

T.C.
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE
ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ALKOL
KULLANIMI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ

TEZ

HAZIRLAYAN
DAMLA GÜLMEZ

ANTALYA - 2022

T.C.
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE
ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ALKOL
KULLANIMI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ

TEZ

HAZIRLAYAN

DAMLA GÜLMEZ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ CUMHUR AVCİL

ANTALYA - 2022

ONAY/BİLDİRİM FORMU

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Damla Gülmez'e ait "Genç Yetişkinlerde Duygu Düzenleme ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi" adlı bu tez çalışması Tez Kurulumuz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI / KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI tezi olarak (oybirliği / oyçokluğu) ile kabul edilmiştir.

Akademik Ünvanı, Adı ve Soyadı İmzası

Danışman :,

Üye :,

Üye :,

Enstitü Müdürü :,

Tez Sınavı Tarihi :

Tez Teslim Tarihi:

ÖN SÖZ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başladığımız ilk günden bu güne desteğini, anlayışını asla esirgemeyen, mesleki ve akademik açıdan ufkumuzu açan, tez danışmanım ve sayın hocam Dr. Klinik Psikolog Cumhuri Avcil'e sonsuz teşekkür ederim. Klinik bilgi ve engin tecrübeleri ile bizlere ışık tutan sayın hocam Prof. Dr. Mehmet Yumru'ya teşekkür ederim.

Çalışmama zaman ayırıp katkı sağlayan tüm katılımcılara ve katılımcı bulma sürecinde desteğini esirgemeyen tüm dostlarıma teşekkür ederim.

Üzerimde sonsuz emekleri olan annem Gönül Gülmez ve babam Doğan Gülmez'e minnettarım. Bugün bu tezin teşekkür kısmını yazıyorsam sizin sayenizde. Tezimi size ithaf ediyorum. Her zaman desteklerini benden esirgemeyen ikiz kardeşlerim Yağmur Gülmez ve Bulut Gülmez'e sonsuz teşekkür ederim.

Varlığını hep hissettiren, bu süreçte en büyük destekçilerimden biri olan, zorlu yollardaki engelleri aşmama destek olan, sevgisini hissettiren, sevgili Fahri Kıvanç Coşkun'a sonsuz teşekkür ederim.

Çocukluğumdan bugüne hayatımızın her aşamasında varlığımızı esirgemediğimiz tez sürecimde de beni yalnız bırakmayan ve destekleyen canım arkadaşım Özge Sayın'a çok teşekkür ederim. Çocukluğumun bir diğer yarısı olan ve hayatımın hiçbir döneminde beni yalnız bırakmayan canım arkadaşım Ayşe Karayalçın'a çok teşekkür ederim. Dostluğunu hayatımın her sürecinde hissettiren ve tez sürecimde de yanımda en değerli şekilde desteğini sunan canım arkadaşım Evrim Aydın'a sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sürecinin ilk gününden bu günlere bir süre aynı evi paylaştığımız, sınavlara ve zorluklara beraber göğüs gerdiğimiz canım arkadaşım Aylin Örgüz ve bu yolculukta tanıdığım kaygılarımızı ve birçok anımızı paylaştığımız Mine Özdem'e çok teşekkür ederim. Bu süreçte yollarımızın kesiştiği ve bu yolda çok şey paylaştığım, iyi ki rastlaştık dediğim bölüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARIN ALKOL KULLANIMI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 291 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara, Gönüllü Katılım Formu, Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AUDIT) uygulanmıştır. Veriler üzerinde yapılan korelasyon ve regresyon analizleri ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalarının alkol kullanımı üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar alkol kullanımı düzeyi varyansının %24'ünü açıklamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğüne ait açıklık boyutuyla, erken dönem uyumsuz şemalara ait; onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve kusurluluk şemalarının ise alkol kullanımı düzeyini bağımsız olarak yordadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, literatür ışığında tartışılmış ve öneriler aktarılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Alkol Kullanımı

ABSTRACT

THE PREDICTIVE EFFECTS OF EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS ON ALCOHOL USE IN YOUNG ADULTS

The aim of this study is to examine the predictive effects of emotion regulation difficulties and early maladaptive schemas on alcohol use in young adults. The sample of the study consists of 291 participants. Voluntary Participation Form, Demographic Information Form, Young Schema Questionnaire – Short Form 3 (YSQ-SF3), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) were performed to the participants. Correlation and regression analyses on the data were used to evaluate the relationships between the variables. According to the results of the study, it is seen that the model established for the effect of difficulties in emotion regulation and early maladaptive schemas of young adults on alcohol use is significant. The independent variables of the study which are difficulty in emotion regulation and early maladaptive schemas explain 24% of the variance in alcohol use level. It was found that the openness dimension of emotion regulation difficulty and early maladaptive schemas; approval-seeking, privilege/insufficient self-control, self-sacrifice, and imperfection independently predict alcohol use level. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions were given.

Keywords

Emotion Regulation, Difficulties in Emotion Regulation, Early Maladaptive Schemas, Alcohol Use

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	5
2.1.1.Duygu.....	5
2.1.2. Duygu Düzenleme Kavramı	6
2.1.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	7
2.1.4. Duygu Düzenlemenin İşlevleri	9
2.1.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü	9
2.1.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisi.....	11
2.1.7. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alkol Kullanımı İlişkisi	11
2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	12
2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi	13
2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması.....	15
2.2.3. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar	20
2.2.4. Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri.....	21
2.3. Alkol Kullanımı	23
2.3.1. Alkol Kullanımının Tarihçesi.....	23
2.3.2. Alkol Kullanımının Epidemiyolojisi	24
2.3.3. Alkol Kullanımının Etiyolojisi	25
2.3.3.1. Psikolojik Yaklaşımlar	25
2.3.3.1.1. Psikanalitik Kuram.....	25

2.3.3.1.2. <i>Bilişsel Davranışçı Kuram</i>	26
2.3.3.1.3. <i>Şema Odaklı Kuram</i>	27
2.3.3.2. <i>Biyolojik – Genetik Etkenler</i>	28
2.3.3.3. <i>Sosyokültürel Etkenler</i>	28
3. YÖNTEM	30
3.1. Örneklem	30
3.2. Veri Toplama Araçları	30
3.2.1. Gönüllü Katılım Formu	30
3.2.2. Demografik Bilgi Formu	31
3.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)	31
3.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	32
3.2.5. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AUDIT)	33
3.3. İşlem	34
3.4. Uygulanan Analizler	34
4. BULGULAR	36
4.1. Genç Yetişkinlerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular	36
4.2. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular	36
4.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular	38
4.4. Cinsiyete Yönelik Bulgular	40
4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Bulgular	44
5. TARTIŞMA	50
5.1. Sonuçların Özeti	50
5.2. Tartışma	52
5.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Sonuçların Tartışılması	52
5.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Sonuçların Tartışılması ..	53
5.2.3. Alkol Kullanımına Yönelik Sonuçların Tartışılması	54
5.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Sonuçların Tartışılması	56
5.3. Araştırmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları	58
6. SONUÇ	60
7.ÖNERİLER	62
KAYNAKÇA	64
EKLER	78

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Bilgileri.....	36
Tablo 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Alkol Kullanımı Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	37
Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Alkol Kullanımı Ait Normallik Kontrolleri.....	39
Tablo 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	41
Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	42
Tablo 6. Alkol Kullanımının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	43
Tablo 7. Alkol Kullanımı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.....	45
Tablo 8. Alkol Kullanımı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki....	47
Tablo 9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

AKT	: Aktaran
APA	: American Psychiatric Association
AUDIT	: Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TURBAHAR	: Türkiye Bağımlılık Riski ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	: World Health Organization
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

1.GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanoğlu yıllarca acıdan uzaklaşmak ve hazza ulaşabilmek için çeşitli maddeler kullanmıştır. Bu maddeler merkezi sinir sistemine etki etmekte ve kişide var olan bedensel ya da ruhsal acıyı azaltmaktadır (Kring vd., 2017). Günümüzde toplumların birçoğunda alkol kullanımı sosyalleşmenin bir parçası halini almıştır. Sosyalleşme eşliğinde alkol kullanımı ile beraber beden ve ruh sağlığı gözden kaçırılmaktadır (WHO, 2018).

Literatürde erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, şemaların kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarında etkili olduğu görülmektedir. Şema, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişmekte olan ve bireyin yaşamı boyunca detaylandırılan anılar, duygular ve bedensel duyumlardan oluşmaktadır(Young vd., 2003). Çocukluk döneminde yaşanan ve şema oluşumuna sebep olan bir olayın benzeri ile yetişkinlik döneminde karşılaşılması şemaları tetikleyebilir, şemaların tetiklenmesi ise duygu değişimine yol açmaktadır. Bu değişim şemanın gücüne ve ne kadar aktif olduğuna göre farklılık gösterebilir. (Young, 1999). Erken dönem uyumsuz şemalar önemli ölçüde işlevsiz olan ve gelişimimizin erken dönemlerinde başlayan kişinin yaşamı boyunca tekrar edebilen bilişsel kalıplardır. Davranışlarımız şemalar tarafından yönlendirilmekle beraber şemaların bir parçası değildir. Bireyin çocukluğunda yaşadığı olumsuz deneyimlerin ve çocuğun duygusal ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmamasının erken dönem uyumsuz şemaların gelişimine sebep olduğu belirtilmektedir (Young vd., 2003).

Bununla beraber literatürde kişilerde duygu düzenleme güçlüğünün oluşmasında da benzer deneyimlerin önemli olduğuna yönelik araştırmalar yer almaktadır. Field'in (1994) araştırmasına göre, anne ile uyumlu etkileşimin duygu düzenlemenin gelişimi açısından önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Anne ile olan ayrılıklarda bebeklerin oyun davranışlarında, uyku düzenlerinde, yemek yeme işlevlerinde değişiklikler gözlemlenmiş ve bu tür erken düzensizliklerin bebeğin gelişimi açısından önemli görülmüştür (Field, 1994).

Duygu düzenlemenin alkol kullanımı üzerine etkilerine bakıldığında, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ile ödüle yönelik yaşanan yüksek duyarlılığın, alkol kullanımı açısından riskli olduğu belirtilmiştir (Aldao vd., 2010).

Erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerine etkilerinin incelendiği araştırmalara bakıldığında, 18-25 yaş arası erkek genç yetişkinlerde madde kullanım bozukluğu ile erken dönem uyumsuz şemalar ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, madde bağımlısı bireylerin alkol kullanımları Alkol Kullanım Bozukluğu Tanımlama Testi (AUDIT) ile incelenmiştir. Madde bağımlılığı olan grubun AUDIT sonuçlarında da tehlikeli içme puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Madde bağımlılığı olan grubun 18 şemanın 9 tanesinden aldıkları puanların kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (Shorey vd.,2013).

Şemalar bireyin çevresine yönelik uyumlu bir şekilde baş edebilmesini engellemektedir ve bireyin şemalarına yönelik "şema kaçınması", "şema teslimi" ve "şema aşırı telafisi" başa çıkma biçimleri geliştirmesine yol açmaktadır (Young vd., 2003). Bireyin geliştirdiği başa çıkma biçimleri duygu düzenleme stratejileri açısından ele alındığında "başarısızlık şeması" olan bir kişinin kendisini başarısız hissedebileceği durumlardan kaçınması ile beraber başarısızlığın yaratabileceği kaygı durumlarında kaçınma başa çıkma biçimi kullanabilmektedir. Bu başa çıkma biçimi sırasında birey duygularını fark etme, açıklama ve kabul etmede güçlük yaşayarak hedefe yönelik stratejiler ortaya koymakta, amacına yönelik davranmakta ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanabilir (Şaşmaz, 2014). Bu sebeple alkol kullanımı davranışını incelerken erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğüne alkol kullanımı üzerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Bu doğrultuda yapılan araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların kişilerin çocukluk döneminden yetişkinliğe düşünce, duygu ve davranışlarının biçimlenmesinde kritik bir öneme sahip olmasından yola çıkarak, duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem uyumsuz şemaların, alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Duygular hepimizin paylaştığı ortak noktalardan biridir. Duygularımıza göre davranarak, duygularımıza göre baş etmeye çalışırız. Bilişsel ekolden de bilindiği üzere düşüncelerimiz duygularımızı belirler ve duygularımız davranışlarımıza etki eder. Her birimiz kendi özelimizde biricik canlılar olduğumuz için genelleme yapamayız ancak düşüncelerimizde ve duygularımızda yaşanan bu farklılıkların nasıl oluştuğunu beraberinde bu oluşumun bizim hangi davranışlarımıza etki ettiğini araştırmanın anlamlı olacağı düşünülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının ülkemizde klinik psikoloji literatüründe birlikte ele alındığı çalışmalar görülmektedir (Akhun, 2012; Çelik, 2021; Şaşmaz, 2014). Ancak duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerine etkilerinin incelenmesine yönelik alanyazında sınırlı bilgi vardır. Erken dönem uyumsuz şemalar ile duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının birlikte ele alınmasının sebebi şema ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının gelişiminde bağlanma, bakım veren ile çocuk arasındaki iletişim, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gibi etmenlerin bireyin şemalarının oluşumunda ve duygu düzenleme güçlüğü yaşamasında ortak etkisi olduğu görülmektedir (Çelik, 2021). Şemalar bireyin çocukluğunda oluşarak yetişkinlikte de sürmeye devam etmekte ancak duygu düzenleme, bağlama yönelik değişim göstererek bireyin deneyimlediği duygularını homeostatik bir düzeyde tutmaya çalışmaktadır (Leahy vd., 2011; Young vd., 2003).

Araştırmanın önemi, yukarıda belirtilen sınırlılıkları azaltmaya katkı sağlayacak olması ve duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem uyumsuz şemalar kavramlarının alkol kullanımı üzerindeki etkisine bakılarak klinik uygulamalarda alkol kullanımına yönelik çalışmalara da ışık tutabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanım düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin klinik olmayan genç yetişkin örnekleminde araştırılmasıdır. Bununla beraber araştırmanın diğer bir amacı ise alkol kullanan bireylerdeki şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğü alt alanlarının incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

H1: Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımını üzerinde yordayıcı bir etkisi vardır.

H2: Duygu düzenleme güçlüğü alt alanları, erken dönem uyumsuz şema alanları ve alkol tüketim miktarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü

2.1.1. Duygu

Duygu, bireylerin uyum sağlama sürecinde yardımcı olan geçici, biyo-psiko-sosyal süreçler olarak tanımlanır. Beyni, kasları, otonom sinir sistemini ve insan fizyolojisinin diğer yönlerini içerdiği için biyolojiktir. Psikolojik açıdan bireyin tepki oluşumunu, bir uyarana verdiği yanıtı zihinsel açıdan düzenlemektedir. Aynı zamanda duygular ortaya çıktığında ve gösterildiğinde sosyal bir anlam içermektedirler (Matsumoto ve Wilson, 2008: 545). Duygular, psikolojik olarak ilgili bir durumla ortaya çıkmaktadır. Bu durum ya içsel (örneğin, önemli bir yüzleşmeyi hatırlamak) ya da dışsal (örneğin, bir araba kazası görmek) olabilmektedir (Kring ve Sloan, 2009: 15). Duygunun bir diğer özelliği ise dikkattir. Duygusal bir tepki, durumlara dikkat edildiğinde oluşabilir. Duyguların oluşmasında etkili olan bir diğer özellik ise kişinin değerlendirmeleridir. Değerlendirmeler bireylerin hedeflerine göre de değişiklik gösterebilir (Lazarus, 1966).

Hedeflerin oluşumu kişilerin değerlerine, kültürlerine, toplumsal normlarına, kişiliklerine ve mevcut durumsal özelliklerine bağlıdır. İki birey tamamen aynı durumla karşılaşabilirler ancak farklı hedefleri olduğunda ve bu karşılaştıkları aynı durumu kendi hedeflerine göre değerlendirdiklerinde ikisi de farklı duygular hissedebilmektedir. Örneğin, aynı iş yerinde çalışan 2 kişiye patronları “bu ikinci sunumda daha iyisini yapabileceğinizi biliyorum.” dediğinde, ilk çalışan desteklendiğini hissederken, diğer çalışan bu söylemi kritik ve “yeterince iyi değildi” şeklinde yorumladığı için depresif hissedebilir. İki çalışan arasında amaçlarının ve değerlendirmelerinin farklı olduğu söylenebilir. İlk çalışanın amacı, sunum becerilerini geliştirmektir. Böylece geri bildirimleri kendi amacı doğrultusunda

kullanır ve buna göre yorumlar, böylelikle bu geri bildirimden sonra olumsuz bir duygu hissetmez. İkinci çalışanın amacı, mükemmel bir sunum yapmaktır ve patronunun bu geri bildirimini amacına ulaşamadığı şeklinde yorumlayarak olumsuz bir duygu hissedebilir (Kring ve Sloan, 2009: 15).

Bireyin duyguları hızlıca ortaya çıkarak değişebilmekte ve yine hızlı bir şekilde kaybolabilmektedir (Ekman, 1984). Bu işleme genelde farkındalık dışında olduğu için hızlı başlayıp aniden ortaya çıkan duygular, çoklu tepki sisteminde değişiklikler yaratmaktadır (Gross ve Muñoz, 1995). Birey bir durumda herhangi bir tepki vermeye zorlanmaz ancak duygular bireyin durum ve olaylara tepki verme ihtimalini arttırmaktadır (Gross, 2002).

2.1.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme kavramı, bireylerin sahip oldukları duygulara, hangi durumlarda ve ne kadar süre ile sahip olacaklarını, duygularını nasıl deneyimleyeceklerini ve ifade edeceklerini belirleyen süreçler olarak tanımlanmıştır (Gross, 1998). Kişinin karşılaştığı duyguyla baş edebilme süreçlerinin tamamını içermektedir (Koole, 2009). Bireyin kendi amaçlarına ulaşabilmesine yönelik duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçler duygu düzenleme olarak tanımlanır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme, kişinin olumsuz duygularını azaltmasından çok daha fazlasını içermektedir. İnsanlar olumlu ya da olumsuz duygularını arttırarak veya azaltarak duygularını düzenleyebilirler (Gross ve Thompson, 2007; Masters, 1991). Örneğin bir kişi haksızlığa uğradığında yaşadığı haksızlığa itiraz edebilmek için öfkesini arttırmaya çalışabilir veya başka bir kişi morali bozuk bir arkadaşı ile bulunduğu onun yanındayken mutluluğunu azaltmaya çalışabilir. Duygular, hedeflere, sosyal bağlama ve kültüre göre değişebilmektedir (Mesquita ve Albert, 2007; Werner ve Gross, 2010). Birey, duygularını belirli bir oranda kontrol ederek duygularını düzenleyebilir. Kişide ortaya çıkan duygular durum ve ortam ile uyumlu

olmadığında kişinin uyum sağlayabilmek için duygularını düzenlemesi gerekmektedir (Chen, 2016).

Gross'un (1998), duygu düzenleme modeline bakıldığında, duygu düzenlemeyi bir süreç olarak ele aldığı ve beş duygu düzenleme stratejisi ile duygu düzenleme süreçlerini incelediği görülmektedir. Bunlar;

1. Duruma Yönelik Seçim: Bireyin duygu ortaya çıkaracak duruma/ortama girmesi ya da bu duruma/ortama girmekten kaçınmasıdır.
2. Duruma Yönelik Düzenleme: Bireyde durumun yarattığı duyguyu değiştirmek adına koşullara göre hareket etmesidir.
3. Dikkat Odağı: Durumlar ve seçenekler içerisinde dikkatin odaklanılacak yerinin belirlenmesidir.
4. Bilişsel Değişiklik: Dikkatin odak noktası belirlendikten sonra durumun bireydeki anlamının değiştirilmesidir.
5. Tepki Değişikliği: Bireyin duygularının ortaya çıkmasının ardından duygunun ifade edilmesini değiştirmeye yönelik girişimlerdir (Gross,1998).

Duyguların düzenlenememesi, olumsuz duyguları düzenleyebilme becerisinin eksik olması ve yeni bir olumsuz durum ile karşılaşıldığı zaman duygusal taşma yaşanması şeklinde tanımlanmaktadır (Roth vd., 2014).

2.1.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Birey dünyaya geldikten sonra duygu düzenleme gelişimi fizyolojik büyüme, bilişsel gelişim ve ilişkisel etkiler ile gerçekleşmektedir. Çocuklukta duygu düzenlemenin gelişimine; beynin olgunlaşma aşamaları, çocuğun duygu ve benlik algısındaki kavramsal büyümesi, mizaç ve bakım verenin rolü katkı sağlamaktadır (Thompson ve Goodvin, 2007). Bakım veren ile bebek arasındaki ilişkide, bakım veren bebekten gelen duygusal mesajları doğru olarak algıladığında ve bunları bebeğin

yaşadığı sıkıntıyı azaltacak ve aralarındaki bağı kuvvetlendirecek biçimde yönettiğinde, bebeğin zamanla kendi başına duygularını düzenlemeye başladığı belirtilmektedir (Cole vd., 2004).

Çocuğun büyüdüğü aile ortamının özellikleri de duygu düzenleme gelişimi açısından önem taşımaktadır. Evdeki duygusal ortam, çocuğun duygu düzenleme sürecini olumlu veya olumsuz açıdan etkileyebilmektedir. Evde yaşayan bireylerin sorunları çözme tarzı, olumsuz duyguların yoğunluğu, ebeveynlerin duygusal ifadelerini nasıl yansıttığı, çocuğun duygusal ifadelerinin desteklenmesi, tehditkâr olmayan ebeveyn tutumu, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilmesi gibi faktörler çocuğun duygu düzenleme gelişimi süreci açısından önem taşımaktadır (Thompson ve Meyer, 2007: 250).

Duygu düzenleme gelişimi bebeklik dönemi ile başlamış olsa da okul öncesi dönemin, duygu düzenleme ve duygu kontrolü açısından önemli bir dönem olduğu görülmektedir (Hyson, 2004). Bakım verenlerinin dışında yeni bağlar kurmaya başlayan çocuk, duygu tanıma ve başka bireylerin duygularını anlama becerilerini de geliştirmeye başlamaktadır (Cole vd., 1994). Bu dönemde duygu düzenleme becerileri gelişmekte olan çocuk, kendi akranındaki kızgınlık, öfke gibi yüz ifadelerini anlayarak saldırgan tutumu ayırt edebilmektedir. Bu sebeple duygu düzenleme, bireyin duygusal ve dürtüsel davranışları yeniden düzenlemesine fırsat sağlayan bir kavramdır (Izard vd., 2011).

Duygu düzenleme becerisinin gelişimine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında, annelerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerini nasıl etkilediğini araştırmak için 64 anne ve çocuk çiftinin katılımı ile beraber yürütülen araştırma sonucunda, anneleri duygu düzenleme güçlüğü yaşayan çocuklarında duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmektedir. Bu ilişkinin annenin desteklemeyen duygu ebeveynliği aracılığı ile gerçekleştiği görülmüştür (Morelen vd., 2014). Bireyin bakım verenleri ile yaşadığı bağlanma biçimlerinin yetişkinlikte yaşadıkları duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Henschel vd., 2020; Marganska vd., 2013).

2.1.4. Duygu Düzenlemenin  şlevleri

Duygu düzenlemenin i şlevi, olumlu duyguları arttırmaktan çok bireyin içinde olduğu duruma uygun yanıtlar çıkarabilmesidir. Bağlam, duygu düzenleme de önemli bir yere sahiptir (Aldao, 2013). Hedonistik (hazsal) duygu düzenlemeyi incelediğimizde; bireyin acıdan kaçarak, zevk alabilmek için motive olması, hedonistik duygu düzenlemenin tatmine dayalı olduğunu ve dürtüsel bir boyut taşıdığını göstermektedir (Tice vd., 2001).

Birey uygun duyguları, ortama uygun bir Şekilde ortaya  ıkaramadığında, duygular Őiddetli bir biçimde uzun sürerek, bağlamdan kopmuş biçimde işlevsiz hale gelebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenlemenin işlevinde; bireyin hedefleri, diğerlerinin sosyal mesajları, hedonik (hazsal) uyarımlar ve dürtüler önem taşımaktadır (Campos, 1994).

2.1.5. Duygu Düzenleme G cl ği

Duygu düzenleme g cl ği, bireyin çaba göstermesine rağmen normal durumlar içinde duygusal ipuçlarını, deneyimlerini, eylemlerini, sözel ve sözel olmayan tepkilerini düzenleme de g cl k yaŐamasını ifade eder (Johnstone ve Walter, 2014). Bireylerin kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebilmekte, bireyin işlevselliğini ve yaşam kalitesini d Őurebilmektedir (Gross ve Mu oz, 1995).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme g cl ği n  altı boyutta incelemektedir;

1. Duyguları fark edememek
2. Duyguları anlayamamak
3. Duyguları kabul edememek
4. Duruma yönelik uygun duygusal düzenleme stratejilerini kullanamamak
5. Olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol edememek

6. Olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışları gerçekleştirilememek

Araştırmalar, bireyin duygu düzenleme güçlüğü yaşamasının psikopatoloji ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Duygu düzenleme güçlüğü, kişide uzun süreli devam eden çökkün duygulanım ile daha önce zevk aldığı şeylerden artık zevk alamaması gibi ayırt edici tanılarla, majör depresif bozukluk üzerinde önemli bir etki ettiği belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Vanderlind vd., 2020).

Duygusal bozukluklar üzerinde, duygu düzenleme hataları ya da duygunun yanlış düzenlenmesi gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmüştür. Psikolojik semptomlara sahip bireyler, yaşadıkları duyguların yoğunluğu, sıklığı, süresi ve duygunun türüyle alakalı belirli zorluklar yaşayarak duygularını düzenlemekte güçlük çekmektedirler (Gross, 2013). Bireyin olumsuz duygularını düzenleme noktasında güçlük çekmesi, olumsuz duygularından kaçınması ve bastırmasıyla beraber bu duygularını yok sayması psikopatoloji açısından olumsuz etkiler taşıyabilmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme güçlüğü aracı rolünün incelendiği bir çalışmada, duygu düzenleme amacıyla gerçekleşen stratejilere erişememenin; güvensiz bağlanma, depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı görülmüştür. Bireyin olumsuz duygularını kabul edememesi ve bu duyguları deneyimlerken dürtüsel davranışlarının kontrolünü sağlayamaması, güvensiz bağlanma ile anksiyete semptomları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır (Marganska vd., 2013).

2.1.6. Duygu Düzenleme G cl g  ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İlişkisi

Bireyin  ocukluk döneminde yaşadığı olumsuz deneyimler ve bakım verenin çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karŐılamaması faktörlerinin duygu düzenleme g cl g  ve erken dönem uyumsuz Şemaların oluşumunda etkili olduğu incelenen çalışmalar tarafından görülmektedir ( elik, 2021; Field, 1994; Thompson ve Meyer, 2007). Bu çalışmalara bakıldığında; çocuğun duygularına yönelik olumsuz tutumlar sergileyen ve duygularını yok sayan ebeveynlerin çocukları, duygu düzenleme konusunda g cl k yaşayabilmektedir (Gottman vd., 1996).

Bireyin erken dönemde edindiği uyumsuz Şemalar, deėiŐen ortamın Őartlarına uyum sağlamada g cl k çekmesine sebep olabilmektedir (Young vd., 2003). Bakım verenin çocuğun duygularını g rd ği, desteklediği ve duygusal ihtiyaçlarını karŐıladıėı aile ortamındaki çocuğun, duygusal açıdan daha az tepkisel davrandığı ve daha az duygu düzenleme g cl g  yaşadığı belirtilmiştir (Cummings ve Davies, 1996).  unk   ocuk büyürken yaşadığı ortama yönelik bilgilerin Şemalarını tetiklemesini ve bu tetiklenme ile beraber Şema ve duygusuyla baş etmeyi  renmektedir (Young vd., 2003).

2.1.7. Duygu Düzenleme G cl g  ve Alkol Kullanımı İlişkisi

Duygu düzenleme, bireyin günlük yaŐamının bir parçasıdır, duygu düzenlemede yaşanan g cl g n alkol kullanımı ile ilişkili olduğu gözlemlenmiŐtir (Holahan vd., 2003). Olumsuz bir duygu hisseden birey, bu duygu ile baş edebilmek için belirli davranışlar sergileyebilmektedir. Olumsuz duyguları ile baş etmekte g cl k çeken kişinin, alkol kullanımını duyguları ile baş edebilmek için kullanabileceği belirtilmektedir ( zt rk, 2019).

Birey, çocukluk döneminde yaşadığı olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkardığı duygulardan kaçınmak için alkol kullanımını davranışı gösterebilmektedir (Lopez vd., 1999). Duygu düzenleme güçlüğü ile alkol kullanımını ilişkisinde bireylerin olumsuz bir durumda, duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları ve olumsuz duygulardan kaçınmak için alkol kullanım davranışına yatkın oldukları belirtilmiştir (Baker vd., 2004). Kişinin hissettiği olumsuz duyguları düzenleme konusunda güçlük çekmesi durumunda yaşanan duygu düzenleme güçlüğü alkol kullanım isteğinde artış gösterdiğini belirten çalışmalar yer almaktadır (Falk vd., 2008; Willinger vd., 2002).

Karagöz ve Dağ (2015) tarafından yapılan çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının, alkol ve/veya madde kullanım bozukluğu olan bireylerde kendini yaralama davranışı ile ilişkisi incelenmiştir, kendini yaralama davranışı olan alkol ve/veya madde bağımlısı bireylerin, kendini yaralama davranışı olmayan bireylere oranla daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür. Olumsuz duygulanım içerisindeyken uyumlu duygu düzenleme stratejilerine ulaşmalarının ve amaca yönelik davranışlarda bulunmalarının zorlaştığı belirtilmiştir. Belirtilen bu güçlüklerin, çocukluk dönemindeki bireyin ihmal edilmesi ve istismar yaşaması gibi durumlar tarafından açıklandığı görülmektedir (Karagöz ve Dağ, 2015).

2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şemalar, bireylerin buldukları çevresel uyaranları taramalarını, değerlendirmelerini ve sınıflandırmalarını sağlayan psikolojik yapılar olarak tanımlanmıştır. Bireyin bilişsel olgunlaşmasının bir parçası olarak ortaya çıkarlar ve kişinin dünyayı anlamlandırmasına yardımcı olurlar. Çocukluk döneminde deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarının, bilinçli ya da bilinçsiz olarak benzeri olduğu anlaşılan olaylarla ya da stresörler ile karşılaşılması şemaların tetiklenmesini sağlamaktadır (Dowd vd., 2010: 90).

Bireyin bilgi işleme süreciyle beraber yaşam biçimlerine, günlük hayatlarına, diğerleri ile olan ilişkilerine şemaların etkide bulunduğu bilinmektedir (Dozois vd.,

2008: 585). Şemalar, bireyin yeni öğrendiği bir bilgiyi yorumlamasında, var olan bir sorunu çözümlemesinde yol gösterirler. Kişi yeni edindiği bilgiyi değerlendirirken şemalar sayesinde filtreleme yapmaktadır. Şemalar, dirençlidir ve kendisini tekrarlamaktadır. Tüm insanlarda yer alan şemaların işlevsel yönleri de vardır ancak kişinin yaşamı boyunca direnç gösteren bu şemalar uyumsuz hale gelebilir (Williams vd., 1988).

Bireyin ebeveynleri ile olan ilişkisi, yaşadığı deneyimler erken dönem anılarında önemli bir yer edinir. Şema modelinde, şemaların kökeni incelendiğinde belirli noktaların önem taşıdığı belirtilmiştir. Bu erken dönem yaşantıları: bireyin ihtiyaçlarının engellenmesi, bireyin travmatize edilmesi, kurban durumuna konulması, bireyin bağımsızlık, kendilik kazanma gereksinimlerinin karşılanmaması, ebeveynlerinin özdeşim kurması olarak belirtilmektedir (Edwards ve Arntz, 2012).

İnsanlar kendilerini tetikleyen durumlara çekildiklerini hissedebilmektedirler. Şemalar bireyin düşüncelerini, duygularını, başkaları ile olan ilişkilerini etkilemektedir. Şema tetiklenmesi ile kişi çocukluk döneminde olumsuz durumları tekrardan deneyimleyebileceği koşulları yaratmaya yönelebilir (Young vd., 2003: 9).

Araştırmalara bakıldığında, şemaların etkinleşmesi ile birlikte bireyde depresyon ve anksiyete gibi bozukluklar görülebilmektedir. Bu durumun bireylerin çocukluk dönemlerinde bakım verenleri ile kurdukları ilişkiye göre değiştiği belirtilmiştir (Oei ve Baranoff, 2007: 79). Erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluklarıyla olan ilişkisine bakılan bir çalışmada depresyon, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları belirtileri ile ilgili olacak biçimde kişilik bozukluklarıyla ilişkisi tanımlanmıştır (Carr ve Francis, 2010: 333).

2.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi

Şemalar, erken çocukluk dönemi ile kazanılarak çoğunlukla artık uygun olmayan günlük yaşam olaylarına taşınmaktadır. Şemalar kişinin zihninde yer alan kısayollardır ve bu kısayollar zaman zaman durumu net bir şekilde anlamamıza

yardımcı olabilirken zaman zaman da durumu hatalı algılamamıza sebep olabilmektedir. Kendimiz ve dünyaya yönelik bir görüş edinip sürdürmemizi sağlarken, bu görüş doğru ya da yanlış, uyumlu ya da uyum bozucu olabilmektedir (Rafaeli vd.,2011).

Dünyaya gelen birey, dünyayı anlamlandırmak için yaşamdaki ilk bağı olan ebeveyn ya da bakım verenleri sayesinde bunu gerçekleştirir (Schmidt vd., 1995). Bireyin ebeveyni ile yaşadığı olumsuz yaşantılar sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar oluşmaktadır. Uyumsuz şemaları olan birey, kurduğu diğer ilişkilerinde de bu şemaları etkinleştirerek, sürdürmektedir (Young ve Gluhoski, 1997). Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin zihninde gerçek olarak kodlanmaya başlayarak katı inançlar ile varlığını sürdürmeye başlamaktadır (Reeves ve Taylor, 2007).

Bireyin erken dönemde yaşadığı birçok ihtiyaç (güvenli bağlanma ihtiyacı, bakım ihtiyacı) çocukluk dönemindeki aile içerisindeki problemler genel olarak erken dönem uyumsuz şemaların birincil kaynağını oluşturmaktadır. Kişi kendini, erken dönem uyumsuz şemalarının tetiklendiği bir durum içinde bulduğunda burada yaşadıkları deneyimin çocukluk döneminden kalma bir yaşantı olduğu (genelde ebeveynleriyle deneyimledikleri) belirtilmiştir (Rafaeli vd., 2011). Bireyin çocukluk döneminde annesi tarafından kurulan diyalogların şema oluşumunu etkilediği ve bireyin zihninde içselleştirilerek yetişkinlik dönemine yansıdığı belirtilmektedir (Qualter vd., 2013).

Rafaeli ve diğerleri (2011), Erken dönem uyumsuz şemaları oluşturan dört farklı erken dönem yaşam deneyimine değinmektedir;

1. İhtiyaçların Karşılanmasının Engellenmesi: Çocuk iyi olanı az deneyimlediğinde ortaya çıkan bu deneyim, çocuklukta engellemeleri içeren şemaları kapsamaktadır. Çocuk, anlayıştan, sevgiden ve istikrardan mahrum kalmaktadır. Bu yaşanan eksiklik ise çocuğun belleğinde yer etmektedir.
2. Travma: Zarar gören ve mağdur edilen birey, tehlike ya da tehdidin varlığını içeren şemalar geliştirmektedir. İnsanın temel duygusal ihtiyaçlarından biri olan güvenlik ihtiyacı karşılanmadığında, güvensiz ve

aşırı tetikte hisseden birey için kaygı ve umutsuzluk belli şemaların oluşmasına sebep olmaktadır.

3. “İyi Olandan Fazla Alma”: Çocuğa ödülü gereğinden fazla sunan ebeveynler, çocuğun hayatı ile aşırı derecede ilgili olabilmekte ve aşırı korumacı bir tutum sergileyebilmektedirler. Her zaman iyi davranılmış ve şımartılmış çocuk, özerklik ve gerçekçi limitleri içeren temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamaktadır.
4. Önemli Ötekilerle Yaşanan Seçici İçselleştirme ve Özdeşim: Çocuğun ebeveyninin düşünce, duygu, deneyim ve davranışları ile seçici özdeşim kurarak bunları içselleştirmesini içeren bu deneyimde çocuk model alarak bu süreci yaşar. Çocuğun öğrendiği içselleştirilmiş deneyimler temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamadığında özdeşim ve içselleştirmelerin bazısı şemalara dönüşmektedir. (Rafaeli vd., 2011).

2.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması

Bu bölümde karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçları içeren beş alan altında 18 adet erken dönem uyumsuz şemalar incelenmektedir.

ALAN 1: “AYRILMA VE REDDEDİLME”

Bireyler, güven, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşımı, kabul ve saygı gibi temel duygusal ihtiyaçların karşılanması noktasında sorun yaşamaktadırlar. Bu alanda yer alan şemaların, erken dönemde uzun süreli ayrılıkları içeren, soğuk, reddedici, şiddet içeren, tacizkâr, tahmin edilemeyen ve kopuk aile ortamlarında ortaya çıktığı görülmektedir (Young vd., 2003).

Bu alanda 5 şema yer almaktadır:

1. *Terk Edilme / İstikrarsızlık*: Bireyin, destek ya da yakınlık beklediği kişilerin, ihtiyaçlarını karşılama konusunda güvenilmez oldukları ve bu kişilerle kurdukları ilişkilerin kalıcı olmayacağına yönelik algısını içermektedir. Bakım

verenin dengesiz bir tutum sergilediği, terk ettiği ya da ölüm ile kaybedildiği aile ortamlarında bu şemaya sıklıkla rastlanmaktadır.

2. *Güvensizlik / Kötüye Kullanılma*: Bireyin, başkalarının onu sıklıkla kötüye kullanacağı, zarar vereceği, yalan söyleyeceği, aldatacağına yönelik beklentilerini içermektedir.
3. *Duygusal Yoksunluk*: Bireyin, duygusal desteğe yönelik gereksinimlerinin başkaları tarafından yeteri kadar karşılanmayacağı beklentisini içermektedir. Duygusal yoksunluk şeması, bakım, empati ve koruma yoksunluğu olmak üzere üçe ayrılmaktadır.
4. *Kusurluluk / Utanç*: Bireyin, kendisini kusurlu, kötü, istenmeyen, aşağı, işe yaramayan, sevilmez olduğuna yönelik inançlarını içermektedir. Bu bireyler kendilerinde gördüğü kusurlardan dolayı utanç duyarlar ve başkaları ile beraberken kendilerinin aşırı farkındadırlar.
5. *Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma*: Bireyin, ailesi dışındaki sosyal dünyadan izole olduğuna, kendilerini herhangi bir topluluğa ait hissetmediklerine ve diğerlerinden farklı olduklarına yönelik inançlarını içermektedir. Bu şemanın genelde evin dışındaki sosyal durumlarda yaşanan dışlanma sonucu oluştuğu belirtilmekle beraber bu sosyal dışlanmanın bazı durumlarda kaynağını ebeveyn etkilerinden de aldığı vurgulanmıştır (Rafaeli vd., 2011).

ALAN 2: “ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE KENDİNİ ORTAYA KOYMA”

Bu alanda, özerklik ve rekabeti içeren temel duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı şemalar yer almaktadır. Bireyin, ayrışma, bağımsız olma, kendini ortaya koyma, kendine ve çevreye yönelik beklentilerinin çatışması görülmektedir. Bu alanda yer alan bireylerin ebeveynlerinin aşırı korumacı olduğu bilinmektedir. Bireyin çocukluğundaki aile ortamı çocuğun kendini ortaya koymasını konusunda yeterli başarıyı sağlayamamıştır.

Bu alanda dört şema yer almaktadır:

6. *Bağımlılık / Yetersizlik*: Bireyin, bir başkasının yardımı olmadan günlük sorumluluklarını üstlenemeyeceğine dair inançlarını içermektedir. Bu şemaya sahip bireyler başkalarının kendi yerine kararlar almasını isterler. Bir başkasının yönlendirmesine, karar vermesine ulaşamadıklarında ise yetersizlik ve çaresizlik hissedebilirler.
7. *Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık*: Bireyin, başına her an bir felaket gelebileceğine ve kişinin bu felaketi önleyemeyeceğine yönelik inançları içermektedir. Kişinin beklediği bu felaketler dış kaynaklıdır. Bu dış kaynaklar: tıbbi felaketler, duygusal felaketler ve çevresel felaketlerdir.
8. *İçiçe Geçme /Gelişmemiş Benlik*: Bireyin tam bir bireyleşme sağlayamayarak bir başkası ile (genelde ebeveyni) aşırı bağlanma ve yakınlık yaşamasıdır. Kişi, diğerinin desteği olmadan yaşayıp mutlu olamayacağına yönelik bir inanç geliştirmiştir. Bu şemaya sahip kişi, birey kimliğinin yetersizliğini de sorgulayabilmektedir. Genelde boşluk duyguları, varlığını sorgulama, boşuna çabalama hissi yaşanabilmektedir.
9. *Başarısızlık*: Bireyin, başarısız ve yetersiz olduğuna yönelik inançları içermektedir. Başkaları ile kıyaslama yapan aile ortamlarında oluşabilmektedir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2011).

ALAN 3: “ZEDELENMİŞ SINIRLAR”

Bu alanda, içsel sınırlar, kişinin diğerlerine karşı sorumlulukları, uzun süre hedefe odaklanmada güçlüklerle yönelik şemalar yer almaktadır. Bu şemalar, diğerlerinin haklarına saygı duyma, işbirliği yapma, gerçekçi hedefler koyma ve gerçekleştirmede zorluklara sebep olmaktadır. Genelde fazla serbest, yönlendirmenin olmadığı, üstünlük algısının olduğu, yüzleştirmeden, sınır koymadan, disiplinden yoksun aile ortamlarında oluşmaktadır. Çocuğa model olunmamış, yeterli denetim verilmemiş ve rehberlik edilmemiş olabilir.

Bu alanda iki şema yer almaktadır:

- 10. Haklılık / Büyükleme:* Bireyin, kişilerarası ilişkilerinde başkalarından daha üstün olduğuna yönelik ve kendisini üstün ve özel gördüğü için ayrıcalıklara sahip olduğuna yönelik, sosyal etkileşiminde herhangi bir şekilde karşılıklı olarak gerçekleşmesi gereken bir davranışta sorumluluğu olmadığına ve karşılık vermek zorunda olmadığına dair inançlarını içermektedir. Kişide üstünlük noktasında yoğun bir odaklanma görülebilmektedir. Birey diğerlerinin duyguları açısından empatik bir tutum sergileyemeyebilir. Aşırı derecede rekabet ya da egemenlik kurma isteğini içerebilmektedir.
- 11. Yetersiz Öz-denetim / Öz-disiplin:* Bireyin, belirlediği amaçlarını gerçekleştirme, duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmesi için yeterli özdenetimi sağlayamamasını, engellenmeye tolerans gösterememesini içermektedir (Rafaeli vd., 2011).

ALAN 4: “DİĞERİ YÖNELİMLİLİK”

Bu alanda, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarından olan kendi yönelimli olma ihtiyacının karşılanması noktasında yaşanan eksikliklere yönelik şemalar yer almaktadır. Kişi, kendi isteklerinden çok bir başkasının istek ve ihtiyaçlarına odaklıdır. Sevgi kazanma, onay ihtiyacı, bağlılığı ve aidiyeti sürdürme gibi etkenler bu odağı yaratmaktadır. Genelde birey, kendin ifade etme ve özerkliği noktasında sorun yaşamaktadır. Çocuğun koşullu saygı ile koşullu kabul içerisinde yetiştiği aile ortamlarında oluşmaktadır. Çocuk, sevgi, kabul ve onay alabilmek için kendi isteklerini, ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenmiş olabilmektedir.

- 12. Boyun Eğicilik:* Birey, kontrolü yoğun bir şekilde başkalarına bırakmaktadır. Öfkeden, terk edilmekten kaçınmak isteyen kişi kontrolü karşıya bıraktığında tüm bunların olmayacağına yönelik bir inanç taşımaktadır. Kişinin ihtiyaçlarını ve duygularını (en çok öfke duygusunu) bastırması boyun eğiciliğin iki ayrı noktasıdır. Genelde bu bastırmalar kişide uyum bozucu herhangi bir şekilde çıkarak (pasif agresif davranışlar, psikosomatik belirtiler gibi) öfkenin artmasına sebep olmaktadır.

13. *Fedakarlık*: Bireyin mutluluğundan ödün vererek, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanmasıdır. Kişi yardıma ihtiyacı olan kişilere aşırı derecede duyarlı olabilir. Bencil hissetmenin yaratacağı suçluluktan kaçmak isteyen birey, kendi ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığını hissedebilmektedir. Ona bakım veren kişilere yönelik bir kırgınlık yaşanabilir.
14. *Onay arayıcılık / Kabul arayıcılık*: Birey, hayatında iletişim içinde olduğu diğer kişilerin onay, kabul ve ilgisini alabilmek için onlara aşırı uyum göstermektedir. Kişinin statü algısı, kendi doğal eğilimlerinden çok diğerlerinin tepkisine bağlıdır. Sosyal statü, görünüm, sosyal kabul, maddiyat bu bireyler için oldukça önemlidir (Rafaeli vd., 2011).

ALAN 5: “AŞIRI TETİKTE OLMA VE BASTIRILMIŞLIK”

Bu alanda, bireyin dıştan bir etki olmadan içsel motivasyonu etkisiyle oyun gibi temel duygusal ihtiyaçlarının yok sayılması ile ilgili olan şemalar yer almaktadır. Birey, duygularını, isteklerini ve dürtülerini bastırmak zorunda hissetmektedir. Sürekli ahlaklı davranma ve katı kurallar çerçevesinde hareket etmeye yönelik inanç ve davranışlar bulunur. Bu şemalar genelde acımasız, katı ve cezalandırıcı bir aile ortamlarında oluşmaktadır. Kişi, her zaman tetikte ve dikkatli olmazsa felaket olabileceğine dair inançlar barındırabilir.

15. *Karamsarlık / Kötümserlik*: Birey, yaşamın iyi yönlerini görmekten ziyade kötü yönlerine odaklanmaktadır. Genelde birçok şeyin kötü gideceğine ve iyi giden şeylerin bile sonunu kötü olacağına yönelik inançları içerebilir. Bu inançlar ile beraber birey, çöküş, küçük düşme ya da kötü bir durumda çözümsüz kalacağına dair aşırı bir endişe yaşayabilmektedir.
16. *Duyguların Bastırılması*: Birey, başkaları onu kınamasın diye, utançtan kaçınabilmek için duygularını aşırı derecede bastırmaktadır. En çok öfke ve agresyonu bastıran birey olumlu dürtülerini de bastırmaktadır. Kırıldığı noktaları ifade etmekte güçlük çekmekle beraber duyguların göz ardı edilerek akılcılaştırıldığı da görülebilmektedir.
17. *Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik*: Birey, hayata dair yüksek standartlar belirlemiştir. Bu yüksek standartlara ulaşabilme noktasında aşırı çaba

harcamaları gerektiğine yönelik inançları vardır. Baskı altında hisseden birey, kendine yönelik ya da diğerlerine karşı oldukça fazla eleştiri yapmaktadır. Bu kişiler, mükemmeliyetçi, katı kurallara sahip, verimlilikle aşırı meşgul olabilmektedirler.

18. *Cezalandırıcılık*: Birey, kendi de dahil insanların hataları için aşırı bir şekilde cezalandırmaları gerektiğine yönelik bir inanca sahiptir. Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerine kabul etme, empati kurma gibi noktalarda güçlük yaşayabilmekte ve diğerlerine aşırı öfkeli olabilmektedirler (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2011).

2.2.3. Koşullu ve Koşulsuz Şemalar

Şemalar, “koşullu” ve “koşulsuz” olmak üzere iki ayrı şekilde ele alınmaktadır. Koşulsuz şemalar, bireyin aile ortamında edindiği, kendine ve dünyaya yönelik oluşan, değiştirilmesi güç, katı inançları içermektedir. Koşulsuz şemalarda; “terk edilme / istikrarsızlık”, “güvensizlik / kötüye kullanılma”, “duygusal yoksunluk”, “kusurluluk”, “sosyal izolasyon”, “bağımlılık / yetersizlik”, “hastalık ve zarar görme karşısında dayanıksızlık”, “iç içelik / gelişmemiş benlik”, “başarısızlık”, “olumsuzluk / karamsarlık”, “cezalandırıcılık”, “haklılık / üstünlük”, “yetersiz özdenetim / öz disiplin” şemaları olarak sınırlandırılmıştır. Koşullu şemalar, var olan koşulsuz şemaların olumsuz etkisini geçici olarak hafifletebilen şemalardır ve koşulsuz şemalarla baş etmeye yardımcı olabilmektedirler. Koşullu şemalarda; “boyun eğicilik”, “kendini feda”, “onay arayıcılık / kabul arayıcılık”, “duyguların bastırılması”, “yüksek standartlar /aşırı eleştiricilik” şemaları yer almaktadır (Young vd., 2003).

Bireyin şemalarının devam etmesini sağlayan koşullu inançlarıdır (Beck, 1976). Kişi, kusurluluk inancı ile baş edebilmek için “yüksek standartlar şeması” geliştirerek hata yapmadığı ve mükemmel olduğu takdirde diğerlerinin onun kusurlarını görmeyerek sevileceğine yönelik inanca sahip olabilir. Çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçları karşılanmayan birey, yetişkinlik döneminde de

duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağı inancı taşıyabilir. Birey bu inançları çerçevesinde zararlı davranış örüntüleri sergileyebilmektedir (Çelik, 2021).

2.2.4. Şemalarla Başa Çıkma Biçimleri ve Tepkileri

Şemalar, kendini sürdürmeye yatkındır. Birey, yeni edindiği bilgiyi anlayabilmek için Piaget'nin asimilasyon (özümseme) süreci ile kendi şemalarına güvenmeye eğilimlidir. Akomodasyon (uyumsama) sürecinde, edinilen bilgi var olan şemalardan farkı olduğunda özümsememektedir. Bu durumda kişi şemalarını değiştirmekte zorlanmaktadır (Piaget, 1955).

Birey, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde şemalarını devam ettiren şekilde davranmaktadır. Duygusal yoksunluk şeması olan bir kişi, bu şemasını tetikleyen mesafeli bir eş seçebilir ya da terk edilme şeması olan bir kişi, bu şemasını tetikleyen güvenilmez bir eş seçebilmektedir (Rafaeli vd., 2011).

İnsanlar şemalarını tetikleyen yollar ile başa çıkmaktadırlar. Şemalar etkin hale geldiği zaman korku, öfke, utanç, suçluluk gibi duygular ortaya çıkabilir. Şemaları etkinleşen kişi, bu durumla üç biçimde baş edebilmektedir. Bu başa çıkma biçimleri: “şema teslimi”, “şema kaçınması”, “şema aşırı telafisi” şeklinde sınıflandırılmaktadır. Şema tesliminde, bireyin şemalarına boyun eğmesi; şema kaçınmasında, kişinin şemalarını tetikleyebilecek her türlü olay ve kişilerden kaçınması; şema aşırı telafisinde ise bireyin şemalarının aksine davranması görülmektedir (Young vd., 2003).

Baş çıkma biçimleri ve tepkileri birbirinden ayrılmaktadır. Birey sorun yaşadığı, onu olumsuz etkileyen herhangi bir durumla baş etmek ister burada ortaya çıkan baş çıkma biçimlerinde, şema etkinleşmesi olduğunda bu durumla baş etmeyi sağlayarak teslim, kaçınma ve aşırı telafi eğilimlerini girmektedir. Baş çıkma tepkileri, bireye özgüdür. Örneğin, şemaları etkinleşen bir bireyin kaçınma baş çıkma biçimine yönelik duygularını engellemek için alkol kullanma, şemalarını tetikleyecek

olayları düşünmekten kaçınma gibi başa çıkma tepkileri ortaya koyabilir (Rafaeli vd., 2011).

Kaçınma tepkileri çok zor değişmektedir. Bunun sebebi ise edimsel koşullanma yoluyla olumsuz pekiştirme etkisiyle kaçınma tepkileri daha çok güçlenmektedir. Kişi kaçındığı şeyin verdiği kaygıdan, sıkıntıdan kısa süreliğine uzaklaşarak gevşeme ve rahatlama sağlayıp şema etkinleşmesinin yarattığı duyguların etkisini azaltır. Ancak bu kısa süreli rahatlama kaçınma davranışını ödüllendirdiği için bu davranışı sürdürmektedir. Böylelikle kaçınma davranışı ve kaygı uzun vadede güçlenir (Skinner, 1953).

Teslim olma başa çıkma biçimine bakıldığında, psikanalistler tarafından “tekrar zorlanımı” olarak adlandırılmakta ve geçmiş travmalar ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Geçmiş zamanda bireye acı veren olayların bugün hafızada ya da kişinin davranışında tekrar yaşanılarak bu olaylarla baş etme girişimi olarak görülür (Loewald, 1980).

Aşırı telafi başa çıkma biçimi incelendiğinde, bireylerin bu başa çıkma biçiminde şemalarının tam tersi şekilde davrandıkları görülmektedir. Erken çocukluk döneminde ihmal edilen birey (Duygusal Yoksunluk Şeması gelişen), yetişkinlik döneminde diğerlerinin ilgisini çekebilmek için alımlı, abartılı davranabilmektedir. Zorbalık gören bir çocuk (Tehlike Karşısında Dayanıksızlık Şeması geliştiren) korkusunu kendisi de bir zorbaya dönüşerek gizleyebilir (Young vd., 2003).

Aşırı telafi başa çıkma biçimine, narsisistik kişilik bozukluğu olan bireylerde oldukça sık rastlanmaktadır. Birey, kendi içinde hissettiği boşluk, yalnızlık, ve aşağılık duyguları ile baş etmek ister ve bununla baş edebilmek için bu duyguları aşırı telafi etmeye başlar, bu durumda kişi, bu duygularla baş edebilmek için hissettiklerinin aksine büyüklenmeci bir benlik oluşturmaktadır (Ronningstam, 2009; Young ve Flanagan, 1998).

2.3. Alkol Kullanımı

Araştırmanın amacı ışığında, alkol kullanımı bölümünde ilk olarak alkol kullanımının tarihçesine değinilmektedir. Beraberinde epidemiyoloji ve etiyolojisine yer verildikten sonra alkol kullanım bozukluğu ve alkol kullanım bozukluğunda komorbidite bozuklardan bahsedilmektedir. Son olarak alkol kullanım davranışı ve bağımlılığa ilişkin kuramsal yaklaşımlar incelenmiştir.

2.3.1. Alkol Kullanımının Tarihçesi

Alkol kullanımıyla ilgili problemler çok eski dönemlerden bugüne dek varlığını sürdürmektedir. Mezopotamya’da ve Akdeniz ülkelerinde yerleşimlerini gerçekleştirmiş ulusların alkol kullanımları bilinmektedir (Arıkan, 2012). Bununla beraber alkol kullanımının mitolojide de yer edindiği kaynaklarda görülmektedir (Öncü vd., 2001).

Alkol üretimiyle beraber kullanımı da zamanla değişim göstermiştir (Sancaklı, 2015). Babiller döneminde biranın kullanımı keyif verici etkisinden ziyade besin olarak da tüketilmesiyle bilinmekte ve bira, bu kullanımından ötürü sıvı ekmek olarak görülmektedir (Tez, 2012). Alkol kullanımı tarih içerisinde dinlere göre de değişim göstermektedir. Hıristiyanlıkta şarap kutsal bir içkidir, İslamiyet’te ise zararlarından ötürü yasaklanmıştır (Arıkan, 2012).

Orta çağda Avrupa’da, alkolizmin din adamları arasında artmasının sebebi damıtma tekniklerinin Araplardan Avrupalılara aktarılması olarak bilinmektedir. Damıtma yönteminin gelişimi ile birlikte Avrupa’da alkol kullanımı artmış ve Amerika’da 19. yy’da alkol kullanımı üst noktaya ulaşmıştır. 18. yy’da aşırı alkol kullanımının bir hastalık olduğu Benjamin Rush tarafından tanımlanmış, “alkolizm” terimini ise ilk olarak 19. yy’da Magnuss Huss kullanmıştır (Yapıcı, 2006).

1930'da alkol bağımlısı bireylerin oluşturduğu Adsız Alkolikler olarak bilinen A.A. kurulmuştur (Ziyalar, 1991). Psikanalitik kuramın gelişimiyle alkolizmin sebeplerine dair görüşler ortaya çıkmıştır ve alkolizm, kişide var olan psikopatolojinin bir belirtisi olarak kabul görmüştür (Yapıcı, 2006).

2.3.2. Alkol Kullanımının Epidemiyolojisi

Alkol kullanımının cinsiyetler arası yaygınlığına bakıldığında erkeklerde kadınlara göre 2-12 kat daha fazla alkol kullanımı olduğu görülmektedir. Zamanla bu aralıkta azalmalar olsa da erkeklerin alkol kullanımının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar cinsiyete özgü değişimleri geleneksel cinsiyet rolleri ile ilişkilendirmektedir (APA, 2018). Batı ülkelerinde alkol kullanımının yaygın olduğu bilinmektedir. ABD'de 1977 yılında yapılan araştırmada erkeklerin %86'sının, kadınların %77.5'inin alkol kullanımı vardır (akt. Arıkan, 2012: 106).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK), 2012 yılındaki alkol kullanım oranları verilerine göre 15 yaşın üzerinde yer alan kişilerin alkol kullanım oranı %10,4'tür. Alkol kullanımı olmayanlar % 9,7 ve % 79,9'luk kesim hiç alkol kullanmamıştır. Bu verilere göre 24-35 yaş arası alkol kullanımının daha çok olduğu görülmektedir. Alkol kullanımında cinsiyet farkına bakıldığında erkeklerin daha fazla alkol tüketimi olduğu görülmektedir. Hiç alkol kullanmamış olan bireylerin grafiği incelendiğinde buradaki cinsiyet farkına bakıldığında kadınların oranı % 92, erkeklerin oranı ise % 67.4 olarak görülmektedir (TÜİK, 2012).

Beşirli (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, alkol kullanımı olan 280 üniversite öğrencisi ile yapılan sosyolojik analiz sonucunda ortaya çıkan verilerde, erkeklerin (%87,8), kadınlara (%82,7) göre daha çok alkol kullandığı görülmektedir. Kişilerin alkol kullanma nedenleri incelendiğinde, alkol kullanımının zevk almak için daha çok tercih edildiği görülmüştür. Alkol kullandığını ifade eden bireylerin %47'si şehirde ve % 35'i köy ve kasabada büyüdüklerini belirtmişlerdir. Bireylerin alkol tüketimine başlama yaşları incelendiğinde 10-23 yaş aralığında dağılım görülmekte ve bireylerin %18.9'unun alkol tüketimine başlama yaşı 15 yaş olarak görülmüştür

(Beşirli, 2008). Alkol kullanımının başlama yaşı azaldıkça alkol ve alkol bağımlılığına yönelik sorunların büyümesi ihtimali de artmaktadır (Sancaklı, 2015). Dünya Sağlık Örgütü'nün 2004 yılındaki raporuna göre Türkiye'de 18 yaş ve üzerindeki kişilerin yaşamları boyunca alkol kullanım oranlarının %81,1 olduğu görülmektedir. Bireylerin ağır ve zararlı içme davranışları %1,1 ve dönemsel ağır içme davranışlarının oranının %0,9 olduğu görülmüştür (WHO, 2004). Ülkemizde alkol kullanımına yönelik çalışmalara bakıldığında, Türkiye Bağımlılık Riski ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi (TURBAHAR) raporuna göre; Türkiye'de her gün alkol tükettiğini bildiren kadınların oranı %1,2, erkeklerin oranı ise %4,2 olarak görülmektedir (Ünübol ve Sayar, 2019).

2.3.3. Alkol Kullanımının Etiyolojisi

Alkol kullanımına yönelik bozukluklar, biyopsikososyal model ile ilişkilendirilebilen heterojen bir bozukluk kümesidir. Alkol kullanımına dair bir bozukluğun oluşabilmesi için diğer psikolojik bozukluklarda olduğu gibi etiyojisinde birden çok değişkenin etkisi önemli görülmektedir (Bayar ve Yavuz, 2008). Bu doğrultuda alkol kullanımının etiyojisi farklı psikolojik, biyolojik ve sosyokültürel yaklaşımlar çerçevesinde incelenmiştir.

2.3.3.1. Psikolojik Yaklaşımlar

Alkol kullanım bozukluğunu farklı kuramlar farklı açılarla incelemiştir.

2.3.3.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, aşırı baskıcı süper ego ve psikoseksüel gelişimin oral dönemindeki fiksasyonuna odaklanmıştır (Bayar ve Yavuz, 2008). Bu kurama göre, alkol kullanımına yönelik yatkınlıklar, bebeğin beslenme ile süttten ayrılma

deneyimlerini içeren psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan oral dönem ile ilişkilendirilmektedir (Bornstein, 1996). Oral dönemde yaşanan fiksasyon bireyin erişkinlik döneminde oral gelişim aşamasını yansıtan davranışlar sergilemesine sebep olmakta ve bu bireylerin anksiyete yaşadıkları zamanlarda sigara kullanımı, alkol kullanımı, aşırı yeme gibi ağız aracılığı ile gerçekleşen davranışlarda bulunmalarına yol açabilmektedir (de Paula Ramos'dan [2004] aktaran Karabulut, 2020: 6).

2.3.3.1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel kuram, psikolojik problemlerde bilişsel süreçlerin öncelik taşıdığını savunur. Bilişsel süreç, kişinin kendisine, çevresine, olaylara ve geleceğe dair yaptığı yorumları, düşünceleri ve değerlendirmeleri içermektedir (Alford ve Beck, 1998). Ortaya çıkan sorunlar, kişinin gerçekliği değerlendirirken işlevsel olmayan inançlar ile değerlendirmesi ve bunun sonucunda gerçeği çarpık algılamasına bağlı olarak oluşur (Beck, 1976). Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde işlevsel olmayan inançların incelendiği bir araştırmada, bu bireylerin bilişsel olarak işlevsiz inançlara sahip oldukları görülmüştür. Mükemmeliyetçi olma, onaylanma ihtiyacı ve bağımsız olma tutumu ile alkol kullanım bozukluğu arasında ilişki olduğu görülmüştür (Uğurlu vd., 2012).

Bilişsel Davranışçı kurama göre alkol kullanımını başlatan ve sürdüren sebepleri belirleyerek bu davranışı anlamlandırmak mümkündür. Alkol kullanımını etkileyen belirli motivasyonlar vardır. Bu motivasyonlar: alkolün stresi azaltması, sosyal olarak ödül sağlaması, cinsel tatmin ya da motivasyonu arttırması, aidiyet hissini güçlendirmesi ve zevk vermesi olarak sıralanabilir. Davranışçı kuram, alkol kullanımını klasik koşullanma ve edimsel koşullanma çerçevesinde incelemiştir (Nurmedov, 2009).

2.3.3.1.3. Şema Odaklı Kuram

Şema odaklı kuram, birkaç farklı terapi ekolünden alınan teknikleri entegre ederek bilişsel-davranışçı ekolü genişleten sistematik bir yaklaşımdır. Erken dönem uyumsuz şemaların çocukluk dönemindeki duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sebebiyle oluştuğu belirtilmektedir. Kişinin yaşamında sık sık tekrarlanan, bireyin kendiliğini zedeleyen duygusal ve bilişsel örüntüler günlük yaşamda karşılaşılan durumlarla şemaları tetiklemektedir (Young vd., 2003). Piaget'e göre birey basit şemalarla dünyaya gelir. Zamanla şemalarını geliştirerek yeni şemalar oluşturur. Yeni bir durumla karşılaştığında bu durumu var olan şemalarına uydurmaya çalışır. Ancak yeni bilgi var olan şemaya uymadığında bilişsel dengesizlik ortaya çıkmaktadır. Kişi bu uyumsuzluk ve dengesizlikten kurtulmak için yeni bir şema oluşturmakta ve bu şemalar farklılaşmaktadır (Erden ve Akman, 1998). Alkol kullanımı ile kişi erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlantılı acı verici duyguları yaşamamak için kaçınma başa çıkma biçimi kullanabilir (Bojed ve Nikmanesh, 2013). Örneğin, duygusal yoksunluk şeması olan bir birey, yalnız hissettiğinde şemanın yarattığı olumsuz duygular ile baş edebilmek için kaçınma başa çıkma biçimini kullanarak alkol kullanımına yönelebilir (Arıkan, 2019).

Şema odaklı kurama göre bireyde şemaların tetiklenmesi kişide yüksek duygulanımlar yaratabilmekte ve psikolojik problemlerin oluşumuna yol açabilmektedir (Young vd., 2003). Bu kuram ışığında alkol kullanım bozukluğu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik algısının alkol ve madde kullanımı üzerine etkilerinin incelendiği bir araştırmada; Başarısızlık şeması, Duygusal Yoksunluk şeması, Karamsarlık şeması, Sosyal İzolasyon / Güvensizlik şeması, İç İç Geçme / Bağımlılık şeması, Duyguları Bastırma şeması, Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim şeması, Terk Edilme şeması ve Kusurluluk şeması puanları arttıkça Bağımlılık Şiddetinin arttığı görülmüştür (Çalışkan, 2020: 60).

2.3.3.2. Biyolojik – Genetik Etkenler

Alkol kullanımının oluşumunda biyolojik ve genetik faktörlere yönelik Goldman ve diğerleri (2005) tarafından yapılan çalışmada, alkol kullanım bozukluğuna yönelik genetik bir aktarım olduğu ve ebeveynlerinde alkol kullanım bozukluğu görülen kişilerin yetişkinlik dönemlerine geldiklerinde alkol kullanım bozukluğu geliştirme olasılıklarının dört kat daha fazla olduğu belirtilmektedir (Goldman vd., 2005). İkiz çalışmalarında elde edilen sonuçlarda, tek yumurta ve çift yumurta ikizleri incelendiğinde, tek yumurta ikizlerinde alkol kullanım bozukluğunun daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Quickfall ve el-Guelbay, 2006). Evlat edinme çalışmalarında ise bireylerin biyolojik babalarının alkol kullanımları incelendiğinde, biyolojik babalarında alkol bağımlılığı görülen, evlat edinilmiş bireylerin alkol tüketimlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Cloninger vd., 1981). Biyolojik etkenler incelendiğinde, alkolün, merkezi sinir sisteminde endojen opioid sistemiyle beraber etkileşime girdiği, opiyat gibi maddeler oluşturduğu ve alkol kullanım bozukluğunun bunlar aracılığıyla geliştiği bilinmektedir (Çakmak ve Evren [2006] aktaran Nurmedov, 2009).

2.3.3.3. Sosyokültürel Etkenler

Bireyde alkol kullanımına sebep olan etkenler araştırıldığında sosyokültürel etkenlerin rolü de önem taşımaktadır. Alkol tüketimi ve alkol tüketimine yönelik uygulanan sınırlamalar kültürden kültüre değişiklik göstermektedir.

Alkol kullanımı sosyokültürel açıdan incelendiğinde, kültürün bir ifadesi olarak sosyal olarak da öğrenilebildiği ve toplumdan topluma farklılık gösterebildiği belirtilmektedir. Kültürlerin birçoğunda kutlamaların alkol ile yapıldığı göze çarpmaktadır (Douglas [1987] aktaran Wilson, 2005).

Amerika Birleşik Devletleri'nde muhafazakar Protestanların ve Asyalıların, liberal protestanlar ve katoliklere kıyasla daha az alkol kullandıkları görülmektedir. Alkolün ucuz ve rahat erişildiği toplumlarda alkol kullanımının daha fazla olduğu bilinmektedir. Alkol kültürü günlük hayatın ve aktivitelerin bir parçası olabilmektedir. Akdeniz ülkelerinde alkol, günlük yaşamda ve aktivitelerde sıkça kullanılmaktadır. Kuzey ülkelere bakıldığında alkolün günlük yaşamda çok sık kullanılmadığı ve alkol kullanmayan birey sayısının Akdeniz ülkelerine oranla daha fazla olduğu görülmektedir (Bloomfield vd., 2003: 96).

Alkol kullanımında cinsiyet farklılarına bakıldığında, içinde bulunulan kültürdeki cinsiyet rolleri alkol kullanımını etkilemektedir. Kadın ve erkeğin geleneksel rolünün eşit olmadığı toplumlarda yer alan cinsiyet rollerine göre alkolün sarhoş edici etkilerinin kadınların geleneksel ve ev içi yaşamları ile bağdaşmadığı düşünüldüğünden aile ilişkileri ve kamusal davranışları üzerinde sosyal bir kontrol oluşturabilmektedir (Wilsnack vd., 2000).

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini alkol kullanımı olan 18-35 yaş arası genç yetişkinler oluşturmaktadır. Kuramcılar tarafından yetişkinlik dönemi sınırlandırılmış ve ilk yetişkinlik dönemi Havighurst tarafından 18-35 yaş aralığında kabul edilmiştir (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015). Bu çalışmada klinik olmayan örnekleme 300 katılımcıya ulaşılmıştır. 300 katılımcıdan 9'u kriterleri karşılamadığından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Dışlanma kriterleri, 18-35 yaş aralığı dışında yer alan, herhangi bir psikiyatrik tanı alan, alkol kullanımı olmayan ve alkol kullanım puanı 8 puanın altında olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Örnekleme bulunan 291 katılımcının % 57.4'ü kadın, % 42.6'sı erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 26.73'tür (Ss=4.17). Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında; % 10.3'ü lise, %77.7'si üniversite, %12'si yüksek lisans/doktora programlarından mezundur.

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Gönüllü Katılım Formu

Araştırmaya başlamadan önce katılımcıların çalışmaya yönelik bilgilendirilmeleri sağlanmıştır. Formun içeriğinde çalışmaya dair bilgiler, çalışmacının bilgisi, çalışmanın amacı, katılım sağladıkları çalışmanın ne kadar süreceğine dair bilgiler verilmiştir. Sonunda katılımcılardan kabul ettiklerine dair onay alınmıştır. Gönüllü Katılım Formu, EK A'da sunulmuştur.

3.2.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, şu an çalışıp çalışmadıkları, meslekleri, alkol kullanımları olup olmadığı, yaşantıları boyunca almış oldukları bir psikiyatrik tanı olup olmadığına yönelik bilgilerin alınmasını içermektedir. Demografik Bilgi Formu, EK B’de sunulmuştur.

3.2.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Ölçek, Young (2003) tarafından, kişide yer alan uyumsuz şemaları belirleyebilmek amacı ile oluşturulmuştur. Ölçekte beş şema alanı bulunur. Bu 5 alan 18 alt alana ayrılmıştır. Ölçekte belirlenen bir kesme noktası yoktur. Şema alanlarından alınan puanlar ne kadar yüksekse bireyin o şemalarının varlığı görülmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Soygüt vd. (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe halinde 18 şema yer almamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında 5 alan ve 14 şemaya yer verilmiştir. Bunlar: “Zedelenmiş Otonomi” şema alanında: “İç İçe Geçme/Bağımlılık”, “Terk Edilme”, “Başarısızlık”, “Karamsarlık”, “Dayanıksızlık”tır. “Kopukluk” şema alanında: “Duygusal Yoksunluk”, “Duyguları Bastırma”, “Sosyal İzolasyon/Güvensizlik”, “Kusurluluk”tur. “Yüksek Standartlar” şema alanında: “Yüksek Standartlar” ile “Onay Arayıcılık”. “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanında: “Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim”. “Diğeri Yönelimlilik” şema alanında: “Kendini Feda” ve “Cezalandırıcılık” bulunmaktadır. İç tutarlılık kat sayıları, “Yüksek Standartlar” .53 ile .81 “Zedelenmiş Özerklik” şema alanları için bu aralıkta değişiklik göstermektedir. Test tekrar test güvenilirlik kat sayısına bakıldığında, .86 “Zedelenmiş Sınırlar” .83 “Kopukluk” aralığında ortaya çıkmıştır. Soygüt ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen Türkçe versiyonu için geçerlik-güvenirlik çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin, şema boyutları için $r = .66 - .82$, şema alanları için ise, $r = .66 - .83$ aralığında olduğu görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema boyutları için

$\alpha = .63 - .80$, şema alanları için ise $\alpha = .53 - .81$ aralığında olduğu görülmüştür. Ölçeğin birleşen geçerliği için şema boyutları ve şema alanları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Genel Belirti Düzeyi Endeksi (GSI) ve Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlık alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Buna göre şema boyutları ve şema alanlarının, depresyon alt faktörüyle $r = .55 - .68$ ($p < .01$), kaygı alt faktörüyle $r = .18 - .54$ ($p < .01$) ve kişilerarası duyarlık alt faktörüyle $r = .20 - .60$ ($p < .01$) aralığında anlamlı farkı bulunmaktadır (Soygüt vd., 2009).

Ölçeğin kısa formu, EK C'de sunulmuştur.

3.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Bu ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri bu ölçek ile ölçülmüştür. Ölçekte 6 tane alt ölçek yer almaktadır. Bunlar; (1) bireyin duygusal tepkilerine yönelik farkındalığının bulunmamasını işaret eden "Farkındalık" (madde 2* 1, 6*, 8*, 10*, 17*, 34*), (2) duygusal tepkilerin anlaşılmasını işaret eden "Açıklık" (madde 1*, 4, 5, 7*, 9), (3) duygusal tepkilerin kabul edilmemesini işaret eden "Kabul Etmeme" (madde 11, 12, 21, 23, 25, 29), (4) etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi işaret eden "Stratejiler" (madde 15, 16, 22*, 28, 30, 31, 35, 36), (5) olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı işaret eden "Dürtü" (madde 3, 14, 19, 24* , 27, 32) ve (6) olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı işaret eden "Amaçlar" (madde 13, 18, 20*, 26, 33) olarak belirlenmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin duygu düzenleme güçlüğüne düzeyini ortaya koymaktadır. Ölçeğin özgün formunun geçerlik-güvenirlilik çalışmalarında iç tutarlılık kat sayısı $\alpha = .93$, duygu düzenleme güçlüğü boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise $\alpha = .88 - .89$ arasında değiştiği ve test-tekrar test güvenirliliği ise $\alpha = .88$ olarak bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçek Rugancı (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin asıl formunda yer alan 10. madde, tüm ölçek ile çok düşük bir

korelasyon ($r = .06$) gösterdiği için çıkarılmıştır. Yerine aynı içeriğe sahip başka bir madde eklenmiştir. Böylece Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak yapı geçerliği sağlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak bulunmuş, duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayılarının ise .90 - .75 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .83 ve Guttman yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .95 olarak ortaya çıkmıştır (Rugancı, 2008).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği EK D'de sunulmuştur.

3.2.5. Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AUDIT)

Alkol Kullanım Bozuklukları Testi (AUDIT) bireyin öz bildirim yöntemi ile alkol kullanımının değerlendirildiği 10 madde içeren test, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından oluşturulmuş son halini Babor (2001) geliştirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından Avustralya, Kenya, Bulgaristan, Norveç, ABD ve Meksika'da alkol kullanımı ve zararlarını tespit etmek amacı ile yapılan çalışma sonucunda oluşturulmuştur (Saunders vd., 1993). Testin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik güvenilirliği Saatçioğlu ve diğerleri tarafından yapılmıştır (Saatçioğlu vd., 2002). AUDIT, bireyin alkollü içecek içme alışkanlığını, alkol tüketim miktarını ve alkolle alakalı var ise problemleri ile ilgili sorunları belirleyen toplam 10 madde içeren bir ölçektir. Bu ölçeğin toplam puanı 40'dır. Kesme noktası 8 veya 9 olarak önerilmektedir (Saunders vd., 1993). Kişinin tehlikeli alkol kullanımı 1. 2. ve 3. sorular ile ölçülmektedir. Kişinin alkol bağımlılık belirtileri 4. 5. ve 6. sorular ile ölçülmektedir. Bireyin zararlı alkol kullanımı 7. 8. 9. ve 10. Sorular ile ölçülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı iki farklı görüşmeci için .59 ve .65 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirliği .90'dır. $p < .001$.

Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AUDIT) EK E'de sunulmuştur.

3.3. İşlem

Veri toplama araçları bölümünde yer alan tüm ölçekler katılımcılara sırasıyla sunulmuştur. Öncelikli olarak katılımcıların Gönüllü Katılım Formu ile çalışmaya katılmalarına yönelik kabulleri alınmış sonrasında sırası ile Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi verilmiştir.

Araştırmanın verileri Kasım – Mayıs 2022 tarihleri aralığında toplanmıştır. Araştırma, katılımcılara Google Forms internet sitesinin vermiş olduğu bağlantı ile sosyal medya araçları aracılığıyla ulaştırılmıştır.

3.4. Uygulanan Analizler

Bu araştırma kapsamında, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini tespit edebilmek amacıyla 291 kişilik katılımcı grubundan veri toplanmış ve verilerin analiz edilebilmesi için SPSS-25 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan her analiz, tablo formatında organize edilerek bulgular bölümünde rapor edilmiştir.

Yapılan analizlerde ilk olarak genç yetişkinlerin demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı üzerine aldıkları puanlara yönelik tanımlayıcı istatistikler (minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesap edilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılama araştırma verilerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri George ve Mallery (2010)'ye ait -2 ile +2 değerleri referans kaynak alınarak incelenmiştir.

Yapılan analizlerde, parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Değişkenler, demografik değişkenleri incelemek için Bağımsız Gruplar T testi

kullanılmıştır. Demografik değişkenleri incelemek için kullanılan bir diğer analiz ise Tek Yönlü Anova analizleridir. Tek Yönlü Anova analizinde anlamlı farklar meydana gelmiştir ve bu anlamlı farklara Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılarak bakılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi; duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi ise Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Genç Yetişkinlerin Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Tablo 1. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Bilgileri

DEĞİŞKEN	GRUP	<i>F</i>	%
Cinsiyet	Kadın	167	57.4
	Erkek	124	42.6
Eğitim Düzeyi	Lise	30	10.3
	Üniversite	226	77.7
	Yüksek Lisans / Doktora	35	12.0
Toplam		291	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %57.4'ü kadın ($N=167$) ve %42.6'sı ($N=124$) ise erkektir. Ayrıca, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %10.3'ü ($N=30$) lise, %77.7'si ($N=226$) üniversite ve %12.0'si ($N=35$) ise yüksek lisans / doktora programlarından mezundur. Eğitim düzeyi homojen dağılmadığı için incelenmemiştir.

4.2. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı üzerine aldıkları puanlara yönelik minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikleri hesap edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. Duygu Düzenleme G çl g , Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Alkol Kullanımı Ait Tanımlayıcı İstatistikler

ÖLÇEK	BOYUT	N	MİN	MAX	\bar{x}	SS
Duygu Düzenleme G�çl�g�	Toplam	291	42.00	131.00	97.57	21.95
	Farkındalık	291	7.00	20.00	14.05	3.04
	Açıklık	291	5.00	19.00	12.15	3.92
	Kabul Etmeme	291	6.00	28.00	14.71	6.39
	Stratejiler	291	8.00	33.00	21.68	7.29
	Dürtü	291	6.00	30.00	17.70	5.90
	Amaçlar	291	5.00	25.00	17.26	4.42
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Toplam	291	130.00	373.00	256.48	61.63
	Duygusal Yoksunluk	291	5.00	29.00	11.67	6.58
	Başarısızlık	291	6.00	32.00	14.62	6.64
	Karamsarlık	291	5.00	27.00	14.49	5.82
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	291	7.00	38.00	22.48	8.35
	Duyguları Bastırma	291	5.00	28.00	13.87	6.22
	Onay Arayıcılık	291	6.00	34.00	20.61	7.13
	İ İçe Geçme/Bağımlılık	291	9.00	36.00	18.48	7.65
	Ayrıcalıklık/Yetersiz �zdenetim	291	16.00	41.00	28.33	5.91
	Kendini Feda	291	8.00	27.00	16.29	5.01
	Terk Edilme	291	5.00	24.00	10.95	5.42
	Cezalandırılma	291	8.00	33.00	19.87	5.88
	Kusurluluk	291	6.00	30.00	13.40	7.18
	Tehditler Karşılarında Dayanıksızlık	291	5.00	28.00	13.51	6.01
Yüksek Standartlar	291	4.00	17.00	10.78	3.67	
Alkol Kullanımı	Toplam	291	9.00	26.00	14.95	4.68
	Tehlikeli Alkol Kullanımı	291	3.00	11.00	7.07	1.90
	Bağımlılık Belirtileri	291	.00	8.00	3.50	2.26
Zararlı Alkol Kullanımı	291	.00	10.00	4.39	2.38	

Tablo 2. (Devam)

Yaş	Toplam	291	18.00	35.00	26.73	4.17
-----	--------	-----	-------	-------	-------	------

Tablo 2’den hareketle, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğüne ait ortalama 97.57 ± 21.95 olarak tespit edilmiştir. Bu kapsamda, stratejiler en yüksek boyut (21.68 ± 7.29) ve açıklık ise en düşük boyut (12.15 ± 3.92) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2’den hareketle, genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemalarına ait ortalama 256.48 ± 61.63 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, genç yetişkinlerde; ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim en yüksek şema (28.33 ± 5.91) ve yüksek standartlar ise en düşük boyut (10.78 ± 3.67) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2’den hareketle, genç yetişkinlerin alkol kullanımına ait ortalama 14.95 ± 4.68 olarak tespit edilmiştir. Bu kapsamda, tehlikeli alkol kullanımı en yüksek boyut (7.07 ± 1.90) ve bağımlılık belirtileri ise en düşük boyut (3.50 ± 2.26) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2’den hareketle, genç yetişkinlerin yaşına ait ortalama 26.73 ± 4.17 olarak tespit edilmiştir.

4.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı üzerine aldıkları puanlar analiz edilmeden önce araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Normallik kontrolleri Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Fakat sosyal bilimlerdeki normallik kontrolleri, yaygın olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmektedir (Yalçıntaş, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılamaında kullanılan farklı referanslar vardır. Büyüköztürk (2010)’e göre çarpıklık ve basıklığın -1 ile +1; Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre -1,5 ve +1,5; George ve Mallery (2010)’ye göre ise -2 ile +2

değerleri arasında yer alması normal dağılıma işaretler. Bu araştırmada da George ve Mallery (2010)'ye ait -2 ile +2 değerleri referans alınmıştır.

Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Alkol Kullanımı Ait Normallik Kontrolleri

ÖLÇEK	BOYUT	ÇARPIKLIK		BASIKLIK	
		İST.	S.H.	İST.	S.H.
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Toplam	-.48	.14	-.90	.28
	Farkındalık	-.17	.14	-.68	.28
	Açıklık	-.32	.14	-.81	.28
	Kabul Etmeme	.37	.14	-1.15	.28
	Stratejiler	-.26	.14	-1.30	.28
	Dürtü	-.16	.14	-.74	.28
	Amaçlar	-.28	.14	.09	.28
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar		-.11	.14	-1.14	.28
	Duygusal Yoksunluk	.88	.14	-.32	.28
	Başarısızlık	.92	.14	-.06	.28
	Karamsarlık	.29	.14	-.84	.28
	Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.09	.14	-.86	.28
	Duyguları Bastırma	.56	.14	-.86	.28
	Onay Arayıcılık	-.16	.14	-.92	.28
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	.44	.14	-.84	.28
	Yetersiz Özdenetim	-.11	.14	-.66	.28
	Kendini Feda	.26	.14	-.72	.28
	Terk Edilme	.70	.14	-.65	.28
	Cezalandırılma	-.24	.14	-.50	.28
	Kusurluluk	.75	.14	-.65	.28
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.50	.14	-.54	.28	
Yüksek Standartlar	-.01	.14	-.76	.28	

Tablo 3. (Devam)

	Toplam	.55	.14	-.56	.28
Alkol Kullanımı	Tehlikeli Alkol Kullanımı	-.07	.14	-.55	.28
	Bağımlılık Belirtileri	.51	.14	-.58	.28
	Zararlı Alkol Kullanımı	.21	.14	-.53	.28

Tablo 3'e göre; genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı üzerine puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir.

4.4. Cinsiyete Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı üzerine puanlar cinsiyete göre incelenmiştir. Bu incelemede, parametrik analizlerde iki gruplu karşılaştırmalarda tercih edilen bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır.

Tablo 4. Duygu Düzenleme G cl ğ n n Cinsiyete Göre İncelenmesi

BOYUT	GRUP	N	\bar{x}	SS	SD	<i>t</i>	<i>p</i>
Duygu Düzenleme G�cl�ğ� (Toplam)	Kadın	167	106.43	19.33	289	9.04	.000
	Erkek	124	85.63	19.52			
Farkındalık	Kadın	167	13.83	3.32	289	-1.45	.15
	Erkek	124	14.35	2.60			
Açıklık	Kadın	167	13.13	3.83	289	5.13	.000
	Erkek	124	10.84	3.66			
Kabul Etmeme	Kadın	167	16.82	6.46	289	7.07	.000
	Erkek	124	11.86	5.08			
Stratejiler	Kadın	167	24.36	6.44	289	8.01	.000
	Erkek	124	18.08	6.83			
Dürtü	Kadın	167	20.01	5.00	289	8.67	.000
	Erkek	124	14.60	5.61			
Amaçlar	Kadın	167	18.28	4.61	289	4.72	.000
	Erkek	124	15.90	3.75			

Tablo 4'ten hareketle, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güclüğü cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Fakat farkındalık boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark yoktur ($p > .05$). Dolayısıyla, kadınların duygu düzenleme güclüğü erkeklerden yüksektir.

Tablo 5. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre İncelenmesi

BOYUT	GRUP	N	\bar{x}	SS	SD	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam	Kadın	167	274.71	64.30	289	6.23	.000
	Erkek	124	231.93	48.10			
Duygusal Yoksunluk	Kadın	167	12.85	6.59	289	3.62	.000
	Erkek	124	10.08	6.25			
Başarısızlık	Kadın	167	17.38	7.21	289	9.34	.000
	Erkek	124	10.90	3.10			
Karamsarlık	Kadın	167	14.91	5.85	289	1.43	.16
	Erkek	124	13.93	5.75			
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	Kadın	167	24.23	7.86	289	4.27	.000
	Erkek	124	20.13	8.43			
Duyguları Bastırma	Kadın	167	14.49	6.39	289	1.99	.04
	Erkek	124	13.03	5.91			
Onay Arayıcılık	Kadın	167	23.08	6.44	289	7.47	.000
	Erkek	124	17.28	6.67			
İç İçe Geçme/Bağımlılık	Kadın	167	20.84	7.97	289	6.55	.000
	Erkek	124	15.29	5.86			
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	Kadın	167	27.43	5.83	289	-3.04	.003
	Erkek	124	29.53	5.81			
Kendini Feda	Kadın	167	16.75	4.99	289	1.84	.07
	Erkek	124	15.66	4.98			
Terk Edilme	Kadın	167	12.85	5.78	289	7.58	.000
	Erkek	124	8.40	3.56			
Cezalandırılma	Kadın	167	20.43	6.34	289	1.89	.06
	Erkek	124	19.11	5.12			
Kusurluluk	Kadın	167	14.71	6.61	289	3.70	.000
	Erkek	124	11.63	7.55			
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	Kadın	167	15.81	6.03	289	8.43	.000
	Erkek	124	10.42	4.40			

Tablo 5. (Devam)

Yüksek Standartlar	Kadın	167	10.31	4.15	289	-2.56	.01
	Erkek	124	11.41	2.80			

Tablo 5'ten hareketle, genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyete göre incelendiğinde; karamsarlık, kendini feda ve cezalandırılma şemalarında anlamlı fark yoktur ($p>.05$). Fakat toplam puan ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında kadınlar; ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında ise erkekler açısından anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Dolayısıyla, kadınların erken dönem uyumsuz şemaları erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 6. Alkol Kullanımının Cinsiyete Göre İncelenmesi

BOYUT	GRUP	N	\bar{x}	SS	SD	<i>t</i>	<i>p</i>
Alkol Kullanımı (Toplam)	Kadın	167	14.83	4.05	289	-.48	.63
	Erkek	124	15.10	5.43			
Tehlikeli Alkol Kullanımı	Kadın	167	6.63	1.87	289	-4.74	.000
	Erkek	124	7.66	1.79			
Bağımlılık Belirtileri	Kadın	167	3.49	2.11	289	-.09	.93
	Erkek	124	3.52	2.45			
Zararlı Alkol Kullanımı	Kadın	167	4.74	2.29	289	2.96	.003
	Erkek	124	3.92	2.42			

Tablo 6'dan hareketle, genç yetişkinlerin alkol kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde; tehlikeli alkol kullanımı boyutunda erkekler; zararlı alkol kullanımı boyutunda kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Fakat toplam puan ile bağımlılık belirtileri boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$). Dolayısıyla, kadın ve erkeklerin alkol kullanım düzeyleri denktir.

4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı  zerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana amacı kapsamında, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz Şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Bu incelemelerde ikili ilişkiler pearson korelasyon analizi; yordayıcı etki ise çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım göstermesi ve çoklu bağlantı probleminin olmaması sebebiyle çoklu regresyon analizinin “enter” modeli uygulanmıştır.

Tablo 7. Alkol Kullanımı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.53**	1										
3	.82**	.20**	1									
4	.77**	.05	.50**	1								
5	.03	-.28**	.08	.22**	1							
6	.14*	-.04	.15*	.14*	.04	1						
7	.15**	-.26**	.04	.45**	.60**	.18**	1					
8	-.19**	-.33**	-.09	-.01	.70**	-.37**	.28**	1				
9	.05	-.21**	.11	.15*	.93**	.02	.48**	.58**	1			
10	.000	-.13*	.06	.06	.81**	-.14*	.29**	.55**	.71**	1		
11	.14*	-.14*	.14*	.26**	.78**	.07	.40**	.35**	.74**	.54**	1	
12	-.02	-.08	.01	.01	-.13*	-.05	-.01	-.04	-.16**	-.13*	-.13*	1

1:Alkol Kullanımı (Toplam); 2: Tehlikeli Alkol Kullanımı; 3:Bağımlılık Belirtileri; 4: Zararlı Alkol Kullanımı; 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü (Toplam); 6: Farkındalık; 7: Açıklık; 8:Kabul Etmeme; 9:Stratejiler; 10; Dürtü; 11: Amaçlar; 12: Yaş

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 7'den hareketle, genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait farkındalık, açıklık ve amaçlar boyutlarıyla pozitif; kabul etmeme boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($p < .05$). Fakat genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait toplam puan ve stratejiler, dürtü boyutlarıyla anlamlı ilişkisi yoktur ($p > .05$). Genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin yaş grubu ile anlamlı ilişkisi yoktur ($p > .05$).

Tablo 8. Alkol Kullanımı ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1																			
2	.53**	1																		
3	.82**	.20**	1																	
4	.77**	.05	.50**	1																
5	.11	-.21**	.05	.35**	1															
6	.12*	-.03	.06	.20**	.73**	1														
7	.002	-.38**	-.01	.31**	.74**	.43**	1													
8	.16**	-.11	.16**	.27**	.70**	.50**	.42**	1												
9	.16**	-.06	.08	.28**	.80**	.64**	.47**	.49**	1											
10	-.02	-.09	-.18**	.22**	.57**	.28**	.41**	.56**	.54**	1										
11	-.16**	-.29**	-.11	.02	.53**	.28**	.37**	.21**	.24**	.03	1									
12	.04	-.40**	-.02	.42**	.76**	.39**	.80**	.49**	.48**	.38**	.39**	1								
13	.24**	.20**	.26**	.07	.29**	.27**	-.02	.28**	.23**	.26**	.09	-.08	1							
14	-.32**	-.32**	-.27**	-.12*	.23**	.05	.09	.10	.14*	.17**	.29**	.26**	-.11	1						
15	.02	-.37**	.04	.29**	.74**	.44**	.68**	.51**	.48**	.19**	.49**	.73**	-.17**	.12*	1					
16	.03	-.12*	.06	.11	.68**	.51**	.40**	.36**	.57**	.21**	.40**	.33**	.24**	.15*	.50**	1				
17	.28**	.08	.18**	.31**	.77**	.70**	.59**	.48**	.70**	.34**	.29**	.55**	.17**	-.11	.62**	.50**	1			
18	.11	-.19**	.04	.34**	.74**	.61**	.54**	.63**	.58**	.30**	.30**	.61**	-.05	.17**	.70**	.49**	.50**	1		
19	.03	.13*	-.07	.02	.34**	.18**	.03	.20**	.29**	.28**	.22**	-.01	.47**	-.02	.08	.32**	.10	.04	1	
20	-.02	-.08	.01	.01	-.03	.05	-.12	.06	-.05	-.01	.06	-.05	-.02	.04	.03	-.01	-.04	-.04	-.03	1

1:Alkol Kullanımı (Toplam); 2: Tehlikeli Alkol Kullanımı; 3:Bağımlılık Belirtileri; 4: Zararlı Alkol Kullanımı; 5: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Toplam); 6: Duygusal Yoksunluk; 7:Başarısızlık; 8:Karamsarlık; 9:Sosyal İzolasyon/Güvensizlik; 10: Duyguları Bastırma; 11: Onay Arayıcılık; 12: İç İç Geçme/Bağımlılık; 13: Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim; 14: Kendini Feda; 15: Terk Edilme; 16: Cezalandırılma; 17: Kusurluluk; 18: Tehditler Karşısında Dayanıksızlık; 19: Yüksek Standartlar; 20: Yaş

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 8’den hareketle, genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve kusurluluk şemalarıyla pozitif; onay arayıcılık ve kendini feda şemalarıyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur ($p<.05$). Fakat genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin şema toplam puanı ile başarısızlık, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarıyla anlamlı ilişkisi yoktur ($p>.05$). Genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin yaş grubu ile anlamlı ilişkisi yoktur ($p>.05$).

Tablo 9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	B	S.H.	B	T	P
Farkındalık	-.01	.10	-.01	-.12	.90
Açıklık	.23	.08	.19	2.74	.01
Kabul Etmeme	-.08	.06	-.10	-1.32	.19
Amaçlar	.00	.08	.00	.03	.97
Duygusal Yoksunluk	-.12	.06	-.16	-1.88	.06
Karamsarlık	.01	.06	.01	.13	.89
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.01	.05	.02	.28	.78
Onay Arayıcılık	-.11	.05	-.16	-2.24	.03
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	.19	.05	.23	3.63	.000
Kendini Feda	-.18	.06	-.20	-3.29	.001
Kusurluluk	.20	.06	.31	3.34	.001

R=.52; R²=.27; ΔR²=.24; F=9.17; p=.000

Tablo 9’den hareketle, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalarının alkol kullanımı üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır ($p<.05$). Araştırmanın bağımsız değişkenleri duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar alkol kullanımı düzeyi varyansının %24’ünü açıklamaktadır.

β katsayıları incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğüne ait; farkındalık, kabul etmeme ve amaçlar boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalara ait; duygusal yoksunluk, karamsarlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının alkol kullanımı düzeyi üzerinde anlamını yitirmiştir ($p>.05$). Fakat duygu düzenleme güçlüğüne ait; açıklık boyutuyla, erken dönem uyumsuz şemalar ait; onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve kusurluluk şemalarının ise alkol kullanımı düzeyini bağımsız olarak yordadığı belirlenmiştir ($p<.05$).

5. TARTIŞMA

Çalışmanın temel amacı genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının alkol kullanımı üzerinde ki yordayıcı etkisinin incelenmesi ve duygu düzenleme güçlüğü alt alanları, erken dönem uyumsuz şema alanları ile alkol tüketim miktarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmasıdır. Bu amaçlar ışığında bu bölümde araştırmanın bulgularında yer alan sonuçlar incelenmiş ve bu sonuçlar literatür ışığında karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bu bölümde aynı zamanda araştırmanın güçlü yanları ve sınırlılıklarına da değinilmekle beraber araştırma ışığında fark edilen, diğer çalışma ve klinik uygulamalara katkı sağlayabilmek açısından çıkarımlar ile öneriler birlikte sunulmuştur.

5.1. Sonuçların Özeti

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü cinsiyete göre incelendiğinde, toplam puan ve açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak farkındalık boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark yoktur. Kadınların duygu düzenleme güçlüğüne, erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir.
2. Genç yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre incelendiğinde, karamsarlık, kendini feda ve cezalandırılma şemalarında anlamlı fark yoktur. Fakat toplam puan ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında kadınlar açısından; ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemasında ise erkekler açısından anlamlı fark bulunmuştur.

Kadınların erken dönem uyumsuz şemalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

3. Genç yetişkinlerde alkol kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde, tehlikeli alkol kullanımı boyutunda erkekler açısından; zararlı alkol kullanımı boyutunda kadınlar açısından anlamlı fark bulunmuştur. Fakat toplam puan ile bağımlılık belirtileri boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark yoktur. Kadın ve erkeklerin alkol kullanım düzeylerinin denk olduğu görülmektedir.
4. Genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin yaş grubu ile anlamlı ilişkisi yoktur.

Araştırmanın amacı doğrultusundaki sonuçlar incelendiğinde;

Genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait; farkındalık, açıklık ve amaçlar boyutlarıyla pozitif; kabul etmeme boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait toplam puan ve stratejiler, dürtü boyutlarıyla anlamlı ilişkisi yoktur.

Genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin erken dönem uyumsuz şemalara ait; duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve kusurluluk şemalarıyla pozitif; onay arayıcılık ve kendini feda şemalarıyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin şema toplam puanı ve başarısızlık, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarıyla anlamlı ilişkisi yoktur.

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalarının alkol kullanımı üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar, alkol kullanımı düzeyi varyansının %24'ünü açıklamaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğüne ait farkındalık, kabul etmeme ve amaçlar boyutları ile duygusal yoksunluk, karamsarlık ve sosyal izolasyon/güvensizlik şemalarının alkol kullanımı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı

belirlenmiştir. Fakat duygu düzenleme güçlüğüne ait açıklık boyutuyla, erken dönem uyumsuz şemalara ait; onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve kusurluluk şemalarının ise alkol kullanımı düzeyini bağımsız olarak yordadığı belirlenmiştir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde literatür ışığında araştırma sonuçları incelenerek tartışılmıştır.

5.2.1. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Sonuçların Tartışılması

İlgili alanyazında duygu düzenleme güçlüğü cinsiyete göre incelendiğinde bu araştırma bulgularına paralel olarak incelenen çalışmalarda, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar alt boyutu puan ortalamalarında kadınların erkeklerden yüksek düzeyde puan aldığı ancak duygu düzenleme güçlüğü toplam puan ortalaması, açıklık, kabul etmeme, stratejiler alt boyut puanlarında bir farklılığa rastlanmamıştır. Dolayısıyla kadınlar, olumsuz durum ve olaylar içerisindeyken amaca yönelik davranışlar sergilemekte erkeklere kıyasla daha çok güçlük çekmektedirler (Ayan, 2019; Çelik, 2021; Sanlı 2019). Alanyazında çalışma bulgularının tam tersi sonuçlara da rastlanmaktadır, duygu düzenleme güçlüğü puanlarında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puan aldığı çalışmalar olduğu, erkeklerin kadınlara göre daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını belirten çalışmalar görülmektedir (Bilge ve Sezgin, 2020; Ergin, 2022; Pat-Horenczyk vd., 2015).

Duygu düzenleme güçlüğünde ortaya çıkan cinsiyet farkında, kadının toplum içerisinde yetiştirilmesi, ebeveyn rollerinin etkili olabileceği düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde de ebeveyn tutumunun, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilmesi gibi faktörlerin bireyin duygu düzenleme gelişimi süreci bakımından önem taşıdığı belirtilmektedir (Thompson ve Meyer, 2007: 250). Duygu düzenleme sürecinde kişilerarası farklılıkta evrimsel bakış açısı, komorbid bozukluklar, bağlanma, anne babalık yaklaşımlarının etkisi vurgulanmaktadır (Soysal ve Arı, 2020).

Yapılan bu çalışmanın bulgularına bakıldığında, kadınların erkeklere göre duyguları anlama, duyguları kabul etme, duruma yönelik uygun duygusal düzenleme stratejilerini kullanma, olumsuz duygular yaşarken duygularını kontrol etme ve olumsuz duyguları yaşarken amaca yönelik davranışları gerçekleştirme alanlarında ve duygu düzenlemede erkeklere kıyasla daha çok güçlük yaşadıkları görülmektedir. Alanyazında, kadınların yaşanan olumsuz olaylar karşısında bu olayları fazla düşünerek içselleştirdikleri ve problem çözme stratejileri yerine yaşanan olumsuz olayı tekrarlı olarak düşündükleri belirtilmiştir (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema vd., 1993; Thomsen vd., 2005). Aynı zamanda alanyazında anne babalık yaklaşımları üzerinde de durulmuştur (Soysal ve Arı, 2020). Anne baba tarafından duyguları ihmal edilen birey duygularını ifade etmekten kaçınmayı öğrenebilir ve böylece kişi duygularını bastırarak ya da duygularını anlayamayarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayabilir (Gottman vd., 1996). Bu açıdan bakıldığında, olumsuz durumlar karşısında olumsuz duygular hisseden ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadınların içselleştirme ve tekrarlı düşünme ile duygularını anlama ve kabul etmede zorlandıkça yaşadıkları duruma yönelik duygu düzenleme stratejilerini kullanmada da zorlanabilecekleri ve duygularını kontrol edemeyerek amaçlarına yönelik davranışları gerçekleştirme de güçlük çekebilecekleri düşünülmüştür.

5.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Sonuçların Tartışılması

Yapılan bu çalışmada, kadınların erken dönem uyumsuz şemalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, yapılan çalışma sonucuna göre farklı sonuçların olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmada erkeklerin “kopukluk”, “yüksek standartlar” ve “diğeri yönelimlilik” şema alanlarından kadınlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Çelik, 2021).

Yapılan bu çalışmanın sonuçları Young ve diğerleri (2003) tarafından tanımlanan şema alt alanları çerçevesinde incelendiğinde; erkeklerin yalnızca “ayrıcılık/yetersiz özdenetim” şema puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırma kapsamında bu şema alanına göre erkeklerin belirledikleri amaçları

gerçekleştirme, duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmek için yeterli özdenetimi sağlayamadıkları, engellenmeye tolerans gösteremedikleri söylenebilir. Kadınların ise; duygusal desteğe yönelik gereksinimlerinin başkaları tarafından yeteri kadar karşılanmayacağı, başarısız ve yetersiz olduklarına yönelik inançları, ailesi dışındaki sosyal dünyadan izole olduğu, başkaları kınamasın diye utançtan kaçınabilmek için duygularını bastırdığı, hayatında iletişim içinde olduğu diğer kişilerin onay, kabul ve ilgisini alabilmek için onlara aşırı uyum gösterdiği, başka birine aşırı yakın olma sebebiyle bireyselleşmede güçlük yaşadığı, diğerlerinin güvenilmez olduğu ve terk edileceği, kendisine yönelik kusurlu ve sevilemez olduğuna dair inançları, başına her an bir felaket gelebileceğine ve kişinin bu felaketi önleyemeyeceğine dair inançları, yüksek standartlara ulaşabilme noktasında aşırı çaba harcamaları gerektiğine dair inançlarından çalışma bulguları ve şemalar çerçevesinde söz edilebilmektedir.

Alanyazında yer alan çalışmada bu araştırma sonucundan farklı olarak, erkek ve kadınların erken dönem uyumsuz şema puanları incelendiğinde erkeklerin şema puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Fişek, 2019). Alanyazında bu çalışmaya paralel araştırmalar incelendiğinde, madde bağımlısı bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarına bakıldığında; erkek madde bağımlılarında yetersiz öz denetim, bağımlılık şema alanlarında zorluk yaşadıkları, kadın madde bağımlılarının ise erken dönem uyumsuz şemaların büyük bölümünde zorluk yaşadıkları belirtilmiştir (Shorey vd., 2013: 522-527).

5.2.3. Alkol Kullanımına Yönelik Sonuçların Tartışılması

Alkol kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde, bu araştırma bulgularına göre, tehlikeli alkol kullanımı boyutunda erkekler açısından, zararlı alkol kullanım boyutunda kadınlar açısından anlamlı fark bulunmuştur. Erkeklerin tehlikeli alkol tüketim miktarının daha fazla olduğu alanyazın incelemesi ışığında da pek çok araştırmada bu sonucun desteklendiği görülmektedir (Özcan ve Sever, 2017).

Ülkemizde yapılan bir araştırma sonucuna göre, kişilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik algılarının bağımlılıklarının şiddeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Çalışkan, 2020).

Literatüre bakıldığında, cinsiyet gruplarında riskli alkol kullanımı ve bağımlılık belirtilerinin incelenmesini içeren bir çalışmada, her iki boyutta da erkeklerin daha anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları belirtilmiştir (Karabulut, 2020). Üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkmanın rolüne bakılan bir araştırmada, alkol kullanım bozuklukları tanıma testi (AUDIT) ve başa çıkma için içme skorlarının cinsiyet ve yaş ile anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür (Köroğlu, 2018).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin alkol kullanım düzeylerinin denk olduğu görülmektedir. Bu noktada alanyazında alkol kullanımı ile erken dönem uyumsuz şemalara yönelik araştırmalar da incelenmiştir.

Alanyazında “duygusal yoksunluk” şemasının alkol kullanımı ile ilişkili olabileceği ve bireyin bu şemaya ait düşünceleri ve duyguları ile baş edebilmek için alkol kullanımına yönelebileceği belirtilmiştir (Bakhshi Bojed ve Nikmanesh, 2013). “Yüksek izolasyon/güvensizlik” şeması için; sosyal ortamlardan kaçınan ve herhangi bir topluluğa ait hissetmeyen kişilerin, kendilerini daha rahat yansıtabilmek, sosyal ortamlara girebilmek için alkol kullanımına yönelebildikleri belirtilmektedir (Ögel, 2018).

Aynı zamanda başka bir çalışmada, alkol kullanım ve madde kullanım bozukluğu olan kadınlarda çocukluk döneminde istismar geçmişi ile terk edilme şemasının ilişkili olduğu belirtilmektedir (Simpson ve Miller 2002).

Duygu düzenleme ve alkol kullanımına yönelik alanyazın incelendiğinde; alkol kullanımının başlaması ve devam etmesi açısından duygu düzenleme güçlüğüne etkili olduğu belirtilmektedir (Stasiewicz vd., 2012). Bir başka çalışmada duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sosyal olarak alkol tüketen bireylere göre daha fazla alkol tükettikleri belirtilmektedir (Sutherland ve Shepherd, 2001).

5.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı  zerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın ana amacı kapsamında, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz Şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz Şemalarının alkol kullanımı üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait; farkındalık, açıklık ve amaçlar boyutlarıyla pozitif; kabul etmeme boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Bu sonuç ışığında, katılımcıların duygularını fark edememe, duygularını anlayamama ve olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışları gerçekleştirmede yaşadıkları güçlük arttığa alkol kullanımı düzeylerinin de arttığı söylenebilmektedir. Çalışmada alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait kabul etmeme boyutuyla negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Bu sonuç ışığında, katılımcıların duygularını kabul edememeleri arttığa alkol kullanımının azaldığı söylenebilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz Şemalardan duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim ve kusurluluk Şemaları arttığa alkol kullanımı düzeylerinin de arttığı söylenebilmektedir. Onay arayıcılık ve kendini feda Şemaları arttığa alkol tüketim miktarının azaldığı söylenebilmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğüne ait açıklık boyutu ve erken dönem uyumsuz Şemalardan; onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve kusurluluk Şemalarının alkol kullanımı düzeyini bağımsız olarak yordadığı görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz Şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında bu araştırma bulgularına göre; duygu düzenleme güçlüğüne yönelik ‐Açıklık‐ alt boyutu, duyguları anlamada yaşanan güçlüğü ifade etmektedir ve duyguları anlamada güçlük yaşayan bireylerde

alkol kullanım miktarının arttığı söylenebilmektedir. Bu araştırma bulgularına göre erken dönem uyumsuz şemalardan “Onay Arayıcılık” şemasına bakıldığında; yaşamında iletişim içinde olduğu bireylerin onay kabul ve ilgisini alabilmek için onlara aşırı uyum gösteren bireylerin alkol kullanım miktarının azaldığı söylenebilmektedir. Bu bulgu ışığında, onay arayıcılık şeması yüksek olan bireylerin toplumsal ya da sosyal açıdan onay alabilmek için alkol tüketimine daha az yönelebilecekleri düşünülmüştür. “Ayrıcalıklık / Yetersiz Öz Denetim” şema alt alanına bakıldığında; amaçları gerçekleştirme, duygu ve davranışları kontrol etme konusunda yeterli öz denetimi gerçekleştiremeyen ve engellenmeye tolerans gösteremeyen bireylerin alkol kullanım miktarının arttığı görülmektedir. Bu bulgu ışığında, bireyin bu şemanın yol açtığı duygudan kaçınabilmek için alkol kullanımına yönelebileceği düşünülmüştür. Alkol kullanım düzeyini bağımsız olarak yordayan bir diğer şema alt alanı “Kendini Feda” şemasıdır. Kendi mutluluğundan ödün vererek başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanan bireylerin alkol kullanım miktarlarının azaldığı söylenebilmektedir. Bu araştırma bulgularına göre “Kusurluluk” şema alt alanına bakıldığında; kendisinin kusurlu, kötü, istenmeyen, sevilmeyen, aşağı olduğuna yönelik inançları olan bireylerin alkol kullanım miktarının arttığı söylenebilmektedir. Bireylerin kusurluluk inançları ile baş edebilmek için alkol kullanımına yönelebileceği yani şema başa çıkma biçimlerinden kaçınma başa çıkma biçimini kullanarak bu şemadan kaçınmak için alkol tüketimine yönelebilecekleri düşünülmüştür.

Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve alkol kullanımı değişkenlerinin tümünde cinsiyet farkı görülmektedir. Literatürde de duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar, alkol kullanımı değişkenlerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet farkının görüldüğü birçok çalışma yer almaktadır (Ayan, 2019; Bilge ve Sezgin, 2020; Çelik, 2021; Ergin, 2022; Fişek, 2019; Özcan ve Sever 2017; Pat-Horenczyk vd., 2015, Sanlı 2019). İncelenen çalışmalarda; duygu düzenleme güçlüğü puanlarında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puan aldığı çalışmalar olduğu, erkeklerin kadınlara göre daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını belirten çalışmalar görülmektedir (Bilge ve Sezgin, 2020; Ergin, 2022; Pat-Horenczyk vd., 2015). Erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyet farkına bakıldığında; erkek ve kadınların erken dönem uyumsuz şema puanları incelendiğinde erkeklerin şema

puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Fişek, 2019). Alkol kullanımını açısından cinsiyet farkı incelendiğinde; erkeklerin tehlikeli alkol tüketim miktarının daha fazla olduğu görülmektedir (Özcan ve Sever, 2017). Alanyazında bu çalışma ile benzer sonuçların bulunması araştırma sonuçlarının cinsiyet farkı açısından alanyazın ile uyumunu göstermektedir. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımını üzerindeki yordayıcı etkisine yönelik çalışmalar incelendiğinde, bu konuda yapılmış bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

5.3. Araştırmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları

Literatür taraması ışığında duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili araştırmaların yoğun olduğu görülmekte ancak alkol kullanımını üzerindeki yordayıcı etkilerine dair kısıtlı araştırma bulunduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın alandaki boşluğa yönelik bir katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın sınırlılıkları düşünüldüğünde, katılımcılar ölçeklerde yer alan maddelere yönelik savunmacı bir tutum sergilemiş olabilirler. Kendilerini iyi gösterme eğilimi ile ölçek maddelerine kendilerini daha iyi gösterecek yanıtlar vermiş olabilirler bunun yanı sıra kendini kötü gösterme eğilimi olan katılımcılar ise tam aksi şekilde ölçek maddelerinde kendilerini daha kötü gösterecek yanıtları tercih etmiş olabilirler.

Araştırmada yer alan sınırlılıklardan biri de çalışmanın örnekleminin sınırlı olmasıdır.

Çalışma klinik olmayan örnekleme gerçekleştirilmekte ve herhangi bir psikiyatrik tanı almış bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir ancak bireylerde olabilecek eşik altı bozukluk ve ek bozukluklar kontrol edilmemiştir. Bu durumda araştırmaya yönelik bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığının ise ölçüm araçları ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ölçeklerde yer alan madde sayılarının çokluğu katılımcıların ölçekleri doldurma süresini uzatmaktadır. Bu sebeple katılımcıların ilerleyen maddelerde dikkat düzeylerinin azalmış olabileceği ve motivasyonlarında düşüş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde, alkol kullanımı olması ve psikiyatrik bir tanıları olmaması şartları dışında katılımcıların demografik bilgileri açısından çeşitlilik kazanıldığı düşünölmekle beraber alkol kullanımı konusunda toplumda yer alan cinsiyetlere yönelik baskılarda, kadınların alkol kullanım miktarlarını daha az göstermiş olabilecekleri de düşünölmektedir ve bu noktada toplumsal cinsiyet rollerinin kontrol edilememiş olması da araştırmaya yönelik bir sınırlılık oluşturmaktadır.

6. SONUÇ

Bu çalışmada, genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ile erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır.

Çalışmada yer alan hipotezlerin ilki; *Genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisi vardır.* Araştırmanın sonucuna bakıldığında; Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemalarının alkol kullanımı üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğüne ait açıklık boyutuyla, erken dönem uyumsuz şemalara ait; onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda ve kusurluluk şemalarının alkol kullanımı düzeyini bağımsız olarak yordadığı görülmektedir. Bu bulgular ile çalışmanın ilk hipotezinin doğrulandığı ve genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının alkol kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın ikinci hipotezi; *Duygu düzenleme güçlüğü alt alanları, erken dönem uyumsuz şema alanları ve alkol tüketim miktarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.* İkinci hipotez doğrultusunda araştırma sonucu incelendiğinde; Genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğüne ait farkındalık, açıklık ve amaçlar boyutlarıyla pozitif; kabul etmeme boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Şema alanlarına bakıldığında, genç yetişkinlerin alkol kullanımı düzeylerinin “duygusal yoksunluk”, “karamsarlık”, “sosyal izolasyon/güvensizlik”, “ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim” ve “kusurluluk” şemalarıyla pozitif; “onay arayıcılık” ve “kendini feda” şemalarıyla ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur.

Bu bulgular ile çalışmanın ikinci hipotezinde alkol tüketim miktarı ile ilişkili olan duygu düzenleme güçlüğü alt alanları; “farkındalık”, “açıklık”, “amaçlar”, “kabul etmeme” boyutlarıdır. Alkol tüketim miktarı ile ilişkili olan erken dönem uyumsuz şema alanları; “duygusal yoksunluk”, “karamsarlık”, “sosyal izolasyon/güvensizlik”,

“ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim”, “kusurluluk”, “onay arayıcılık” ve “kendini feda” şema alanları olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulguları literatür ile beraber incelenerek tartışılmış ve bireylerde görülen erken dönem uyumsuz şemaların ve yaşanan duygu düzenleme güçlüğüne kişinin alkol kullanımını etkilediği sonucuna varılmıştır.

7. ÖNERİLER

1. Araştırmada maalesef ki katılımcıların yaşadıkları şehir sorgulanmamıştır. İleriki çalışmalarda, kişilerin alkol kullanım boyutlarının büyük şehir ya da küçük şehir açısından farklılaşmasına yönelik bir inceleme de yapılabilir.
2. Bu çalışma genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilmiştir. İlerideki çalışmalar için klinik bir örneklem belirlenerek araştırma yapılabilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.
3. İleriki çalışmalar için erken dönem uyumsuz şema alanlarının ve duygu düzenleme güçlüğüne alkol kullanım miktarının düzeyleri ile ilişkisi de incelenebilir.
3. Erken dönem uyumsuz şemalar ve şemaların oluşumuna yönelik yeni ebeveyn olan bireylere psiko-eğitim verilmesinin ileride yetişkin olacak bireyler açısından koruyucu ve önleyici olabileceği düşünülmektedir.
4. Klinik ortamda, alkol kullanım bozukluğu yaşayan bireylerin şema alanlarının ve yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğü alanlarının bilinmesinin terapi sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şema alanlarının bilinmesinin, alkol kullanım bozukluğu olan bireyler ile Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü çerçevesinde çalışıldığında da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Alkol kullanım bozukluğu olan bireyler ile şemalarla beraber duygu düzenleme güçlüğü becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim verilebileceği düşünülmektedir.
6. Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde klinik ortamda düzenlenen grup terapilerinde duygu düzenleme güçlüğü becerilerine de yer verilebilir.
7. Bu çalışmanın çift ve aile terapisine yönelik de ebeveyn ya da ebeveyn adaylarına fayda sunabileceği düşünülmektedir. Bireylerin şemalarının belirlenerek yaşanan sorunların çözümünün belirli bir noktasında fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bununla beraber şema ve duygu düzenlemenin aile terapilerinde ebeveyn ve çocuk ilişkilerine yönelik de fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

Alford, B. A., Beck, A. T. and Jones Jr, J. V. (1998). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. The Guilford Press.

American Psychiatric Association. (2018). *The American Psychiatric Association practice guideline for the pharmacological treatment of patients with alcohol use disorder*. American Psychiatric Pub.

Arıkan, Z. (2012). *Alkol Kullanım Bozukluğu, Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı* (s. 105-123), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 879, Ankara: Pozitif Matbaa.

Beck AT (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York a Meridian Book, 3-5.

Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cesur-Soysal G. ve Öncel-Arı E., (2020). *Duygu Düzenleme*. Nobel Akademik Yayıncılık, 1:7-13.

Edition, F. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. *Am Psychiatric Assoc*, 21, 591-643.

Ekman, P. (1984). *Expression and the nature of emotion*. *Approaches to emotion*, 3(19), 344. Hillsdale: L.

Erden, M. ve Akman Y. *Eğitim Psikolojisi "Gelişim-Öğrenme-Öğretme"*. Ankara: Arkadaş Yayınları, 1998.

George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.

- Hyson, M. (2004). Supporting children's regulation of emotions. In M. Hyson (Ed.), *The emotional development of young children: Building an emotion-centered curriculum* (pp. 82-96). Teachers College.
- Johnstone, T. and Walker, H. (2014). The Neural Basis of Emotion Dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 58-76). The Guilford.
- Kring, A. M. and Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Kring, A. M. and Johnson, S. L. (2017). *Abnormal Psychology*. (M. Şahin, Çev.). Nobel Yayınları 12, 285-292.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGrawHill.
- Leahy, R. L., Tirch, D. and Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Loewald, H. (1980). Repetition and repetition compulsion. *Papers on psycho-analysis*. New Haven, CT: Yale Press.
- Matsumoto, D. and Wilson, J. (2008). Culture, Emotion and Motivation. R. M. Sorrentino, ve S. Yamaguchi (Ed.). *Handbook of Motivation and Cognition across Cultures* (541-563). New York: Elsevier.
- Mesquita, B. and Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 486-503). New York, NY: Guilford Press.
- Obot, I. S. and Room, R. (2005). *Alcohol, gender and drinking problems: perspectives from low and middle income countries*. World Health Organization.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlılık Tedavisi ve Temel Kitabı*. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.

- Piaget, J. (1955). *The child's construction of reality*. Londra: Routledge and Kegan Paul.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. and Young, J. E. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Tez, Z. (2012). *Lezzetin Tarihi* (2. Baskı). İstanbul: Hayykitap.
- Thompson, R. A. and Meyer, S. (2007). Socialization of Emotion Regulation in the Family. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* İçinde (249– 268). New York: Guilford Press.
- Thompson, R. A. and Goodvin, R. (2007). Taming the tempest in the teapot emotion regulation in toddlers. In C. A. Brownell and C. B. Kopp (Eds.), *Socioemotional Development in the Toddler Years: Transitions and transformations* (pp. 320-341). The Guilford.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). *Sağlık Araştırması 2012*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
- Ünüböl, H. ve Sayar, G. H. (2019). *Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu*. Üsküdar Üniversitesi Yayınları. ISBN:978-605-9596-21-3
- Werner, K. and Gross, J. J. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. In A. M. Kring and D.M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*. Newyork: Guilford Press, 13-37.
- Williams, J. M., Watts, F. N., MacLeod, J. and Mathews, A. (1988). *The Wiley series in clinical psychology. Cognitive psychology and emotional disorders*. Oxford, England: John Wiley.
- Wilson M. T. (2005). *Drinking Culture: Alcohol and Identity*. Washington: Berg.

- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy of personality disorders. A schema-focused approach*. (rev. e.d.). Sarasota FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E. and Gluhoski, V. (1997). *A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships*. In R. J. Sternberg and M. Hojjat (Eds.). *Satisfaction in close relationships* (pp. 356 - 381). New York, NY: Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Publications

Makaleler

- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217– 237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Anthony, J.C., Warner, L.A. and Kessler, R.C. (1994). Comparative epidemiology of dependence on tobacco, alcohol, and controlled substances and inhalants: Basic findings from the National Comorbidity Survey. *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 2, 244–268. doi: 10.1037/1064-1297.2.3.244
- Bornstein, R. F. (1996). Beyond orality: toward an object relations/interactionist reconceptualization of the etiology and dynamics of dependency. *Psychoanalytic Psychology*, 13(2), 177-203. doi: 10.1037/h0079647
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R. and Campos, R. G. (1994). A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 284– 303. doi: 10.2307/1166150
- Carr, S. N. and Francis, A. J. (2009). Do Early Maladaptive Schemas Mediate The Relationship Between Childhood Experiences and Avoidant Personality

- Disorder Features? A Preliminary Investigation In a Non-Clinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 343-358. doi: 10.1007/s10608-009-9250-1
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-153. doi: 10.4236/jss.2016.42020
- Cloninger, C. R., Bohman, M. and Sigvardsson, S. (1981). Inheritance of Alcohol Abuse: Cross-Fostering Analysis of Adopted Men. *Archives of General Psychiatry*, 38(8), 861-868. doi: 10.1001/archpsyc.1981.01780330019001
- Cole, P. M., Martin, S. E. and Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317-333. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x
- Cummings, E. and Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 123-139. doi:10.1017/S0954579400007008
- Dowd, E., Clen, S. and Arnold, K. (2010). *The Specialty Practice of Cognitive and Behavioral Psychology*. *Professional Psychology Research and Practice*, 41(1), 89–95. American Psychological Association. doi: 10.1037/a0018321
- Dozois, D. A., Martin, R. A. and Bieling, P. J. (2008). Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*, 585-596. doi: 10.1007/s10608-008-9223-9
- Edwards, D. and Arntz, A. (2012). Schema Therapy in Historical Perspective. *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, Research, and Practice*, 3-26. doi: 10.1002/9781119962830.ch1
- Field, T. (1994). The Effects of Mother's Physical and Emotional Unavailability on Emotion Regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 208–227. doi: 10.2307/1166147

- Goldman, D., Oroszi, G. and Ducci, F. (2005) The Genetics of Addictions: Uncovering the Genes. *Nature Reviews Genetics*, 6(7), 521-532. doi: 10.1038/nrg1635
- Gottman, J. M., Katz, L. F. and Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: *Theoretical models and preliminary data*. *Journal of Family Psychology*, 10, 243-268. doi: 10.1037/0893-3200.10.3.243
- Gratz, K. L. and Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi:10.1017/s0048577201393198.
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion*, 13, 359–365. doi:10.1037/a0032135.
- Gross, J. J. and Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Henschel, S., Nandrino, J. L. ve Doba, K. (2020). Emotion Regulation and Empathic Abilities in Young Adults: The Role of Attachment Styles. *Personality and Individual Differences*, 156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R. and Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. doi:10.1177/1754073910380972
- Marganska, A., Gallagher, M. and Miranda, R. (2013). Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety

Disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141. doi: 10.1111/ajop.12001

Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber and K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge, England: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511663963.010

Morelen, D., Shaffer, A. and Suveg, C. (2014). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916. doi: 10.1177/0192513X14546720

Nolen-Hoeksema, S. (1993). Sex Differences in Control of Depression. D. M. Wegner ve J. W. Pennebaker (Ed.). *Handbook of Mental Control İçinde* (306–324). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Nolen- Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8,161-187. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109

Reeves, M. and Taylor, J. (2007). Specific relationships between core beliefs and personality disorder symptoms in a non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(2), 96-104. doi: 10.1002/cpp.519

Roper, L., Dickson – M, J., Tinwell, C., Booth – G, P. and McGuire, J. (2010). Maladaptive cognitive schemas in alcohol dependence: Changes associated with a brief residential abstinence program. *Cognitive Therapy and Research*, 34: 207-15

Roth, G., Benita, M., Amrani, C., Shachar, B. H., Asoulin, H. and Moed, A. (2014). Integration of Negative Emotional Experience versus Suppression: Addressing the Question of Adaptive Functioning. *Emotion*, 14, 908–919. doi:10.1037/a0037051.

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. and Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive therapy and research*, 19(3), 295-321. doi: 10.1007/BF02230402

- Shorey, R.C., Stuart, G.L. and Anderson, S. (2013). Early Maladaptive Schemas Among Young Adult Male Substance Abusers: A Comparison with a Non-Clinical Group. *Journal of substance abuse treatment*, 44(5): 522-527. doi: 10.1016/j.jsat.2012.12.001
- Simpson, T. L., and Miller, W. R. (2002). Concomitance Between Childhood Sexual and Physical Abuse and Substance Use Problems: A review. *Clinical Psychology Review*, 22(1), (s.27–77).
- Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R. C., Bailey, S. T., ... and Gulliver, S. B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive behaviors*, 37(4), 469-476.
- Wilsnack, R. W., Vogeltanz, N. D., Wilsnack, S. C. and Harris, T. R. (2000). Gender differences in alcohol consumption and adverse drinking consequences: cross-cultural patterns. *Addiction*, 95(2), 251-265. doi: 10.1046/j.1360-0443.2000.95225112.x
- World Health Organization, Dept. of Mental Health, Substance Abuse Staff, World Health Organization. Substance Abuse Department, World Health Organization. Department of Mental Health, and Substance Abuse. (2004). *Global status report on alcohol 2004*. World Health Organization.
- Young, J. E. and Flanagan, C. (1998). Schema-focused therapy for narcissistic patients. In E. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (239-268). Washington, DC: American Psychiatric Press. doi: 10.1176/appi.focus.11.2.167

Sürelî Yayınlar

- Baker, T. B., Piper, M. E., Mccarthy, D. E., Majeskie, M. R. and Fiore, M. C. (2004). Addiction Motivation Reformulated: An Affective Processing Model of Negative Reinforcement. *Psychological Review*, 111(1): 33.
- Bakhshi Bojed, F. and Nikmanesh, Z. (2013). Role of Early Maladaptives Schemas on Addiction Potential in Youth. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 2(2), (s.72-76)
- Ball, S. A. (2007). Comparing Individual Therapies for Personality Disordered Opioid Dependent Patients. *Journal of Personality Disorders*, 21(3): 305-321
- Bayar, R. ve Yavuz, M. (2008). Alkol bağımlılığı. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Eğitim Etkinlikleri, *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Rahatsızlıklar Sempozyum Dizisi*, 62:221-230.
- Beşirli, H. (2008). Gençlerin Alkol Tüketim Davranışları ve Bu Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Sosyolojik Analizi. *Sosyoloji Konferansları*, 85(118).
- Bilge, Y., ve Sezgin, E. (2020). Anne ve Çocuk Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Annenin Kişilik Özelliklerinin ve Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3).
- Bloomfield, K., Stockwell, T., Gmel, G. and Rehn N. (2003). International Comparisons of Alcohol. *Alcohol Research and Health*, 27(1), 95-109.
- Bojed, F. B. and Nikmanesh, Z., (2013). Role of Early Maladaptive Schemas on Addiction Potential in Youth. *International Journal of High Risk Behaviors and Addictation*, 2(2), 72-76. doi: 10.5812/ijhrba.10148
- Butler, L. D. and Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender Differences in Response to Depressed Mood in a College Sample. *Sex Roles*, 30, 331347. doi:10.1007/BF01420597.

- Cole, P. M., Michel, M. K. and Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A *Clinical Perspective*. *Monographs of the Society Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100.
- de Paula Ramos, S. (2004), What can we learn from psychoanalysis and prospective studies about chemically dependent patients? *The International Journal of Psychoanalysis*, 85: 467-487.
- Falk, D. E., Yi, H. Y. and Hilton, M. E. (2008). Age Of Onset and Temporal Sequencing of Lifetime DSM-IV Alcohol Use Disorders Relative to Comorbid Mood and Anxiety Disorders. *Drug and Alcohol Dependence*. 94(1): 234- 245.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Hacıömeroğlu, B., Mehmet, A. K., Garip, B., Çınar, A. ve Congoloğlu, E. (2015). The Role of Early Maladaptive Schemas and Coping Strategies in Substance Dependency. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 3(3), 162-162.
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: Alkol ve/veya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Archives of Neuropsychiatry*, 52, 8-14.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 1, 4-41
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu / Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Lopez, J. F., Akil, H. and Watson, S. J. (1999). Neural Circuits Mediating Stress. *Biological psychiatry*. 46(11): 1461-1471.

- Oei, T. P.S. and Baranoff, J. (2007). Young Schema Questionnaire: Reviwe of psychometric and measurement issues. *Australian Journal of Psychology*, 78-86. doi: 10.1080/00049530601148397
- Öncü, F., Ögel, K. ve Çakmak, D. (2001). *Alkol kültürü – 1; Tarihsel Süreç ve meyhane*. Bağımlılık Dergisi; 2(3): 133-138.
- Özcan, B. ve Sever, S. (2017). Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Alkol Kullanımı ve Çeşitli Kriterlere Göre Analizi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L. and Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283-1293. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.01.005
- Quickfall, J. and el-Guebaly, N. (2006). Genetics and alcoholism: How close are we to potential clinical applications?. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(7), 461. doi: 10.1177/070674370605100708
- Sutherland, I. and Shepherd, JP. Social Dimensions of Adolescent Substance Use. *Addiction*. 2001;96(3):445– 58
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 2/3, 25- 52.
- Thomsen, K. D., Mehlsen, M. Y., Viidik, A., Sommerlund, B. and Zachariae, R. (2005). Age and Gender Differences in Negative Affect—Is There a Role for Emotion Regulation?. *Personality and Individual Differences*, 38, 1935– 1946. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.001>.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. and Baumeister, R. F. (2001). Emotional Distress Regulation Takes Precedence over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.53

- Uğurlu, G. K., Uğurlu, M., Turhan, L. ve Türkçapar, M. H. (2012). Alkol bağımlılarında işlevsel olmayan inançlar: karşılaştırmalı bir çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 113-120.
- Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S. and Joormann, J. (2020). Understanding Positive Emotion Deficits in Depression: From Emotion Preferences to Emotion Regulation. *Clinical Psychology Review*, 76, 101826. doi: 10.1016/j.cpr.2020.101826
- Willinger, U., Lenzinger, E., Hornik, K., Fischer, G., Schönbeck, G., Aschauer, H. N., Meszaros, K. (2002). Anxiety As A Predictor of Relapse in Detoxified Alcohol-Dependent Patients. *Alcohol and Alcoholism*. 37(6): 609-612.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 45.

Tezler

- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arıkan, M. (2019). *Madde Bağımlılarının Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve İşlev Bozucu Baş Etme Biçimleri: Şema Terapi Perspektifinde Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Çalışkan, M. (2020). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Benlik Algısının Alkol ve Madde Kullanımı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Çelik, E. (2021). *Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Duygusal Yeme ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Ergin, E. (2022). *Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Fişek, H. (2019). *Birinci Basamak Sağlık Kurumuna Başvuran Hastalarda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Depresyon ve Anksiyete Bozukluğunun İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, DEÜ. Tıp Fakültesi, İzmir.
- Karabulut, G. (2020). *Riskli Alkol Kullanımı ve Bağımlılık Belirtilerinin İçme Nedenleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köroğlu, K. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkide Başa Çıkmanın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Nurmedov S. (2009). *Remisyonda olan alkol bağımlısı bireylerin bellek işlevlerinin değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi/ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşam Olayları ile Alkol/Madde Kullanımı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Dürtüselliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sancaklı, E. (2015). *Alkol Kullanımı ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Kuramsal Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi. İstanbul.
- Sanlı, R. G. (2019). *Zayıf, Normal ve Kilolu Bireylerde Duygusal Yeme Davranışı, Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, İstanbul.

Şaşmaz, B. İ. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Borderline Kişilik Bozukluğu ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. İstanbul.

Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yapıcı, A. (2006). *Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Anksiyetenin Yetiyitimi ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Uzmanlık Tezi. İstanbul.

Web Sayfaları

Gürbüz, B. (2018). A. Açık Ders Malzemeleri. *İstatistik; Evren ve Örneklem* (ss.9). https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/105487/mod_resource/content/1/ders%209%20evren%20ve%20orneklem%202.pdf (Erişim tarihi: 16.04.2022)

World Health Organization. (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. World Health Organization. <http://www.jstor.org/stable/resrep27925> (Erişim tarihi: 10.04.2022)

Sempozyum Bildirileri

Ziyalar, A. (1991). Alkol Bağımlılığı. *Psikofarmakolojide Yenilikler Sempozyumu*. İstanbul.

EKLER

EK A: Gönüllü Katılım Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Antalya Bilim Üniversitesi Klinik Psikoloji programı yüksek lisans öğrencisi Damla Gülmez tarafından, Dr. Cumhuriyet Avcil danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde yaşanan duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyumsuz şemaların alkol kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi çerçevesinde planlanmıştır. Çalışma kapsamında kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgi talep edilmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca vermiş olduğunuz yanıtlar değerlendirilecektir. Elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankette yer alan sorulara lütfen size en çok uyan cevapları veriniz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Anketin tamamlanması yaklaşık olarak 20 dakika sürmektedir. Soruları değerlendirirken size en uygunu seçecek şekilde cevap vermeniz ve boş bırakmamanız araştırmanın güvenilirliği ve geçerliliği için önem arz etmektedir. Anket kişisel rahatsızlık uyandıracak herhangi bir soru içermemektedir. Buna rağmen katılım sırasında soru veya herhangi bir cevaptan dolayı rahatsızlık hissettiğiniz takdirde cevap vermeyebilir ve katılımı sonlandırabilirsiniz. Bu çalışmayla ilgili sorularınız e-mail yoluyla cevaplanacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi ya da soru için pskdamlagulmez@gmail.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katkılarınız için teşekkürler.

Damla Gülmez

EK B: Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Yaş:

Cinsiyet: Kadın Erkek Belirtmek istemiyorum

Medeni Durum:

Eğitim Düzeyi: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans/Doktora

Çalışıyor musunuz?

Meslek:

Alkol tüketiyor musunuz?:

Yaşantınız boyunca almış olduğunuz bir psikiyatrik tanı var mı?

EK C: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

1-Benim için tamamıyla yanlış

2-Benim için büyük ölçüde yanlış

3-Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla

4-Benim için orta derecede doğru

5-Benim için çoğunlukla doğru

6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.

17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.

34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissedebiliriz veya suçluluk duyarız
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.

53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. _____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. _____ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. _____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. _____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.

83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK D: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak yalnızca bir tek rakamın yanına (X) işareti koyunuz.

1. Hiç 2.Bazen 3.Ara Sıra 4.Çoğu Zaman 5.Her Zaman

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi önemserim.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıktığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf birisi olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5

30. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

EK E: Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AUDIT)

ALKOL KULLANIM BOZUKLUKLARINI TANIMA TESTİ

1. Alkollü içecekleri ne sıklıkta kullanırsınız?

- (0) Hiçbir zaman (1) Ayda bir veya daha az (2) Haftada bir veya daha az
(3) Haftada 2-4 kez (4) Haftada 5 kez veya daha fazla

2. Alkol aldığınız zaman günde kaç standart içki içersiniz?

- (0) 1 (1) 2 (2) 3-4 (3) 5-6 (4) 7 ve daha fazla

3. Bir seferde 6 veya daha fazla standart içki içme sıklığınız?

- (0) Hiç bir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Her gün veya yaklaşık her gün

4. Geçtiğimiz yıl içinde kaç kez içmeye başladıktan sonra alkol alımını durduramadınız?

- (0) Hiç bir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Her gün veya yaklaşık her gün

5. Geçen yıl içinde alkollü içki içmeniz nedeniyle normalde sizden bekleneni yapmakta kaç kez başarısız oldunuz?

- (0) Hiç bir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

6. Geçen yıl fazla alkollü içki içtiğiniz bir gecenin sabahında kendinize gelebilmek için alkollü bir içki almanız kaç kez gerekti?

- (0) Hiç bir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

7. Geçen yıl kaç kez alkollü bir içki içtikten sonra suçluluk veya pişmanlık duyduğunuz oldu?

- (0) Hiç bir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

8. Geçen yıl içinde ne sıklıkta alkollü içki içtiğiniz için ertesi sabah bir önceki gece olanları hatırlayamadınız?

- (0) Hiç bir zaman (1) Ayda bir kezden az (2) Her ay
(3) Her hafta (4) Hergün veya yaklaşık hergün

9. Siz veya bir başkası sizin alkol almanız yüzünden yaralandı mı?

- (0) Hayır (1) Evet, fakat geçen yıl değil (2) Evet, geçen yıl içinde

10. Bir arkadaşınız, bir doktor veya başka bir sağlık çalışanı size alkol almayı kesmenizi önerdi mi?

- (0) Hayır (1) Evet, fakat geçen yıl değil (2) Evet, geçen yıl içinde

İlk 3 sorudan elde edilen puanlar riskli alkol kullanımına, 4-5-6 alkol bağımlılığına, 7-8-9-10. sorular ise zararlı alkol kullanımına işaret eder. 8 puan üstü alanlarda alkolle ilgili sorun var diyebiliriz.

EK F: Etik Kurul Kararı

T.C.
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Karar No: 2021/28	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARLARI	Karar Tarihi:16.12.2021
-------------------	--	-------------------------

Antalya Bilim Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof. Dr. Ömer TURUNÇ'un başkanlığında toplandı. Yapılan toplantıda aşağıdaki kararlar alındı.

1. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Damla GÜLMEZ tarafından Etik Kurulumuza sunulan "Genç Yetişkinlerde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Alkol Kullanımı Üzerindeki Yordacısı Etkisi" başlıklı çalışmada kullanılacak ölçme aracının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'ne uygun olduğunun kabulü ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına, sonucun Damla GÜLMEZE bildirilmek üzere Rektörlük Makamına arzuna katılanların oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ömer TURUNÇ
Etik Kurul Başkanı

KATILMADI
Prof. Dr. Yusuf Mehmet ÖRNEK
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. İbrahim Sami MERT
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mesut UYAR
Etik Kurul Üyesi

KATILMADI
Prof. Dr. Mehmet YUMRU
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Fatma Bıke KOCAOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. A. Nizamettin AKTAY
Etik Kurul Üyesi