

Genç Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Yordayan Şema Alanlarının Belirlenmesi*

Identifying Schema Domains That Predict Young Adults' Emotion Regulation Difficulties

Murat Karakuloğlu¹, Betül Düşünceli²

¹Sorumlu Yazar, Bilim Uzmanı, Millî Eğitim Bakanlığı, muratkarakuloglu@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0001-7253-0260>)

²Doc. Dr., Sakarya Üniversitesi, bbayraktar@sakarya.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-6794-8811>)

Geliş Tarihi: 21.12.2023

Kabul Tarihi: 07.12.2024

ÖZ

Araştırmanın amacı; genç yetişkinlerde, şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu tespit etmek ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini cinsiyete göre incelemektir. Bu araştırma ilişkisel modelin kullandığı betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubu 18-28 yaş arasındaki 590 kişiden oluşmaktadır. Çalışma gurubunu oluşturan katılımcıların 349'u (%59.2) kadın, 241'i (%40.8) erkektir. Araştırmada Young Şema Ölçeği Kısa Formundan ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formundan yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics programının 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu tespit etmek için regresyon analizi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklemelerde t-Testi ile incelenmiştir. Zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanının ise duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme güçlüğü, şema alanları, erken dönem uyum bozucu şemalar, genç yetişkinler.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the predictive role of schema domains for levels of emotional regulation difficulties in young adults and to examine levels of emotional regulation difficulties by gender. This research is descriptive research using the relational model. The study group of the research consists of young adults aged 18-28, consisting of 590 voluntary participants. 349 (59.2%) of the participants forming the study group were female and 241 (40.8%) were male. The study used the Young Schema Questionnaire-Short Form and the Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form. The IBM SPSS 23.0 Statistics program was used to analyze the data. Hierarchical

* Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazarın tezinden üretilmiştir.

multiple regression analysis was performed to determine the predictive role of schema domains in emotion regulation difficulties. Independent samples t-tests were used to compare emotion regulation difficulties by gender. Analyses revealed that impaired autonomy, relentless standards, and other-directedness schema domain positively and statistically predicted the difficulty in the emotion regulation. It was found that the Disconnection and Impaired Limits schema domains were not predictors of the Difficulty in Emotion Regulation variable. Finally, it was also found that levels of difficulty in emotion regulation differed significantly by gender.

Keywords: Difficulties of emotional regulation, schema domains, early maladaptive schemas, young adults.

GİRİŞ

Duygu düzenleme; sevinç, öfke, üzüntü, endişe gibi olumlu ya da olumsuz duyguların yoğunluğu ve şiddeti ile başa çıkma ve duygusal tepkilerin kontrol altına alınması süreçlerini kapsayan bebeklikten itibaren gözlenebilen gelişimsel bir süreçtir (Greenberg, 2015; Kopp, 1989). Bebeklerin kendi parmaklarını emerek kendilerini yatıştırması, çocukların karanlık bir yerden geçerken korkularını azaltmaya çalışmaları duygu düzenleme durumlarına örnek olarak verilmektedir (Greenberg, 2015). Duygu düzenleme güçlüğü ise kişilerin duyguları konusunda farkındalıklarının olmaması, duygularını tanımlayamamaları ya da yaşanan duyguları kabul edememeleri, özellikle yoğun olumsuz duyguların yaşanmasıyla amaca yönelik davranışlarda bulunmada zorluk yaşama böylece yere ve zamana göre uygun düzenlemeleri gerçekleştirememeleri olarak ortaya konulmaktadır (Gratz & Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüğü olumsuz veya yoğun duygular sonucunda kişilerin duygusal tepkileri düzenlemede başarılı olamamasıdır (Linehan, 1993). Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüğünün altı alt boyutta (farkındalık, kabul etmeme, amaçlar, dürtüler, stratejiler, açıklık) değerlendirilebileceği ifade edilmektedir. Farkındalık boyutu; duygular konusunda farkındalığın yetersiz oluşunu, kabul etmeme boyutu; yaşanan duyguların reddedilmesini ifade etmektedir. Amaçlar boyutu; yoğun duygusal durumlar yaşarken hedefler doğrultusunda istedik davranışlarda bulunmada zorluk yaşamayı anlatmaktadır. Dürtüler boyutu; yoğun duygusal durumlarda dürtülerin denetiminde yetersiz kalınması durumunu, stratejiler; duygu düzenleme konusunda etkili stratejilerin kullanımında sınırlılığı, açıklık boyutu ise yaşanan duyguların anlaşılmasını olarak anlatılmaktadır. Kişiler duygu düzenleme güçlüğünü bu altı alt boyutun birinde, daha fazlasında ya da hepsinde birden yaşayabilmektedirler.

Başka bir tanıma göre duygu düzenleme güçlüğü bireylerin duygularını uygun bir şekilde düzenleme ve ifade etme kapasitesinin düşük olması, özellikle olumsuz deneyimlerin sonucunda taşkın duygusal durumların yaşanmasıdır (Roth vd., 2014). Duygu düzenleme güçlüğü insanların işlevselliklerini, yaşam kalitelerini düşürmekte, kendileri ve çevreleri ile olan ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Gross & Munoz, 1995). Duygu düzenleme güçlüğü ile duygu durum bozuklukları (Liu & Thompson, 2017; Yumuşak, 2019), kaygı ile ilgili bozukluklar (Mennin vd., 2009; Yumuşak, 2019), obsesif kompulsif bozukluklar (Fergus & Bardeen, 2014), madde kötüye kullanımı (Blanchard vd., 2019), yeme bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Christian vd., 2020) gibi pek çok psikopatoloji alanıyla arasındaki ilişkiyi işaret eden bulgular ortaya konulmuştur. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğünün önemli bir ruh sağlığı meselesi olduğu düşünülebilir.

Sağlıklı duygu düzenleme gelişimi için en kritik dönemler erken çocukluk yaşantıları ve bebeklik dönemidir (Greenberg, 2015). Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü kavramı bu dönemlerin önemine dikkat çeken şema terapi modeli ile ele alınabilir. Şema terapi erken dönem çocukluk yaşantılarına önem veren, Jeffrey Young (1990) tarafından geliştirilmiş bilişsel, yaşantısal ve davranışsal tedavileri birleştiren bütüncü bir psikoterapi yaklaşımıdır. Şema terapide bireylerin sağlıklı bir gelişim süreci yaşamaları ve psikososyal açıdan sağlıklı bireyler olmaları için bazı temel duygusal ihtiyaçların yeterli düzeyde giderilmesi gerektiğini

belirtilmektedir. Bu temel duygusal ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman ya da kişinin sınırını aşan bir şekilde normalden fazla karşılandığı zaman erken dönem uyumsuz şemalar gelişmektedir. Bu şemalar; duygu, düşünce, anılar ve beden duyularından oluşmakta ve yaşam boyunca gelişerek karmaşık örüntüler oluşturmaktadır (Young vd., 2003). Şema terapi yaklaşımında beş şema alanı ve bu şema alanlarının içerisinde toplam 18 şema boyutu tanımlanmıştır (Young, 1990; Young vd., 2003).

Kopukluk ve reddedilme şema alanı; terk edilme/değişkenlik, güvensizlik/kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şema boyutlarından oluşmaktadır. Bu şema alanı bağ kurma, diğer insanlarla güvenli ve tutarlı ilişki kurulması hisleriyle ilgili olmaktadır. Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanı ise bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş kendilik ve başarısızlık şema boyutlarını içermektedir. Çocuklar özerkliği teşvik eden bir ortamda büyümedikleri zaman bu şema alanı ile ilgili uyumsuz şemaları geliştirmektedirler (Young vd., 2003). Zedelenmiş sınırlar şema alanı, haklılık ve yetersiz özenetim/öz disiplin şema boyutlarını içermektedir. Bu şema alanında gerçekçi sınırlar kavramı önemlidir. Gerçekçi sınırlar kavramı kişinin kendisini uygun bir seviyeye kadar disiplin altına alabilmesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve başkalarının ihtiyaçlarını dikkate alma kapasitesiyle ilişkilidir (Young, 1999). Sınır ihtiyacı karşılanmamış kişilerde bu şemalar gelişebilmektedir (Arntz & Jacop, 2013). Aşırı uyarılma ve ketlenme şema alanında; karamsarlık/kötümserlik, duygusal ketlenme, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şema boyutları bulunmaktadır. Bu şema alanıyla ilgili problemler; başarıya ve kurallara uymaya aşırı önem veren, mükemmeliyetçi, katı, sert, cezalandırıcı ebeveyn tutumlarından dolayı oluşmaktadır (Arntz & Jacop, 2013). Başkaları yönelimlilik şema alanı; boyun eğme, kendini feda ve onay arayıcılık şema boyutlarından oluşmaktadır. Bu şema alanıyla ilgili olarak; çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmeleri için kıyaslanacaklarından ve suçlanacaklarından çekinmeden kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ifade edebilmelerinin önemli görülmektedir (Rafaeli vd., 2012; Young vd., 2003).

Şema terapi bakış açısına göre duygu düzenleme güçlüğü, erken dönemde yaşanan kişiler arası örseleyici yaşam olayları ve uygun bir şekilde giderilmemiş çekirdek duygusal ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır (Dadomo vd., 2016). Erken dönemde yaşanan bir travmatik deneyimler ve olumsuz yaşam olayları, duygulardan kaçınmaya ve duygular hakkında uyumsuz şemaların gelişmesine neden olmaktadır. Bu nedenle şema terapi yaklaşımı, duygu düzenleme güçlüklerini ele alırken duygu düzenleme stratejilerini değil erken dönem yaşam olaylarını göz önüne almaktadır. Şema terapinin sağladığı sınırlı yeniden ebeveynlik, yaşantısal müdahaleler ve empatik tutum ile birlikte kişilerin duygularını düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Fassbinder vd., 2016). Ayrıca erken dönemlerde çocuk ve ebeveynleri arasındaki olumsuz deneyimler sonucu ortaya çıkan duyguları reddetme, öfke patlamaları gibi duygu düzenleme konusundaki problemler yetişkinlik döneminde de kendini göstermektedir (Briere & Runtz, 1988; Ferguson & Dacey, 1997). Şema terapi yaklaşımı duygu düzenleme güçlüklerinin nedenlerini anlamada ve bireylerin işlevsel duygu düzenleme potansiyellerini geliştirmeleri konusunda ruh sağlığı uzmanlarına ve onlardan hizmet alan bireylere yardımcı olabilir. Günümüzde insanlar duygularını düzenlemede güçlük yaşayarak ya da bazı kriz durumları sonrası duygularını düzenlemede güçlükler yaşayarak psikolojik yardım aramakta ve uzmanlara başvurabilmektedir. Özellikle genç yetişkinliğin ilk zamanlarında bireyler ne ergen ne de bir yetişkin gibi hissetmediği kararsız duyguların yaşandığı bir ara dönem de yaşayabilmektedirler. Genç yetişkinlerin bu dönemde duygu düzenleme güçlüğü yaşamaya daha yatkındır (Arnett, 2006; Casey & Caudle, 2013). Aileden ayrılma, üniversite eğitimi, meslek sahibi olma, eş seçme ve aile sahibi olma gibi önemli süreçlerin olduğu genç yetişkinlik döneminde bireylerin duygu düzenleme güçlüğü konusunda daha fazla yardıma ihtiyacı olduğu söylenebilir. Genç yetişkinlik dönemi; depresyon, kaygı bozuklukları gibi duygu durum problemlerini yaşama ihtimalinin orta yaşlara ve yaşlılara göre daha fazla olduğu bir gelişim dönemidir. Bu dönem

özellikle kişilik bozukluğu, şizofreni gibi zihin sağlığı problemlerinin ilk tanısının konulduğu bir dönemdir (Boyd & Bee, 2015; Evans vd., 2018; Rizvi & Steffel, 2014). Bu nedenlerle genç yetişkinlik döneminin duygu düzenleme güçlüğü bakımından ele alınması, altta yatan risk faktörlerinin anlaşılması ve önleyici duygu düzenleme eğitimi çalışmalarının yapılması önemli görünmektedir. Şema terapi yaklaşımı ise hem yaşanan durumların anlaşılmasında hem bu durumların sağaltımında alan uzmanlarına ve onların hizmet verdiği danışanlarına faydalı olabileceği söylenebilir. Bu çalışmada genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri şema alanlarına ve cinsiyete göre incelenmektedir. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- 1) Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 2) Şema alanları ve cinsiyet genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordamakta mıdır?

Şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğü üzerine yapılan yakın dönem çalışmalar incelendiğinde özellikle üniversite öğrencilerinin örneklem gruplarını oluşturduğu (Balbaba, 2021; Kahraman, 2024; Karaçor, 2020) ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracı değişken olarak ele alındığı (Tetir & Sarı, 2023; İnce, 2022) görülmektedir. Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ve şema alanlarının incelendiği benzer çalışmalar da bulunmaktadır (Çelik, 2021; Uysal, 2017; Yanıkkol-İşler, 2018). Mevcut çalışma genç yetişkinleri hedef alması ve duygu düzenleme güçlüğüne yordayan şema alanlarını araştırması bakımından bu çalışmalardan farklılık göstermekte olup alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma ile duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin bu sorunlarının hangi şema alanlarıyla ilişkili olduğunun incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece bu problemlerin hangi temel ihtiyaçlarla ve uyumsuz şemalarla ilgili olduğunun anlaşılmasıyla alan uzmanlarına, danışanlara katkı sağlanmak istenmektedir. Araştırma sonucunda ulaşılabilecek bulguların duygu düzenleme güçlüğü yaşayan genç yetişkinlerin duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak için uygulanacak grup ve bireysel terapilerde, psikoeğitsel çalışmalarda kullanılarak fayda sağlayabileceği söylenebilir.

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma; genç yetişkinlerde, şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri üzerindeki yordama gücünü inceleyen, ilişkisel araştırma yönteminin esas alındığı betimsel bir çalışmadır. Bu model değişkenler arasındaki ilişkilerin var olup olmadığını ve bunların düzeylerini belirlemeye yarayan bir araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2020).

2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 590 gönüllü katılımcının oluşturduğu 18-28 yaş arasındaki genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Çalışma gurubunu oluşturan katılımcıların 349'u (%59.2) kadın, 241'i (%40.8) erkektir. Mahalanobis Uzaklığı analizi sonucunda 18 aykırı değer veri setinden çıkarılmıştır. Zaman, para ve işgücü bakımından var olan sınırlılıklardan dolayı; çalışma grubu oluşturulurken uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

2.3. Veri toplama araçları

Bu çalışmada, bireylerdeki şema alanlarını ve bunlarla ilgili uyumsuz şemaları tespit etmek için Young Şema Ölçeği Kısa Formundan (Soygüt vd., 2009), bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini belirlemek için ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formundan (Yiğit & Guzey-Yiğit, 2017) yararlanılmıştır.

2.3.1. Young şema ölçeği kısa form-3

Young Şema Ölçeği, Jeffrey Young tarafından erken dönem uyumsuz şemaları saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 90 madde içermekte ve altılı likert tipten oluşmaktadır. Young tarafından geliştirilen ölçekte 18 uyumsuz şemayı ve beş şema alanını ölçen alt boyutlar bulunmaktadır. Türkçe uyarlamasında 18 alt boyut 14'e düşürülmüştür. (Young, 2004; Akt. Çakır, 2007). Young Şema Ölçeği Kısa Formunun 3. sürümünün Türkçe uyarlama çalışmasını Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında pearson korelasyon katsayıları $r = .66-.82$ ($p < .01$) arasında tespit edilmiştir. Şema alanları için pearson korelasyon katsayıları; zedelenmiş sınırlar için .66, diğerleri yönelimlilik için .78, yüksek standartlar için .76, kopukluk için .83, zedelenmiş otonomi için .82 olarak ortaya konulmuştur. Ölçek ile ilgili iç tutarlılığı belirlemek için yapılan faktör analizi sonuçlarına göre şema boyutları için Cronbach Alpha katsayıları $\alpha = .63-.80$ arasında tespit edilmiştir. Şema alanları için Cronbach Alpha katsayıları; diğerleri yönelimlilik için .60, yüksek standartlar için .53, kopukluk için .76, zedelenmiş otonomi için .81 olarak ifade edilmiştir. Zedelenmiş sınırlar alanı tek faktörden oluştuğu için iç tutarlılığa bakılmamıştır. Bu veriler ışığında ölçeğin orta düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir (Soygüt vd., 2009). Mevcut çalışmada Cronbach Alpha katsayıları; diğerleri yönelimlilik için .73, yüksek standartlar için .70, kopukluk için .90, zedelenmiş otonomi için .91 olarak tespit edilmiştir.

2.3.2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği kısa form

Gratz ve Roemer (2004) tarafından kişilerdeki duygu düzenleme güçlüğü seviyelerini belirlemek için geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, 1-5 puan arasında puanlanan likert tipi bir ölçme aracıdır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Rugancı (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 16 madde içeren ölçeğin kısa formunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını ise Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) ortaya koymuşlardır. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ters madde içermemektedir. Toplam puanların yüksekliği kişilerde duygu düzenleme güçlüğüne fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan güvenilirlik ve geçerlilik analizleri sonucunda iç tutarlılık katsayısı .92 olarak, test-tekrar test güvenilirliği ise .85 olarak ortaya konulmuştur. Beş alt faktör için Cronbach Alpha katsayıları $\alpha = .78-.87$ arasında tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada Cronbach Alpha katsayıları; açıklık alt boyutu için .82, amaçlar alt boyutu için .81, dürtüler alt boyutu için .78, stratejiler alt boyutu için .84 ve kabul etmeme alt boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri toplama süreci

Araştırma uygulamaları ve veri toplama süreci; araştırmanın yapıldığı dönemde Türkiye'de ve dünyada etkili olan Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi nedeniyle çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Veriler uygulama formunun çevrimiçi ortamda kullanılmasına imkân veren Google form aracılığıyla elde edilmiştir. Veri toplama süreci ve hedeflenen katılımcı sayısına ulaşmak yaklaşık dört hafta sürmüştür.

2.5. Etik ile ilgili hususlar

Bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması beklenen bütün kurallara uyulmuştur. Bu kapsamda Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından 14.04.2022 tarihinde E-61923333-050.99-123984 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

2.6. Verilerin analizi

Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri hesaplanmıştır. Yapılan Mahalanobis Uzaklığı

analizi sonucunda 18 aykırı değer veri setinden çıkarılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Genç yetişkinlerde şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu ortaya koymak için Hiyerarşik Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklerde t-Testi ile analiz edilmiştir. Bununla birlikte regresyon sayıtları için normal dağılım grafiği, basıklık çarpıklık değerleri ve Varyans Artışları Faktörü (VIF) hesaplanmıştır. Cook's Distance değerleri minimum ,000 maximum ,056 olarak ölçülmüştür. Şekil 1 normal dağılıma ilişkin bilgileri, Tablo 1 regresyon sayıtları ile ilgili bilgileri içermektedir.

Şekil 1

Duygu Düzenleme Güçlüğü P-P Plot Grafiği



Tablo 1

Basıklık ve Çarpıklık ve VIF Değerleri

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık	VIF
Duygu Düzenleme Güçlüğü	-.502	.280	
Zedelenmiş Otonomi	-.301	.465	3.217
Kopukluk	-.342	.439	3.190
Yüksek Standartlar	-.406	.056	1.748
Zedelenmiş Sınırlar	-.164	-.031	1.437
Diğeri Yönelimlilik	-.342	.042	2.105

Tablo 1 ve Şekil 1 göz önüne alındığında, basıklık değerlerinin -.164 ile -.502 arasında olduğu, çarpıklık değerlerinin ise -.031 ile .465 arasında normal dağılım açısından kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür (Tabachnick & Fidell, 2015). Bu değerler ışığında araştırma verilerinin regresyon analizi için uygun olduğu söylenebilir.

BULGULAR

Duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin genç yetişkinlerde cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t-Testi uygulanmıştır. Tablo 2’te ulaşılan bulgular gösterilmektedir.

Tablo 2

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Levene Testi			df	p	95% Güven Aralığı		
			F	p	t			Düşük	Yüksek	
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kadın	337	45.335	5.569	.019	3.496	545	.001	1.82661	6.51210
	Erkek	235	41.166							

Tablo 2 incelendiğinde, genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde değiştiği görülmektedir ($t= 3.496$; $p< .01$). Genç yetişkinlerde kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ($\bar{X}= 45.335$) erkeklere ($\bar{X}= 41.166$) göre daha yüksektir. Bununla birlikte Bağımsız Örneklem t-Testinde elde edilen etki büyüklüğünün ($\eta^2=.020$) düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Cohen, 1988).

Genç yetişkinlerde şema alanlarının (zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik) ve cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordama durumunu belirlemek için Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Betimsel istatistik sonuçları ve Korelasyon Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3’te, Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları ise Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 3

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6
Duygu Düzenleme Güçlüğü	1					
Zedelenmiş Otonomi	.67**	1				
Kopukluk	.60**	.81**	1			
Yüksek Standartlar	.49**	.53**	.50**	1		
Zedelenmiş Sınırlar	.38**	.39**	.43**	.47**	1	
Diğeri Yönelimlilik	.56**	.62**	.62**	.59**	.47**	1
\bar{x}	43.62	74.49	58.47	28.82	24.54	35.24
SS	14.54	25.95	21.21	8.26	6.88	10.08

** $p<.01$

Tablo 3 incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile şema alanlarından zedelenmiş otonomi ($r = .676, p < .01$), kopukluk ($r = .609, p < .01$), yüksek standartlar ($r = .494, p < .01$), zedelenmiş sınırlar ($r = .387, p < .01$) ve diğeri yönelimlilik ($r = .566, p < .01$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu ve bu ilişkilerin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü ile zedelenmiş otonomi ve kopukluk alanlarının yüksek düzeyde, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik alanlarının orta düzeyde, zedelenmiş sınırlar alanı ile ise düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4

Duygu Düzenleme Güçlüğüne Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı değişkenler	B	SH	β	t	p
Model 1 (R ² = 0.020; Δ R ² = 0.018; F = 11.590; $p < 0.001$)					
Cinsiyet	-4.169	1.225	-.141	-3.404	.001
Model 2 (R ² = 0.514; Δ R ² = 0.496; F = 114,656; $p < 0.000$)					
Cinsiyet	-2.805	.876	-.095	-3.202	.001
Zedelenmiş Otonomi	.231	.030	.412	7.771	.000
Kopukluk	.070	.036	.102	1.938	.053
Yüksek Standartlar	.190	.068	.108	2.779	.006
Zedelenmiş Sınırlar	.096	.074	.046	1.295	.196
Diğeri Yönelimlilik	.226	.061	.156	3.672	.000

Değişkenler iki aşamada modele alınmıştır. Birinci aşamada cinsiyet modele alınmış ikinci aşamada ise şema alanları eklenmiştir. Dummy değişkeni oluşturulurken Kadın:0 Erkek:1 değerleri kullanılmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini %2 oranında (R² = .020; F = 11.590, $p < .001$) cinsiyetin ve erken dönem uyumsuz şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini %51 oranında açıkladığı görülmektedir (R² = .514; F = 114.656, $p < .001$). Yordayıcı değişkenler ayrı ayrı ele alındığında; zedelenmiş otonomi şema alanının ($\beta = .412, p < .001$), yüksek standartlar şema alanının ($\beta = .108, p < .01$) ve diğeri yönelimlilik şema alanının ($\beta = .156, p < .001$) duygu düzenleme güçlüğüne pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaştığı ve kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan bu bulgu ile uyumlu bir şekilde, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve bu farklılıkta kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Gündüz, 2016; Middendorp vd., 2005; Saygısever, 2021; Serdar, 2021). Saygısever (2021) tarafından yapılan çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri alt boyutlarından açıklık ve dürtüler dışındaki boyutlarında cinsiyete göre farklılık görüldüğü ortaya konulmuştur. Bu alt boyutlardaki farklılığın hepsinde kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri daha yüksek görünmektedir ve bu durum mevcut çalışma bulgusunu desteklemektedir. Ayrıca kadınların stresli durumlarda hedef odaklı davranışları sürdürmede zorluk yaşadığı sonucuna ulaşan çalışma sonuçları da yürütülen çalışma sonucu ile uyumlu görünmektedir (Ayseli, 2018). Diğer taraftan duygu

düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma sağlamadığı sonucuna ulaşan araştırmalara da ulaşılmıştır (Ayan, 2019; Çelik, 2021; Erök-Özkapu, 2020; Saruhan, 2018; Tüccaroğlu, 2021). Bu araştırmalar incelendiğinde, ulaşılan sonuçlar arasındaki farklılığı evli bireyler, psikolojik danışman adayları, ergenler gibi örneklem gruplarındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Mevcut araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin anne ve baba eğitim düzeylerinin genellikle düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle bireylerin çocukluk dönemlerinde cinsiyetleri konusunda farklı yaklaşımlar sergilendiği görülmektedir (Çiçek & Çopur; 2018). Erkek çocukların hareketli oluşları, duygularını fiziksel olarak ifade edişleri daha uygun bulunurken, kız çocukları için pasif, sakin davranışlar daha uygun görülmektedir (Bingöl, 2014). Özellikle ataerkil toplumlarda erkek çocukların girişken davranışları kız çocuklarınınkine göre daha kabul görmektedir (Touraine, 2007). Duygu düzenlemede; duyguları hareketle, oyunla ifade etmenin önemi düşünüldüğünde (Greenberg, 2015), bu durumların duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına katkıda bulunduğu söylenebilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin dışında kadınların hormon seviyesinde yaşanan değişimler gibi biyolojik faktörler(östrojen ve progesteron düzeylerindeki değişiklikler) duygusal hassasiyeti etkileyebilir (Kuehner, 2017). Bu nedenle kadınlar duygu düzenlemede güçlük yaşıyor olabilirler.

Mevcut araştırmada, zedelenmiş otonomi şema alanının genç yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüğü değişkenini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasına göre zedelenmiş otonomi şema alanı içerisinde terk edilme, bağımlılık\iç içe geçme, başarısızlık, karamsarlık ve dayanıksızlık uyumsuz şemaları yer almaktadır (Soygüt vd., 2009). Bu doğrultuda bu uyumsuz şemaların artmasıyla duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin arttığını belirten çalışma sonuçları ulaşılan araştırma bulgularını desteklemektedir (Akyikit, 2021). Bununla birlikte, 8-65 yaş arası yetişkinler ile yapılan bir araştırmada zedelenmiş otonomi şema alanı puanlarının arttıkça duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının tamamına yakınından (kabul, açıklık, stratejiler, dürtüler, hedefler) alınan puanların da arttığı ortaya konulmuştur (Çelik, 2021). Erken dönem uyumsuz şemaların, ergenlerin duygu düzenleme yöntemleri üzerindeki yordama etkisini inceleyen bir çalışmada zedelenmiş özerklik şema alanının kişilerin işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini öngördüğü bulunmuştur (Kılınç & Önder, 2019). Ayrıca bastırma ve kaçınma gibi işlevsiz duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımı duygu düzenlemede zorluk, depresif duygu durum, kaygı durumları ile ilişkilendirilmektedir (Campbell-Sills & Barlow, 2007). İşlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımının duygu düzenleme güçlüğüne etkisi düşünüldüğünde, bu sonuçların mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Genç yetişkinlerde yüksek standartlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında yüksek standartlar (aşırı uyarılmışlık/ketlenme yerine) şema alanının yüksek standartlar ve onay arayıcılık uyumsuz şemalarından oluştuğu görülmektedir (Soygüt vd., 2009). Akyikit (2021) tarafından yönetici ve çalışanlar ile erken dönem uyumsuz şemalar, duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri incelenmiş onay arayıcılık ve yüksek standartlar uyumsuz şemaları artıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca, yüksek standartlar şema alanının puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin arttığı Çelik (2021) tarafından da rapor edilmiştir. Benzer sonuçlar üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada da tespit edilmiştir (Yanikkol-İşler, 2018). Kılınç ve Önder (2019)'in araştırmasında ise onay arayıcılık şemasının dışsal işlevsiz duygu düzenlemeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Onay arayıcılık şemasına sahip kişiler başkalarının onayına ve görüşlerine büyük önem verirler (Young 1999; Young vd., 2003). Onay arayıcılık şemasına sahip kişilerin diğerlerinin fikirlerine verdikleri önem düşünüldüğünde bu bulgu mevcut çalışma bulgusunu destekler görünmektedir.

Genç yetişkinlerde diğerleri yönelimlilik şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeyini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Benzer

çalışmalar incelendiğinde, farklı yaş gruplarında diğerleri yönelimlilik şema alanından alınan puanların arttığına duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığını tespit eden çalışmaların ortaya konulduğu görülmektedir (Çelik, 2021; Uysal, 2017; Yanıkkol-İşler, 2018). Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasına göre diğerleri yönelimlilik şema alanında kendi feda (fedakârlık) ve cezalandırılma şeması bulunmaktadır. Bu kapsamda fedakârlık ve cezalandırılma şemalarından alınan puanların arttıkça duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin de arttığı ifade eden Akyikit (2021)'in çalışması araştırma sonucu ulaşılan bulgu ile benzerlik göstermektedir. Mevcut çalışma ile benzer araştırma yöntemiyle ve farklı bir örnekleme ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada diğerleri yönelimlilik (başkaları yönelimlilik) şema alanının bireylerdeki işlevsiz duygu düzenleme yöntemleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kılınç & Önder, 2019).

Mevcut araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinler için kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. İlgili çalışmalar değerlendirildiğinde, bu araştırma bulgusundan daha farklı sonuçların ağırlıklı olduğu görülmektedir. Kılınç ve Önder (2019) tarafından ergenler ile yapılan çalışmada kopukluk şema alanının işlevsiz duygu düzenleme yönteminin yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı şekilde etkilediği ifade edilmiştir (Eldoğan, 2012). Benzer şekilde Yanıkkol-İşler (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada kopukluk şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Kılınç ve Önder (2019) araştırmalarında 10-16 yaş arasındaki çocuklar için geliştirilmiş erken dönem şema ölçeği takımını kullanmıştır. Mevcut çalışmada ise Young Şema Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Şema alanlarının puanlamalarındaki farklılıkların ve çalışma grubunun ergenlerden oluşmasının ulaşılan araştırma bulgusuyla farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olabileceği söylenebilir.

Çalışmada ulaşılan diğer bir sonuca göre, genç yetişkinlerde zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu şema alanı haklılık/yetersiz öz denetim şemalarını içermektedir (Soygüt vd., 2009). Alanyazını incelendiğinde bu bulgu ile benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek, benzer yaş grubu ile yapılan bir çalışma Yanıkkol-İşler (2018) tarafından ortaya konulmuştur. Bu çalışma sonuçlarına göre zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordamadığı ifade edilmektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının işlevsiz duygu düzenleme yöntemini yordamadığı sonucuna ulaşan çalışmanın da bu bulguyu desteklediği söylenebilir (Kılınç & Önder, 2019). Başka bir çalışmaya göre ise zedelenmiş sınırlar şema alanının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordamakta olduğu görülmektedir (Eldoğan, 2012). Haklılık şemasına sahip kişilerin kendilerini diğer insanlardan üstün ve ayrıcalıklı görme özellikleri ile aşırı telafi başa çıkma biçimi düşünüldüğünde bu kişilerin duygu düzenleme güçlüğünü daha az düzeyde yaşamaları beklenebilir.

Klinik bir örneklem grubuyla yürütülen bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü şema alanlarıyla pozitif yönde psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla da negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Faustino & Vasco, 2020). Başka bir çalışmada şemaların, kişilerarası sorunlar üzerinde orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir (Janovsky vd., 2020). Uyumsuz şemaların kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasını engelleyerek, kişilerarası problemlere neden olarak duygu düzenleme güçlüğünü arttırdığı düşünülebilir. Sonuç olarak ulaşılan bulgular ve ilgili literatür göz önüne alındığında; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları ile bu şema alanlarındaki erken dönem uyumsuz şemaların genç bireylerdeki duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı görülmektedir. Genç yetişkinler ile duygu düzenleme konusunda çalışan alan uzmanları bu kişilerde öncelikle bu alanlardaki şemaları değerlendirebilirler. Zedelenmiş sınırlar ve kopukluk şema alanları ile bu alandaki uyumsuz şemaların duygu düzenleme güçlüğünü yordamada farklı sonuçlar olduğu

görülmektedir. Bu şema alanları ile daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırma; 18-28 yaş aralığındaki araştırmaya gönüllü olarak katılan genç yetişkin bireylerle ve araştırmadan elde edilen veriler, araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Özetle; alanyazında farklı bulguların ortaya konmasına rağmen, yürütülen araştırmada olduğu gibi çoğu araştırmada kadınların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmanın farklı sonuçlara rastlanan bir konuda güncel verilerle alanyazını desteklediği söylenebilir.

Mevcut araştırmada kadınlarda duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla olduğu düşünüldüğünde; sivil toplum kuruluşları, belediyeler, psikolojik danışma birimleri tarafından önleyici olarak, çocukların yetiştirilmesinde toplumsal cinsiyet konulu seminerler düzenlenebilir. Duygu düzenleme güçlüğüne kadınlar risk gurubunu oluşturduğundan, kadınlara yönelik psikolojik danışma birimleri, halk eğitim merkezleri, sivil toplum kuruluşları, belediyeler duygu düzenleme becerileri eğitimi düzenlenebilir.

Araştırma sonucuna göre; zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordadığı görülmektedir. Bu sonuca göre psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb. alan çalışanlarına, onlara duygusal sorunlarla gelen danışanlarını anlama ve yardımcı olma konularında şema modelinden yararlanabilecekleri önerilebilir. Üniversitelerde psikolojik danışma birimi genç yetişkin bireylere şema modeli odaklı duygu düzenleme eğitimleri verilebilir. İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde önleyici olarak okul psikolojik danışmanları ebeveynlere şema alanlarındaki ihtiyaçların anlatıldığı seminerler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Arnett, J. J. (2006). The psychology of emerging adulthood: what is known, and what remains to be known? In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303–330). American Psychological Association.
- Arntz, A. & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Akyikit, M. (2021). *Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Balbaba, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (3), 108-114. <https://doi.org/10.18493/kmusekad.36760>
- Blanchard, B. E., Stevens, A., Cann, A. T. & Littlefield, A. K. (2019). Regulate yourself: emotion regulation and protective behavioral strategies in substance use behaviors. *Addictive Behaviors*, 92, 95-101. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.020>
- Briere, J. & Runtz, M. (1988). Multivariate correlates of childhood psychological and physical maltreatment among university women. *Child Abuse & Neglect*, 12(3), 331-41. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(88\)90046-4](https://doi.org/10.1016/0145-2134(88)90046-4)
- Boyd, D. & Bee, H. (2015). *Lifespan development*. Pearson.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). Guildford Press.
- Casey, B. J. & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82-87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Christian, C., Martel, M. M. & Levinson, C. A. (2020). Emotion regulation difficulties, but not negative urgency, are associated with attention-deficit/hyperactivity disorder and eating disorder symptoms in undergraduate students. *Eating Behaviors*. 36, 101344. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101344>.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. New York: Routledge.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çelik, E. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Çiçek, B. & Çopur, Z. (2018). Bireylerin kadınların çalışmasına ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(4), 1-21. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoeec/issue/37148/428498>
- Dadomo H., Grecucci A., Giardini I., Ugolini E., Carmelita A. & Panzeri M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in Psychology*, 7, 1987.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Erök-Özkapu, D. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir inceleme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T. & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O. & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in psychology*, 7, 1373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01373>
- Faustino, B. & Vasco, A. B. (2020). Relationships between emotional processing difficulties and early maladaptive schemas on the regulation of psychological needs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(6), 804-813.
- Fergus, T. A. & Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms: a further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 243-248. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.06.001>.
- Ferguson, K. S. & Dacey, C. M. (1997). Anxiety, depression and dissociation in women health care providers reporting a history of childhood psychological abuse. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 941-952. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(97\)00055-0](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(97)00055-0)
- Gratz, K. L. & 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(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- İnce, E. H. (2022). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I. & Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 408-447.
- Kahraman, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumları ile erken dönem uyumsuz şemalar ve çocukluk çağı travmaları ilişkisinde otomatik düşünceler ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 10(1), 49-83.
- Karaçor, M. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler arasında duygu düzenleme, anne-baba tutumu ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kılınç, M. & Önder, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 96-132. <https://doi.org/10.26466/opus.542052>
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146-158.

- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Liu, D. Y. & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 57, 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.04.006>
- Middendorp, H.V., Geenen, R., Sorbi, M.J., Van Doornen, L. J. P. & Bijlsma, J.W.J (2005). Gender differences in emotion regulation and relationships with perceived health in patients with rheumatoid arthritis. *Women Health*, 42(1), 75-9. doi: 10.1300/J013v42n01_05
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. & Young, J. E. (2012). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rizvi, L. & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62(6), 434-439. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.907298>
- Roth, G., Benita, M., Amrani, C., Shachar, B. H., Asoulin, H. & Moed, A. (2014). Integration of negative emotional experience versus suppression: addressing the question of adaptive functioning. *Emotion*, 14, 908-919. <https://doi.org/10.1037/a0037051>
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Saygısever, M. (2021). *Yeme bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Serdar, S. (2021). *Evlü kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Tetir, D. & Sarı, B. A. (2023). Ebeveynlik biçimleri ve sınırda kişilik arasındaki ilişkide şema alanları ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 517-541.
- Touraine, A. (2007). *Kadınların Dünyası* (Çev. M. Moralı). Kırmızı Yayınları.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. M. Baloğlu). Nobel Yayınevi.
- Tüccaroğlu, N. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatın incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Uysal, H. (2017). *Duygu düzenleme güçlükleri ile orthorexia nervosa arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yanıkkol-İşler, D. (2018). *Erken dönem uyumsuz şemalarla kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki: duygu düzenleme ve kişiler arası ilişki tarzlarının aracı rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yiğit, İ. & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3rd ed.). Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. Guilford Press.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme gücü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The difficulty of emotional regulation: It is the low capacity of individuals to regulate and express their emotions appropriately and experience overflowing emotional states, especially as a result of negative experiences (Roth et al., 2014). Difficulty in emotion regulation reduces people's functionality and quality of life and negatively affects their relationships with themselves and their environment (Gross & Munoz, 1995). Therefore, difficulty in regulating emotion can be considered an important mental health issue.

Emotion regulation difficulties can be addressed with the schema therapy model. The most critical periods for the development of healthy emotion regulation are early childhood experiences and infancy (Greenberg, 2015). Schema therapy and early maladaptive schemas, which draw attention to the importance of these periods, can help mental health professionals and individuals who receive their services understand and treat the causes of emotion regulation difficulties. Especially in the early stages of young adulthood, individuals may experience an intermediate period in which they feel neither adolescent nor adult, experiencing ambivalent emotions. Young adults are more prone to experiencing emotion regulation difficulties during this period (Arnett, 2006; Casey & Caudle, 2013). For this reason, it seems important to consider young adulthood in terms of emotion regulation difficulties, to understand the underlying risk factors, to treat them, and to conduct preventive emotion regulation training studies. This research aims to examine which schema domains of individuals who have difficulties with emotional regulation are related to these problems. Thus, it is thought that it will contribute to field experts, clients, and the literature by understanding which basic needs and incompatible schemas these problems are related to.

Method

This research is a quantitative study examining the predictive power of schema domains on levels of emotion regulation difficulties in young adults. However, levels of emotion

regulation difficulties in young adults are also examined by gender. This research is descriptive, using the relational model. The study group for the research consists of young adults—590 volunteer participants between the ages of 18 and 28. Due to limitations in terms of time, money, and workforce, the study group was determined by a convenient sampling method. In this study, the Young Schema Scale Short Form (Soygüt et al., 2009) was used to detect early maladaptive schemas in individuals, and the Emotion Regulation Difficulty Scale Short Form (Yiğit & Guzey-Yiğit, 2017) was used to determine individuals' emotion regulation difficulty levels.

Research practices and the data collection process: The research was conducted online due to the coronavirus (COVID-19) pandemic, which was effective in Turkey and around the world at the time the research was conducted. The data was obtained through a Google form, which allows the application form to be used online. Kurtosis and Skewness values were calculated to determine whether the study data showed a normal distribution. Hierarchical Regression Analysis was applied to determine whether schema domains predict emotion regulation difficulty levels in young adults. Whether emotion regulation difficulty levels differed significantly according to gender was analyzed by Independent Samples t-test.

Results and discussion

In the current study, it was determined that the impaired autonomy schema domain in young adults positively and statistically significantly predicted the emotion regulation difficulty variable. The study results, which indicate that the levels of emotion regulation difficulties increase with the increase of enmeshment dependence, abandonment, failure, pessimism, and vulnerability schemas, support the research findings (Akyikit, 2021). It was found that the unrelenting standards schema domain positively and statistically significantly predicted the emotion regulation difficulty variable in young adults. It was also revealed by Çelik (2021) that as the scores in the unrelenting standards schema domain increase, the levels of emotion regulation difficulties increase. Similar results were found in a study conducted with university students (Yanikkol-İşler, 2018). In the study of Kılınç and Önder (2019), it was concluded that the approval-seeking schema predicts external dysfunctional emotion regulation. It was determined that the other directedness schema domain positively and statistically significantly predicted the level of emotion regulation difficulties in young adults. When similar studies are examined, it is seen that when the scores obtained from the other directedness schema domain increase in different age groups, the levels of emotion regulation difficulties also increase (Çelik, 2021; Uysal, 2017; Yanikkol-İşler, 2018).

According to the results of the current study, the disconnection schema domain was not a predictor of the emotion regulation difficulty variable for young adults. In the study conducted by Kılınç and Önder (2019) with adolescents, it was determined that the disconnection schema domain was a predictor of dysfunctional emotion regulation methods. It can be said that the differences in the scoring of the schema domains and the fact that the study group consists of adolescents may lead to different results from the research findings. According to another result obtained from the study, the impaired limit schema domain was not a predictor of the emotion regulation difficulty variable in young adults. A study conducted with a similar age group to support this finding of the research was put forward by Yanikkol-İşler (2018). According to another study, it appears that the impaired limit schema domain predicts levels of emotion regulation difficulty (Eldoğan, 2012).

It was concluded that the emotional regulation difficulty levels of young adults differ statistically significantly according to gender. Consistent with this finding, studies show that emotion regulation difficulty levels differ according to gender and that women have higher emotion regulation difficulty levels (Gündüz, 2016; Middendorp et al., 2005; Saygısever, 2021; Serdar, 2021).

The research results indicate that impaired autonomy, unrelenting standards, and other-directedness schema domains predict levels of emotion regulation difficulties. According to this result, psychological counselors, psychologists, psychiatrists, etc., can benefit from the schema model in understanding and helping clients who come to them with emotional problems. Considering that in the current study, emotional regulation difficulties were more common in women, seminars on gender issues in raising children can be organized as a preventive measure by non-governmental organizations, municipalities, and psychological counseling units.