejilerin sonuçları üstünde etkilidir.
- duygu ifadesini bastırma stratejisinin özellikle erkeklerde öfke ve saldırganlık gibi duyguların düzenlenmesinde olumlu sonuçları olduğu, bu olumlu etkinin aynı zamanda kişinin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanma becerisine göre de değişebildiği vurgulanmaktadır.

# Olumlu Duyguların Düzenlenmesi\* ve Psikopatoloji

- Olumlu duygunun düzenlenememesi ve düşük seviyelerde seyreden olumlu duygulanım aynı zamanda majör depresyon, YAB ve SAB gibi duygu durum bozukluklarının bir parçası olup (APA, 2013), hem hastalığın seyrini hem de tedavisini olumsuz yönde etkileyen bir bileşendir.
- Diğer yandan son dönem yapılan çalışmalar ve ortaya atılan teoriler olumlu duyguların hayatta kalma ve problem çözme için yaşamsal öneme sahip olabileceklerini göstermektedir.
  - Örneğin, olumlu duygunun olumsuz duygudan kaynaklanan fizyolojik uyarılmışlık halinin azalmasında etkili olduğu ve kalp-damar hastalıklarında ölüm riskini düşürdüğü alan yazında vurgulanmaktadır



# Kullanılan Stratejiler

- olumsuz duyguları düzenlemek için sıklıkla olumlu duyguların şiddetini artırmak (upregulation) gibi hedefler belirlemek ve bu hedefe ulaşmak için sıradan olaylara olumlu anlam yüklemek
- geçmişte olmuş ya da o anda olmakta olan olumlu olayların etkisini artırmak
- olumlu ruminasyon (positive rumination)
- olumlu olayları başkalarıyla paylaşmak

- “tadını çıkarmak” stratejisinin bileşenleri olarak incelenen

- duyguyu ifade etmek,
- olumlu ana odaklanmak,
- başkalarıyla paylaşmak
- geçmişte gerçekleşmiş olumlu olayları anmak ya da gelecekte gerçekleşecek olumlu olayları düşünüp beklemek olarak da tanımlanan olumlu zihinsel zaman yolculuğu (positive mental time travel)

\*genellikle daha yüksek iyilik hali, yaşam doyumu ve daha düşük seviyelerde stresle ilişkili olduğu araştırmalarda tutarlı olarak erişilen bulgulardandır

## “keyif kaçırmak” stratejileri

- Olumlu duyguyu azaltmak için kullanılan olumlu duygunun ifadesini bastırmak,
- dikkat odağını olumlu olaydan başka noktalara kaydırmak,
- olumlu olayda ya da durumda bir bit yeniği aramak
- olumlu olaya dışsal atıflar yapmak eğilimini de içeren olumsuz zihinsel zaman yolculuğunu (negative mental time travel) içeren stratejiler

depresif belirtilerle anlamlı ilişki içindedir.

- Özetle, olumlu duygular ve kişinin olumlu duygu hissetme kapasitesine sahip olması psikolojik bozukluklara dirençli olmanın en önemli belirleyicilerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

- bu stratejilerin her zaman işe yaramayabilecekleri ve hatta doğrudan olumsuz ve stresli durumlardan kaçmak için kullanıldıkları durumlarda ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlara yol açabileceklerine dair bulgular da bulunmaktadır.

??????

- bu stratejilerin hangisinin hangi durumda kim tarafından uygulandığı ve kişinin yine bu süreçte gerekli esnekliğe sahip olup olmaması da önemli parametreler arasındadır.