



[itobiad], 2021, 10 (2): 1446-1469

<p><b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Duygusal Dışavurum İlişkisi: Empatinin Aracılık ve Düzenleyici Etkisi</b></p> <p>The Relationship between Fear of Negative Evaluation and Expressivity: The Mediating and Moderating Effects of Empathy</p> <p>Video Link: <a href="https://youtu.be/iFcgpe1zJKE">https://youtu.be/iFcgpe1zJKE</a></p>	
<p><b>Mehmet Emin TURAN</b> <b>Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi</b> <b>Asst. Prof., Agri Ibrahim Cecen University</b> <b>e-mail: meturan@agri.edu.tr; mehmeteminturan@gmail.com</b> <b>Orcid ID: 0000-0001-8092-9642</b></p>	

**Makale Bilgisi / Article Information**

<b>Makale Türü / Article Type</b>	: Araştırma Makalesi / Research Article
<b>Geliş Tarihi / Received</b>	: 27.11.2020
<b>Kabul Tarihi / Accepted</b>	: 30.05.2021
<b>Yayın Tarihi / Published</b>	: 01.06.2021
<b>Yayın Sezonu</b>	: Nisan-Mayıs-Haziran
<b>Pub Date Season</b>	: April-May-June

**Atıf/Cite as:** Turan, M . (2020). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Duygusal Dışavurum İlişkisi: Empatinin Aracılık ve Düzenleyici Etkisi . İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 10 (2) , 1446-1469 . Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/pub/issue/62559/832238>

**İntihal /Plagiarism:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. <http://www.itobiad.com/>

**Copyright** © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 – İstanbul / Eyup, Turkey. All rights reserved.

## Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Duygusal Dışavurum İlişkisi: Empatinin Aracılık ve Düzenleyici Etkisi \*

### Öz

Olumsuz değerlendirilme korkusu gibi sosyal kaygı ile ilişkili durumlarda duyguların ifade edilmesi, duyguların dışavurumu büyük önem taşımaktadır. Empati duygusal gelişim açısından önemli bir kavram olarak görülmüştür. Dolayısı ile bu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide bu iki psikolojik yapı ile ilişkili olduğu değerlendirilen empatinin aracılık ve düzenleyici etkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu 104'ü kız, 108'i erkek olmak üzere toplam 212 birey oluşturmaktadır. Çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin aracılık ve düzenleyici etkisi SPSS PROCESS makro ile incelenmiştir. Çalışmada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu, Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği ve Temel Empati Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada öncelikle olumsuz değerlendirilme korkusunun empatiyi yordama durumu incelenmiş ve olumsuz değerlendirilme korkusunun empatiyi anlamlı bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonra olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurumu yordama durumu incelenmiş ve sonuç anlamlı bulunmuştur. Daha sonra ise olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin aracılık etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak empatinin kısmi aracılık etkisi gösterdiği sonucu bulunmuştur. Ayrıca empatinin bu ilişkide düzenleyici etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin düzenleyici etkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre empati sosyal kaygı gibi kaygı durumları ile ilişkili psikolojik yapıların (olumsuz değerlendirilme korkusu gibi) daha iyi anlaşılmasında önemli bir yapı olarak kabul edilebilir. Bu çalışma sonucunda, sosyal kaygı ile ilişkili durumlarda empatinin baş etme sürecinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmüştür. Bireyin duygularını dışavurması ve sosyal kaygı gibi kavramların doğasının daha iyi anlaşılabilmesi için empatinin nedensellik, düzenleyici etkisinin farklı modellerle (örneğin iki faktörlü duygusal dışavurum veya iki faktörlü empati) incelenmesi önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Olumsuz değerlendirilme korkusu, empati, duygusal dışavurum, aracılık etkisi, düzenleyici etki.

\* Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığının 3.04.2020 Tarih, 66 Sayılı kararı ile Etik Kurul Kararı alınmıştır.



## The Relationship between Fear of Negative Evaluation and Expressivity: The Mediating and Moderating Effects of Empathy

### Abstract

Expressing emotions in situations related to social anxiety such as the fear of negative evaluation is of great importance. Empathy is an important concept for emotional development. Therefore, in this study, the mediating and moderating effects of empathy in the relationship between fear of negative evaluation and expressivity was examined. The study group consists of a total of 212 individuals, 104 of whom are girls and 108 of them are boys. Brief Fear of Negative Evaluation Scale, Berkeley Expressivity Questionnaire and Basic Empathy Scale were used in the study. In the study, firstly, the predictive status of fear of negative evaluation on empathy was examined. It was concluded that the fear of negative evaluation predicted empathy significantly. Then, the predictive status of fear of negative evaluation on expressivity was examined. The result was found significant. After this, the mediating effect of empathy in the relationship between fear of negative evaluation and expressivity was examined. As a result, it was found that empathy had a partial mediating effect. In addition, it was investigated whether empathy has a moderating effect on this relationship. Empathy has been shown to have a moderator effect. According to these results, empathy can be considered as an important construct in better understanding psychological structures associated with anxiety states such as social anxiety (such as fear of negative evaluation). As a result of this study, it was thought that empathy may play an important role in the coping process in situations related to social anxiety. It has been suggested to examine the causality and moderating effect of empathy with different models (for example, two-factor expressivity or empathy) in order to better understand the nature of concepts such as expressivity and social anxiety.

**Keywords:** Fear of negative evaluation, empathy, expressivity, mediation effect, moderation effect.

### Giriş

Sosyal kaygı DSM-IV'te, diğer insanlarla etkileşim içeren ortamlarda ya da sosyal performans gerektiren durumlarda kendini gösteren bariz ve süreklilik gösteren korku olarak ifade edilmiştir (APA, 2013:202). ICD-10'da ise çok büyük olmayan gruplar içerisindeki bireyin yabancı kişilerce inceleneneğine yönelik korkusu olarak tanımlanmıştır (WHO, 2008:324). Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin özellikle yabancı kişilerce olumlu olmayan bir şekilde değerlendirilip küçük duruma düşürüleceği, alay



konusu edileceğine ilişkin normal olmayan ve süreklilik arz eden bir korku hissetmesidir. Bilişsel kuramlar olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal kaygının öncül nedeni olarak ele almıştır (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008:68-69).

Sosyal durumlarda yaşanan korku ve kaygı, sosyal açıdan kaygılı bireylerin kişilerarası etkileşimlerine yönelik algılarını çarpıtabilir ve baş etme mekanizması olarak duyguların açığa vurulmasını sağlayabilir (Davila ve Beck, 2002; Erwin, Heimberg, Schneier ve Liebowitz, 2003; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco, 2005). Bir psikolojik yapı olarak olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin başkalarının değerlendirmelerinden endişe duyma, olumsuz değerlendirme durumlarından dolayı sıkıntı çekme ve başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceği beklentisi olarak tanımlanmıştır (Watson ve Friend, 1969:449). Duygusal dışavurum Gross ve John (1995:555) tarafından yaşanan duygu ile birlikte görülen, gülme, ağlama, surat asma ya da kapıyı çarpıp çıkma gibi farklı davranışsal değişimler şeklinde tanımlanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yoğun bir biçimde endişe duyma ve sıkıntı çekmeyi içerdiği için duyguların dışavurumuna neden olabilir (Turk ve diğ., 2005:92).

Dökmen (2005:135) empatiyi bireyin kendisini karşısındaki birey yerine koyarak, olayları o bireyin bakış açısından görmesi ve duygu, düşüncelerini doğru biçimde anlaması ve bunu karşısındaki bireye aktarması olarak tanımlamıştır. Empati yeteneği yüksek olan bireylerin, karşısındaki bireylerin duygusunu iyi bir şekilde anlayabilmelerinin yanı sıra kendi duygularını anlama ve duygularını işlevsel bir şekilde ifade etme konusunda da yeterli oldukları düşünülmektedir. Bu doğrultuda sosyal kaygının öncül bileşeni olarak ele alınan olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkinin empati ile daha iyi anlaşılabilirliği düşünülmüştür. Dolayısı ile bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Olumsuz değerlendirilme korkusu duygusal dışavurumu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
2. Olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurumu yordamasında empatinin aracılık ve düzenleyici etkisi var mıdır?

## Literatür

### Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Sosyal kaygı bozukluğu bir veya daha çok sosyal durum esnasında tecrübe edilen ve sürekli hissedilmekte olan korkuları ifade eden bir kavramdır (APA, 2013:202). Sosyal kaygı bozukluğu ile deneyimlenen korkulardan belki de en önemlisi, diğer insanlar tarafından yapılabilecek olumsuz değerlendirmelerle ilişkili duyulan sıkıntılarla tanımlanan olumsuz değerlendirilme korkusudur (Birk ve diğ., 2019:1). Alanyazında sosyal kaygının oluşmasında olumsuz değerlendirilme korkusunun önemli rol



oynadığı belirtilmektedir (Coles, Turk, Heimberg ve Fresco, 2001; Mansell ve Clark, 1999; Rapee ve Spence, 2004; Spence ve Rapee, 2016).

Olumsuz değerlendirilme korkusu bireyin sosyal bir durumu beklerken veya sosyal bir etkinliğe katılırken olumsuz bir şekilde değerlendirileceğine ilişkin korku duygusu biçiminde tanımlanmıştır (Weeks, Jakatdar ve Heimberg, 2010:69). Chen, Milne, Dayman ve Kempes (2018:640) araştırmalarında yüksek sosyal kaygılı bireylerin düşük sosyal kaygılı bireylere göre belirsiz sosyal senaryoları tehdit olarak yorumlama ve belirsiz yüz ifadelerini olumsuz olarak yorumlama düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal değerlendirmelerin genelde sözsüz bir biçimde ifade edilmesi dolayısıyla bireyler performanslarının yeterli olup olmadığını ve diğer bireyler tarafından onaylanıp onaylanmadığını belirgin olmayan davranışları yorumlayarak karar verirler (Amir ve Foa, 2001; Chen, Milne, Dayman ve Kempes, 2018). Farklı araştırmalarda yüksek sosyal kaygılı bireylerin, düşük sosyal kaygılı bireylere göre sosyal uyarınları olumsuz yorumlama olasılıklarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Huppert, Pasupuleti, Foa ve Mathews, 2007; Kanai, Sasagawa, Chen, Shimada ve Sakano, 2010).

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusunun, boyun eğici davranışlar (Weeks ve diğ., 2010:83), depresyon (Wang, Hsu, Chiu ve Liang, 2011; Weiß ve diğ., 2020), eleştiriye tahammülsüzlük (Atlas, 1994:245), fiziksel egzersizlerde azalma (Hartmann ve diğ., 2010), kadınlarda blumik tutumlar (Gilbert ve Meyer, 2005:e30), öfke (Weiß ve diğ., 2020:5), sosyal değerlendirilme durumlarında titreme, kızarma, terleme gibi bedensel semptomlar (Chen ve Drummond, 2007:32), sosyal etkileşim kaygısı (Wang ve diğ., 2011; Weeks, Jakatdar ve Heimberg, 2010), sosyal karşılaştırma (Weeks ve diğ., 2010:83), sosyal medyadaki arkadaş sayısı (Kelly, Keaten ve Millette, 2020:4) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

## Duygusal Dışavurum

Stresörler hayatımızda oldukça önem arz eden, etkileri yıllarca sürebilecek, yaşam olaylarına neden olabileceği gibi bireysel işlevselliğin koruması ve sürdürülebilmesinde de büyük rol oynayabilir (Selye, 1976:137). Stresörlerle, kaygı ya da korkularla baş etme yöntemlerinden birisi de duygusal dışavurumdur. Allport ve Vernon (1933:153) duyguların dışavurumunu kişiliğe ilişkin bilgi sunan bir mekanizma olarak ele almıştır. Duygusal dışavurum, bireylerin işlevselliğinde hayati derecede rol alabilir (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007:694). Duyguların ifade edilmesi birçok kültürde olumsuz durumlarla başa çıkma stratejisi olarak kullanılmaktadır (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008:468).

Bütün bireyler yaşam akışında duygusal deneyimler yaşarlar. Bireyler tecrübe ettiği bir kısım duyguları çevresindekiler ile paylaşmayı tercih ederken, bazen de deneyimlediği duyguları çevrelerindeki bireylerle paylaşmazlar (Gross ve John, 1995:555). Duyguları ifade etmemenin



borderline kişilik bozukluğu (Herpertz ve diğerleri, 2001:744), depresyon (Sloan, Strauss ve Wisner, 2001:490), kardiyovasküler hastalıklar (Friedman ve Booth-Kewley, 1987:549), şizofreni (Earnst ve Kring, 1999:203) gibi birçok psikolojik ve fizyolojik rahatsızlık ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Duygusal dışavurum bireyin çevresindeki kişilere duygularını gösterme ve düşüncelerini paylaşma derecesi olarak tanımlanmıştır (Leising, Müller ve Hahn, 2007:378). Duygusal dışavurum ayrıca duygu ile birlikte görülen gülümseme, kaşlarını çatma ya da kapıyı çarpıp çıkma biçimindeki davranışsal değişiklikler şeklinde tanımlanmıştır (Gross ve John, 1995:555). Duygusal dışavurum, işlevsellik açısından bireyin yaşamında oldukça önemli bir rol almaktadır (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007:694).

Olumsuz duygular düşük düzeyde iyi oluş hali ve yakın ilişkilerden kaçınma (Cameron ve Overall, 2018:7), düşük düzeyde yaşam kalitesi (Geng ve diğ., 2020:121), iş tükenmişliği (Liu ve diğ., 2021:78) ile ilişkilidir. Duygusal dışavurumun ise bağışıklık sisteminin güçlenmesi (Pennebaker, Kiecolt-Glaser ve Glaser, 1988:242), güvenli bağlanma (Kerr, Melley, Travea ve Pole, 2003:113), intihar düşüncesinde azalma (Diggs ve Lester, 1996:774), psikolojik sağlık (Smyth, 1998:178) ve yüksek okul notu ortalamaları (Pennebaker ve Francis, 1996:620) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

## Empati

Empati, diğer bireyleri anlama çabasını ifade eden bir kavramdır (Hoffman, 1989:284). Empati bireyin diğer bireylerin duygularını bilişsel olarak anlaması ve bu duygulara duygusal olarak karşılık vermesi halidir (Thompson ve Gullone, 2003:175). Ayrıca empati karşımızdaki bireyin duygusal durumu ile aynı veya çok benzer duygusal bir tepki vermek, duygularını, hislerini tanımak, anlamak ve paylaşmak olarak tanımlanmıştır (Eisenberg ve Fabes, 1990:132). Empati süreci ise ilgili ve duyarlı bir halde karşımızdaki bireyin duygularını anlamamız ve ona bu duyguları aktardığımız süreci ifade etmektedir (Hoffman, 1989:285).

Empatinin kavramsal açıdan tarihsel gelişimine baktığımızda, empatinin ilk başlarda yalnızca bilişsel ya da duygusal boyutlu bir kavram olduğunun tartışıldığı, ilerleyen süreçlerde ise empatinin çok boyutlu (duygusal ve bilişsel boyutları içerecek şekilde) bir kavram olarak ele alındığı görülmüştür (Davis, 1980; Hoffman, 1989; Hogan, 1969; Mehrabian ve Epstein, 1972). Alanyazında çok boyutlu bir kavram olarak ele alınan empatinin en fazla kabul gören modelinin bilişsel empati ve duygusal empati olmak üzere iki alt boyutlu model olduğu görülmektedir (Eisenberg ve Strayer, 1987; Hogan, 1969; Jolliffe ve Farrington, 2006).

Empatinin alanyazına bakıldığında akran ilişkileri (Gleason, Jensen-Campbell ve Ickes, 2009:1005), gruplar arası ilişkiler (Stephan ve Finlay, 1999:729), hayatın anlamı (Damiano, Andrade Ribeiro, Santos, Silva ve Lucchetti, 2017:7), mültecilere yönelik yardım davranışı (Türk, Kaçmaz, Türnüklü ve Tercan, 2018:807), romantik ilişkilerde sorun çözme (Kaya,





2018:6), ruh sağlığı (Damiano ve diğerleri, 2017:7) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

### Empatinin Aracı Değişken Etkisi

Empatinin aracılık etkisine yönelik alanyazında birçok çalışma olduğu görülmektedir. Problemlili mobil telefon kullanımı ile özgecilik arasındaki ilişkide aleksitimi ve empatinin aracılık etkisi olduğu bulunmuştur (Hao, Jin, Lyu ve Rabia Akram, 2020:4). Ayrıca sağlık bilgisi arama ve doktor-hasta iletişim sıklığı ile hasta uyumu arasındaki ilişkide empatinin aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lu ve Zhang, 2020:6). Bunun yanı sıra sosyal kaygıyı azaltma bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiğinde empatinin değişmesinin aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Ben-merkezli dürtüselliğin düşük empati yoluyla proaktif saldırganlık üzerinde olumlu etkisi varken, yine ben-merkezli dürtüselliğin reaktif saldırganlık üzerindeki olumlu etkisinin yüksek duygu düzenleme güçlükleri ile gerçekleştiği belirtilmiştir (Preston ve Anestis, 2020:416). Bu bulgu empatinin ve uyum sağlayıcı duygusal dışavurumun düşük düzeyde olmasının psikopatoloji ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde empatinin düzenleyici etkisine yönelik çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Katı-duygusuz özellikler ile siber zorbalık arasındaki ilişkide empatinin düzenleyici rolü bulunmuştur. Katı-duygusuz özellikler ile siber zorbalık arasındaki ilişki daha yüksek empati düzeyleri ile zayıflamıştır (Fang ve diğ., 2020:122). Empati birçok ilişkide nedensellik rolüne sahip olan bir kavramdır. Yukarıda özetlenen çalışmalar empatinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide aracı rolü bulunabileceğine işaret etmektedir.

Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkilidir (Dua, 2019:53). Empati ise hem olumsuz değerlendirilme korkusu (Orta, Uysal, Helvacı, Akbaş ve Bryan; 2016:54), hem de duygusal duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlükleri (Schipper ve Petermann, 2013:103) ile ilişkilidir. Empatinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme ile ilişkili olması bu iki kavram arasındaki nedensel ilişkide empatinin aracı etkisinin olabileceğine işaret etmektedir. Dolayısı ile bu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin aracılık etkisinin olabileceği düşünülmüştür.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırma 104'ü kız, 108'i erkek olmak üzere toplam 212 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 21 arasında değişmektedir. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler 2020 yılının ocak ve nisan ayları arasında toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 18.9'dur. Veriler Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Bütün katılımcılar araştırmaya gönüllü bir



biçimde katılmışlardır. Araştırma için etik kurul izni yazarın görev yaptığı üniversitedeki etik kurulundan alınmıştır.

## Ölçme Araçları

### Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKÖ

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu'nun geliştirme çalışması Leary (1983) tarafından, uyarlama çalışması ise Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılmıştır. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-Kısa Formu bireyin diğer insanlarca olumsuz değerlendirilmelerine karşı toleranslarını ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlık güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. 11 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en fazla puan 55 iken, en az alınabilecek puan 11'dir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

### Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği

Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin geliştirme çalışması Gross ve John (1995) tarafından, uyarlama çalışması ise Akın (2011) tarafından yapılmıştır. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği bireyin duygularını ifade etme derecesini ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlık güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. 16 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en fazla puan 112 iken, en az alınabilecek puan 16'dır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .69 olarak bulunmuştur.

### Temel Empati Ölçeği

Temel Empati Ölçeği'nin geliştirme çalışması Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından, uyarlama çalışması ise Topçu, Erdur-Baker ve Aydın (2010) tarafından yapılmıştır. Temel Empati Ölçeği bireylerin empati düzeylerini ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçek duygusal empati ve bilişsel empati için ayrı ayrı puanlar vermesinin yanı sıra toplam puan da vermektedir. 20 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en fazla puan 100 iken, en az alınabilecek puan 20'dir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Katılımcıların çalışmaya katılmasında gönüllülük esas alınmıştır. Çalışmaya dâhil olmak istemeyen bireyler çalışma kapsamına dâhil edilmemiştir. Katılımcılar tarafından ölçme araçlarının cevaplama süresi 15-25 dakika aralığında sürmüştür. Çalışmanın analizleri bilgisayar paket programları ile gerçekleştirilmiştir. Aracılık etkisi ve düzenleyici etkinin belirlenmesinde Hayes (2013) tarafından SPSS için geliştirilen PROCESS makrodan faydalanılmıştır. Bu çalışmada Model 1 (düzenleyici etki) ve Model 4 (aracılık etkisi) kullanılmıştır. Hayes (2013) tarafından geliştirilen makro regresyon temelli aracılık etkisi ve düzenleyici etki analizleri yapılmasına





imkân sağlamaktadır. Çalışmada çok fazla boş bırakılan ve/veya desen şeklinde işaretleme yapılan 7 veri uygulama dışı bırakılmıştır. Çalışmada çoklu bağlantı sorununu incelemek amacıyla VIF ve CI değerleri incelenmiştir. Alanyazında VIF değerinin 10'dan düşük ve CI değerinin ise 10 ile 30 arasında olması önerilmektedir (Albayrak, 2005:110). Gerçekleştirilen analizler neticesinde çoklu bağlantı problemi tespit edilememiştir. Ayrıca çalışmada çoklu bağlantı sorununa işaret eden, değişkenler arasında .70 ve üzeri korelasyon değerine rastlanılmamıştır (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2018:316). Uç değerler Mahalanobis değerleri incelenerek belirlenmiştir ve uç değere sahip olan 9 veri uygulama dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırma 212 katılımcı üzerinden yürütülmüştür.

## Bulgular

Araştırmanın değişkenlerine ait korelasyon değerleri, değişkenlerin ortalama puan değerleri, standart sapma değerleri ve basıklık-çarpıklık değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ikili korelasyon değerlerinin tümünün düşük veya orta derecede birbirleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon katsayısının .70 ve üzeri değerleri alması yüksek düzeyde korelasyon, .70 ile .30 arası değerleri alması orta düzeyde korelasyon, .30 ve altı değerleri alması düşük düzeyde korelasyon ilişkisi olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2004). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile empati arasındaki ilişkinin düşük düzeyde ( $r = .18, p < .01$ ), olumsuz değerlendirilme korkusu ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkinin düşük düzeyde ( $r = .22, p < .01$ ) ve empati ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğu ( $r = .53, p < .01$ ) görülmektedir. Ayrıca verilerin parametrik bir dağılımı gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri araştırılmıştır. Araştırmada çarpıklık ve basıklık değerlerinin -.63 ile .71 arasında değerler aldığı görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması normal parametrik dağılıma işaret ettiği için (Büyüköztürk, 2004) verilerin normal parametrik dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 1

Betimsel istatistikler ve korelasyon değerleri

	1	2	3
1- Olumsuz değerlendirilme korkusu	-		
2- Empati	.18**	-	
3- Duygusal dışavurum	.22**	.53**	-
$\bar{X}$	33.48	67.49	70.36
ss	7.64	11.52	13.15



Skewness	.03	.71	.05
Kurtosis	.63	-.03	-.63

Not:  $p < .01$  \*\* ve  $N=212$

## Empatinin Aracılık Rolü

Çalışmada öncelikle Tablo 2’de ve Şekil 1’de olumsuz değerlendirilme korkusunun ve duygusal dışavurumu yordamasında empatinin aracılık etkisine ilişkin bulgular sunulmuştur. Tablo 2’de Hayes (2013) tarafından SPSS için geliştirilen PROCESS makrodan faydalanılarak gerçekleştirilen regresyon temelli aracılık etkisi analizine ait sonuçlar gösterilmektedir.

**Tablo 2**

*Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Duygusal Dışavurum arasındaki ilişkide Empati’nin aracılık etkisine ilişkin sonuçlar*

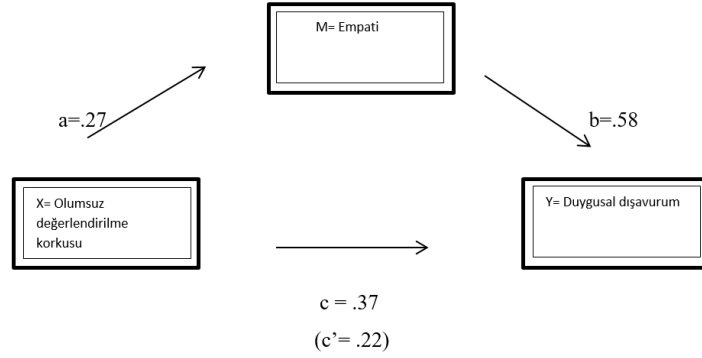
<b>Bağımlı değişken: Empati</b>							
Model çıktısı	R	R <sup>2</sup>	MSE	F	df1	df2	p
	.18	.03	129.22	6.85	1	210	<.01
1. Model	katsayı	se	t	p	LLCI	ULCI	
Sabit değer	58.52	3.52	16.65	<.001	51.59	65.45	
Olumsuz değerlendirilme korkusu	.27	.10	2.62	<.01	.066	.470	
<b>Bağımlı değişken: Duygusal dışavurum</b>							
Model Çıktısı	R	R <sup>2</sup>	MSE	F	df1	df2	p
	.22	.05	165.65	10.38	1	210	<.001
2. Model	katsayı	se	t	p	LLCI	ULCI	
Sabit değer	57.86	3.98	14.53	<.001	50.01	65.70	
Olumsuz değerlendirilme korkusu	.37	.12	3.22	<.001	.145	.602	
<b>Bağımlı değişken: Duygusal dışavurum</b>							
Model çıktısı	R	R <sup>2</sup>	MSE	F	df1	df2	p
	.54	.29	123.25	43.61	2	209	<.001
3. Model	katsayı	se	t	p	LLCI	ULCI	
Sabit değer	24.11	5.23	4.61	<.001	13.79	34.41	
Olumsuz değerlendirilme korkusu	.22	.11	2.16	<.05	.019	.419	
Empati	.58	.07	8.56	<.001	.444	.710	

İlk olarak 1. modelde olumsuz değerlendirilme korkusunun empatiyi yordama gücü incelenmiş ve olumsuz değerlendirilme korkusunun



Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Duygusal Dışavurum İlişkisi: Empatinin Aracılık ve Düzenleyici Etkisi

empatiyi yordadığı görülmüştür ( $F = 6.85, R^2 = .03, p < .01$ ). Olumsuz değerlendirilme korkusu, empatideki toplam varyansın % 3'ünü açıklamaktadır. 2. Modelde ise olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurumu yordama durumuna bakılmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurumu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $F = 10.38, R^2 = .05, p < .001$ ). 3. Modelde olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin aracılık etkisine bakılmıştır. Önerilen modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F = 43.41, R^2 = .29, p < .0001$ ). Olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurumu yordama gücü (model 2) toplam varyansta % 5 iken, empatinin analize dahil edilmesiyle (model 3) varyans %29'a kadar çıkmıştır. Baron ve Kenny (1986) aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle eğer bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama ilişkisinin gücünde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunda (2. modelde  $R$  değeri: .37 iken, 3. modelde  $R$  değeri .22'ye kadar düşmüştür) kısmi aracılık etkisinin var olduğunu belirtmektedirler. Dolayısıyla olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin kısmi aracılık etkisi olduğu ifade edilebilir.



### Şekil 1

*Olumsuz değerlendirilme korkusu ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin kısmi aracılık etkisi ve standardize edilmiş katsayı değerleri*

Şekil 1'de ve Tablo 2'de görüldüğü üzere olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurum üzerindeki etkisinin (c) (katsayı = .37, %95 Güven Aralığı: .14 ile .60 arası,  $p < .001$ ) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu empatiyi (a) (katsayı= .27, %95 Güven Aralığı: .07 ile .47 arası,  $p < .01$ ) yordamaktadır. Empatinin duygusal dışavurum üzerinde (b) (katsayı = .58, %95 Güven Aralığı: .44 ile .71 arası,  $p < .001$ ) etkisi anlamlıdır. Empati, olumsuz değerlendirilme korkusu ile birlikte doğrudan etki açısından olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki (c') (katsayı = .22, %95 Güven Aralığı: .02 ile .42 arası,  $p < .05$ ) ilişki azalmıştır ancak



anlamsız düzeye gelmemiştir. Bu durum dolayısıyla olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurumu yordamasında empatinin kısmi aracılık etkisine sahip olduğu ifade edilebilir. Ayrıca aracılık analiz sonuçları olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurum üzerindeki toplam ve doğrudan etkilerinin sırasıyla .37 ve .22 olduğunu göstermiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun duygusal dışavurum üzerindeki kısmi ve tamami standartlaştırılmış dolaylı etki düzeyleri sırası ile .01 ve .09 olarak bulunmuştur.

### Empatinin Düzenleyici Rolü

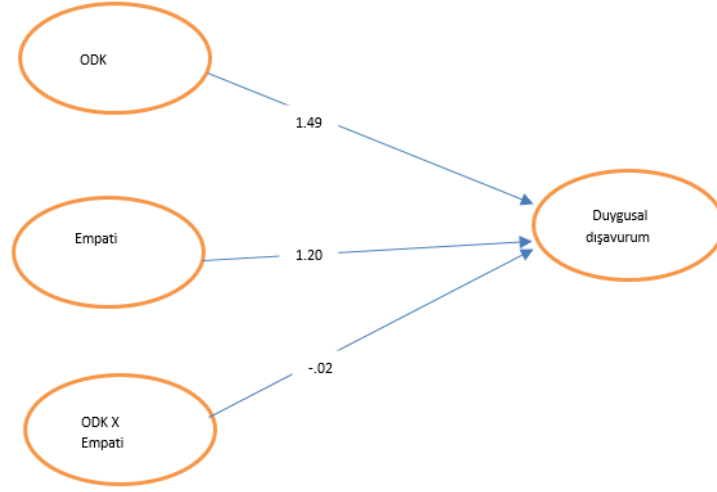
Tablo 3'de Hayes (2013) tarafından SPSS için geliştirilen PROCESS makrodan faydalanılarak gerçekleştirilen regresyon temelli düzenleyici etki analizine ait sonuçlar gösterilmektedir. Tablo 3 ve Şekil 2'de gösterilen düzenleyici etki analizi sonuçlarına göre olumsuz değerlendirilme korkusu, duygusal dışavurum düzeyini anlamlı şekilde yordamıştır (katsayı = 1.49, % 95 Güven Aralığı .32 ile 2.67 arası,  $p < .05$ ). Ayrıca empati de duygusal dışavurum düzeyini anlamlı şekilde yordamıştır. (katsayı = 1.20, % 95 Güven Aralığı .62 ile 1.78 arası,  $p < .001$ ). Son olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ve empatini etkileşimi duygusal dışavurum düzeyini anlamlı olarak yordamıştır (katsayı = -.20, % 95 Güven Aralığı -.034 ile -0.02 arası,  $p < .05$ ). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişki de empatinin düzenleyici etkisi olduğu görülmektedir. Şekil 3'te de sunulduğu üzere empatinin düzenleyici etkisi sonucu duygusal dışavurum düzeyleri artmıştır.

**Tablo 3**

*Düzenleyici model katsayıları*

		Katsayı	SH	<i>p</i>
Olumsuz değerlendirilme korkusu	<i>b1</i>	1.49	.60	$p < .05$
Empati	<i>b2</i>	1.20	.26	$p < .001$
Olumsuz değerlendirilme korkusu x Empati	<i>b3</i>	-.02	.01	$p < .05$
		$R^2 = .31, MSE=121.11$		
		$F(3, 208) = 31.15, p < .001$		





**Şekil 2**

*Düzenleyici model*

Not: ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

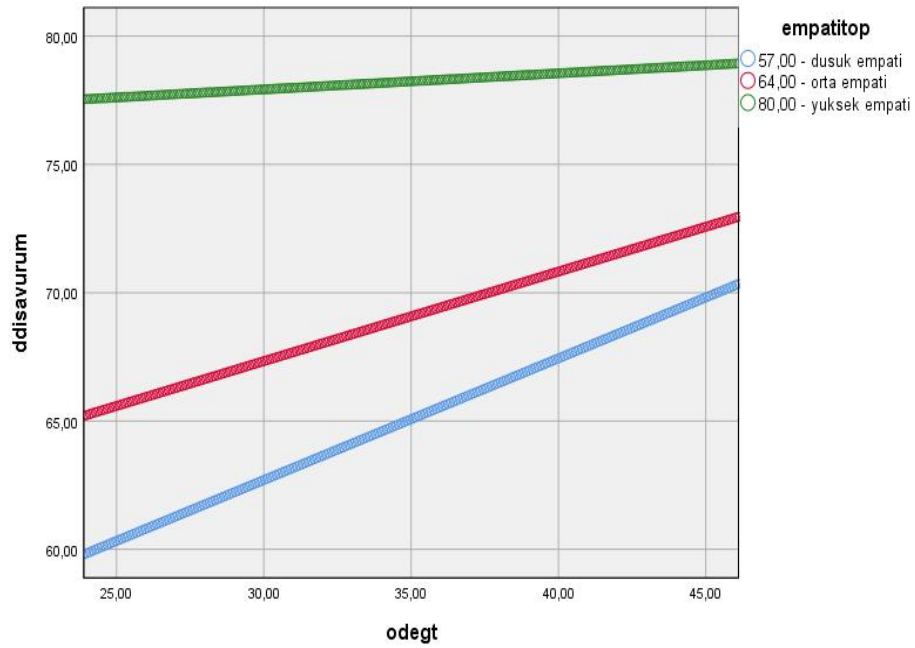
### Tartışma

Bu çalışmada öncelikle Olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin kısmi aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Baron ve Kenny (1986) aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle eğer bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama ilişkisinin gücünde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olursa kısmi aracılık etkisinin, bu yordama ilişkisinin gücünde anlamsızlaşma olursa tam aracılık etkisinin var olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada öncelikle olumsuz değerlendirilme korkusunun, duygusal dışavurumu yordama durumu incelenmiş ve bu iki değişken arasında regresif ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sonra bu ilişkiye empati değişkeni bağımsız değişken olarak eklenmiştir ve olumsuz değerlendirilme korkusunun, duygusal dışavurumu yordama gücünde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu tespit edilmiştir. Dolayısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum ilişkisindeki empatinin kısmi aracılık rolü istatistiksel olarak gösterilmiştir.

Ayrıca bu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin düzenleyici rolü olup olmadığı



araştırılmıştır. Araştırma sonucunda empatinin düzenleyici etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuç olumsuz değerlendirilme korkusu ile empatinin etkileşiminin duygusal dışavurum üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin empati düzeylerinin arttıkça duygusal dışavurum düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Şekil 3). Aracılık etkisi genellikle düzenleyici etki ile karıştırılmaktadır. Aracı değişken iki değişken arasındaki nedensel ilişki dizisini açıklarken, düzenleyici etki de nedensellik yoktur (MacKinnon, Fairchild ve Fritz, 2007:2).



Şekil 3

#### Düzenleyici model grafiği

Duyguların ifade edilmesi yani duygusal dışavurum iyi oluş hali ile oldukça yakın ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Duygusal dışavurumun yalnızca yazarak gerçekleştirilmesi dahi ruh sağlığı alanında psikolojik bir müdahale şekli olarak kabul edilmektedir (Pennebaker, 1997:165). Bir çalışmada duygusal dışavurumun yazı ile sağlanmasının bireyin iyi oluşuna katkı sağladığı ama bu katkı sağlayan mekanizmanın nasıl ve ne şekilde katkı sağladığının belirlenemediği belirtilmiştir (Sloan ve Marx, 2004:134). Duygusal dışavurum bireylerin yaşam kalitesi ile ilişkili ve dolayısı ile bireyin yaşam kalitesini arttıran bir yapı olarak görülmektedir (Geng ve diğ., 2020:122). Sosyal kaygı yaşayan ve diğer kişiler tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirilmekten ve eleştirilmekten korkan bireylerin bu süreçte baş etmeleri gerekmektedir. Bu baş etme sürecinde duyguları ifade edilmesi





yani duygusal dışavurum önemli bir rol oynayabilir. Örneğin Ekman ve Davidson (1993:345) istemli gülmeyi beyin faaliyetleri çerçevesinde incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal dışavurumun (istemli gülme) duyguların içeriğine de etki ettiği bulunmuştur. Bu sonuç duyguların içeriğinin duygusal dışavurum yoluyla değiştirilebileceğine işaret etmektedir.

Ancak nasıl bir duygusal dışavurumun bu süreçle baş etmede katkı sağlayabileceği önemlidir. Bu neden sonuç ilişkisinde nedensellik mekanizmasına etki eden ve aracılık eden yapıların belirlenmesi, gerek sosyal kaygı ile ilişkili yapılar, gerekse de duyguların ifade edilmesi sürecinin doğasının daha net ve daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkı sunabilir. Hem bireysel bazdan, hem de toplumsal bazdan bakılınca empati bireylerin iletişim ve ilişkilerinde rol oynayan ve toplumsal iletişimi de şekillendiren bir yapı olarak görülmektedir (Nedim-Bal ve Bilge, 2016:24). Genel empatinin yüksek psikopatolojik özelliklere sahip bireylerde daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Brook ve Kosson 2013; Miller ve Lynam 2012; Pfabigan ve diğ., 2015). Ayrıca olumlu benlik algısı ile yüksek düzeyde empati ilişkili bulunmuştur (Atlı, 2008:74). Bu doğrultuda empati hem terapötik iletişim olsun, hem de terapötik iletişimin diğer iletişim örüntülerine aktarılması olsun yaşamsal derecede önem taşıyan bir yapı olarak ele alınabilir (Stephan ve Finlay, 1999:740). Bu araştırma sonuçlarına paralel bir biçimde ileride yapılacak çalışmalarda empatinin daha farklı psikolojik yapılarla nedensellik ilişkisi araştırılabilir.

Empati ve duygular arasındaki ilişki birçok çalışmada konu edinilmiştir (Hoffman, 1989:298). Dolayısı ile duyguların ifade edilmesi ile empatinin arasındaki nedensellik ilişkisi konusu alanyazında tartışılmıştır (Zahavi, 2007:35). Empatinin öğretilip, öğretilmeyeceği konusunda farklı görüşler mevcuttur. Bazı araştırmacılar empatinin bir kişilik özelliği olarak ele alınması gerektiğini savunurken, empatinin öğretilmeyeceğini vurgulamaktadırlar. Diğer görüşü savunan araştırmacılar empatinin diğer kişilerarası beceriler gibi öğretilmeyeceğini savunmaktadırlar. Empati kişilik özelliği olarak ele alınsa bile geliştirilmesi noktasında empati eğitiminin faydalı olacağı düşünülebilir (Hackney ve Cormier, 2008:49). Empatinin öğretilmeyeceği veya geliştirilebileceği konusundaki görüşten hareketle yükseköğretimde empatinin geliştirilmesi ile ilgili çeşitli çalışmaların yapılmasının toplumsal ruh sağlığına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Olumsuz değerlendirme korkusu müzikal enstrüman çalma başarısı (Yokuş, 2013:20), yabancı dil öğrenme kaygısı (Tzoannopoulou, 2016: 831) ve akademik stres (Nonterah ve diğ., 2015: 132) gibi akademik kavramlarla yakından ilişkilidir. Bu çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide empatinin aracı rolü olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal fobisi olan bireylerin empati ve duygusal dışavurum düzeylerinin artmasının akademik açıdan bireye katkı sağlayacağı söylenebilir. Özellikle



ergenlik döneminin bir bölümünü kapsayan lise ve üniversite yıllarında öğrencilere empati ve duygusal dışavurum müdahaleleri yapılması bu yaş gurubundaki ergenlerin gerek akademik başarıları gerekse de iyilik hallerine olumlu katkı sunabilir. Eğitim bağlamında ele aldığımızda, eğitim kurumlarında empati ve duygusal dışavurum eğitimlerinin önleyici müdahaleler kapsamında sürekli hale getirilmesi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal fobisi olan bireylere yönelik genel eğitim çalışmalarının bu çalışmanın örneklem grubu olan üniversite öğrencilerinde fazlalaştırılması önerilebilir

Alanyazında olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal fobinin öncül bileşeni olarak görülmektedir. Sosyal psikoloji bağlamında ele aldığımızda olumsuz değerlendirme korkusunun bireylerin sosyal ilişkilerine zarar verdiği ve bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını engellediği bilinmektedir (Coles, Turk, Heimberg ve Fresco, 2001; Mansell ve Clark, 1999; Rapee ve Spence, 2004; Spence ve Rapee, 2016). Olumsuz değerlendirme korkusu ile başa çıkmak amacı ile gerek ailelerin empatik bir iletişim tarzı benimsemeleri sağlanabilir. Bu doğrultuda ailelere empati ile ilgili eğitimler verilebilir. Ayrıca ailelerin duygusal dışavurumu sağlıklı bir biçimde gerçekleştirmeleri bu davranışları rol model alan çocuklarında sağlıklı duygusal dışavurum gerçekleştirmelerine katkı sunabilir.

Bu çalışmanın sonuçları duygusal dışavurum müdahaleleri amacıyla hazırlanan psikoeğitim programlarında ve psikolojik müdahalelerde empatinin daha fazla çalışılmasını cesaretlendirmektedir. Empati kişilerarası iletişimde oldukça önemli kilit bir yapı görevi üstlenebilir. Bu özelliğin bireyin kendini ifade etme yollarından biri olan duygusal dışavurum içinde geçerli olduğu sonucu, araştırmacıları empati ve empati ile ilişkili diğer psikolojik yapıların da (örnek olarak empatik öz-yeterlik, empatik anlayış, empatik dinleme v.b.) duygusal dışavurum açısından çalışılması noktasında cesaretlendirebilir.

Çalışmanın sınırlılıklarına baktığımızda bu çalışmanın örneklemi üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Dolayısı ile çalışma farklı örneklem grupları ile örneğin ilk ergenlik dönemindeki öğrenciler veya çeşitli meslek gruplarındaki yetişkinler ile tekrarlanabilir. Yine bu çalışmadan elde edilen verilerin yalnızca bir bölgeden edinilen verilerle gerçekleştirildiği görülmektedir. Çalışmanın farklı bölgelerdeki ve farklı kültürle yetişen bireyler üzerinde tekrarlanması araştırma bulgularının tutarlılığına katkı sağlayabilir. Çalışmada gerek empati gerekse de duyguların dışavurumu genel yapılar olarak değerlendirilmiştir. Genel empati ve genel duygusal dışavurum çalışılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda örneğin empati, duygusal empati ve bilişsel empati olarak, duygusal dışavurum, olumlu dışavurum ve olumsuz dışavurum olarak çalışılabilir. Kapsam daraltılarak yapılacak olan bu çalışmalar empati ve duygusal dışavurum gibi psikolojik yapıların doğasının anlaşılmasına daha çok katkı sağlayabilir.



## Kaynakça

- Akın, A. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the Berkeley Expressivity Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.006>
- Albayrak, A. S. (2005). Çoklu doğrusal bağlantı halinde en küçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 105-126. Erişim adresi: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0005293&lng=0>
- Allport, G. W. & Vernon, P. E. (1933). *Studies in expressive movement*. New York: MacMillan.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: APA.
- Amir, N., & Foa, E. B. (2001). Cognitive biases in social phobia. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 254–267). Boston: Allyn & Bacon.
- Atlı, A. (2008). *Çocuk yuvaları ve yetiştirme yurtlarında çalışan personelin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi: Malatya.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Birk, S. L., Horenstein, A., Weeks, J., Olino, T., Heimberg, R., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2019). Neural responses to social evaluation: The role of fear of positive and negative evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 67, 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102114>
- Brook, M., & Kosson, D. S. (2013). Impaired cognitive empathy in criminal psychopathy: Evidence from a laboratory measure of empathic accuracy. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 156–166. <https://doi.org/10.1037/a0030261>
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465–480. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- Camras, L., Kolmodin, K., & Yinghe Chen. (2008). Mothers' self-reported emotional expression in mainland chinese, chinese american and european american families. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 459–463. <https://doi.org/10.1177/0165025408093665>



Chen, J., Milne, K., Dayman, J., & Kemps, E. (2018). Interpretation bias and social anxiety: does interpretation bias mediate the relationship between trait social anxiety and state anxiety responses? *Cognition and Emotion*, 33(4), 630–645. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1476323>

Chen, V., & Drummond, P. D. (2007). Fear of negative evaluation augments negative affect and somatic symptoms in social-evaluative situations. *Cognition and Emotion*, 22(1), 21–43. <https://doi.org/10.1080/02699930701273815>

Coles, M.E., Turk, C.L., Heimberg, R.G., & Fresco, D.M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situations: Relationship to memory and perspective and attributions in social phobia. *Behavioral Research and Therapy*, 39, 651-665. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00035-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00035-8)

Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/539>

Damiano, R. F., de Andrade Ribeiro, L. M., Dos Santos, A. G., Da Silva, B. A., & Lucchetti, G. (2017). Empathy is associated with meaning of life and mental health treatment but not religiosity among brazilian medical students. *Journal of Religion and Health*, 56(3), 1003-1017. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0321-9>

Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33, 427-446. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(02\)80037-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(02)80037-5)

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.

Diggs, K. A., & Lester, D. (1996). Emotional control, depression and suicidality. *Psychological Reports*, 79(3), 774–774. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.774>

Dobbs, J. L., Sloan, D. M., & Karpinski, A. (2007). A psychometric investigation of two self-report measures of emotional expressivity. *Personality and Individual Differences*, 43, 693–702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.010>

Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dua, J.(2019). *Investigating the role of emotion dysregulation in the relationship between fears of evaluation and social anxiety* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eastern Illinois University: Illinois.

Earnst, K. S., & Kring, A. M. (1999:201). Emotional responding in deficit and non-deficit schizophrenia. *Psychiatry Research*, 88, 191-207. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(99\)00083-9](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(99)00083-9)



Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131-149. <https://doi.org/10.1007/bf00991640>

Eisenberg, N., & Strayer J. (1987). *Empathy and its development*. New York: Cambridge University Press.

Ekman, P., & Davidson, R. J. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *American Psychologist*, 4(5), 342-345. Erişim adresi: <http://www.jstor.org/stable/40063059>

Endresen, I. M., & Olweus, D. (2001). Self-reported empathy in Norwegian adolescents: Sex differences, age trends, and relationship to bullying. In A. C. Bohart & D. J. Stipek (Eds.), *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society* (pp.147-165). Washington: APA.

Erwin, B.A., Heimberg, R.G., Schneier, F.R., & Liebowitz, M.R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34, 331-350. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(03\)80004-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(03)80004-7)

Fang, J., Wang, X., Yuan, K.-H., Wen, Z., Yu, X., & Zhang, G. (2020). Callous-Unemotional traits and cyberbullying perpetration: The mediating role of moral disengagement and the moderating role of empathy. *Personality and Individual Differences*, 157, 109829. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109829>

Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). The disease-prone personality: a meta-analytic view of the construct. *American Psychologist*, 42, 539-555. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.6.539>

Geng, Y., Gu, J., Zhu, X., Yang, M., Shi, D., Shang, J., & Zhao, F. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 118-125. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.001>

Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 307-312. <https://doi.org/10.1002/eat.20105>

Gleason, K. A., Jensen-Campbell, L. A., & Ickes, W. (2009). The role of empathic accuracy in adolescents' peer relations and adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 997-1011. <https://doi.org/10.1177/0146167209336605>

Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-b](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-b)

Hackney, H., & Cormier, L. S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. Ankara: Mentis.



Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B.J. ve Anderson, R. E. (2018). *Multivariate data analysis*. Hampshire: Cengage

Hao, Z., Jin, L., Lyu, R., & Rabia Akram, H. (2020). Problematic mobile phone use and altruism in Chinese undergraduate students: The mediation effects of alexithymia and empathy. *Children and Youth Services Review, 118*, 105402. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105402>

Hartmann, T., Zahner, L., Pühse, U., Schneider, S., Puder, J. J., & Kriemler, S. (2010). Physical activity, bodyweight, health and fear of negative evaluation in primary school children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*(1), e27–e34. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00888.x>

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.

Herpertz, S. C., Werth, U., Lukas, G., Quanaibi, M., Schuerkens, A.,... Sas, H. (2001). Emotion in criminal offenders with psychopathy and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry, 58*, 737-745. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.8.737>

Hoffman, M. L. (1989). Empathic emotions and justice in society. *Social Justice Research, 3*(4), 283-311. <https://doi.org/10.1007/BF01048080>

Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 307-316. <https://doi.org/10.1037/h0027580>

Huppert, J. D., Pasupuleti, R. V., Foa, E. B., & Mathews, A. (2007). Interpretation biases in social anxiety: Response generation, response selection, and self-appraisals. *Behaviour Research and Therapy, 45*(7), 1505–1515. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.01.006>

Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence, 29*(4), 589–611. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>

Kanai, Y., Sasagawa, S., Chen, J., Shimada, H., & Sakano, Y. (2009). Interpretation bias for ambiguous social behavior among individuals with high and low levels of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 229–240. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9273-7>

Kaya, Ö. S. (2018). Romantik ilişkilerde problem çözüme becerilerinin empati ve mental iyi oluş açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 8*(1), 67-72. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.248>

Kelly, L., Keaten, J. A., & Millette, D. (2020). Seeking safer spaces: The mitigating impact of young adults' Facebook and Instagram audience expectations and posting type on fear of negative evaluation. *Computers in Human Behavior, 109*, 106333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106333>





Kerr, S. L., Melley, A. M., Travea, L. ve Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108-123.

Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>

Leising, D., Müller, J., & Hahn, C. (2007). An adjective list for assessing emotional expressivity in psychotherapy research. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 377-385. <https://doi.org/10.1002/cpp.552>

Liu, M., Wang, N., Wang, P., Wu, H., Ding, X., & Zhao, F. (2021). Negative emotions and job burnout in news media workers: A moderated mediation model of rumination and empathy. *Journal of Affective Disorders*, 279, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.123>

Lu, X., & Zhang, R. (2020). Impact of patient information behaviours in online health communities on patient compliance and the mediating role of patients' perceived empathy. *Patient Education and Counseling*. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.07.001>

MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 593-614. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>

Mansell, W., & Clark, D. M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behavior Research and Therapy*, 37, 419-434. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(98\)00148-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(98)00148-x)

Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525- 543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>

Miller, J. D., & Lynam, D. R. (2012). An examination of the psychopathic personality Inventory's nomological network: A meta-analytic review. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3, 305-326. <https://doi.org/10.1037/a0024567>

Nedim-Bal, P. & Bilge, Y. (2016). Empati becerisi psiko-eğitim programının üstün zekâlı ergenler üzerindeki etkisi. *Hasan Âli Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 23-36. Erişim adresi: <https://hayefjournal.org/Content/files/sayilar/91/91-389.pdf>

Nonterah, C. W., Hahn, N. C., Utsey, S. O., Hook, J. N., Abrams, J. A., Hubbard, R. R., & Opore-Henako, A. (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between academic stress, anxiety and depression in a sample of Ghanaian college students. *Psychology and Developing Societies*, 27(1), 125-142. <https://doi.org/10.1177/0971333614564747>

Orta, İ. M., Uysal, A., Helvacı, E., Akbaş, G. & Bryan, J. L. (2016). Dolaylı Utanma Ölçeğinin Amerika örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği. *Türk*



*Psikoloji Yayınları*, 1(37), 48-56. Erişim adresi:  
<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy130199612016000m000055.pdf>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experience as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Pennebaker, J. W., Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition & Emotion*, 10(6), 601-626.  
<https://doi.org/10.1080/026999396380079>

Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239-45.  
<https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.2.239>

Pfabigan, D., Seidel, E., Wucherer, A., Keckeis, K., Derntl, B., & Lamm, C. (2015). Affective empathy differs in male violent offenders with high- and low-trait psychopathy. *Journal of Personality Disorders*, 29, 42-61.  
<https://doi.org/10.1521/pedi.2014.28.145>

Preston, O. C., & Anestis, J. C. (2020). The indirect relationships between psychopathic traits and proactive and reactive aggression through empathy and emotion dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42(3), 409-423. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09760-z>

Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737-767.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>

Schipper, M., & Petermann, F. (2013). Relating empathy and emotion regulation: Do deficits in empathy trigger emotion dysregulation? *Social Neuroscience*, 8(1), 101-107. <https://doi.org/10.1080/17470919.2012.761650>

Schipper, M., & Petermann, F. (2013). Relating empathy and emotion regulation: Do deficits in empathy trigger emotion dysregulation? *Social Neuroscience*, 8(1), 101-107. <https://doi.org/10.1080/17470919.2012.761650>

Selye H. (1976) Stress without distress. In G. Serban (Ed), *Psychopathology of human adaptation* (pp.137-146). New York: Plenum.

Sloan D. M., & Marx, B. P. (2004). Taking pen to hand: evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph062>

Sloan, D. M., Strauss, M. E., & Wisner, K. L. (2001). Diminished response to pleasant stimuli by depressed women. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 488-493. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.110.3.488>



- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(1), 174-184. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.1.174>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy, 86*, 50-67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>
- Stephan, W. G., & Finlay, K. (1999). The role of empathy in improving intergroup relations. *Journal of Social Issues, 55*(4), 729-743. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00144>
- Thompson, K. L., & Gullone, E. (2003). Promotion of empathy and prosocial behaviour in children through humane education. *Australian Psychologist, 38*, 175- 182. <https://doi.org/10.1080/00050060310001707187>
- Topçu, Ç., Erdur Baker, Ö. ve Aydın, Y. Ç. (2010). Temel Empati Ölçeği Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*, 174-182. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200174>
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D.M. (2005). Emotion regulation deficits with generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 89-106. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1651-1>
- Türk, F., Kaçmaz, T., Türnüklü, A. ve Tercan, M. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının penceresinden Türk ve Suriyeli ilköğretim öğrencilerinin gruplararası empati deneyimlerinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 17*(2), 786-811. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419304>
- Tzoannopoulou, M. (2016). Foreign language anxiety and fear of negative evaluation in the Greek university classroom. *Selected Papers on Theoretical and Applied Linguistics, 21*, 823-838. <https://doi.org/10.26262/istal.v21i0.5272>
- Wang, W.-T., Hsu, W.-Y., Chiu, Y.-C., & Liang, C.-W. (2012). The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(1), 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.004>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social



anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68–94. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.68>

Weiß, M., Rodrigues, J., Boschet, J. M., Pittig, A., Mussel, P., & Hewig, J. (2020). How depressive symptoms and fear of negative evaluation affect feedback evaluation in social decision-making. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1, 100004. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100004>

World Health Organization. (2004). *ICD-10: International statistical classification of diseases and related health problems*. Genève: World Health Organization.

Yokuş, H. (2013). Investigation of relationship between the fear of negative evaluation and musical instrument achievements of music teacher candidates (Gaziosmanpasa University sampling). *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2(3), 16–22. Erişim adresi: <http://www.ijtase.net/ojs/index.php/IJTASE/article/download/226/293>

Zahavi, D. (2007). Expression and empathy. In D.D. Hutto & M. Ratcliffe (Eds.), *Folk Psychology Re-Assessed* (pp. 25–40). Dordrecht: Springer.

