


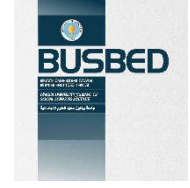
c

Makalenin Türü : Derleme Makalesi

Geliş Tarihi : 22.08.2022

Kabul Tarihi : 05.10.2022

 <https://doi.org/10.29029/busbed.1165560>




KAYGI VE KORKUNUN İŞLEVSEL OLAN VE OLMAYAN TARAFLARINA GENEL BİR BAKIŞ


Nimet Serap GÖRGÜ AKÇAY¹, M. Fatih BÜKÜN², Ömer KÖSE³


ÖZ

Bu doğrultuda korkunun ve kaygının işlevleri bilişsel, sosyal ve patolojik açıdan ele alınmıştır. Bilişsel açıdan dikkate alındığında, kaygı ve korkunun bilişsel performans ile ilişkisinin olduğu gösterilmiştir. Özellikle kaygının dikkati daralttığı; ancak korkunun ise dikkati yönlendirmeye yardımcı olduğu dikkat çekmektedir. Kaygı ve korku sosyal açıdan kişilerin hayatında birçok yönden etkili olmaktadır. Hem işlevsel ve hem de işlevsel olmayan taraflarının olduğu bildirilmektedir. Aslında kaygı ve korkunun birçok açıdan günlük yaşamda gerekli, işlevsel ve değerli olduğu görülmektedir. Ancak günlük hayattaki olağan kaygı veya korkudan farklılaşarak, önemli işlevsellik alanlarında bozulmalara yol açan uzun süreli, sık ve yoğun yaşanan kaygı ve/veya korkunun yoğun strese sebebiyet vererek klinik düzeyde anlamlı, patolojik boyuta dönüştüğü söylenebilir. Dolayısıyla bu duyguların düzeyinin, yoğunluğunun ve sıklığının belirli bir düzeyde olmasının ve işlevselliği bozmamasının önemli olduğu düşünülmektedir.

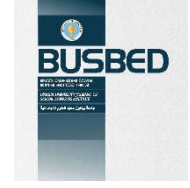
Anahtar Kelimeler: Duygu, Kaygı, Korku, Bilişsel, Sosyal, Psikopatoloji

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, nsgorgu@bingol.edu.tr,  <https://orcid.org/0000-0001-8182-0702>

² Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, mfbukun@bingol.edu.tr,  <https://orcid.org/0000-0001-6487-4776>

³ Arş. Gör., Bingöl Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, okose@bingol.edu.tr,  <https://orcid.org/0000-0003-2174-460X>

Article Type : Review Article
Date Received : 22.08.2022
Date Accepted : 05.10.2022



<https://doi.org/10.29029/busbed.1165560>

AN OVERVIEW OF THE FUNCTIONAL AND DYSFUNCTIONAL ASPECTS OF ANXIETY AND FEAR

Nimet Serap GÖRGÜ AKÇAY¹, M. Fatih BÜKÜN², Ömer KÖSE³

ABSTRACT

This study aims to give general information about the functions of anxiety and fear from the perspective of psychology. In this direction, the functions of fear and anxiety are discussed in terms of cognitive, social, and pathological aspects. From a cognitive perspective, it has been shown that anxiety and fear are associated with cognitive performance. In particular, it is noteworthy that anxiety narrows attention, but fear helps to direct attention. Anxiety and fear are socially effective in many aspects of people's lives. It is reported to have both functional and non-functional sides. Anxiety and fear seem necessary, functional, and valuable in many parts of daily life. However, it can be said that long-term, frequent and intense anxiety and fear, which differs from ordinary anxiety or fear in everyday life and causes deterioration in important functional areas, causes intense stress and turns into a clinically significant and pathological dimension. Therefore, it is thought that it is important that the level, intensity, and frequency of these emotions are at a certain level and that they do not impair functionality.

Keywords: Emotion, Anxiety, Fear, Cognitive, Social, Psychopathology

¹ Asst. Prof., Bingol University, Faculty of Arts and Sciences, nsgorgu@bingol.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8182-0702>

² Asst. Prof., Bingol University, Faculty of Arts and Sciences, mfbukun@bingol.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6487-4776>

³ Res. Asst., Bingol University, Faculty of Arts and Sciences, okose@bingol.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2174-460X>

GİRİŞ

Kaygı ve korku, kişiden kişiye değişen belirli durumlarla ilgili olmakla beraber oldukça yaygındır ve hemen hemen herkesi etkilemektedir. Örneğin, kalabalık yollardan ve trafikten iş yaşamına, sınavlara, ilişkilere, sağlığa ilişkin konulara kadar hayatın birçok alanında kaygı ve korkuya rastlamak oldukça muhtemeldir (Lader & Marks, 1971). Günlük yaşamda sürekli karşılaşılan kaygı ve korkunun normal başa çıkma sürecinin bir parçası olduğu (Lader & Marks, 1971) ve belirli seviyede kaygı ve korkunun, adaptif ve işlevsel olduğu bile söylenebilir (Morrison, 2017/2014).

Öhman (2008) korku ve kaygının, “memelilerin evrimleşmiş savunma sistemlerinden ortaya çıkan duygusal fenomenlerle yakından ilişkili olduğunu” dile getirmiştir (s.709). Hem kaygının hem de korkunun yoğun olumsuz hisler ve güçlü bedensel tepkiler içerdiği ve tehdit merkezini etkinleştirdiği ifade edilmektedir (Öhman, 2008). Ayrıca, korku ve kaygıyla ilişkili ortak gözlemlenebilir davranışsal eylemlerden de söz edilmektedir. Söz konusu davranışsal eylemler, kaçma, kaçınma, aşırı uyarılmışlık (hypervigilance), işlevsel olmayan hareketsizlik (dysfunctional immobility), dikkatte ve performansta eksiklikler şeklinde olabilmektedir (Lang, 1985). Kaygı ve korkunu bu tür örtüşen taraflarının yanı sıra genel olarak farklılaştıkları noktalar da bulunmaktadır. Korku genellikle açık, gözlemlenebilen veya tanınabilen bir tehdit durumunda ortaya çıkarken, kaygı ise olması beklenen (potansiyeli olan) ve daha az açık bir tehdide maruz kalındığında ortaya çıkmaktadır (Blanchard vd., 2008; Lader & Marks, 1971). Korkunun, o anda organizmayı korumak için savunma tepkisini harekete geçirerek savaş-kaç (fight or flight) mekanizmasını etkinleştiren bir duygu olduğu (Canon, 1932; LaBar, 2015; Lang vd., 2000) kaygının ise korkuya göre daha genel ve uzun süreli olduğu (Lang vd., 2000) ve bir duygu durum olarak ele alınabileceği belirtilmektedir (Lench vd., 2011). Ancak ayırımın her zaman bu kadar da net yapılamadığı bu iki durumun örtüştüğü zamanlar olduğu da ifade edilmektedir (Lader & Marks, 1971).

Kaygıya yönelik farklı bakış açılarının bütünleştirmek için Spielberger (1966, 1972) tarafından önerilen durumluk-sürekli kaygı kavramsal bir referans çerçevesi olarak dikkate alınmaktadır (Shedletsky & Endler, 1974). Sürekli kaygıda, kişinin kaygı deneyimlemeye yatkınlığı ve istikrarlı bireysel farklılıklar dikkate alınmaktadır. Durumluk kaygıda ise kişinin zaman içinde dalgalanan geçici bir durumu olarak ele alınmaktadır. Durumluk kaygının, ölçüm araçlarında, her ölçüldüğünde değişkenlik gösterebileceği belirtilmiştir (Spielberger, 1966). Paralel bir görüş de Öhman (2008) tarafından bildirilmiştir. Bu görüşe göre korku ve kaygı, hem belirli durumlarda sınırlı süre içerisinde uyandırılan duygusal durumlar olarak hem de bireyleri tanımlayan kişilik özellikleri olarak ele alınabilir. Ancak bu çalışmada belirli bir kaygı türüne odaklanmak yerine kaygı ve korkunun işlevleri ile ilgili olarak psikoloji penceresinden genel bilgilere yer verilmiştir.

1. Kaygı ve Korkunun Bilişsel İşlevleri

Kaygı ve korkunun bilişsel işlevlerini ele alan birçok çalışma bulunmaktadır (örn. Eysenck vd., 2007; Zhuang vd., 2016). Söz konusu çalışmalarda kaygı ve korkunun işlevsel ve işlevsel olmayan taraflarına odaklanılmıştır. Bilişsel süreçlerin ele alındığı çalışmalarda kaygı ve korkunun birbiri ile ilişkisinin dikkate alındığı görülmektedir (örn. Zhuang vd., 2016). Bundan dolayı bilişsel süreçlerin ele alındığı bu çalışmada da kaygı ve korkunun işlevleri beraber sunulmuştur.

Kaygı ve bilişsel performansların ilişkisini gösteren birçok teori bulunmaktadır. Bu ilişkiyi açıklayan iki önemli teori ise şunlardır: İşlem Verimliliği Teorisi (Processing Efficiency Theory; PET, Eysenck & Calvo, 1992) ve PET üzerinden geliştirilmiş olan Dikkat Kontrolü Teorisi (Attentional Control Theory; ACT, Eysenck vd., 2007). PET etkililik (effectiveness) ve yeterlik/verimlilik (efficiency) arasında önemli bir ayırım yapmaktadır. Etkililik genellikle standart davranışçı ölçme yöntemleriyle (verilen tepkilerin doğruluğu) ölçülen performansın niteliği ile ilgilidir. Yeterlik ise performansın etkililiği ve görev için ayrılan çaba veya kaynaklar arasındaki ilişkidir. Hem yüksek hem de düşük kaygı düzeyindeki bireylerde performans etkililiği eşitken, kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde yeterlik (verimlilik) seviyesi kaygı düzeyi düşük olan bireylere göre daha azdır (Eysenck, 1989). Çünkü endişeli düşünceler öncelikle çalışma belleğinin kısıtlı sayıdaki bilgisini işleme olarak bir karışıklık oluşturmaktadır. Bunun sonucunda endişe veren düşünce bireyin o anlık çalışma belleğinde sınırlı olan dikkatsel kapasitesini kullanarak, o anda başka bir iş üzerinde odaklanmayı geciktirmektedir (Eysenck & Calvo, 1992). Dolayısıyla kaygı söz konusu olduğunda beynin çok daha az bilgi işlemeye başlayabileceği ve bilişsel kapasiteyi sınırlayabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra, kaygının davranışsal performansla ters U şeklinde bir ilişkisinin olduğu belirtilse de belirli düzeyde kaygı ile optimal performans sergileme arasında doğru orantı olduğu iddia edilmektedir (Yerkes & Dodson, 1908). Örneğin, kişiden belirli bir konuda performans sergilemesi veya bir görevi yerine getirmesi istendiğinde (örn. Sınav, test, sözlü, konferans verme, ders anlatma vb.) kişinin başarısız olmamak için belirli düzeyde kaygılanmasının gerekli planı ve hazırlığı yapmasına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Greenberg, 2015; Morrison, 2017/2014). Bir meta-analiz çalışmasında sınavdaki performansı olumsuz etkileyen değişkenlerden birinin yüksek düzeyde sınav kaygısı olduğu bulunmuştur (Embse vd., 2018).

Diğer taraftan ACT iki tür dikkatsel kontrole dikkat çekmektedir. Bunlardan birincisi olumsuz dikkatsel kontroldür ve birey kaygı veren bir durum karşısında görevle bağlantılı olmayan bilgileri göz ardı eder (inhibition). İkincisi ise olumlu dikkatsel kontroldür ve birey kaygı veren durum karşısında bile bilişsel kapasitesini kullanarak görevler arası dikkatini değiştirebilir (shifting; Eysenck vd., 2007). Kaygının, merkezi yürütücü sistemlerini özellikle görevler arası dikkati yönlendirme, seçici dikkat ve engelleme (inhibition), çalışma belleğinin içeriğinin güncellenmesi, görünen içeriklerin zaman ve mekânda kodlanması gibi işlevleri etkilediği bildirilmiştir (Smith & Jonides, 1999). Dikkatsel kontrol merkezi, yürütücü sistemlerin anahtar işlevi sayılır ve kaygının bu işlevi olumsuz etkilediği varsayılmaktadır (Eysenck vd., 2007). Ayrıca, Corbetta ve Shulman (2002), iki tür dikkatsel sistemin olduğunu ifade etmektedir. Birincisi bireylerin hedefleri, beklentileri ve bilgilerinden kaynaklanan hedef odaklı (goal-driven system), ikincisi ise daha çok belirgin bir uyarıcı (stimulus-driven) sonucu ortaya çıkan dikkattir. Araştırmacılara göre belirgin bir uyarıcı sonucunda o anki duygusal durumla alakalı ve belirgin olan bilgiler dikkat sistemine yerleşmektedir. Örneğin, bir saldırıya şahit olan birey, olay gerçekleştiğinde saldırganın fiziksel özelliklerinden ziyade saldırı esnasında elinde ne tür bir silah (renk, büyüklük vb.) tuttuğunu çok net bir şekilde hatırlamıştır (Stebly, 1992). Easterbrook'un (1959) teorisine göre bu durum dikkatte daralma olarak adlandırılmaktadır (attention-narrowing hypothesis). Kaygı esnasında dikkat daralmaya uğrayarak, bireyin odağına o esnada en belirgin (salient) bilgi yerleşmektedir. Bu da belirgin bilginin hedef odaklı (goal-directed) bilginin üzerinde egemen olmasına neden olmaktadır (Derakshan & Eysenck, 2009). Kaygı sonucunda insanların hali-hazırdaki bilgileri derin bir şekilde işlemediği ve diğer yararlı veya hayati bilgileri anlamlandıramadığı ortaya konmuştur (Wichary vd., 2016). Sonuç olarak, hem PET hem de ACT'ye göre, kaygı çalışma belleğinin merkezi yürütücü bileşenlerinin verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Derakshan & Eysenck, 2009).

Korkunun da bilişsel performans üzerindeki etkisini ele alan birçok çalışma bulunmaktadır (örn., Beaver vd., 2005, Yates vd., 2010) Literatürde korku koşullaması (fear conditioning) altında birçok çalışma yer almaktadır (Turkileri vd., 2021, Yates vd., 2010). Pavlovyan sistemin doğasına uygun olarak korku koşullaması yapıldığında bireylerde tehditlere karşı bir beklenti oluşmaktadır. Ancak bu durum sonucunda oluşan duygunun korku mu yoksa kaygı mı olduğu konusunda farklı görüşler yer almaktadır. Birçok araştırmacı bunu korku duygusu olarak adlandırırken güncel çalışmalar bu paradigmayı sadece duygu uyandırmak için kullanmıştır. Çünkü bilişsel süreçler incelenirken bireyin fizyolojik olarak uyarılmasının yeterli olduğu ileri sürülmektedir (örn., Sutherland & Mather, 2018).

Korku koşullama paradigması kullanılarak yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre, korku koşullaması rahatsız edici uyarın karşısında dikkat yanlılığının (attentional bias) gelişmesine yardımcı olmaktadır (Beaver vd., 2005; Yates vd., 2010). Ayrıca korku koşullaması sonucunda katılımcıların koşullanmadıkları bilgiye göre koşullandıkları bilgilerde daha çok rahatsız oldukları ve dikkatlerini yönlendirdikleri bulunmuştur (Beaver vd., 2005).

Mather ve Sutherland (2011) önerdikleri Duygusal Uyarılma Yanlılığı Kuramı'na (Arousal-Biased Competition; ABC) göre, duygusal uyarılmanın yüksek önceliğe (belirgin) sahip olunan bilgilerin düşük önceliğe sahip (belirgin olmayan) bilgilere göre daha iyi hatırlandığını ileri sürmüşlerdir. Eğer bir görev üzerindeki bilgi duygusal olarak uyarıcı bir niteliğe sahipse o bilgi yüksek öncelikli olarak kabul edilmekteyken, görev üzerindeki nötr bilgiler ise düşük öncelikli olarak kabul edilmektedir. Yüksek öncelikli bilgiler aşağıdan yukarıya (bottom-up processing) işlevi görürken, düşük öncelikli bilgiler yukarıdan aşağıya (top-down processing) işlevi görmektedir. Ayrıca, ABC teorisinin tezini korku koşullaması altında deneyen bir çalışmanın sonuçlarına göre, duygusal uyarılmanın kısa süreli belleğe bağlı olarak hedef odaklı bilgilerin (goal-relevant) hedef odaklı olmayan bilgilere (goal-irrelevant) göre daha çok hatırlanmasına sebep olduğunu göstermiştir (Lee vd., 2015).

Bazı araştırmacılar ise geçmiş yaşantıların, şu anda yaşanan olaylarda veya karşımıza çıkan bilgilerde önceliği belirlediğini ileri sürmektedir (Selection History Paradigm; Awh vd., 2012; Theeuwes, 2018). ABC teorisinin teziyle paralel olarak uzun süreli belleğe dayalı yapılan bir çalışmaya göre, bir gün öncesinde belleğe alınan bilgilerin sonraki gün yüksek önceliğe sahip olduğunu ve duygusal uyarılma (korku koşullaması) ile bu belirginliğin daha da arttığı sonucu bulunmuştur (Turkileri vd., 2021).

Özetlemek gerekirse, kaygı ve korku arasında güçlü ve kompleks bir bağlantı bulunmaktadır (Zhuang vd., 2016). Bundan dolayı bu duyguların bilişsel işlevleri incelenirken bu bağlantının göz önünde bulundurulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu duyguları manipüle ederken birçok değişkenin eş zamanlı olarak rol oynayabileceği dikkate alınmalıdır. Örneğin, geçmiş tecrübelerin güncel duyguların oluşmasında ve bu duygularla birlikte oluşan bilişsel süreçlerle çok yakından ilgili olduğu belirtilmektedir (Awh vd., 2012). Sadece geçmiş tecrübelerin değil birçok diğer etkenin (beklenmedik olaylar, duygusal ve sosyal bağlantılar) aktif olarak rol oynadığı dile getirilmektedir (Birmingham vd., 2009; Itti & Baldi, 2009; Vogt vd., 2011). Son olarak, güncel araştırmalarda, özellikle bilişsel alandaki çalışmalarda belirli bir duygu üzerinden manipülasyonun daha az

yapıldığı gözlenmektedir. Eğer iki olumsuz duygu uyarılmışlık açısından aynı değerde ise değerlik seviyelerinin de aynı olduğu (örn. Sutherland & Mather, 2018) ve muhtemelen aynı sonucu verecekleri öngörülmektedir.

2. Sosyal Perspektiften Kaygı ve Korku

Kaygı ve korkunun sosyal taraflarının ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır (örn., Buss, 1990; Marsh vd., 2005; Parrott, 2014). Bu çalışmada kaygı ve korkunun sosyal taraflarına yönelik özellikler 5 başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar: evrimsel açıdan, etki ve bilgi, ilişkiler, araçsal, grup ilişkileri ve yardım davranışlarıdır.

2.1. Evrimsel açıdan kaygı ve korku: Duyguların üreme (reproduction), harekete geçme (action tendency) ve hayatta kalma (survive) gibi önemli işlevlerde kişilere yardımcı olabileceği dile getirilmiştir (Darwin, 1872). Kaygının ve korkunun da kişilerin çevreye adapte olmalarına yardımcı olabileceği belirtilmektedir. Örneğin korku, genellikle fiziksel tehditlere tepki olarak yaşanmaktadır. Bu durumla beraber algılamadaki artış, uyanıklık ve saklanma, kaçma veya savunma davranışları gibi adaptif tepkilere neden olarak fiziksel zararı önleyebilmektedir (Tooby & Cosmides, 2008). Kaygının ise dikkati odakladığı, endişeyi ve tehdit algısını teşvik ettiği ve olası tehditlerin tespitini en üst düzeye çıkaran hareketlere yol açtığı bildirilmektedir (Perkins & Corr, 2014). Dolayısıyla korku ve kaygı, kişilerin olumsuz durumlar ve tehlikeli sonuçlanabilecek olaylardan uzak kalmalarına yardımcı olarak çevreye adapte olmalarını ve hayatta kalmalarını sağlayabilir.

2.2. Etki ve bilgi faktörü olarak kaygı ve korku: Belirsizlik içeren sosyal durumları veya olayları anlamlandırabilmek için diğer kişilerin duygusal ifadelerini anlamaya çalışmanın önemli olduğu ifade edilmektedir (örn., Manstead & Fischer, 2001; Van Kleef vd., 2010). Çünkü duygular, ifade edenin durumu nasıl değerlendirdiği (Manstead & Fischer, 2001), içsel duygu durumu (Ekman, 1993), niyeti (Fridlund, 1994) ve de sonraki davranışı hakkında bilgi sağlayabilmektedir (Hwang & Matsumoto, 2019). Örneğin korkulu yüzleri gözlemleyen insanlar, bu duruma yönelik yaklaşma motivasyonu (approach-related) ilgili davranışlar sergilemişlerdir (Marsh vd., 2005). Ayrıca, duygular bir sinyal görevi görerek hem mesajı alan hem de mesajı gönderen kişiyi etkileyebilmektedir (Keltner, 2003; Matsumoto, 2001). Korku ifadesi de bir tehdidin varlığına işaret ettiği için mesajı alan kişiyi çevredeki tehlikelere karşı uyarılmaktadır (Adolphs vd., 1999; Whalen vd., 2001). Kaygıda da benzer bir örüntü olduğundan söz edilmektedir. Örneğin, gerçekçi olarak yapılan siyasi tehditlerin etkisinin incelendiği bir çalışmada, uyarılan kaygının katılımcılarda bilgi arama ve öğrenmeyi artırdığı bulunmuştur (Valentino vd., 2008).

İnsanları etkileme mekanizmalarında, duyguların işlevsel olduğu bağlamlardan bir diğeri ise müzakere/tartışma ortamlarıdır. Yapılan çalışmalar da bu ortamlarda duyguların işlevselliğinin önemini vurgulamıştır (örn., Morris & Keltner, 2000; Thompson vd., 1999; Van Kleef, 2008; Van Kleef & Côté, 2018). Örneğin, öfkeli iletişim tarzını benimseyen kişilerin karşı taraf üzerinde korkuya neden olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, karşı tarafta deneyimlenen korkunun da öfkeli iletişim tarzını benimseyen kişilere ilettikleri duygunun (mutluluk) işlevselliğini bozduğu bulunmuştur (Van Kleef vd., 2004). Brooks ve Schweitzer (2011) pazarlıkla ilgili kaygıyı manipüle ettikleri çalışmalarında kaygılı hisseden kişilerin, kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşük sonuçlar beklediğini bildirmişlerdir. Araştırmacılar, kaygılı hisseden kişilerin ilk tekliflerinin daha düşük olduğunu, meslektaşlarının tekliflerine daha hızlı yanıt verdiğini, pazarlık durumundan daha erken çıktığını ve daha kötü sonuçlar elde ettiğini ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla deneyimlenen bağlama göre kaygı ve korkunun işlevselliği değişebilmektedir.

2.3. İlişkilerde kaygı ve korkunun rolü: İlişkilerde duyguların farklı işlevlerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Clark & Brissette, 2000; Graham vd., 2008; Sels vd., 2021). Graham vd. (2008), olumsuz duyguları (örneğin, sıkıntı, sinirlilik, kaygı) ifade etmenin destek sağlamaya, yeni ilişkiler kurmaya ve yakın ilişkilerde yakınlığı artırmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, olumsuz duyguların dikkati odaklama ve problemleri fark ettirme özelliğinin olduğu belirtilmiştir (Eastwood vd., 2001; Nesse & Ellsworth, 2009; Tooby & Cosmides, 2008). Yani bunların farkında olmak ve ifade etmek, kişinin ihtiyaçların karşılanmadığına dair partnerine/karşı tarafa sinyal vermeyi sağlayabilir ve dolayısıyla partnere problemi çözme yönünde motivasyon kazandırabilir (Baker vd. 2014; Levenson, 1999). Sadece partneri ya da karşı tarafı değil, kişinin kendisini de bu problemi çözmeye motive edebileceği söylenebilir (örn., Frijda vd., 1989; Hiller vd., 2009; McCaul vd., 1998; Wohl & Thompson, 2011). Örneğin yakın ilişkilerde bir partnerin diğerini terk edeceği endişesi nedeniyle yaşanan korkunun en prototip duygu olduğu ifade edilmektedir (Leary, 2000; Tangney & Salovey, 1999).

Bağlanma stilleri açısından bakıldığında, erken çocukluk dönemindeki bağlanmanın yetişkinlikteki yakın arkadaşlıklara ve romantik partnerlere yansıdığı belirtilmiştir (Hazan & Shaver, 1987). Kaygılı bağlanma, bir partnere güven eksikliği ve terk edilme olasılığına ilişkin endişeleri içermektedir. Aynı zamanda kaygılı bağlanmanın, endişelerin paylaşılması konusunda isteksizlik ve yakınlık kurma korkusu ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Thelen vd., 2000). Özellikle bu bireylerin, partnerlerine yönelik aşırı güvence talepleri (Shaver vd., 2005) ve partnerlerinden onay alma ihtiyaçları ve de reddedilmeye dair kaygıları (örn., Fraley vd., 2006) ilişkinin

sağlıklı bir şekilde devam etmesine engel teşkil edebilir. Nitekim, kaygılı bağlanan ve yakınlık kurma korkusu yaşayan kişilerin, evlilik doyumlarında anlamlı bir azalma yaşadıkları bulunmuştur (Besharat vd., 2014).

2.4. Araçsal (Instrumental) rolü bakımından kaygı ve korku: Kişiler her zaman hoş duygular hissetmeyi istemeyebilir ve hoş olmayan duygulardan da her zaman kaçınmayı tercih etmeyebilirler. Hatta bu hoş olmayan duyguların faydaları söz konusu olduğunda kişilerin bunları deneyimlemek için motive olabilecekleri ifade edilmektedir (Tamir, 2009). Örneğin, akciğer kanseri hakkında endişelenmenin kişinin sigarayı bırakmasında etkili olduğu bulunmuştur (McCaul vd., 2007). Benzer şekilde, orta düzeyde kaygının kanser tarama davranışlarını tetikleyebileceği, kişiyi önlem almaya yönlendirebileceği bildirilmektedir (Consedine vd., 2004).

Korkunun da araçsal işlevini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, yapılan bir çalışmada kişilere tehlikeli bir canavardan kaçmalarını gerektiren bir oyun oynattırılmışlardır. Bu oyunda, kişiler canavardan kaçmaları için en işlevsel duygunun korku olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla korkunun kaçınmayı teşvik ettiği görülmüştür (Tamir & Ford, 2009). Kişiler kötü hissetmenin (kaygı/korku hissetmenin) kendileri için araçsal bir yarar sağlayacağını düşünüyorsa, bazen kötü hissetmeyi tercih edebilmektedirler. Özellikle bu duyguların uzun süreli faydaları dikkate alındığında yaşanmak isteyecekleri belirtilmiştir (Tamir, 2016).

Bazen de bireyler korku ve kaygı gibi olumsuz duyguları sanat ve eğlence aracılığıyla bir ödül biçimi olarak deneyimlemek isteyebilirler. Yemek yemek, aşık olmak, cinsel ilişkiye girmek, sanat veya müzik gibi faaliyetler beynin ödül zevk merkezini etkinleştirerek dopamin salınımı artırmakta ve böylece haz alınmaktadır (Leigh, 2010; Zatorre, 2015). Örneğin, katılımcıların korku filmini izlerken yoğun korku yaşamalarına rağmen, bundan zevk aldıkları bildirilmiştir (Andrade & Cohen, 2007). Hoş olmayan duyguların peşinden gitmenin, “bağlılığa, olumlu ilişkilere, anlam ve amaca ve bir başarı duygusuna” yol açtığında yararlı kabul edilmesi gerektiği belirtilmiştir (Tamir & Bigman, 2014, s. 217). Bu nedenle hoş olmayan duyguları artırmaya ve hoş duyguları azaltmaya çalışmak söz konusu özel duruma ve gerçekleştiği duruma bağlı olarak zararlı veya yararlı olabileceğine vurgu yapılmıştır (Tamir & Bigman, 2014).

2.5. Grup ilişkilerinde kaygı ve korku. Ait olma ihtiyacı, hayatta kalmayı sağlayan ve sosyal davranışların altında yatan temel bir ihtiyaç olarak tanımlanmıştır (Baumeister & Leary, 1995). Bu ihtiyacın, insanları grup içinde yaşamaya ve grubun kurallarına uymaya teşvik ettiği ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2017). Grup veya sosyal normları ihlal edenler ise olumsuz olarak değerlendirilme korkuları yaşayabilmekte ve gruptan dışlanmaya dair endişe duyabilmektedir (örn., Giguère vd., 2016, Vaswani vd., 2022). Çünkü gruptan dışlanmanın kişinin ait olma ihtiyacına yönelik bir tehdit oluşturduğu ve hayatta kalmasını önemli ölçüde tehlikeye attığı belirtilmiştir (Baumeister & Leary, 1995; Williams & Nida, 2011). Dışlanmanın kaygı, depresyon, stres gibi psikolojik sıkıntılarla ilişkili olabileceği de bildirilmiştir (örn., Baumeister & Leary, 1995; Vaswani vd., 2022; Williams & Nida, 2011).

Bir grup aidiyetine sahip kişilerin, gruplarını ilgilendiren konularla ilgili duygusal tepkiler verebildiği ifade edilmektedir. Bu durum, grup aidiyetine dair duygulara odaklanarak gruplar arası ilişkileri anlamaya çalışan “gruplar arası duygular teorisi” (intergroup emotions theory) ile açıklanabilir (Mackie vd., 2008). Örneğin, ülke kimliğiyle özdeşleşme oranı yüksek düzeyde olan ABD’li öğrencilerin gelecekteki olası terör saldırılarına karşı daha fazla korku bildirdikleri tespit edilmiştir (Mackie vd., 2004). Ayrıca, korkunun bir dış gruptan uzaklaşma arzusunu motive ederek (Dumont vd., 2003) kaçınma davranışını tetiklediği bildirilmektedir (Frijda vd., 1989). Ancak bazen dış grubun iç gruba tehdit olarak görülebileceği ve dış gruba karşı korku, öfke veya iğrenme gibi tepkiler verebileceği bildirilmektedir (Cottrell & Neuberg, 2005). Bu durum, grup temelli saldırganlıkta korkunun da doğrudan bir rolünün olabileceğini gösterebilir (örn., Skitka vd., 2004; Skitka vd., 2006). Örneğin, Sırbistan’da devam eden çatışma ortamında dış grup korkusunun artan saldırganlık motivasyonu ile ilişkisinin bulunduğu bildirilmiştir (Spanovic vd., 2010). Bu bağlama dayanarak, korkunun yalnızca “kaçma” tepkisiyle bağlantılı olmadığı, aynı zamanda gruplar arası saldırganlığı artırmada bir rolü olduğu söylenebilir. Kaygının da gruplar arası bağlamda güçlü etkileri bulunmaktadır. Kaygı, kendisini tehdit altında hisseden bir grubun yaşayabileceği en prototip duygulardan biri olarak ifade edilmektedir (örn., Smith vd., 2007). Bundan dolayı gruplar arası etkileşimi olumsuz bir deneyim haline getirebilmektedir. Önyargıyı azaltmak için kullanılan gruplar arası temasın da olumlu etkilerine zarar vermektedir (Richeson & Shelton, 2010).

2.6. Yardım davranışında kaygı ve korku. Kişilerin yardım etme davranışında kaygı ve korkunun deneyimlenmesinin ve ifade edilmesinin rol oynadığı belirtilmektedir (Van Kleef & Lelieveld, 2022). Örneğin, bir çalışmada katılımcılar, korku ve üzüntünün, tarafsız ifadelerden daha fazla sempati ve yardım etme isteği uyandırdığını belirtmişlerdir (Marsh & Ambady, 2007). Başka bir çalışmada, ebeveynleri yakın zamanda öldürülen genç bir kadının hikayesini içeren bir radyo yayınının kaydı sunulmuştur. Yüz ifadelerindeki korkuyu daha doğru bir şekilde tanımlayan katılımcılar, bu genç kadına daha fazla zaman ayırmış ve maddi destek sağlamışlardır (Marsh vd., 2007).

Yardım etme davranışlarına yönelik duyguların sınıflandırılmasında, korku ve kaygıya, sıkıntı (distress) ve yakarış (supplication) kümesi içerisinde yer verilmiştir. Bu küme içerisindeki duyguların işlevleri şunlardır: (1)

ihtiyaç sinyali vererek yardım istemek ve (2) zayıf olduğuna dair sinyal vermek (Van Kleef & Lelieveld, 2022). Bu nedenle kaygı ve korku yardım çağrısı olarak işlev gördüğü için “yalvarma-rica (supplication)” duyguları olarak adlandırılmıştır (Van Kleef, 2016). Acil servis merkezlerinde çalışanlarla (ambulans, itfaiye, polis gibi) yapılan bir araştırmada, arayan kişinin korkulu şekilde kendini ifade etmesinin, çalışanların yardım etme davranışı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Svensson & Pesämaa, 2018). Benzer bir şekilde, başka bir çalışmada müşterilerin korku ifadelerinin, havayolu personelinin yardım etme davranışlarını tetiklediği bulunmuştur (DeCelles vd., 2019). Ancak korku ve kaygı her zaman özgeci davranış sergilenmesine yardımcı olmamaktadır. Örneğin, bir çalışmada cezalandırılma korkusu, olumlu sosyal davranış ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur (Caprara vd., 2001). Başka bir çalışmada ise düşük düzeyde sosyal kaygısı olan bireylerin reddedilme durumlarında toplum yanlısı (yardım etme gibi) tepki verdiğini, ancak yüksek düzeyde sosyal kaygısı olan bireylerin toplum yanlısı tepki vermediği bildirilmiştir (Weerdmeester & Lange, 2019). Dolayısıyla korku ve kaygının özgeci davranışa olumlu olarak yansdığı durumlar olduğu gibi yardım davranışını engelleyici ve işlevsiz kıldığı durumlarda söz konusu olabilmektedir.

3. Kaygı ve Korkunun Psikopatolojik Tarafları

Strese verilen normal tepkinin ötesinde, işlevselliği engelleyen, sık ve yoğun yaşanan kaygının, klinik boyutta olduğundan söz edilmektedir (Lader & Marks, 1971). Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskısı (DSM-5; American Psychiatric Association [APA], 2013) korkuyu, “gerçek veya olması yakın tehlide yönelik duygusal tepki”, kaygıyı ise “gelecekteki tehdidin beklentisi” olarak tanımlamaktadır (s.189). DSM-5 bu iki durumun örtüştüğünü ancak aynı zamanda farklı olduklarını ifade etmektedir. Bu görüşe göre, korku daha çok savaşmak ya da kaçmak için gerekli olan otonomik uyarılma, ani tehlike düşünceleri ve kaçışla ilişkilidir. Ancak kaygı gelecekteki tehlikeye veya tehlide hazırlanmak için kaslarda gerginlik, tetikte olma hali ile kaçınmacı veya ihtiyatlı davranışlarla ilişkilidir.

Günlük yaşamdaki işlevselliği bozan, yoğun strese sebebiyet veren, sık sık ve yoğun yaşanan korku ve kaygı ile ilgili rahatsızlıklar DSM-5 (APA, 2013) tarafından “Kaygı Bozuklukları” olarak isimlendirilmiştir. Kaygı ve/veya korku DSM-5’te yer alan başka psikolojik bozukluklarda da (Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar ve Travma ve Stres ile ilişkili Bozukluklar gibi) önemli bir belirti olarak görülmektedir. Ancak bu makalede, kaygı ve korkunun temel belirti olarak kabul edildiği kaygı bozukluklarına yer verilmiştir.

Patolojik kaygı ve korkuyu günlük hayattaki olağan kaygı ve korkudan ayırabilmek ve kaygı bozukluklarına yönelik DSM-5 tanısı koyabilmek için her bir kaygı bozukluğuna özgü tanı kriteri bulunmaktadır ancak bazı ortak ve temel kriterlerden söz edilebilir. Bu kriterler, kaygı ve korku belirtilerinin en az 6 ay ve daha fazla sürmesi (çocuklarda/bazı durumlarda değişebilir), yoğun strese sebebiyet vermesi ve günlük işlevselliği bozması olarak bildirilmiştir. Bunlarla beraber, bu belirtilerin herhangi bir maddenin/ilacın etkilerine veya tıbbi bir duruma bağlı olarak ortaya çıkmaması beklenmektedir (APA, 2013). DSM-5, kaygı bozukluklarının birbirlerinden temelde farklılaştıkları noktaların ise “korku, kaygı veya kaçınma davranışını tetikleyen durum/nesne ve buna bağlı bilişsel süreçler” (APA, s.189) olduğunu bildirmektedir. Kaygı Bozukluklarının her birine dair genel bilgiler DSM-5’e (APA, 2013) dayanarak takip eden kısımda sunulmuştur.

Ayrılma Kaygısı Bozukluğunda bireyin, ebeveyninden veya bağlanma figürlerinden ayrılma/uzaklaşma konusunda gelişimsel düzeye uygun olmayan korku ve kaygı yaşadığı bildirilmektedir. Özellikle çocuklukta görülmekle birlikte yetişkinlik döneminde de devam edebildiğinden söz edilmektedir (APA, 2013). Bu durum, çocuklarda bakıcıya/kreşe/okula gitmeyi reddetme yönünde olabilmektedir. Bunun nedeni, evden uzaklaşınca hayatlarındaki önemli insana zarar geleceği korkusudur. Yetişkinlik döneminde de benzer bir örüntüden söz edilmektedir. Buna göre, bireyler, eş, çocuk veya aile gibi önem verdiği kişilerin başına kötü bir şey gelmesinden korkmakta ve ev gibi güvenli olan herhangi bir yerden ayrılmak konusunda isteksizlik yaşayabilmektedir (Morrison, 2017/2014). Bu durum yalnız kalamama, kabuslar görme, uyuyamama, yoğun stres, üzüntü ve fiziksel belirtilere yol açmaktadır (APA, 2013).

Seçici Konuşmazlık Bozukluğunda ise normalde bazı ortamlarda (aile veya yakın birkaç kişi yanında) sağlıklı bir şekilde konuşan bireylerin, toplumsal ve sosyal ortamlarda (örn. okul) tutarlı bir şekilde konuşamama eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir. Bu durumun bireyin günlük işlevselliğinin (sosyal iletişim, eğitim, akademik başarı vb.) üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir (APA, 2013).

Özgül Fobide bireylerin belirli nesne veya durumlara karşı yoğun korku ve kaygı hissettikleri, sıklıkla kaçınma davranışı sergiledikleri bildirilmektedir (APA, 2013). En sık yaşanan fobilerin genellikle yükseklik, uçak seyahati, hayvan, gök gürültüsü, kapalı kalma gibi durumlar olduğu söylenmektedir (Morrison, 2017/2014). Örneğin, yükseklik korkusu olan biri iş seyahatini uzun süren kara yollarında geçirmek zorunda kalabilir; böcek, arı, yılan korkusu olan biri açık alanlara girmekten çekinerek evde kalmayı tercih edebilir; kan-yaralanma fobisi olan biri doktora veya diş hekimine gitmekten kaçınabilir, hatta kaçınmadığı durumlarda bayılmalar yaşayabilir (Greist vd., 1995).

Sosyal Kaygı Bozukluğunda birey, değerlendirilme olasılığının olduğu durumlardan ve sosyal etkileşimlerden aşırı korku veya kaygı duymakta ve bunun sonucunda kaçınma davranışları sergileyebilmektedir. Karşılıklı konuşmak veya yeni kişilerle tanışmak gibi sosyal etkileşimler; yemek yeme, başkalarının önünde konuşma yapma gibi performans sergileme durumlarında gözlendiğini veya değerlendirildiğini hissetmek kişi için oldukça korkutucu veya kaygı verici olabilmektedir. Yaşanan bu kaygı ve korkuya aşılanma, reddedilme, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirmeye dair korkular ve düşünceler eşlik etmektedir. Bu gibi durumların da iş, toplumsal ve diğer önemli işlevsellik alanlarını oldukça etkilediği ve yoğun strese sebebiyet verdiği bildirilmektedir (APA, 2013).

Panik Bozuklukta birey, tekrarlayan ve beklenmedik panik ataklar yaşamakta ve sürekli olarak daha fazla panik atak geçirme konusunda kaygılanmaktadır. Panik atak, oldukça kısa bir süre içinde doruğa ulaşan yoğun korku veya rahatsızlık dalgalanmaları olarak tanımlanmaktadır. Bu sürece fiziksel belirtilerin (örn. kalp çarpıntısı, terleme, titreme, boğuluyor ve nefes alamıyor gibi hissetme, bulantı, uyuşma) yanı sıra bilişsel belirtiler de (depersonalizasyon, derealizasyon, denetimi kaybetme, ölüyorum, çıldırıyorum vb.) eşlik edebilmektedir. Bu belirtiler kişileri daha da korkutabilmekte ve endişeli hale getirebilmektedir. Kişiler bu durumu yaşamamak için kaçınmacı veya uyumsuz davranışlar sergileyebilir ve işlevsellikleri sekteye uğrayabilir (APA, 2013). Ayrıca, panik atakların yalnızca kaygı bozukluklarıyla sınırlı kalmayıp başka birçok psikolojik bozuklukta (örn. depresyon, madde kullanımı gibi) ve sağlık sorununda (kalple ilgili, solunumla ilgili) gözlendiği bildirilmektedir (APA, 2013).

Agorafobi, açık ve/veya kapalı alanlarda, kalabalık içinde veya evin dışında olunmasına yönelik yoğun kaygı ve korku yaşanması olarak tanımlanmaktadır. Bu durumlara yönelik oluşan korku veya kaygının nedeni, yetersizlik yaratan durumların (panik benzeri bir durum düşme, altına kaçırma vb.) gelişmesi ve bunlara bağlı olarak kaçmanın ve yardım almanın zor olabileceği düşüncesidir. Bu durumların bireylerde yoğun kaygı ve korkuya neden olması ya sıklıkla durumdan kaçınılmasına ya bu duygulara katlanılmasına ya da birinin eşliğine ihtiyaç duyulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla, yaşanan aşırı korkunun, kaygının ya da kaçınma davranışlarının toplumsal, iş ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmalara ve yoğun strese yol açabildiği vurgulanmaktadır (APA, 2013).

Yaygın Kaygı Bozukluğu, bireyin kontrol etmekte zorlandığı iş, okul, performansı veya çeşitli alanlar hakkında sürekli olarak aşırı kaygılı, kuruntulu ve endişeli olması şeklinde ifade edilmektedir. Bu süreçte kişilerin huzursuzluk, sinirlilik, kas gerginliği, kolay yorulma, odaklanmakta güçlük ve uyku bozukluğu yaşayabileceği bildirilmektedir. Söz konusu semptomların ve kaygıların toplumsal, iş ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmalara ve yoğun strese yol açabileceği vurgulanmaktadır (APA, 2013).

Bu bilgiler göz önüne alındığında, sık, yoğun ve uzun süreli yaşanan kaygı ve/veya korkunun, işlevselliği bozduğu ve yoğun strese sebebiyet vererek kronik bir hal aldığı ve klinik düzeyde anlamlı, patolojik kaygı ve korkuya dönüştüğü söylenebilir. Dolayısıyla günlük hayattaki olağan kaygı veya korkudan farklılaştığı, kişilerin yaşamlarını daha zor bir hale getirdiğinden söz edilebilir. Bu konuyla ilgili olarak Greist (1995) korku veya kaygının, işi ve sosyal uyumu önemli ölçüde bozduğu durumlarda bireylere yönelik dikkatli bir değerlendirmenin ve tedavinin gerekli olduğu konusunda uzmanların hemfikir olduğunu dile getirmiştir.

Ayrıca, sürekli kaygı ile kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin dikkate alınmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bazı bireylerin sürekli kaygıya yatkın oldukları ve bunun bir kişilik özelliği olabileceği ileri sürülmektedir (Öner & Lecompte, 1985; Spielberger vd., 1983). Klinik kaygıyı yaşayan bazı psikiyatri hastaları, kaygı belirtilerini duygusal durumlarındaki değişim olarak tanımlamakta, kaygıdan nispeten kurtulduklarını düşünmekte ve mevcut semptomlarını önceki durumlarından bir sapma olarak görmekteyler. Ancak bazıları ise diğer kişilerden her zaman daha endişeli olduklarını kabul ederek, sürekli kaygıya yatkın olduklarını ifade etmekteyler (Lader & Marks, 1971). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, kaygı bozukluğu tanısı almış hastaların tanı almamış gruba göre sürekli kaygı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Knowles & Olatunji, 2020). Bununla birlikte, durumluk ve sürekli kaygının genellikle birlikte ortaya çıkabildiği de bildirilmektedir (Lader & Marks, 1971).

Günlük olağan kaygı ve korkudan farklı olarak klinik boyuttaki kaygı ve korkunun bireylerin günlük işlevselliğini bozduğundan, yoğun stres verdiğinden ve yaşamlarını zorlaştırdığından söz edilmiştir. Öte yandan, psikolojik yardım aramaya sevk eden faktörlerden birinin yine kaygı olduğu vurgulanmaktadır (Symonds, 1954). Psikolojik destek veya psikoterapi sürecinde, danışanın korku ve kaygılarını kabullenmelerinin ve anlamalarının oldukça işlevsel olduğu ifade edilmektedir (Greenberg, 2015). Nitekim psikoterapi sürecinde danışanların duygularını ifade etmelerinin, anlamalarının, deneyimlemelerinin ve kabul etmelerinin oldukça önemli olduğu ve değişim için gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Greenberg, 2015).

SONUÇ

Bu çalışma kaygı ve korkunun işlevlerine yönelik psikoloji penceresinden genel bir bilgi vermeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda korkunun ve kaygının işlevleri bilişsel, sosyal ve patolojik olarak ele alınmıştır. Bilişsel açıdan ele alındığında kaygının, bilişsel kapasiteyi sınırladığı ve dikkati daralttığı söylenebilir. Öte yandan, belirli düzeyde kaygının gerekli performansın sergilenmesine yardımcı olabildiği söylenmektedir. Korkunun ise dikkati yönlendirmeye yardımcı olduğu ve bellek üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Kaygı ve korkunun sosyal boyutunun işlevsel ve işlevsel olmayan tarafları da bulunmaktadır. Evrimsel açıdan bakıldığında kaygı ve korku, tehditlerden kaçma ve kaçınmaya yardımcı olarak hayatta kalmayı sağlamaktadır. Etki ve bilgi faktörü olarak korku ve kaygı, karşı taraf hakkında bilgi edinmeye ve mesaj vermeye yardımcı olmaktadır. Öte yandan, etki ve bilgi faktörü olarak müzakere/tartışma durumlarında olumsuz sonuçlara yol açtığı da bulunmuştur. İlişkilerde kaygı ve korkunun rolü göz önüne alındığında, belirli düzeyde kaygı ve korku hem sosyal hem de yakın ilişkilerde kişilerin birbirini daha iyi anlamalarına ve problemleri çözmelerine yardımcı olabilmektedir. Ancak kaygılı bağlanma stili bir ilişkinin sağlıklı sürdürülmesine zarar verebilmektedir. Araçsal olarak deneyimlenen kaygı ve korkuda ise bazen insanların amaçları doğrultusunda bu duyguları yaşamak isteyebilecekleri ortaya konulmuştur. Örneğin, kişiler korku ve kaygıyı, sanat ve eğlence aracılığıyla bir ödül biçimi olarak deneyimlemek isteyebilirler. Bunun beyindeki ödül-zevk merkezinin uyarılması ile salgılanan dopaminden kaynaklı haz duygusuyla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Grup ilişkilerinde kaygı ve korku, grubun kurallarına uymaya yol açabileceği gibi dış gruba karşı saldırganlıkta da rol oynayabilir. Yardım davranışında kaygı ve korkunun ise özgeci davranışı artırabileceği veya engelleyebileceği durumlardan söz edilmiştir. Kaygı ve korkunun birçok açıdan günlük yaşamda gerekli, işlevsel ve değerli olduğu görülmektedir. Ancak sık, yoğun ve uzun süreli yaşanan kaygı ve/veya korkunun, işlevselliği bozduğu ve yoğun strese sebebiyet vererek kronik bir hal aldığı ve klinik düzeyde anlamlı, patolojik kaygı ve korkuya dönüştüğü söylenebilir. Dolayısıyla günlük hayattaki olağan kaygı veya korkudan farklılaştığı, kişilerin günlük işlevselliğini (iş/sosyal/aile/toplumsal) bozduğu, yoğun strese sebebiyet verdiği ve de en az 6 ay sürdüğü durumlarda DSM-5'e göre, kaygı bozukluklarından söz edilebilir. Kaygı bozukluklarında temel semptom olarak kabul edilebilecek kaygı ve/veya korkunun sonuçları kişilerin işlevselliğinde düşmeye yol açabilir ve dolayısıyla kişilerin yaşamlarında olumsuz ve işlevsiz sonuçlar doğurabilir. Ruh sağlığı uzmanları, bu şekildeki işlevselliği bozan klinik boyuttaki kaygı ve korkuyla ilgili olarak tedavi alınmasını önermektedirler. Bunların yanı sıra, psikolojik destek veya psikoterapi sürecinde danışanın korku ve kaygılarını kabullenmelerinin, anlamalarının ve deneyimlemelerinin oldukça önemli ve işlevsel olduğu ifade edilmektedir. Sonuç olarak, kaygı ve korku psikoloji bağlamında incelendiğinde, bu duyguların işlevsel olan ve olmayan durumlara yol açabildiği görülmektedir. Kaygı ve korkunun günlük yaşamın ayrılmaz, işlevsel ve gerekli bir parçası olduğu anlaşılmaktadır. Ancak kaygı ve korku düzeyinin, yoğunluğunun ve sıklığının artması veya şiddetlenmesi durumunda kişilerin iş, toplumsal ve sosyal gibi önemli işlevsellik alanlarında bozulmalara yol açabileceği göz önüne alınmalıdır. Dolayısıyla, belirli düzeyde kaygı ve korkunun kabullenildiği ve temel işlevleriyle rehber olarak kullanıldığı sürece daha sağlıklı ve işlevsel olabildiğinden söz edilebilir.

Son olarak kaygı ve korku gibi ilişkili iki duygunun beraber ele alınarak psikolojinin farklı pencerelerinden incelenmiş olması bu çalışmanın güçlü yanlarından biridir. Alanyazında duygularla ilgili derleme çalışmalarının yapıldığı; ancak korku ve kaygının bu şekilde ele alındığı bir derleme çalışmasına rastlanmamış olması çalışmanın diğer güçlü yanını oluşturmaktadır. Bu derleme çalışmasının güçlü yanları olduğu gibi sınırlılıkları da bulunmaktadır. Örneğin, bu derleme çalışması sistematik bir derleme değildir. Bu nedenle kapsayıcılığının sınırlı olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adolphs, R., Russell, J. A., & Tranel, D. (1999). A role for the human amygdala in recognizing emotional arousal from unpleasant stimuli. *Psychological Science*, *10*(2), 167-171. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00126>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. baskı). American Psychiatric Association.
- Andrade, E. B., & Cohen, J. D. (2007). On the consumption of negative feelings. *Journal of Consumer Research*, *34*(3), 283–300. <https://doi.org/10.1086/519498>
- Awh, E., Belopolsky, A. V., & Theeuwes, J. (2012). Top-down versus bottom-up attentional control: A failed theoretical dichotomy. *Trends in Cognitive Sciences*, *16*(8), 437-443. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.06.010>
- Baker, L. R., McNulty, J. K., & Overall, N. C. (2014). When Negative Emotions Benefit Close Relationships. In W. G. Parrott, (Eds.), *The positive side of negative emotions* (pp. 101-125). Guilford Publications.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beaver, J. D., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2005). Emotional conditioning to masked stimuli and modulation of visuospatial attention. *Emotion*, *5*(1), 67-79. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.67>
- Besharat, M. A., Naghshineh, N., Ganji, P., & Tavalacyan, F. (2014). The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia and fear of intimacy with marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, *6*(3), 106–117. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n3p106>
- Birmingham, E., Bischof, W. F., & Kingstone, A. (2009). Saliency does not account for fixations to eyes within social scenes. *Vision Research*, *49*(24), 2992-3000. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2009.09.014>
- Blanchard, R.J., Blanchard, D.C., Griebel, G., & Nutt, D. (2008). Introduction to the fear and anxiety. In R. J. Blanchard, D. C. Blanchard, G. Griebel & D. Nutt (Eds.), *Handbook on fear and anxiety* (pp. 365-393). Academic Press.
- Brooks, A. W., & Schweitzer, M. E. (2011). Can Nervous Nelly negotiate? How anxiety causes negotiators to make low first offers, exit early, and earn less profit. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *115*(1), 43-54. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.01.008>
- Buss, D. M. (1990). The evolution of anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *9*(2), 196-201. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.196>
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Cermak, I., & Rosza, S. (2001). Facing guilt: Role of negative affectivity, need for reparation, and fear of punishment in leading to prosocial behaviour and aggression. *European Journal of Personality*, *15*(3), 219-237. <https://doi.org/10.1002/per.402>
- Clark, M. S., & Brissette, I. (2000). Relationship beliefs and emotion: Reciprocal effects. In N. Frijda, A. Manstead & G. Semin (Eds.), *Emotions and beliefs: How feelings influence thoughts* (pp. 212-240). Cambridge University Press.
- Consedine, N. S., Magai, C., Krivoshekova, Y. S., Ryzewicz, L., & Neugut, A. I. (2004). Fear, anxiety, worry, and breast cancer screening behavior: a critical review. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, *13*(4), 501-510, <https://doi.org/10.1158/1055-9965.501.13.4>
- Corbetta, M., & Shulman, G. L. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, *3*(3), 201-215. <https://doi.org/10.1038/nrn755>
- Cottrell, C. A., & Neuberg, S. L. (2005). Different Emotional Reactions to Different Groups: A Sociofunctional Threat-Based Approach to "Prejudice". *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*(5), 770–789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.770>
- Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- DeCelles, K. A., DeVoe, S. E., Rafaeli, A., & Agasi, S. (2019). Helping to reduce fights before flights: How environmental stressors in organizations shape customer emotions and customer–employee interactions. *Personnel Psychology*, *72*(1), 49-80. <https://doi.org/10.1111/peps.12292>
- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance: New developments from attentional control theory. *European Psychologist*, *14*(2), 168-176. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.2.168>
- Dumont, M., Yzerbyt, V. Y., Wigboldus, D., & Gordijn, E. H. (2003). Social categorisation and fear reactions to the September 11th terrorist attacks. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1509–1520. <https://doi.org/10.1177/0146167203256923>
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behaviour. *Psychological Review*, *66*(3), 183-201. doi:10.1037/h0047707

- Eastwood, J. D., Smilek, D., & Merikle, P. M. (2001). Differential attentional guidance by unattended faces expressing positive and negative emotion. *Perception & Psychophysics*, *63*(6), 1004-1013. <https://doi.org/10.3758/BF03194519>
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, *48*(4), 384-392. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>
- Eysenck, M. W. (1989). Stress, anxiety, and intelligent performance. In D. Vickers & P. L. Smith (Eds.), *Human information processing: Measures, mechanisms and models* (pp. 525-534). North-Holland.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, *6*(6), 409-434. <https://doi.org/10.1080/02699939208409696>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, *7*(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fraley, R. C., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of Personality*, *74*, 1163-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00406.x>
- Fridlund, A. J. (1994). *Human facial expression: An evolutionary view*. Academic press.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(2), 212-228. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.212>
- Giguère, B., Sirois, F. M., & Vaswani, M. (2016). Delaying things and feeling bad about it? A norm-based approach to procrastination. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 189-212). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00009-8>
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., & Helgeson, V. S. (2008). The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*(3), 394-406. <https://doi.org/10.1177/0146167207311281>
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Greist, J. H., & Jefferson, J. W. (1995). Anxiety disorders. In H.H. Goldman (Ed.), *Review of general psychiatry* (4th ed., pp. 266-282). a Lange medical book
- Itti, L., & Baldi, P. (2009). Bayesian surprise attracts human attention. *Vision Research*, *49*(10), 1295-1306. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2008.09.007>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hiller, M. L., Narevic, E., Webster, J. M., Rosen, P., Staton, M., Leukefeld, C., Garrity, T. F., & Kayo, R. (2009). Problem severity and motivation for treatment in incarcerated substance abusers. *Substance Use and Misuse*, *44*(1), 28-41. <https://doi.org/10.1080/10826080802523301>
- Hwang, H. C., & Matsumoto, D. (2019). Functions of emotions. In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. DEF Publishers.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2017). *Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş* (19. baskı). Evrim Yayınları
- Keltner, D. (2003). Expression and the course of life: Studies of emotion, personality, and psychopathology from a social-functional perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1000*(1), 222-243. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.011>
- Knowles, K.A., & Olatunji, B.O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, *82*, 101928. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101928>
- LaBar, K. S. (2015). Emotion. In A. W. Toga, *Brain Mapping* (pp. 619-624), Academic Press, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397025-1.00055-5>
- Lader, M., & Marks, I. (1971). *Clinical anxiety*. William-Heinemann.
- Lang, P. J. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorder* (pp. 131-170). Lawrence Erlbaum.
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, *61*(3), 137-159, [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00343-8)
- Leary, M. R. (2000). Affect, cognition, and the social emotions. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 331-356). Cambridge University Press.
- Lee, T. H., Greening, S. G., & Mather, M. (2015). Encoding of goal-relevant stimuli is strengthened by emotional arousal in memory. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1173. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01173>

- Leigh, H. (2010). *Pleasure Spectrum Syndromes (Substance Use/Abuse, Addictions to Substances and Beliefs, Fanaticism). Genes, Memes, Culture, and Mental Illness*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5671-2_24
- Lench, H. C., Flores, S. A., & Bench, S. W. (2011). Discrete emotions predict changes in cognition, judgment, experience, behavior, and physiology: A meta-analysis of experimental emotion elicitation. *Psychological Bulletin*, 137(5), 834–855. <https://doi.org/10.1037/a0024244>
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Mackie, D. M., Silver, L. A., & Smith, E. R. (2004). Intergroup emotions: Emotion as an intergroup phenomenon. In L. Z. Tiedens & C. W. Leach (Eds.), *The social life of emotions* (pp. 227–245). Cambridge University Press.
- Mackie, D. M., Smith, E. R., & Ray, D. G. (2008). Intergroup emotions and intergroup relations. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1866-1880. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00130.x>
- Manstead, A. S. R., & Fischer, A. H. (2001). Social appraisal: The social world as object of and influence on appraisal processes. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 221–232). Oxford University Press.
- Marsh, A. A., Adams Jr, R. B., & Kleck, R. E. (2005). Why do fear and anger look the way they do? Form and social function in facial expressions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 73-86. <https://doi.org/10.1177/0146167204271306>
- Marsh, A. A., & Ambady, N. (2007). The influence of the fear facial expression on prosocial responding. *Cognition & Emotion*, 21(2), 225-247. <https://doi.org/10.1080/02699930600652234>
- Marsh, A. A., Kozak, M. N., & Ambady, N. (2007). Accurate identification of fear facial expressions predicts prosocial behavior. *Emotion*, 7(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.239>
- Mather, M., & Sutherland, M. R. (2011). Arousal-biased competition in perception and memory. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 114-133. <https://doi.org/10.1177/1745691611400234>
- Matsumoto, D. (2001). Culture and Emotion. In D. Matsumoto (Ed.), *The handbook of culture and psychology* (pp. 171–194). Oxford University Press.
- McCaul, K. D., Branstetter, A. D., O'Donnell, S. M., Jacobson, K., & Quinlan, K. B. (1998). A descriptive study of breast cancer worry. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 565–579.
- McCaul, K. D., Mullens, A. B., Romanek, K. M., Erickson, S. C., & Gatheridge, B. J. (2007). The motivational effects of thinking and worrying about the effects of smoking cigarettes. *Cognition & Emotion*, 21(8), 1780-1798. <https://doi.org/10.1080/02699930701442840>
- Morris, M. W., & Keltner, D. (2000). How emotions work: The social functions of emotional expression in negotiations. *Research in Organizational Behavior*, 22, 1-50. [https://doi.org/10.1016/S0191-3085\(00\)22002-9](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(00)22002-9)
- Morrison, J. R. (2017). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi* (Çev. H. Uğur Kural) Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal çalışma 2014 yılında yayımlandı.)
- Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129-139. <https://doi.org/10.1037/a0013503>
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 709–728). The Guilford Press.
- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1985). *Sürekli Durumlu/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Parrott, W. G. (Ed.). (2014). *The positive side of negative emotions*. Guilford Publications.
- Perkins, A. M., & Corr, P. J. (2014). Anxiety as an Adaptive. In W. G. Parrott (Ed.), *The positive side of negative emotions* (pp. 37-54). Guilford Publications.
- Richeson, J., & Shelton, J. (2010). Intergroup dyadic interactions. In J. F. Dovidio, M. Hewstone & P. Glick (Eds.), *The SAGE handbook of prejudice, stereotyping and discrimination* (pp. 276-293). SAGE Publications. <https://dx.doi.org/10.4135/9781446200919.n17>
- Sels, L., Tran, A., Greenaway, K. H., Verhofstadt, L., & Kalokerinos, E. K. (2021). The social functions of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009>
- Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 343–359. <https://doi.org/10.1177/0146167204271709>
- Shedletsky, R., & Endler, N. S. (1974). Anxiety: the state-trait model and the interaction model. *Journal of Personality*, 42(4), 511-527. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1974.tb00690.x>
- Skitka, L. J., Bauman, C. W., Aramovich, N. P., & Morgan, G. S. (2006). Confrontational and preventative policy responses to terrorism: Anger wants a fight and fear wants “them” to go away. *Basic and Applied Social Psychology*, 28, 375–384. https://doi.org/10.1207/s15324834baspp2804_11

- Skitka, L. J., Bauman, C. W., & Mullen, E. (2004). *Political tolerance and coming to psychological closure following the September 11, 2001, terrorist attacks: An integrative approach*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(6), 743-756. <https://doi.org/10.1177/0146167204263968>
- Smith, E. E., & Jonides, J. (1999). Storage and executive processes in the frontal lobes. *Science*, 283(5408), 1657-1661. doi:10.1126/science.283.5408.1657
- Smith, E. R., Seger, C. R., & Mackie, D. M. (2007). Can emotions be truly group level? Evidence regarding four conceptual criteria. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(3), 431-446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.3.431>
- Spanovic, M., Lickel, B., Denson, T. F., & Petrovic, N. (2010). Fear and anger as predictors of motivation for intergroup aggression: Evidence from Serbia and Republika Srpska. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13(6), 725-739. <https://doi.org/10.1177/1368430210374483>
- Spielberger, C. D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp.3-11). Academic press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D Spielberger (Ed.), *Anxiety Current trends theory and research* (ss. 23-49). Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). State-Trait Anxiety Inventory for Adults: Sampler set: Manual. Test, Scoring Key. www.mindgarden.com
- Stebly, N. M. (1992). A meta-analytic review of the weapon focus effect. *Law and Human Behavior*, 16(4), 413-424. doi:10.2307/1394272
- Sutherland, M. R., & Mather, M. (2018). Arousal (but not valence) amplifies the impact of salience. *Cognition & Emotion*, 32(3), 616-622. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1330189>
- Svensson, M., & Pesämaa, O. (2018). How does a caller's anger, fear and sadness affect operators' decisions in emergency calls?. *International Review of Social Psychology*, 31(1), 1-7. <https://doi.org/10.5334/irsp.89>
- Symonds, P. M. (1954). A comprehensive theory of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 24(4), 697-714. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1954.tb06140.x>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tamir, M., & Bigman, Y. (2014). Why Might People Want to Feel Bad?: Motives in Contrahedonic Emotion Regulation. In W. G. Parrott, (Ed.), *The positive side of negative emotions*. Guilford Publications.
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2009). Choosing to be afraid: preferences for fear as a function of goal pursuit. *Emotion*, 9(4), 488-497. <https://doi.org/10.1037/a0015882>
- Tangney, J. P., & Salovey, P. (1999). Problematic social emotions: Shame, guilt, jealousy, and envy. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 167-195). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10320-006>
- Theeuwes, J. (2018). Visual selection: Usually fast and automatic; seldom slow and volitional. *Journal of Cognition*. 1(1), 1-15. <https://doi.org/10.5334/joc.13>
- Thelen, M. H., Vander Wal, J. S., Thomas, A. M., & Harmon, R. (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24, 223-240. <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
- Thompson, L., Nadler, J., & Kim, P. (1999). Some like it hot: The case for the emotional negotiator. In L. Thompson, J. Levine & D. Messick (Eds.), *Shared cognition in organizations: The management of knowledge* (pp. 139-161). Lawrence Erlbaum.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The evolutionary psychology of the emotions and their relationship to internal regulatory variables. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 114-137). The Guilford Press.
- Turkileri, N., Field, D. T., Ellis, J. A., & Sakaki, M. (2021). Emotional arousal enhances the impact of long-term memory in attention. *Journal of Cognitive Psychology*, 33(2), 119-132. <https://doi.org/10.1080/20445911.2021.1883031>
- Valentino, N. A., Hutchings, V. L., Banks, A. J., & Davis, A. K. (2008). Is a worried citizen a good citizen? Emotions, political information seeking, and learning via the internet. *Political Psychology*, 29(2), 247-273. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2008.00625.x>
- Van Kleef, G. A. (2008). Emotion in conflict and negotiation: Introducing the emotions as social information (EASI) model. In N. M. Ashkanasy & C. L. Cooper (Eds.), *Research companion to emotion in organizations* (pp. 392-404). New Horizons in Management series <https://doi.org/10.4337/9781848443778.00034>
- Van Kleef, G. A. (2016). *The interpersonal dynamics of emotion*. Cambridge University Press.

- Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2018). Emotional dynamics in conflict and negotiation: Individual, dyadic, and group processes. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 437-464. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104714>
- Van Kleef, G. A., De Dreu, C. K., & Manstead, A. S. (2004). The interpersonal effects of anger and happiness in negotiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(1), 57-76. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.1.57>
- Van Kleef, G. A., De Dreu, C. K., & Manstead, A. S. (2010). An interpersonal approach to emotion in social decision making: The emotions as social information model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 45-96. Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42002-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42002-X)
- Van Kleef, G. A., & Lelieveld, G. J. (2022). Moving the self and others to do good: The emotional underpinnings of prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 44, 80-88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.029>
- Vaswani, M., Esses, V. M., Newby-Clark, I. R., & Giguère, B. (2022). Cultural differences in fear of negative evaluation after social norm transgressions and the impact on mental health. *Frontiers in Psychology*, 13, 804841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804841>
- Vogt, J., Lozo, L., Koster, E. H., & De Houwer, J. (2011). On the role of goal relevance in emotional attention: Disgust evokes early attention to cleanliness. *Cognition & Emotion*, 25(3), 466-477. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.532613>
- Von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483-493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Weerdmeester, J., & Lange, W. G. (2019). Social anxiety and pro-social behavior following varying degrees of rejection: Piloting a new experimental paradigm. *Frontiers in Psychology*, 10, 1325. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01325>
- Whalen, P. J., Shin, L. M., McInerney, S. C., Fischer, H., Wright, C. I., & Rauch, S. L. (2001). A functional MRI study of human amygdala responses to facial expressions of fear versus anger. *Emotion*, 1(1), 70-83. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.70>
- Wichary, S., Mata, R., & Rieskamp, J. (2016). Probabilistic inferences under emotional stress: how arousal affects decision processes. *Journal of Behavioral Decision Making*, 29(5), 525-538. <https://doi.org/10.1002/bdm.1896>
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2011). Ostracism consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71-75. <https://doi.org/10.1177/0963721411402480>
- Wohl, M. J., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 50(2), 354-364. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2010.02010.x>
- Yates, A., Ashwin, C., & Fox, E. (2010). Does emotion processing require attention? The effects of fear conditioning and perceptual load. *Emotion*, 10(6), 822-830. <https://doi.org/10.1037/a0020325>
- 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.
- Zatorre, R. J. (2015). Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 202-211.
- Zhuang, Q., Wang, L., Tang, Y., & Chen, A. (2016). Translation of fear reflex into impaired cognitive function mediated by worry. *Science Bulletin*, 61(24), 1841-1843. <https://doi.org/10.1007/s11434-016-1177-9>