



DERLEME | REVIEW

Duygu Düzenleme ve Bağımlılık

Emotion Regulation and Addiction

Muhammed Yıldız ¹

1. Çukurova Üniversitesi, Adana

Abstract

One of the important concepts in human life is emotions. In addition to positive emotions such as joy, hope, optimism and enthusiasm, negative emotions such as fear, sadness, pain and disappointment are a part of human life. It is quite natural to experience positive or negative emotions. What is important is how healthy the reactions given in emotional situations are. Emotions are harmless when experienced appropriately, on time and in a measured manner. In such cases, emotions are regulated in a healthy way. However, when emotions cannot be dealt with in a healthy way, certain problems arise in the individual. Studies have shown that difficulties in regulating emotions play important roles in the etiology of mental disorders. While some individuals overcome the emotions they experience with the skills they have, others experience these difficulties more severely because they lack these skills. Emotion regulation difficulties lead the person to irrational ways to overcome the current situation. One of these ways is addiction. The addicted person wants to escape from negative emotions by using substances or exhibiting a behavior. However, addiction can never be a method of regulating emotions. On the contrary, it causes the individual to experience significant losses. It is very important to provide individuals with emotion regulation skills from an early age in order to strengthen their mental health, increase their psychological resilience, support their psychological well-being and protect them from addiction. Studies have shown that difficulties in emotion regulation lead to addictions and that individuals who receive emotion regulation skills training cope better with addictions. The purpose of this article is to raise awareness about the importance of emotion regulation skills in the fight against addiction and to contribute to protective and preventive mental health services.

Keywords: Emotion regulation, emotion regulation skills, emotion regulation difficulty, addiction

Öz

İnsanoğlunun yaşamında önemli kavramlardan biri duygulardır. Sevinç, umut, iyimserlik ve coşku gibi olumlu duyguların yanı sıra korku, üzüntü, acı ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular, insan yaşamının bir parçasıdır. Olumlu duyguların veya olumsuz duyguların yaşanması gayet doğaldır. Önemli olan duygusal durumlarda verilen tepkilerin ne kadar sağlıklı olduğudur. Duygular yerinde, zamanında ve ölçülü bir biçimde yaşandığı zaman zararsızdır. Böyle durumlarda duygular sağlıklı bir biçimde düzenlenmiş olur. Ancak duygularla sağlıklı bir biçimde baş edilemediğinde, bireyde birtakım problemler ortaya çıkar. Yapılan çalışmalar, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin ruhsal bozuklukların etiyolojilerinde önemli roller oynadığını ortaya koymaktadır. Bazı bireyler yaşadıkları duygular karşısında, sahip oldukları becerilerle bu durumun üstesinden gelirken, bazıları bu becerilerden yoksun olduklarından dolayı bu zorlukları daha ağır yaşarlar. Duygu düzenleme güçlükleri kişiyi mevcut durumun altından kalkmak için irrasyonel yollara sevk eder. Bu yollardan biri de bağımlılıktır. Bağımlı kişi, madde kullanarak veya bir davranış sergileyerek olumsuz duygudan kaçmak ister. Ancak, bağımlılık asla bir duygu düzenleme yöntemi olamaz. Bunun aksine bireyin önemli kayıplar yaşamasına yol açar. Bireylerin ruh sağlıklarını güçlendirmek, psikolojik sağlamlıklarını artırmak, psikolojik iyi olmalarını desteklemek ve bağımlılıktan korumak için erken yaşlardan itibaren duygu düzenleme becerileri kazandırmak oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin bağımlılıklara yol açtığını ve duygu düzenleme beceri eğitimi alan bireylerin bağımlılıklarla daha iyi baş ettiğini ortaya koymuştur. Bu makalenin amacı, bağımlılıkla mücadelede duygu düzenleme becerilerinin önemi konusunda farkındalık oluşturmak ve koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerine katkıda bulunmaktır.

Anahtar kelimeler: Duygu düzenleme, duygu düzenleme becerileri, duygu düzenleme güçlüğü, bağımlılık

Giriş

İnsanoğlunun yaşamını anlamlandıran, hayata bakış açısını şekillendiren ve belki de diğer canlılardan ayıran en önemli kavramlardan biri duygulardır. Duygular, aynı olayları yaşayan insanların bu durum karşısında farklı tepkiler vermesine yol açan bir zincirin de parçasıdır. İnsanı benzersiz kılan ve hayatını güzelleştiren bu hisler bazı durumlarda olumsuz sonuçlara da yol açacak bir sürecin anahtar rolünü oynayabilmektedir. Kimi bireyler sahip oldukları duygu düzenleme becerileri ile yaşamda karşılaştıkları zorluklarla etkili bir biçimde mücadele ederken bazıları bu becerilerden yoksun olduğu için bu zorlukları daha ağır yaşarlar. Yaşanılan bir güçlük bir travma veya sıradan bir olayda bile uygun reaksiyonların verilememesi kişide duygu düzenleme güçlüğü adı verilen birtakım belirtilerin doğmasına yol açar. Kendimizin, arkadaşlarımızın veya çevremizdeki insanların yaşadıkları olaylara karşı verdikleri duygusal tepkileri gözlemlediğimizde, bu süreçlerin fenomenolojik bir yönünün bulunduğunu ve ayrıca ortaya konan duygusal tepkilerin birbirinden oldukça farklı olduğunu görebiliriz (Blackledge ve Hayes, 2001).

Kabul ve kararlılık terapisine göre normal bilişsel süreçler, hoş olmayan duygu deneyimlerini çarpıtır. Bireyler bu hoş olmayan duygulardan kaçınmak veya duyguları hafifletmek amacıyla sorunlu davranışlar sergilerler. Kaçınmacı davranış kalıpları, bireylerin doğru hedeflere hareket etmesini engeller ve kişiyi zararlı durumlara sokar. Kabul ve kararlılık terapisi, bilişleri değiştirmek veya duyguların seviyelerini azaltmak için çabalamak yerine kişinin sorunlu duyguları doğrudan deneyimlemesi gerektiğini iddia etmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001). Kişi bir güçlük karşısında, mevcut durumun altından duygusal olarak kalkamadığında, dışarıdan psikopatolojik veya irrasyonel olarak tanımlanan birtakım hatalı yollara başvurur. Olumsuz duygudan kaçmak için obsesif kompulsif bozukluklardaki nötrleştirme mekanizmasına benzer bir biçimde, yaşadığı olumsuz duygunun etkilerinden kurtulabilmek için birtakım işlevsiz ve uygunsuz tepkiler gösterir. Bu tepkilerden biri de ne yazık ki bağımlılıktır. Bağımlı birey, bir maddeyi kullanarak veya bir davranışı sergileyerek yaşadığı olumsuz duygudan kaçmaya çalışır. Madde bağımlısı bireylerle yapılan çalışmalarda, maddeyi neden kullandıkları sorulduğunda “Dertlerimden uzaklaşıyorum” gibi cevapların alınması bunun en önemli delillerinden biridir. Bağımlı bireylerin bu iddiası doğru değildir. Bağımlılık bir duygu düzenleme becerisi değil aksine bireyin duygusal dengesizliğini daha da artıran ayrıca birçok önemli kayba yol açan bir felakettir. Bağımlılık, toksikolojik zararları, tüm organları harap eden etkileri ve psikososyal kayıpları olan yıkıcı bir süreçtir. Ancak bu kadar ağır faturaları olmasına rağmen ne yazık ki duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sıklıkla başvurdukları bir yol gibi görünmektedir. Bu anlamda bireylerin hem ruh sağlıklarını güçlendirmek, psikolojik sağlıklarını artırmak, psikolojik iyi olmalarını desteklemek ve nihayetinde bağımlılıktan korumak için atılacak ilk adımlardan biri bireylere erken yaşlardan itibaren duygu düzenleme becerileri kazandırmaktır. Bu makalenin amacı bağımlılığın etiyolojilerinden biri olan duygu düzenleme konusunda farkındalık oluşturmak ve bağımlılıkta koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde duygu düzenleme ile ilgili çalışmalarını teşvik etmektir.

Duygu Düzenleme

Kişinin duygularını veya duygusal ifadelerini etkilediği herhangi bir süreç ya da eylemdir (McRae ve Gross, 2020). Sağlıklı bir duygu düzenlemesi, bireyin duygusal bir durumu olumlu bir biçimde değiştirme yeteneğidir (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, olaylara aşırı duygusal tepkiler gösteren veya duygularıyla başa çıkmada sorun yaşayanlar için öğrenilmesi gereken önemli terapötik becerilerden biridir (Moskow vd., 2022). Gross (2002)'un süreç modeline göre duygular, farklı stratejilerin kullanıldığı beş aşamada düzenlenir. Bu aşamalar duygusal tepki henüz oluşmadan önceki süreçlerde yer alan; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı ve bilişsel değişim ve duygusal tepki oluşuktan sonraki süreçleri kapsayan tepki modülasyonudur. Durum seçiminde, belirli bir duygusal durumdan kaçınma veya ona yaklaşma söz konusudur. Durum değişikliğinde, bir durum içindeki fiziksel yönler değiştirilerek olayın duygusal etkisi de düzenlenir. Dikkat dağıtımı ve bilişsel değişimde, olayın çağırışını kişiyi daha az rahatsız eden başka bir durumla değiştirilir. Tepki modülasyonunda duygusal tepki eğilimleri, dikkati uyaranların duygusal içeriğinden uzaklaştırılarak modüle edilir (Ochsner ve Gross, 2005; Van Brockstaele vd., 2020, akt: Tonnaer vd., 2023).

Duygu Düzenleme Becerileri

Bireyin duyguları hakkında farkındalık ve netlik içinde olarak, yaşadığı duygusal sıkıntıları kabul etmesi ve durumsal talepleri karşılaması ve kişisel hedeflerine ulaşmak için dürtüsel davranışlarını kontrol etme yeteneğidir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme becerileri şu şekilde tanımlanabilir; duyguları bilinçli olarak işleme/duyguların farkında olma, duyguları tanımlama ve etiketleme, duyguyla ilgili bedensel duyuları doğru yorumlama, duyguların istemlerini anlama, duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendine destek olma, daha iyi hissetmek için olumsuz duyguları aktif olarak değiştirme, duyguları kabul etme, olumsuz duygulara karşı dayanıklı ve hoşgörülü olma ve önemli hedeflere

ulaşmak için duygusal olarak sıkıntılı durumlarla yüzleşme (Berkling vd., 2008: 485-486). Duyguların farkında olma önemli bir yaşam becerisidir. Kişi farkında olmadığı bir durumla baş edemez. Bu nedenle erken çocukluk dönemlerinden itibaren bireylere duygularını fark etme ve duygularını ifade etme eğitimleri verilmelidir. Duyguları tanımlama, bireyin hislerinin ne olduğunu fark edebilmesidir. Bunun çözümü duygusal okuyazarlıktan geçmektedir. Duyguyla ilgili bedensel duyuları fark edebilme önemli bir güçtür. Kişi yaşadığı olaylarda ortaya çıkan duyguların bedeninde yarattığı somatik belirtileri doğru bir biçimde yorumlarsa bu durum duygularını sağlıklı bir biçimde düzenlemesine yardımcı olur. Duyguların sizden ne istediğini anladığınızda onlardan kaçınmak yerine, onların kendini ifade etmesine izin vermiş olursunuz. Duygusal olarak sıkıntı yaşan durumlarda kendini destekleme ve özşefkat gösterme kişinin kendini sakinleştirme becerisidir. Kişi bu becerilerle kendini yatıştırmış olur böylelikle yaşanan durumla orantısız duygusal tepkiler göstermemiş olur (Fassbinder vd., 2016). Olumsuz duyguları olumlu olanlarla değiştirmek kişinin yaşanan olumsuz durumun etkilerini hafifletebilmesi için oldukça gerekli bir beceridir. Duyguları kabul etme, kişiyi mutlu kılacak önemli bir yetenektir. Olumsuz duygudan kaçmadan, onu da hayatın bir parçası görmek kişiyi duygulardan uzaklaşmak için patolojik davranışlar sergilemekten korur. Yine bu duruma benzer bir biçimde olumsuz duygulara karşı dayanıklı ve hoşgörülü olmak bireyin psikolojik sağlamlığını artırır. Son olarak kişinin duygusal olarak sıkıntılı durumlarla yüzleşmesi onun kaçma davranışlarını engeller. Bilişsel esnekliğini artırır, mükemmeliyetçi tutumunu yumuşatır ve kendine karşı daha da merhametli olmasını sağlayarak kişinin duygularını sağlıklı bir biçimde düzenlemesine yardımcı olur. Duygu düzenleme becerileri konusunda en yaygın kullanılan terapi ekolü, diyalektik davranışçı terapidir. Diyalektik davranışçı terapi, duygu düzenleme becerileri eksikliklerinin kökenini biyolojik, öğrenme geçmiş ve biyopsikososyal model etkileşimiyle açıklar. Kurama göre duygu düzenleme becerileri eksiklikleri, kendine zarar verme, aşırı yeme, alkol kötüye kullanımı, dissosiyasyon veya dürtüsel davranışlar gibi semptomlara yol açar. Kişinin bu tutumlarının nedeni olarak ise yoğun duygularla başa çıkmada kullanılan yetersiz veya yanlış stratejiler olarak açıklar. Bu yüzden, diyalektik davranışçı terapisinin birincil hedefi bireylere yoğun duygularını tolere etmeleri ve düzenleme becerisini kazandırmaktır (Fassbinder vd., 2016).

Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygular, çevremize uyum sağlamamız için gerekli olan güçlü ve görünür hislerdir. Bu hisler, hoş veya nahoş iç veya dış uyaranlara bir tepki olarak belirir ve uyarıcıyı akılcı bir biçimde analiz edip onunla başa çıkmadan önce tepki vermemizi sağlar. Kişi, duygu düzenlemede güçlükle yaşadığında, hoş veya nahoş uyaranlara uygun bir duygusal tepki oluşturamaz. Böyle anlarda kişide, heyecan, ruh hali dengesizliği ve duygusal aşırı tepki gibi reaksiyonlar gözlemlenir (Paulus vd., 2021). Sağlıklı duygu düzenlemesi dört yeteneğin bileşiminden oluşmaktadır. Bu dört yetenekten herhangi birinin veya tamamının olmaması durumunda, duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkar. Bu yetenekler; duyguların farkında olma, duyguları kabul etme, olumsuz duygularla karşılaşıldığında yılmadan hedefe ilerleme ve bireysel hedefleri ve durumsal talepleri yerine getirmek amacıyla duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde uygulama becerisidir. (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzensizliği üç şekilde tezahür eder. Bunlardan birincisi kişinin yaşadığı bir güçlük karşısında ortaya çıkan olumsuz duygularını düzenlemek için herhangi bir girişimde bulunmamasıdır. İkincisi, kişinin bir stratejiyi kullanma girişimi olmasına rağmen bu stratejiyi başarılı bir şekilde uygulayamamasıdır. Üçüncüsü ise kişinin var olan duruma uygun olmayan bir stratejiyi kullanmasıdır (Wolff vd., 2019). Duygu düzenlemede güçlük, istenmeyen duygusal durumları düzenleme yeteneğinin bozulmasıdır. Duygusal düzensizlik; kişilik bozuklukları, bipolar bozukluk tip-II, kişilerarası travma, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi bozuklukların nedenleri arasındadır. Duygusal düzensizlik, çocuklukta erken kişilerarası travmalardan kaynaklı olabilir (Dadomo vd., 2016). Duygu düzenleme güçlüğü'nün temel nedeni duygu düzenleme becerilerinin eksikliği olarak görülmesine rağmen duygu düzenleme güçlüğü'nün neden olduğu ve sürdürüldüğü konusu oldukça önemlidir. Sahada çalışan klinisyenler bireylere duygu düzenleme becerileri eğitimi verirken, problemin neden sürdürüldüğü konusundaki açmazları bilmeleri halinde tedavi süreci daha da başarılı olacaktır. Duygu düzenleme güçlüğü'nü besleyen ve sürdürülmesinde rol oynayan iki temel mekanizma bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, tekrarlayan olumsuz düşüncelerdir. Bu durumda bireyde yaşadığı olaylarla ilgili genel bir endişe hali söz konusudur. Kişi yaşadığı olaylardaki olumsuz duygu ve düşüncelerin nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili devamlı bir biçimde düşündüğünde ruminasyon oluşur. Bu süreçte olayın çözümü değil, neden ve nasıl olduğu üzerinde durulur. Bu durum duygu düzenleme güçlüğü'nün sürdürülmesine yardım eder. İkinci mekanizma işlevsel olmayan meta bilişsel inançlarla uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanımıdır. Bu süreçte bireyin zihninde yer alan irrasyonel inançlar, hatalı tutumlara yol açarak, duyguların düzenlenememesine yol açar (Mansueto vd., 2022).

Bağımlılık

Bağımlılık, insan yaşamında oldukça önemli olumsuz sonuçlara rağmen maddeyi alma veya davranışı sergilemede

arama ve kullanma zorlantısı, alımı sınırlamada kontrol kaybı ve erişim engellendiğinde disfori, anksiyete ve sinirlilik gibi olumsuz bir duygusal durumun ortaya çıkmasıyla karakterizedir (Barata vd., 2019). Bağımlılık, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan istenmeyen durumlara sebep olan kronik ve tekrarlayan bir beyin hastalığıdır. Maddelerin yıkıcı etkileri başta beyin, kalp, karaciğer, akciğer ve böbrekler olmak üzere tüm bedende ağır ve geri dönülemez sonuçlara yol açar. Bağımlı bireylerin ortalama yaşam süresi azdır. Bağımlı bireyler yeti yitimleri ve işlevsellikte azalmalar yaşar. İşini, ailesini, sevdiklerini ve hobilerini yitirir. Eski zevk aldığı normal etkinliklerden haz alamaz. Bu süreçte belirli bir maddeye veya aktiviteye bağımlı olma durumu söz konusudur. Bağımlılık beynin ödülleri algılamaktan sorumlu olan dopaminerjik sistemiyle ilgilidir (Fluyau, Hashmi ve Charlton, 2024). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın son sürümü olan DSM-5'te bağımlılık tanı kriterleri şu şekilde ifade edilmiştir: "İstendiğinden daha büyük ölçüde veya uzun süreli kullanım, maddeyi bırakmak veya kontrol altında tutmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar, maddeyi elde etmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayırma, madde kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme, tekrar eden kullanım sonucu sorumluluklarını yerine getirememeye (işte, okulda, evde), olumsuz etkilerine rağmen kullanıma devam etme (Toplumsal ve kişiler arası sorunlar), kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin bırakılması veya azaltılması (iş, eğlence vb.), tehlikeli olabilecek durumlarda dahi kullanmaya devam etme, olumsuz bedensel veya ruhsal etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürme, maddeye tolerans gelişmiş olması, yoksunluk belirtileri" (APA, 2013).

Duygu Düzenleme ve Bağımlılık

Kişi, duygularını etkili bir şekilde düzenlediğinde psikopatolojilere karşı daha dayanıklı olur. Madde bağımlılığı olan bireyler, daha yüksek düzeyde olumsuz duygusallığa sahiptirler. Madde bağımlısı olmayan bireylerle karşılaştırıldığında bağımlı bireylerin duygu düzenlemesinde bozulmalar olduğu ortaya konmuştur (Stellern vd., 2023). Tarih boyunca insanlar bilinçlerini değiştirmek için ve bilhassa da olumsuz duygularıyla baş etmek, yaşadıkları kaybın acısını, hüznlerinin acısını ve kızgınlıklarının ateşini azaltmak için ne yazık ki uyuşturucu kullanmışlardır (Garland, 2021). Duygu düzenleme becerileri olan bireyler yaşadıkları bir güçlük karşısında işlevsel, rasyonel ve zararsız yöntemler kullanırlar. Ancak duygu düzenleme becerileri yetersiz olan bireylerin zorluklar karşısında kullanabilecekleri işlevsel yollar az olduğu için kolaylıkla manipüle edilebilecekleri irrasyonel yöntemlerle bu zorlukların üstesinden gelmeye çalışırlar. Bağımlı birey, zararlı bir maddeyi kullanarak bilinç durumunu değiştirmeyi ve bu yolla sorunlarını ortadan kaldırdığını ve bu durumun yarattığı acıyı hafifletebileceğini iddia eder. Aynı durum davranışsal bağımlılıklar için de geçerlidir. Bağımlı birey, saatlerce sosyal medya platformlarında gezinerek, sanal alışveriş sitelerinde zaman geçirerek, aşırı yemek yiyerek, kumar oynayarak ve internette oyunlar oynayarak duygularını düzenlemeye çalışır. Ancak bu yöntemler işlevsiz, irrasyonel ve zararlıdır.

Duygu Düzenleme ve Bağımlılık İlişkisiyle İlgili Çalışmalar

Azizi ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında opioid bağımlılığı tanısı almış 39 hastada Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) ve Bilişsel Davranışçı Terapiye (BDT) dayalı duygu düzenleme eğitimi grup terapisinin, bağımlılarda duygu düzenleme ve sıkıntı toleransı becerilerinin geliştirilmesi ve nüksetmenin önlenmesindeki etkinliği araştırılmıştır. Sonuçlar, hem duygu düzenleme eğitiminin hem de bilişsel davranışçı terapinin, sıkıntı toleransını artırmada, duygu düzenlemeyi geliştirmede ve uyuşturucu bağımlılığını azaltmada, genel sağlığın iyileşmesinde, sosyal işlevselliğin artmasında, somatik semptomların, anksiyetenin, sosyal işlev bozukluğunun ve depresyonun azaltılmasında naltreksondan daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Hormes ve arkadaşlarının (2014) 253 lisans öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme ve madde kullanımı incelenmiştir. Sonuçlar, zayıf duygu düzenleme becerilerinin hem madde hem de madde dışı bağımlılığa karşı duyarlılığı artırdığı saptanmıştır. Dvorak ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında 1758 üniversite öğrencisinde duygu düzenleme zorlukları ile sorunlu alkol kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme zorluklarının sorunlu alkol kullanımıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Nikmanesh ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında bağımlılık potansiyeli ile duygu düzenlemenin farklı boyutları arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Sonuçlar, bağımlılık potansiyeli ile duygu düzenlemenin tüm boyutları (Farkındalık eksikliği hariç) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi bulguları duygu düzenlemenin bağımlılıktaki varyansın %16'sını öngördüğünü ortaya koymuştur. Choopan ve arkadaşlarının (2016) 30 uyuşturucu bağımlısı bireyle yürüttüğü çalışmasında duygu düzenleme eğitiminin madde bağımlısı kişilerde istek inançlarının azaltılması üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, duygu düzenleme eğitiminin madde bağımlısı kişilerde istek inançlarının azaltılmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Parolin ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında 18-24 yaş aralığındaki uyuşturucu bağımlısı 41 genç yetişkin duygusal işlevsellik açısından madde kullanım bozukluğu

olmayan 27 genç yetişkinle karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, genç yetişkinlerde uyuşturucu bağımlılığının duygu düzenlemedeki zorluklarla karakterize olduğunu ortaya koymuştur.

Cashwell ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında 337 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme cinsel bağımlılığı olan öğrenciler ile olmayan öğrenciler arasındaki duygu düzenlemesinin çeşitli yönlerindeki farklılıklar incelenmiştir. Sonuçlar, cinsel bağımlılığı olan öğrenciler olmayan öğrencilerden duygu düzenlemesinin duygusal tepkileri kabul etmeme, olumsuz etkiye yanıt olarak hedef odaklı davranışlarda sınırlı katılım ve asgari duygu düzenleme stratejileri bakımından ayrıştığını ortaya koymuştur. Estévez ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında 13-21 yaş aralığındaki 472 ergen ve yeni yetişkinlerde duygu düzenleme ve bağımlılıklar arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, duygu düzenlemesinin tüm bağımlılık davranışlarını öngördüğünü ortaya koymuştur. Carlson ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında yeme bozukluğu olan kadınlarda (n=220) intihar dışı kendine zarar verme, duygu düzenleme ve yeme bağımlılığı arasındaki ilişki sağlıklı kontrollerle (n=121) karşılaştırılmıştır. Sonuçlar duygu düzenleme, intihar dışı kendine zarar verme ve yeme bağımlılığı arasında muhtemelen kısmen duygu düzenleme eksiklikleriyle açıklanan ortak bir etioloji olduğunu ortaya koymuştur.

Shahbazrad ve Azizi (2018)'nin çalışmasında 60 kız öğrencide madde bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde duygu düzenlemesi değerlendirilmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesinin uyum stratejilerini iyileştirmede ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Marchica ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında duygu düzenleme ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişkiye dair literatürdeki 20 çalışma incelenmiştir. Sonuçlar, çalışmaların %90'ının düşük duygu düzenlemenin daha fazla video oyunu oynama veya kumar bozukluğu semptomatolojisi raporlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Amendola ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında 11 ila 18 yaşları arasındaki 280 ergende sorunlu yeni teknoloji kullanımı ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar duygu düzensizliği ile problemlerli internet, video oyunu, cep telefonu kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ottonello ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında alkol bağımlılarında duygu düzenlemedeki zorlukların erken yoksunluk dönemindeki meta-bilişsel inançlarla nasıl ilişkili olabileceği, hangi faktörlerin aşırma ve nüksetme riskiyle ilişkili olduğu incelenmiştir. 65 hastayla yürütülen çalışmanın sonuçları, erken nüksetme yaşayanlarda ve aşırma hastalarda "Duygusal netlik"te daha fazla zorluk olduğu ortaya konmuştur.

Fu ve arkadaşlarının (2020) 720 ergenle yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün ergenlerdeki sorunlu akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü'nün sorunlu akıllı telefon kullanımıyla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pettoruso ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme kişilik özelliklerinin ve duygu düzensizliğinin sorunlu internet kullanımı için potansiyel kırılma noktaları olarak rolü araştırılmıştır. Sonuçlar, sorunlu internet kullanımının olumsuz etkilerden kaçmayı amaçlayan bir davranış olduğunu desteklemiştir. Cavicchioli ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında, alkol kullanım bozukluğu olan 186 hastada Diyalektik Davranışçı Terapi beceri eğitiminin etkinliği araştırılmıştır. Sonuçlar duygu düzenlemedeki değişikliklerin, bağımlılık davranışlarındaki iyileşmeler üzerinde önemli etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Horwood ve Anglim (2021)'in 692 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında duygu düzenleme güçlükleri ile problemlerli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, duygu düzenleme güçlüklerinin sorunlu akıllı telefon kullanımını yordadığını ortaya koymuştur. Naeim ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında 520 erkek üniversite öğrencisinde bağımlılık eğiliminde dürtüsellik ve bilişsel duygu düzenlemesinin rolü araştırılmıştır. Sonuçlar, dürtüsellik ile bağımlılık eğilimi arasında ve bilişsel duygu düzenlemesi ile bağımlılık eğilimi arasında pozitif korelasyon olduğunu ve motor dürtüsellik, bilişsel dürtüsellik, plan yapmama, kendini suçlama, kabullenme, tekrarlayan düşünme ve perspektife koymanın bağımlılık eğilimini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Gioia ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, sorunlu internet kullanımının duygu düzenleme eksikliklerini telafi etmek için bir başa çıkma stratejisi olabileceği ortaya konmuştur.

Weiss ve arkadaşlarının (2022) meta-analiz çalışmasında duygu düzenleme ve madde kullanımı arasındaki ilişkinin büyüklüğündeki değişkenlik değerlendirilmiştir. 18 yaşından büyük 156.025 katılımcıdan elde edilen veriler sonucu duygu düzenleme ve madde kullanımı önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur. Yapılan çalışmaların bulguları, madde bağımlılığı davranışlarının travmatik deneyimler, duygu düzensizliği ve psikopatolojik semptomlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bağımlı birey, kişilerarası travmalarının yarattığı olumsuz duygularla, bağımlılık davranışlarıyla baş etmeye çalıştığı için duygu düzensizliği ortaya çıkabilir. İtalya'da genel nüfustan 1446 kişiyle yapılan çalışmanın bulguları, psikopatolojik semptomların, duygu düzensizliğinin ve duygusal olarak travmatik deneyimlerin bağımlılık davranışı ağının aktivasyonunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla kişilere sağlıklı duygu

düzenleme stratejilerinin öğretilmesi, madde bağımlılığı davranışlarının önlenmesi için bir çözüm olabilir (Sideli vd., 2023).

Shahzadi ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, madde kullanım bozukluğu olan 100 ergen hastada duygu düzenleme ile bağımlılık şiddeti arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada, ergen hastalarda genel duygu düzenleme ile uyuşturucu bağımlılığı şiddeti arasında zayıf bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Stellern ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, madde bağımlısı olan 1936 ve olmayan 1567 kişinin duygu düzenleme güçlüğü açısından karşılaştırılmasını içeren araştırmaların meta-analizi yapılmıştır. Sonuçlar, madde bağımlısı olan bireylerin kontrollere göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Madde bağımlılarında, duygu düzenlemenin her alanında görülen eksiklikler özellikle, stratejiler ve dürtü alt ölçeklerinde daha belirgin bulunmuştur.

Dineen ve Dinc (2024)'in çalışmasında duygu düzensizliği, bağlanma stili ve dürtüsel kişilik özelliğinin aşk bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, negatif aciliyet, kaygılı bağlanma ve duygu düzensizliğinin aşk bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Topino ve arkadaşlarının (2024) 285 kişiyle yürüttüğü çalışmada, bağlanma kalıpları ile kompulsif çevrimiçi alışveriş arasındaki ilişkide, duygu düzensizliğinin aracı rolü araştırılmıştır. Sonuçlar, güvenli/korkulu bağlanma kalıpları ile kompulsif çevrimiçi alışveriş arasındaki ilişkide duygu düzensizliğinin aracı olduğunu ortaya koymuştur.

González-Roz ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, toplam 189 çalışmanın meta-analiziyle duygusal düzensizlik ve bağımlılık davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, duygusal düzensizlik ve bağımlılık davranışlarının önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, esrar, oyun, kumar, alkol ve tütün bağımlılığı için daha büyük etki boyutları saptanmıştır. Chrétien ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında, bağımlılık bozuklukları tedavilerinde duygu düzenlemeyle ilgili 38 çalışma incelenmiştir. Sonuçlar, çalışmaların %63.2'sinin baskın olarak duygu düzenlemeye dayalı psikolojik bir tedaviye sahip olduğunu, %81.6'sının üçüncü dalga bilişsel davranışçı müdahaleler olduğunu ortaya koymuştur.

İlgili literatür incelendiğinde duygu düzensizliğinin bağımlılığın bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Hormes vd., 2014; Dvorak vd., 2014; Nikmanesh vd., 2014; Parolin vd., 2017; Cashwell vd., 2017; Estévez vd., 2017; Carlson vd., 2018; Marchica vd., 2019; Amendola vd., 2019; Ottonello vd., 2019; Fu vd., 2020; Pettoroso vd., 2020; Horwood ve Anglim, 2021; Naeim vd., 2021; Gioia vd., 2021; Weiss vd., 2022; Sideli vd., 2023; Shahzadi vd., 2023; Stellern vd., 2023; Dineen ve Dinc, 2024; Topino vd., 2024; González-Roz vd., 2024). Bağımlı bireylere sağlanan duygu düzenleme becerileri eğitimlerinin bağımlılığı azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur (Azizi vd., 2010; Choopan vd., 2016; Shahbazirad ve Azizi, 2018; Cavicchioli vd., 2020; Chrétien vd., 2025). Ancak literatürde iki değişken arasındaki ilişkiyi araştıran oldukça fazla sayıda araştırma olmasına rağmen, müdahaleleri içeren eğitim, psikoeğitim, grup rehberliği ve grup psikoterapisi çalışmaları oldukça nadirdir. Yapılan çalışmalar doygunluğa ulaşmış ve duygu düzensizliğinin bağımlılığın önemli bir yordayıcısı olduğu konusunda hemfikir olunmuştur. Bu aşamadan sonra bağımlı olgulara duygu düzenleme becerileri kazandırmaya dönük müdahale çalışmaları yapılması gerekmektedir.

Sonuç

Duygular insan yaşamının vazgeçilmezlerinden biridir. Onlar olmadan monoton bir yaşam sürebilirdik. Bizler için önemli bir hazine olan bu kavram bazı durumlarda yaşamımızı kötüleştiren birtakım süreçlerin ana aktörü olmaya da oldukça yatkındır. Olumlu ve olumsuz duyguların sağlıklı bir biçimde yaşanması ve durumlara uygun duygusal tepkilerin verilmesi oldukça önemlidir. İnsan yaşamında olumlu birtakım gelişmelerin olmasının yanı sıra bazı durumlarda canımızı sıkan, bizleri üzen ve zorluklar yaşamamıza yol açan birtakım olaylar da yaşamamız muhtemeldir. Böyle durumlarda nasıl mücadele edebiliriz, bu tip anlarda olumsuz duygularımızı nasıl yönetebiliriz sorularının cevabı duygu düzenleme becerilerinin öğrenilmesinde yansımaktadır. Duygu düzensizliği birçok ruhsal bozukluğun kökenlerinde yer alıyor. Bağımlılıklar da bunlardan biridir. Ancak duygu düzensizliği yaşayan her olguda bağımlılık görülmez. Buna rağmen duygu düzensizliği bağımlılığın önemli yordayıcılarından biridir. Bu makalede öğrendiklerimiz, bağımlılıklarla mücadele sürecinde önümüzü iki projeksiyon sunmaktadır. Bunlardan birincisi, erken çocukluk yıllarından itibaren duygu düzenleme becerilerinin edinilmesi için birtakım çalışmaların yapılmasıdır. Bu aşamada iki aktör bulunmaktadır. Bunlardan ilki aile ikincisi ise eğitim kurumlarıdır. Burada ailelere önemli görevler düşmektedir. Duyguların ifade edilmesine izin verilen ortamlarda yetişen bireylerin duygu düzenleme becerileri açısından daha avantajlı olabilecekleri unutulmamalıdır. Eğitim kurumlarında yapılacak çalışmalarda, okul psikolojik danışma ve rehberlik müfredatlarına ve sınıf içi rehberlik çalışmalarına duygu düzenleme becerileri bileşenleri mutlaka eklenmelidir. Bu çalışmalarda duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi ve duygusal okuryazarlık gibi konuların işlenmesi gerekmektedir. İkincisi ise mevcut bağımlı olguların terapi ve rehabilitasyon sürecinde bu becerilerin etkili bir biçimde

öğretilebilir. Bağımlı bireylere, duygu düzensizliği yaşadıklarında, mevcut zorlukla baş edebilmek için alternatif sağlıklı yolların öğretilmesi önemlidir. Böylelikle bağımlı bireyler, zararlı maddeleri ve alışkanlıkları bir çözüm yolu olarak görmeyip rasyonel ve işlevsel çözümlerle güçlüklerin üstesinden gelmeye çalışacaklardır.

Kaynaklar

- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25(1), 10-17.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition (DSM-5)*. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Azizi, A., Borjali, A., & Golzari, M. (2010). The effectiveness of emotion regulation training and cognitive therapy on the emotional and additional problems of substance abusers. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(2), 60-65.
- Barata, P.C., Oliveira, C.F.P., de Castro, S.L., & da Mota, A.R. (2019). A systematic review on substance addiction: Medical diagnosis or morality flaw?. *The European Journal of Psychiatry*, 33(4), 143-151. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2019.07.001>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Blackledge, J.T., & Hayes, S.C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2%3C243::AID-JCLP9%3E3.0.CO;2-X)
- Carlson, L., Steward, T., Agüera, Z., Mestre-Bach, G., Magaña, P., Granero, R., ... & Fernández-Aranda, F. (2018). Associations of food addiction and nonsuicidal self-injury among women with an eating disorder: A common strategy for regulating emotions?. *European Eating Disorders Review*, 26(6), 629-637. <https://doi.org/10.1002/erv.2646>
- Cashwell, C.S., Giordano, A.L., King, K., Lankford, C., & Henson, R.K. (2017). Emotion regulation and sex addiction among college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 16-27. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9646-6>
- Cavicchioli, M., Ramella, P., Vassena, G., Simone, G., Prudenziati, F., Sirtori, F., ... & Maffei, C. (2020). Dialectical behaviour therapy skills training for the treatment of addictive behaviours among individuals with alcohol use disorder: The effect of emotion regulation and experiential avoidance. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 46(3), 368-384. <https://doi.org/10.1080/00952990.2020.1712411>
- Choopan, H., Kalantarkousheh, S.M., Aazami, Y., Doostian, Y., Farhoudian, A., & Massah, O. (2016). Effectiveness of emotion regulation training on the reduction of craving in drug abusers. *Addiction & Health*, 8(2), 68-75.
- Chrétien, S., Giroux, I., Smith, I., Jacques, C., Ferland, F., Sévigny, S., & Bouchard, S. (2025). Emotional regulation in substance-related and addictive disorders treatment: A systematic review. *Journal of Gambling Studies*, 41, 353-448. <https://doi.org/10.1007/s10899-024-10366-8>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01987>
- Dineen, J., & Dinc, L. (2024). Love addiction: Trait impulsivity, emotional dysregulation and attachment style. *The European Journal of Psychiatry*, 38(3), 100255. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100255>
- Dvorak, R.D., Sargent, E.M., Kilwein, T.M., Stevenson, B.L., Kuvaas, N.J., & Williams, T.J. (2014). Alcohol use and alcohol-related consequences: Associations with emotion regulation difficulties. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 40(2), 125-130. <https://doi.org/10.3109/00952990.2013.877920>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M.D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- 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>
- Fluyau, D., Hashmi, M.F., Charlton, T.E. (2024). *Drug addiction*. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Chen, Y., Nie, J., & Lei, L. (2020). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 108, 104660. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104660>
- Garland, E.L. (2021). Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: From hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 168-177. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.019>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritiditore20210104>

- González-Roz, A., Castaño, Y., Krotter, A., Salazar-Cedillo, A., & Gervilla, E. (2024). Emotional dysregulation in relation to substance use and behavioral addictions: Findings from five separate meta-analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(3), 100502. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100502>
- 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, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hormes, J.M., Kearns, B., & Timko, C.A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275-281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>
- Mansueto, G., Marino, C., Palmieri, S., Offredi, A., Sarracino, D., Sassaroli, S., ... & Caselli, G. (2022). Difficulties in emotion regulation: The role of repetitive negative thinking and metacognitive beliefs. *Journal of Affective Disorders*, 308, 473-483. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.086>
- Marchica, L.A., Mills, D.J., Derevensky, J.L., & Montreuil, T.C. (2019). The role of emotion regulation in video gaming and gambling disorder: A systematic review. *Canadian Journal of Addiction*, 10(4), 19-29. DOI: 10.1097/CXA.0000000000000070
- McRae, K., Gross, J.J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05659-8>
- Moskow, D.M., Barthel, A.L., Hayes, S.C., & Hofmann, S.G. (2022). A process-based approach to cognitive behavioral therapy. In: *Comprehensive Clinical Psychology (Second Edition)* (Ed: Gordon J.G. Asmundson), Volume 6, pp.16-33.
- Naeim, M., Rezaeisharif, A., & Kamran, A. (2021). The role of impulsivity and cognitive emotion regulation in the tendency toward addiction in male students. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(4), 278-287. DOI: 10.1097/ADT.0000000000000243
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study role of different dimensions of emotional self-regulation on addiction potential. *Journal of Family & Reproductive Health*, 8(2), 69-72.
- Otonello, M., Fiabane, E., Pistarini, C., Spigno, P., & Torselli, E. (2019). Difficulties in emotion regulation during rehabilitation for alcohol addiction: Correlations with metacognitive beliefs about alcohol use and relapse risk. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2917-2925. <https://doi.org/10.2147/NDT.S214268>
- Parolin, M., Simonelli, A., Cristofalo, P., Sacco, M., Bacciardi, S., Maremmi, A.G., ... & Cerniglia, L. (2017). Drug addiction and emotional dysregulation in young adults. *Heroin Addiction and Related Clinical Problems*, 19(3), 37-48.
- Paulus, F.W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders. A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 628252. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J.E. (2020). Problematic internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: Trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Shahbazirad, A., & Azizi, M. (2018). Effectiveness of teaching emotion regulation strategies in improving cognitive-emotional regulation among female students in addiction-stricken areas of Kermanshah City. *Journal of Family & Reproductive Health*, 12(4), 204-209.
- Shahzadi, M., Jabeen, M., ud Din, I., & Mazhar, R. (2023). Exploring the relationship between emotion regulation and addiction severity among adolescent patients with substance use disorder (SUD): Insights from a rehabilitation center study. *Review of Education, Administration & Law*, 6(2), 331-341. <https://doi.org/10.47067/real.v6i2.336>
- Sideli, L., Lo Coco, G., Albano, A., Gullo, S., Rollo, D., Aas, M., ... & Musetti, A. (2023). Substance addictive behaviors and their relationship with interpersonal trauma, emotion dysregulation, and psychopathological symptoms: A correlation network approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01150-7>
- Stellern, J., Xiao, K.B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J.L., & Sloan, M.E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tonnaer, F., van Zutphen, L., Raine, A., & Cima, M. (2023). Amygdala connectivity and aggression. *Handbook of Clinical Neurology*, 197, pp.87-106. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821375-9.00002-5>
- Topino, E., Pallaoro, N., Moyano, M., Casale, S., & Gori, A. (2024). The mediating role of affect dysregulation and dissociation in the relationship between attachment and compulsive online shopping: A path analysis model. *Clinical Neuropsychiatry*, 21(3), 217-224. <https://doi.org/10.36131/cnflioriteditore20240307>

- Weiss, N.H., Kiefer, R., Goncharenko, S., Raudales, A.M., Forkus, S.R., Schick, M.R., & Contractor, A.A. (2022). Emotion regulation and substance use: A meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 230, 109131. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.109131>
- Wolff, J.C., Thompson, E., Thomas, S.A., Nesi, J., Bettis, A.H., Ransford, B., ... & Liu, R.T. (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 59, 25-36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu yazı derleme çalışması olduğu için Etik Kuruldan onaya gerek yoktur.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: No ethical approval is required for this review article.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support.