

SİGARA İÇEN VE İÇMEYEN BİREYLERDE DUYGU DURUMUNUN DUYGUSAL ŞEMALARLA OLAN İLİŞKİSİ*

Ceylan BAŞKAN SARIKAYA¹, ceylanbaskan12@hotmail.com

Hüseyin KOÇ², huseyinkoc1979@hotmail.com

Gökben HIZLI SAYAR³, gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

Hüseyin ÜNÜBOL⁴ huseyin.unubol@uskudar.edu.tr

Özet

Araştırmada sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 307'si erkek 425'i kadın toplam 732 kişi katılmıştır. Kişilere Sosyo-Demografik Soru Formu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği uygulanmıştır. Sigara içme davranışı sergileyen bireylerin duygusal şemaları, kendisi ile ilgili duygularının bilişsel olarak bir bilgiye dönüşmesine izin vermemektedir ve duygularını kimyasal olarak bastırmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak sigara içen ve içmeyen bireylerde duygusal ve bilişsel şemaların aynı olduğu ama aralarındaki ilişkilerin daha zayıf olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sigara Bağımlılığı, Duygusal Şema, Pozitif ve Negatif Duygu Durum.

EXAMİNİNG THE RELATIONSHIP OF EMOTION REGULATION ABILITY, AND MOOD TO EMOTIONAL SCHEMAS IN SMOKERS AND NON-SMOKERS

Abstract

This study examines the relationship between emotional regulation skills, and mood, with emotional schemas in smoker and non-smoker individuals, A total of 732 individuals, 307 men and 425 women participated in this research Socio-Demographic Date Form, Leahy Emotional Schema, Positive and negative affect. The emotional schemas of smokers do not allow their feelings to turn into cognitive knowledge and cause their feelings to be chemically suppressed, As a result, the emotional and cognitive schemas in smokers and non-smokers are the same but the relationships between them have been found to be weaker.

Keywords: Nicotine Addiction, Emotional Schema, Positive and Negative Mood.

¹Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

²Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

³Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

⁴Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

* Bu makale "Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerde Duygu Düzenleme Becerilerinin ve Duygu Durumunun Duygusal Şemalarla Olan İlişkisi" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Makale Geliş Tarihi: 10.11. 2020

Makale Geliş Tarihi: 26.12.2020

1. GİRİŞ

Duygular ile ilgili yazılmış kaynakları incelerken tıp tarihinin en önemli isimlerinden olan Hipokrat'ın duygulara bakışından başlanabilir. Hipokrat (M.Ö.460-370) duygu kavramını araştıran kayıtlı ilk araştırmacılarıdır. Hipokrat tıp araştırmaları ile duyguları ilişkilendirmiştir. “*Vücutta bulunan kan, sarı safra, siyah safra ve balgam gibi vücut sıvıları arasında duyguların ilişkisi olduğunu savunmuştur. Balgamın sakinlik dinginlik, kanın mutluluk, sarı safranın kızgınlık, siyah safranın ise hüznün melankoli mutsuzluk ile ilgili olduğunu öne sürmüştür*” (Vatan 2014, s. 33). Hipokrat fizyolojik sistemin zihin ve beden arasındaki dengesinin daha çok beden yönüyle ilgilenmiştir. Duyguları daha çok zihinsel fenomenler olarak görmüştür. Duyguların fizyolojik düzen ve patolojik bozukluklarla karmaşık ve şaşırtıcı ilişkilerinin olduğunu öne sürmüştür.

Duygu'nun en genel tanımını yaparken düşünceler, hisler ve davranışlarla yakından alakalı zihinsel ve fizyolojik durumlar olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır. Duyguları isimlendirirken genel ifadeler kullansak da her duygu onu yaşayan kişiye özgüdür ve bütünüyle kişiseldir. Psikoloji biliminin öncülerinden James (1884, s.188) duyguları, fiziksel uyarılara karşı oluşturulan kişisel duyum olarak tanımlamaktadır. Worcester (1893, ss.285-298) ise duyguların bilişlerden bağımsız olamayacağını savunmaktadır. Duygular ve duygusal zeka ile ilgili çalışmalarıyla tanınan Goleman, duygunun bir his olduğunu savunur. Ona göre his güçlü ise bilinç düzeyinde kabul edilir ve bunun sonucunda ortaya çıkan durum duygu olarak tanımlanmaktadır. (akt. Larsen ve Prizmic, 2004, s. 40). Duyguyu, kişinin beklentileri, ilgi alanları ve ihtiyaçlarına yönelik olarak ortaya çıkan bir değerlendirme süreci olarak açıklayan görüşlerde vardır (Frijda, 1986; Greenberg, Rice ve Elliott, 1993).

“*Bilişsel davranışçı terapiler alanının önde gelen teorisyen ve araştırmacılarından biri olan Robert L. Leahy, 2002 yılında yayımladığı çalışmasında, daha çok Wells ve Greenberg'in hazırladığı model üzerine duygusal şema kavramsallaştırmasını teorileştirmiştir. Leahy; bir duyguya yanıt olarak kişinin başa çıkma stratejilerini, kullandığı planları ve yaklaşımları duygusal şema kavramını kullanarak çerçevelemiştir*” (Yavuz, 2009, s. 2).

İnsan olarak bir uyarana tepki vermeden önce, uyarıyı net olarak anlamamız ve yorumlayarak anlamlandırmamız gerekir. Bu süreçte bizi etkileyen uyarana zihinsel olarak bir tepki veririz. Şemalar vasıtasıyla mekânsal, zamansal durumumuzu fark eder ve etrafımızda gelişen olaylara karşı uygun davranışlar sergileriz. Şemaların belirlediği davranışlar ile yaşam içindeki

varlığımızı devam ettiririz. Duygusal şemalar ve bağlanma üzerinde Sencan (2005) tarafından yapılan bir araştırmada bağlanma örüntülerinin kaygı ve kaçınma boyutları ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu ifade edilmiştir. Buna göre kaçınan bağlanma; hislerin kabullenilmesi ile negatif ilişki içindeyken kontrol edilemezlik, akılcılık, farklılık ve suçluluk duygusal şemaların işlevsel olmayan alt boyutlarıyla pozitif bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Kaygı alt boyutu ile anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, onaylanma ile negatif ilişki; kontrol edilemezlik, duygularına karşı zayıflık, akılcılık, ruminasyon, farklılık, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ile arasında ise pozitif ilişki saptanmıştır (Sencan, 2015, ss.53-56).

Duygusal şemalar çevreden gelen her türlü bilgiyi anlamlandırarak kişinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve diğer kişilerle olan sosyal, duygusal vb. ilişki sürecinin belirleyicisidir. Şemalar doğumdan itibaren ömür boyu gelişim sürecinin bir parçasıdır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren öğrenilmeye başlanılan ve zamanla pekiştirilen olumlu ya da olumsuz şemalar yetişkinlik döneminde de sağlıklı ya da sağlıksız bir yaşantıya dahil olmamıza zemin hazırlar. Duygusal şemalar; duyguyu tanımlama ve etiketleme, duyguyu abartma ya da indirgemeye yönelme, problem çözme stratejileri, başkalarının kendi düşünce çarpıtmalarını tanımlamak veya yıkmak gibi yollarla bireyin duygusal şemaları deneyimlediği, duyguyu normalleştirme ya da patolojikleştirme, duyguyu algılayıp şekillendirme ve bir sonraki iletişim için gerekli veriyi toplama gibi görevleri sağlarlar (Leahy, 2002, ss.177-199)

Bununla birlikte birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde kişinin duyguları ile olan ilişkileri yer almaktadır. Kişilerin yapmaları gereken işleri duygu ve korkuları engellediğinde duyguları ile baş etmekte zorlanma durumu bir olumsuzluk olarak ortaya çıkar. Stresli yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışan kişilerde, yoğun duygu artışı gözlemlenebilir. Deneyimlenen her türlü olumsuz duygunun kendisi, kişiyi daha fazla strese ve gerginliğe itebilir. Dolayısıyla duygu düzenlemesinin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesinin bireylerin psikolojik iyi olma hallerinin korunmasında önemli olduğu tartışmasızdır. Bu temelde sigara bağımlılığı kişilerin ruh halini ve duygusal durumunu olumsuz etkileyip stres ve gerilime yol açabilmektedir. Sigara bağımlılığı sosyal, davranışsal, biyolojik, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Sigara bağımlılığı geçici olarak istenmeyen duyguları azaltabilir ancak bu geçici çözümler kısa dönemde işe yararken uzun dönemde sorun haline gelmeye başlar. Bu araştırmada sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisinin nasıl olduğu anlaşılmasına çalışılmıştır.

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Duygu Kavramı

Duygu; düşünceler, hisler ve davranışlarla yakından alakalı zihinsel ve fizyolojik durumlardır. Duygu kavramının Batı'daki tarihsel gelişimine bakıldığında, orta dönem Fransızcasında "tahrik olma, canlanma, fiziksel bir hareket" anlamında ilk karşılığını almıştır. "Duygu kelimesinin İngilizcesi olan "emotion" sözcüğü Latince 'e" ve "movere" kelimelerinin birleşiminden türemiştir ve "emotion" kelimesinin içerisindeki "e" dışarıya "movere" ise hareket etmek, harekette olmak anlamlarına gelmektedir" (Young, 1994, ss.1-9). Duygu bir sürecin kavramsallaştırması olarak görülebilir. Bahsedilen bu süreç bir uyarıcı ile başlar, sonrasında bu uyarıcı birey tarafından fark edilir, algılanır ve kodlanır. Bu aşamalardaki hazırlıkların sonunda ortaya tepki konur. Dolayısıyla "duygu fizyolojik uyarılma, bilişsel değerlendirme ve uyarıcıya verilen tepki olarak ortaya konan davranışların bütünlüğü açısından zihinsel ve bedensel değişimleri ifade etmektedir" (Vatan, 2014, s.31).

"Duyguların kolayca anlaşılabilmesi için sınıflandırılması gerekmektedir. Duyguların sınıflandırılması farklı yaklaşımlarla karşımıza çıkarmaktadır. Duygular en basit düzeyde nesnelere yaklaşmamızı ya da uzaklaşmamızı sağlayan süreçler açısından sınıflanmaktadır"(Arnold'dan aktaran Vatan, 2014, s.31). Temel duygular farklı kuramcılarca farklı anlam ve içerikleriyle ele alınmıştır. Duygu araştırmacılarından olan yirminci yüzyılın önde gelen psikologlarından Paul Ekman (1990), temel duyguların (basic emotions) 4 biyolojik temelli olduğunu ileri sürmüştür. Bu temel duygular kültürlerden bağımsız evrensel özellikler taşımaktadır. Ekman, 1972'de temel duygu sınıflandırmasını mikro düzeyde yapmasına rağmen 1990'larda bu listeyi genişletmiştir. Örneğin Ekman (1990) üzüntü, öfke, korku, tiksinti, şaşkınlık, küçük görme, eğlenme, mutluluk, memnuniyet, heyecan, mahcubiyet, başarı sonrası gururlanma, suçluluk, tahmin, rahatlama, utanç ve duyumsal zevki temel duygular olarak tanımlamıştır. Ayrıca Ekman'a (1990) göre karmaşık duygular (complex emotions) temel duygular ile oluşan ve sosyal etkileşim sürecinde ortaya çıkan duyguları tanımlamaktadır.

Duyguların işlevi ve önemi ile ilgili psikoloji tarihinde pek çok görüş ve açıklama yer almıştır. Duygular güdülenme ve motivasyonda, davranışların organize edilmesinde ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadırlar (Izard, 2007). Dolayısıyla hayatta kalmak ve türün devamı için duygular ve motivasyon türlerine ihtiyaç duymaktayız. Duyguların temel amacı insan sisteminin hedeflerine güvenli, tatmin edici, koruyucu olarak varması noktasında işlev görmektedir.

Duygulanma yetisini kaybettiğimizde, mantık kurma yetisinin de kaybolduğu keşfedilmiştir. Dolayısıyla bu keşif bize, düşünme sürecinde duyguların çok önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir. Psikoloji tarihinde duyguların ne olduğu ve ortaya çıkış süreciyle ilgili çok fazla kuram mevcuttur. Bu kuramların tamamını açıklamak bu araştırmanın kapsamında olmadığı için en çok kabul gören ve bilinen duygu kuramlarına aşağıda kısaca yer verilmiştir.

2.1.2. Duygu Kuramları

2.1.2.1. James-Large Kuramı

James-Large'nin duygu kuramına göre insan bedeni çevredeki koşulların değişikliğine tepki vermektedir. Duygular organizma tarafından algılanarak ortaya çıkmaktadır. Birey tepkisini fark ettiğinde kendisinde korku ve üzüntü duygularının ortaya çıktığını görebilir. Kurama göre, bir birey korktuğu için titremez, üzüldüğü için ağlamaz; ancak titrediği için korkar ve ağladığı için üzülür (James, 1884, s. 190; Özmen,2006, ss. 39-56).

2.1.2.2. Cannon-Bard Kuramı

Cannon-Bard kuramı, James-Large kuramındaki eksikleri gidermek üzere yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bu kurama göre, insanların duyguları gerçekte hissetmeden, duygularla bağlantılı fizyolojik tepkileri tecrübe edebileceğini ileri süren bir kuramdır.

2.1.2.3. Arnold-Linsey Kuramı

Cannon-Bard kuramını eleştirerek ona alternatif olarak geliştirilmiştir. Kurama göre; duygulara verilen tepkiler duyguları etkilemektedir ve çoğunlukla yaşanmış duyguların duygulara verilen tepkilerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Yaşarsoy, 2006).

2.1.2.4. Bilişsel Kuram

Kuram Stanley Schachter tarafından ilk kez kullanılmıştır. Bilişsel hakimiyetin etkisiyle Schachter ve Singer (1962) diğer kuramları eleştirel bir bakış açısı ile değerlendirirken, insan bedeninde olup biten fizyolojik değişiklikleri, çevrede bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı kılmaya çalışmanın doğru olduğunu ileri sürmüşlerdir.

2.1.2.5. Sosyo-Biyolojik Kuram

Sosyo-Biyolojik kurama göre; duygular, bireylerin çevresinde yaşanan olaylara karşı uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Araştırmacılar, insanların duygularının bedeni ile uyumlu bir görevi olduğunu savunmaktadırlar. Kızgınlık duygusu, başkalarının saldırganlığına karşı bizim

önlem almamıza yardımcı olur; zevk, heyecan ve sevinç insanlar arasında yakınlaşmaya sebep olur ve davranışlarımız karşı cins ile olan ilişkimizi kolaylaştırarak ilişki kurmamızı ve devamını sağlar; hüznün ve keder olumsuz bir davranışa sebep olabilir. Dolayısıyla başkalarının bize yardım elini uzatmalarını beklememize sebep olabilir.

2.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme kavramı, duygusal gelişim üzerine yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Doğuştan bizimle gelen duygusal süreçler, kültürlerle deneyim kazanır ve süreci etkiler. Dolayısıyla duygusal gelişimde sosyalleştirmenin de etkisi vardır. Duygu düzenleme kavramı, kişilerin yaşam içerisindeki beklentileri ve ihtiyaçları doğrultusunda duyguları ile başa çıkabilecekleri ve buna bağlı olarak değişiklik yapabilecekleri süreçleri işlemektedir. (Kıral, 2011).

2.3. Duygusal Şema Kavramı

Şema kavramının terim anlamı taslak, yapı ve iskelet olarak birbirinden farklı alanlarda kullanılmaktadır. Psikoloji alanında da literatürde sıkça bahsedilmektedir. Literatür açısından bakıldığında şema; bireyin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için genel olarak düzenlenmiş bir prensip olarak düşünülmektedir (Young, Klosko ve Weishhar, 2003). Leahly (2006) bir araştırmasında birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde bireylerin duygular ile olan ilişkilerinin olduğunu savunmaktadır. Duyguların değerlendirmeleri, bedensel belirtileri, motor davranışları (ajitasyon), hisleri, özellikle bir şey üzerine odaklanmayı (örn. yetersizliği üzerine) ve çoğu durumda kişiler arası ilişkileri de içerdiğini belirtmiştir.

2.4. Sigara Bağımlılığı

Sigara içerisinde bulunan maddelerin, bağımlılık yapıcı özellikleri bulunmaktadır. Dolayısıyla sigara içme alışkanlığı zamanla yerini sigara bağımlılığına bırakmaktadır. Bağımlılık yapıcı özelliği olan maddeler arasında nikotin öne çıkmaktadır. Sigaranın içerisindeki nikotin sigara bağımlılığı yapan madde olarak görünmekle birlikte nikotin bağımlılığının eroin ve kokain bağımlılığına benzer bir yapıda olduğu ifade edilmektedir (Demir,2007, s. 232). Bireyleri sigara kullanımına iten kişisel, sosyal ve toplumsal birçok neden olduğu düşünülmektedir.

2.5. Nikotin

Nikotin, sigara içerisindeki bağımlılık yapıcı maddedir ve sürekli sigara kullanımına sebep olduğu araştırmacılarca kanıtlanmıştır (Benowitz, 2009). Sigara kullanımını devam ettiren birçok

çevresel faktör olabilir fakat devam etmenin birinci belirleyicisi nikotine karşı oluşan bağımlılıktır. Nikotinin kişiyle teması vücuttaki sindirimi ve beyne ulaşma hızı üzerinde etkilidir. Nikotin bağımlılığı yapan sigara içme, nikotin alımının da en etkili şekildir. Nikotinin, sigara bağımlılığı ve sigara içen bireylerde ruhsal etkiler ortaya çıkmasında belirleyici olduğu bilinmektedir. Ayrıca sigara bağımlılığı insan sağlığını zarara uğratabilecek etkilere de sahiptir.

2.6. Sigara Kullanımı ve Duygudurum

Duygudurum ve sigara kullanımı ile ilgili çalışmalar Willner ve Jones (1996) tarafından yapılmıştır. Yıllar geçtikçe bu alandaki çalışmalarda artış görülmektedir. Bu çalışmalarda, sigara kullanımının kullanıcının nikotin yoksunluğundan kaynaklanan olumsuz duygu durumundan kurtulmasını sağlayan bir etken olduğu ve bunun da bağımlılığın sürdürülmesine yol açtığı vurgulanmaktadır (Perkins, Karelitz, Conklin, Sayette ve Giedgowd, 2010). Kalıncılıç'ın (2017) yaptığı bir araştırmada da olumsuz duygulanımın, sigara kullanmada ve yaşanan nüksetmede etkili bir faktör olduğu raporlanmıştır.

3. YÖNTEM

Genel tarama modeline dayalı ilişkisel bir çalışma olan bu araştırma nicel yöntemle yapılmıştır. Nicel yaklaşımlarda olgular, çevrelerindeki süreç ve etkenlerden soyutlanarak nesnelleştirilir, daha sonra da gözlenebilen ve ölçülebilen özelliklere dönüştürülür. Bu şekilde doğru ölçümler ve dikkatli sayısallaştırmalar yoluyla gerçeğin tanımlanabileceği ve anlaşılabilmesi varsayılır (Erdoğan, 2003, 27). Nesnel ve genellenebilir bilgilere ulaşmak amacıyla pozitivist paradigma kapsamında yapılan çalışmalar, nicel araştırmalar olarak adlandırılır (Kuş, 2009, 105).

3.1. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi rastgele seçilen üniversite öğrencisi ve mezunu 307'si erkek, 425'i kadın toplam 732 kişiden oluşmaktadır.

Tablo1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar

N=732		N	%
Cinsiyet	Kadın	425	58
	Erkek	307	42
Yaş	29 Yaş Altı	440	60
	29 Yaş ve Üzeri	292	40
Eğitim Durumu	Üniversite	636	87
	Yüksek lisans	96	13

Katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde; 425 (%58) kadın ve 307 (%42) erkek katılımcı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların ortalama yaşı 29 olup, 29 yaşın altında olan 440 (%60) katılımcı 29 yaş ve üzerinde 292 (%40) katılımcı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların üniversite mezunu sayısı 636 (%87) kişi, yüksek lisans eğitimine sahip katılımcı sayısı da 96 (%13) kişidir.

3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma İstanbul ilinde üniversitede okuyan ya da üniversite mezunu olan 732 kişiyle sınırlıdır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmadaki ölçekler katılımcılara araştırmacı tarafından verilmiştir. Araştırmada Sosyodemografik Soru Formu, Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) Pozitif ve Negatif Duygudurum Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Soru Formu

Katılımcılar hakkında bilgi elde etmek amacıyla sosyo-demografik Soru Formu uygulanmıştır. Bu formda kişilerin cinsiyet, doğum tarihi, kilo, boy, eğitim durumu, sigara-madde ve alkol kullanım durumunu içeren sorular yer almaktadır.

3.3.2. Pozitif ve Negatif Duygudurum Ölçeği (PNDÖ)

Pozitif ve Negatif Duygudurum Ölçeği Watson ve arkadaşları (1988) tarafından düzenlenmiştir. 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi olmak üzere 20 duygudan oluşmaktadır. Maddeleri ölçmek için 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirme yapılmıştır. Orijinal ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak belirlenmiştir. Teste “geçen bir-kaç gün” önergesi verildiğinde neler hissettiği katılımcılara sorulmuştur. Ölçeğin Türkçesi için Dürü’nün (1998) çevirisi kullanılmıştır. Katılımcılara “geçtiğimiz hafta” nasıl hissettikleri sorusu yöneltilmiştir.

3.3.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)

Bu ölçek Leahy (2002) tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Duygusal şemalar 14 alt boyuttan oluşmaktadır. LDŞÖ ölçeği; kişinin duygularına yüklediği anlamlar ve duygularına karşı tutumu ve baş etme stratejilerini belirleyebilmek adına yöneltilen sorulardan oluşmaktadır. Ölçek toplam 50 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte 2 ile 7 sorudan oluşan 14 alt boyut vardır. Katılımcılara yöneltilen soruların kendilerine ne kadar uyduğunu 1 (benim için hiç geçerli değil) ile 6 (benim için çok

geçerli) arasında değerlendirerek işaretlemiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yavuz ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde istatistiksel tanımlayıcı yöntemler kullanılarak hipotez edilen testlerin uygulamasında dağılımın normal olduğu sayıltılar dikkate alınmıştır. Farklılıkların belirlenmesinde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma grubunun sosyo-demografik özellikleri ve ölçek puanlarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmaya dahil olan katılımcılara ait sosyo-demografik değişken özelliklerine ilişkin detaylı veriler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 2. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar

N=732	Yanıtlar	N	%
Sigara kullanma durumu	Evet	258	35
	Hayır	474	65
Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz	1-10 Adet	102	14
	11-20 Adet	123	17
	21 Adet ve üzeri	33	5
Kaç yıldır sigara kullanıyorsunuz	1-5 Yıl	83	11
	6-10 Yıl	106	15
	11 Yıl ve Üstü	69	9
Menstrüel dönemde sigara içme	Evet (Kadın)	36	5

İsteğinizde artış oluyor mu?			
	Hayır (Kadın)	93	13
	Evet (Erkek)	129	18
	Hayır (Kadın)	474	65
Daha önce sigarayı bırakma deneyiminiz oldu mu?			
	Evet	153	21
	Hayır	105	14
Evet ise kaç defa	1-2 Kez	109	15
	3 Kez ve Üstü	44	6
En uzun bırakma süreniz ne kadardı?	1-6 Gün	14	2
	1-4 Hafta	23	3
	1-12 Ay	86	12
	1 Yıl ve Üstü	30	4
	Sigara bırakma deneyimi yok	105	14

Tablo'ya göre sigara kullanan 258 (%35), kullanmayan 474 (%65) kişidir. Günde 1-10 adet sigara içen 102 (%14) kişi, günde 11-20 adet sigara içen 123(%17) kişi, günde 21 adet ve üstünde içen 33 (%5) kişi ve sigara kullanmayan 474 (%65) kişi vardır. 1-5 yıl arasında sigara içen 83 (%11) kişi, 6-10 yıl arasında sigara içen 106(%15) kişi, 11 yıl ve üstünde sigara içen 69 (%9) kişi ve sigara kullanmayan 474 (%65)kişi vardır. Sigara içen kadınlar arasında menstrüel dönemde sigara içme isteği artışı olan 36(%5) kişi, sigara içme isteği artışı olmayan 93 (%13) kişi, erkek içici 129 (%18) kişi ve sigara kullanmayan 474 (%65) kişi vardır.

Daha önce sigarayı bırakma deneyimi olan 153 (%21) kişi, sigara bırakma deneyimi olmayan 105(%14) kişi ve sigara kullanmayan 474 (%65) kişi vardır. Sigarayı bırakma deneyimi olan kişiler arasında 1-2 kez sigara bırakma deneyimi olan 109 (%15)kişi, 3 kez ve üstünde sigara bırakma deneyimi olan 44 (%6) kişi vardır. Sigarayı bırakma deneyimi olan kişilerin en uzun bırakma sürelerine baktığımızda; bırakma süresi 1-6 gün olan 14 (%2) kişi, bırakma süresi 1-4 hafta

olan 23 (%3) kişi, bırakma süresi 1-12 ay olan 86 (%12) kişi, bırakma süresi 1 yıl ve üstünde olan 30 (%4) kişi olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3. Sosyo-Demografik Özelliklere Ait Dağılımlar

N=732		n	%
Uyuşturucu madde kullanma deneyimi	Evet	17	2
	Hayır	715	98
Esrar/marihuana kullanma deneyimi	Evet	15	2
	Hayır	2	0,02
Diğer (Korex, rivotril, bonzai, jamaikaotu, maraşotu, lsd, amfetamin, kokain, extacy, sihirli mantar -psilosibin-, puro, tiner)	Evet	7	1
	Hayır	10	1
Alkol kullanır mısınız?	Evet	274	37
	Hayır	458	63
Evet, ise sıklığını belirtiniz.	Haftada 1-5 kez	92	13
	Ayda 1-5 kez	85	12
	Yılda 1-8 kez	40	6
	Sosyal içici/özel günlerde	57	8
	Alkol kullanmıyor	458	63

Herhangi bir uyuşturucu madde kullanma deneyimi olan 17 (%2), olmayan 715 (%98) kişi vardır. Herhangi bir madde kullanma deneyimi olan kişilerin kullandıkları maddelere baktığımızda; esrar/marihuana kullanan 15 (%2) kişi, kullanmayan 2 (% 0.02) kişi vardır. Diğer maddeleri (korex, rivotril, bonzai, jamaika otu, maraş otu, lsd, amfetamin, kokain, extacy, sihirli mantar (psilosibin), puro, tiner kullanan 7 (%1) kişi, kullanmayan 10 (%1) kişi vardır. Alkol kullanan 274 (%37) kişi, kullanmayan 458 (%63) kişi vardır. Alkol kullanan kişilerin kullanma sıklıklarına baktığımızda; haftada 1-5 kez alkol kullanan 92 (%13) kişi, ayda 1-5 kez alkol kullanan 85 (%12) kişi, yılda 1-8 kez alkol kullanan 40 (%6) kişi, sosyal içici/özel günlerde alkol kullanan 57 (%8) kişi vardır.

Tablo 4. Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut ile Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki Düzeyleri

N=732		Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDÖ)	
Leahy Duygusal Şema Ölçeği(LDŞÖ)	Pozitif /Negatif Duygu Durum		
Kontrol Edilemezlik	r	0,14*	-0,30*
Duyulara Karşı Zayıflık	r	-0,10*	0,32*
Anlaşılabilirlik	r	0,15*	-0,34*
Duyulardan Kaçınma	r	-0,14*	0,03
Akılcılık İsteği	r	0,15*	0,10*
Hisleri Kabullenme	r	0,27*	-0,16*
Ruminasyon	r	0,03	0,33*
Farklılık	r	-0,10*	0,07**
Duyuları İnkâr	r	0,03	-0,29*
Süreklilik	r	0,01	-0,01
Onaylanma	r	0,08**	0,07**
Uzlaşma	r	0,05	0,11*
Duyuları Zararlı Olarak Görme	r	-0,04	-0,31*
Suçluluk	r	0,05	0,20*

*p<0,01 ; **p<0,05

Pozitif duygu durum ile Leahy duygusal şema ölçeği alt boyut puanları bakımından arasındaki korelasyon puanları analiz sonuçlarına göre; Pozitif duygu durum ile kontrol edilemezlik puanlarının aynı yöne doğru, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,14;p<0,01$). Pozitif duygu durum ile anlaşılabilirlik puanları arasında aynı yöne doğru, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ($r=0,15;p<0,01$). Pozitif duygu durum ile akılcılık isteği puanları arasında aynı yöne doğru, yine çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. ($r=0,15;p<0,01$). Pozitif duygu durum ve hisleri kabullenme puanlarının da aynı yöne doğru, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır($r=0,27;p<0,01$). Pozitif duygu durum ile onaylanma puanları arasında aynı yönde, çok zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,08;p<0,05$). Negatif duygu durum ile duygulara karşı zayıflık puanları arasında da aynı yöne doğru, zayıf ve istatistiki bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,32;p<0,01$). Negatif duygu durum ile akılcılık isteği puanları arasında da aynı yöne doğru, istatistiksel olarak çok zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,10;p<0,01$).

Tablo 5. Sigara Kullanma Durumlarına Göre Leahy Duygusal Şema Ölçeği Alt Boyut ile Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Birbirleriyle İlişki Düzeyleri

Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)	Sigara Kullanma Durumu	N	r	Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDÖ)	
	Pozitif/Negatif Duygu Durum				
Kontrol Edilemezlik	Evet	258	r	0,18*	-0,29*
	Hayır	474	r	0,12**	-0,31*
Duyulara Karşı Zayıflık	Evet	258	r	-0,02	0,28*
	Hayır	474	r	-0,15*	0,34*
Anlaşılabilirlik	Evet	258	r	0,16*	-0,32*
	Hayır	474	r	0,14*	-0,36*
Duygulardan Kaçınma	Evet	258	r	-0,13**	0,04
	Hayır	474	r	-0,15*	0,03
Akılcılık İsteği	Evet	258	r	0,16*	0,14**
	Hayır	474	r	0,15*	0,08
Hisleri Kabullenme	Evet	258	r	0,25*	-0,14**
	Hayır	474	r	0,27*	-0,18*
Ruminasyon	Evet	258	r	-0,03	0,31*
	Hayır	474	r	0,06	0,35*
Farklılık	Evet	258	r	-0,13**	0,02
	Hayır	474	r	-0,08	0,11**
Duyguları İnkâr	Evet	258	r	-0,01	-0,25*
	Hayır	474	r	0,05	-0,31*
Süreklilik	Evet	258	r	-0,09	-0,02
	Hayır	474	r	0,07	0,00
Onaylanma	Evet	258	r	0,00	-0,02
	Hayır	474	r	0,14*	0,13*
Uzlaşma	Evet	258	r	0,08	0,00
	Hayır	474	r	0,04	0,17*
Duyguları Zararlı Olarak Görme	Evet	258	r	-0,04	-0,36*
	Hayır	474	r	-0,04	-0,28*
Suçluluk	Evet	258	r	-0,06	0,16**
	Hayır	474	r	0,03	0,22*

*p<0,01 ; **p<0,05

Sigara kullanma durumlarına göre pozitif duygu durum ile Leahy Duygusal Şema Ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon puanlarına baktığımızda; Pozitif duygu durum ile kontrol edilemezlik, anlaşılabilirlik ve akılcılık isteği puanları arasında yapılan korelasyonda ise; sigara kullanan kişiler arasında ve sigara kullanmayanlar arasında, negatif duygu durum ile akılcılık isteği puanları arasındaki korelasyonda; sigara kullanan kişiler arasında aynı yöne doğru, çok zayıf ve

istatistiksel anlamlı bir ilişki olduğu, sigara kullanmayan kişiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Negatif duygu durum ile hisleri kabullenme puanları incelendiğinde ise birbirleriyle olan korelasyonda; sigara kullanan kişiler ve sigara kullanmayan kişiler arasında ters yöne doğru, çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

5. SONUÇ

Yapılan araştırmada sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisine bakılmıştır. Araştırmada sigaranın kişinin duygu ile olan ilişkisine ve etkisine bakılmış ve konuyla ilgili istatistiki veriler toplanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın T testi sonuçlarına göre, sigara içmeyen bireylerin duygusal şema ölçeği ve pozitif ve negatif duygu durum ölçeği puanları arasındaki korelasyonun doğrusal yönde olduğu bulunmuştur. Sigara içen bireylerde ise bu testler arasında doğrudan bir korelasyon kurulamamıştır.

Yine bu araştırma sonucuna göre, sigara içmeyen bireylerin duygularını kontrol etme becerileri düştükçe, diğerlerini suçlama eğilimi artmakta ve başkalarını suçlayarak atıfta bulunma eğilimleri çoğalmaktadır. Sigara içen bireylerin, ruminasyon, kabul, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklama, farklılık, kendini suçlama ile duygusal şema puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmanın diğer bir sonucuna göre, sigara içen bireyler başkalarını suçlamak yerine sigara kullanımıyla durumların telafisini sağlamaktadır.

Sonuç olarak yapmış bu araştırmada sigara içen ve içmeyen bireyler de duygusal ve bilişsel şemaların aynı olduğu fakat aralarındaki ilişkilerin daha zayıf olduğu bulunmuştur. Sigara içen bireyler, yaşadıkları duyguları düşüncelere dönüştürürken çok zayıf kalmaktadır. Sigara içmeyen bireylerde ise duygular ile başa çıkma durumu çok zor olmasına rağmen bazı yanlış duygu düzenleme şemalarının gelişmesine neden olmaktadır. Terapiler yardımı ile bireylerin duygusal süreçlerini kontrol ettiğinde sigaraya duydukları ihtiyacın azaltılabileceği düşünülmektedir.

Aynı konuyu araştırarak olan sonraki araştırmacılar için aşağıda bazı öneriler yer almaktadır:

1. Bu araştırma üniversite okuyan veya mezunu olan kişilere uygulanmıştır. Sonraki araştırmalar farklı eğitim düzeyinden oluşan kişilerle yapılabilir.
2. Sigara içen bireylerde duygusal farkındalığa yönelik içmeyen bireylere göre neler değiştiğinin araştırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

3. Sigara içmeden önce ve içtikten sonraki duygudurum değişimlerine bakılabilir.
4. Uzun yıllar sigara içen ve içmeyen bireylerde kendisi ile ilgili farkındalık çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Arnold, M. B.** (1960). *Emotion and Personality* (2 vols.). New York: Columbia University ASH. Fact Sheet On Nicotine And Addiction. <http://ash.org.uk/information-and-resources/fact-sheets/nicotine-andaddiction/> Erişim Tarihi: 18.08.2016,
- Barış, Y.İ.** (2016). "Tütün http://www.toraks.org.tr/userfiles/file/TuTuN_KULLANIMININ_TARİHCESİ/Baris.pdf , Erişim Tarihi: 13.12.2016
- Barrett, L. & Russell, J.** (1999). The Structure Of Current Affect: Controversies And Emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (1), 10-14.
- Benowitz N.L.** (2009). Pharmacology Of Nicotine: Addiction, Smoking-Induced Disease, And Therapeutics. *Annu Rev Pharmacol Toxicol*.49, 57-71.
- Demir, T.** (2008). "Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar", İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, 62, 231-238.
- Erdoğan, İ.** (2003). *Pozitivist Metodoloji: Bilimsel Araştırma Tasarımı İstatistiksel Yöntemler Analiz Ve Yorum*. ERK: Ankara.
- Erkman, P.** (1992). An Argument For Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Frijda, N.H.** (1994). Emotion Require Cognitions, Even If Simple One, Derl, Ekman,P,Davidson, J.R, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York- Oxford University Press, 197-203.
- Gottman, J.M.,L.F. Katz ve C.Hooven,** (1996). "Parental Meta-Emotion Philosophy and The Emotional Life Of Families: Theoretical Models and Preliminary Data", *Journal of Family Psychology*, (10), 243-268.
- Greenberg, L., S., Rice, L. N., & Elliott, R. K.** (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment-By-Moment Process*. New York: Guilford Press.
- Izard, C. E.** (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, And A New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science* (2), 260-280.
- James, W.** (1884). "What is an Emotion?" *Mind*, Vol. 9 No. 34. 188-205.
- Kalınkılıç, E.** (2017). Sigara Kullanan Ve Kullanmayan Genç Yetişkin Erkeklerde Olumsuz Duygu Durumun Dikkat Yanlılığı Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıral, K.** (2011). Demans Hasta Yakınlarında Depresyon ve Yaşam Doyumu: Bilişsel Duygu Ayarlama, Sosyal Destek ve Adil Dünya İnancı İlişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kuş, E.** (2009). Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri: Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri Nicel Mi? Nitel mi? (3. Baskı). Anı Yayıncılık: Ankara.

Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. Baumeister and K. Vohs(Eds.), Handbook of self-regulation research. New York: Guilford. 40- 60.

Leahy, R. (2006). Emotional Schemas and Resistance to Change in Anxiety Disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*;14:1, 36-45.

Leahy, R. L. (2002). A Model Of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice* (9), 177–190.

Özmen, A. (2006). "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler" *Journal of Faculty of Educational Sciences*, Vol. 39 No. 1, 39- 56.

Perkins, K.A., Karelitz, J.L., Conklin, C.A., Sayette, M.A., Giedgowd, G.E. (2010). Acute negative affect relief from smoking depends on the affect measure and situation, but not on nicotine. *Biological Psychiatry*, 67, 707-714.

Şencan B. (2015). "Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü", sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Schacter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, Social And Physiological Determinants Of Emotional State. *Psychological Review*, 69, 379-399.

Yaşarsoy, E.. (2006). Duygusal Zeka Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yavuz K.F., Türkçapar MH, Demirel B, Karadere E. (2011) Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanları Örneğinde Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik Ve Güvenilirliği. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 273-282

Yavuz, F. K. (2009). Duygusal Şemalar Ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik Ve Güvenilirliği. *Uzmanlık Tezi. SB Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi*.

Young, P. T. (1994). *Feeling and Emotion*. New York: John Wiley & Sons. Willner P.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

Vatan, S. (2014). Duyguların, Duygu Düzenlemenin, Obsesif İnançların, Düşünce Kontrolünün Ve Bağlanmanın, Obsesif Kompulsif Bozukluktaki Farklı Belirtilerdeki Rollerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Willner P, Jones C. (1996). Effects Of Mood Manipulation On Subjective And Behavioural Measures Of Cigarette Craving. *Behavioural Pharmacology*, 6,1–9.

Worcester, W. L. (1893). Observations on Some Points in James' Psychology. *The Monist*, 3, 285-298.