



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GÜVENLİ OLMAYAN BAĞLANMA STİLLERİ İLE OBSESİF
KOMPULSİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK, KİŞİLERARASI DUYGU
DÜZENLEME VE BASKILAMANIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

Elif Beyza KOŞ YALVAÇ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

GÜVENLİ OLMAYAN BAĞLANMA STİLLERİ İLE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK, KİŞİLERARASI DUYGU
DÜZENLEME VE BASKILAMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Elif Beyza KOŞ YALVAÇ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

KABUL VE ONAY

Elif Beyza KOŞ YALVAÇ tarafından hazırlanan ‘‘Güvenli Olmayan Bağlanma Stilleri ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamının Aracı Rolünün İncelenmesi’’ başlıklı bu çalışma, 15.06.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ayşe Bikem KARGI (Başkan)

Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Emrah KESER (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

[İmza]

Elif Beyza KOŞ YALVAÇ

¹ “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

[İmza]

Elif Beyza KOş YALVAÇ

TEŞEKKÜR

Öncelikle saygıdeğer tez danışmanım Müjgan İnözü Mermerkaya'ya yüksek lisans eğitimim boyunca gösterdiği şefkatli ama her daim profesyonel olan tavrı, sabrı, rehberliği ve cömertçe sunduğu bilgi birikimi için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kendisiyle çalışmış olmak bir hayalimi daha gerçekleştirmeme sebep oldu. Minnettarım.

Tez jürimde yer alan Doç. Dr. Ayşe Bikem Kargı ve Dr. Öğr. Üyesi Emrah Keser hocalarıma değerli yorum ve katkıları için çok teşekkür ederim. Meslek hayatıma çok kıymetli katkılarda bulunan değerli süpervizör hocam Doç. Dr. Zeynep Tüzün Gün'e özverisi için çok teşekkür ederim.

Sevgili Gülşah Akçay Civriz'e gerek yüksek lisans sürecimde gerek mesleki yolculuğumda bana rol model olduğu ve her daim desteğini hissettirdiği için çok teşekkür ederim.

Canım arkadaşlarım Didenur Şahin Çevik ve Büşra Özal Güneş'e ne zaman ihtiyaç duysam orada olduklarını bilmemi sağladıkları için; Merve Topal, Esra Okumuş ve Sümeyra Adıgüzel'e üniversiteye adım attığım ilk günden bugüne hayallerime ortak oldukları ve hayatıma neşe kattıkları için; Pelin Abay ve Mina Erşekerci'ye beni her daim destekledikleri için; Nesibe Akmanşen Kalaycı ve Feyza Özel'e kilometreler ötesinden kalbime dokunabildikleri için; Feyza Yalçın ve Merve Çağlayan'a bana motivasyon kaynağı oldukları için çok teşekkür ederim. Her biri bazen sadece hayatımda var olmalarıyla bile bu süreci benim için kolaylaştırdılar.

Sevgili annem Deniz Koş ve babam İsmail Koş'a hayallerimi gerçekleştirme yolculuğumda hep yanımda oldukları, şartları iyileştirmek için ellerinden geleni yaptıkları için ve desteklerini cömertçe hissettirdikleri için; sevgili kardeşlerim Ahmet Sait Koş ve Ömer Faruk Koş'a stresli anlarda bile beni güldürmeyi başardıkları için çok teşekkür ederim. Ailem olmasaydı bu süreci bu kadar kolay atlatamazdım.

Değerli eşim Selman Yalvaç'a... Klinik psikolog olma hayalimi gerçekleştirebilmem için bıkmadan usanmadan bana seçenekler sunduğu için; ben kendimi seçeneksiz hissederken başımı zorla çevirip bana seçenekleri gösterdiği için; ben bütün bunları yazarken yan tarafımda ne yazdığımdan habersiz "seninle gurur duyuyorum" dediği için ne kadar teşekkür etsem az. Hayatımda olduğu için çok şanslıyım.

Teşekkürlerin en büyüğü ise canım kızım Meryem Yalvaç'a. Annesinin bitmek tükenmek bilmeyen eğitim hayatına tanıklık ettiği, yeri geldiğinde sabrettiği ve canına tak ettiğinde ortalığı birbirine kattığı, bir gülümsemesi bir sarılmasıyla annesine kaynak olduğu için çok teşekkür ederim. Canım kızım, iyi ki varsın...

ÖZET

KOŞ YALVAÇ, Elif Beyza. *Güvenli Olmayan Bağlanma Stilleri ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023.

Duygu düzenleme sürecinde yaşanan aksaklıkların zihinsel problemler ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Duygu düzenlemenin hem içsel hem kişilerarası boyutunun güvenli olmayan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide sahip olduğu etkinin anlaşılması alanyazında geliştirilen önleyici müdahalelere önemli bilgiler sağlayacaktır. Mevcut çalışmada güvenli olmayan bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişki incelenirken duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolü değerlendirilecektir. Çalışmanın örneklemini 18 yaşından büyük, herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmayan 353 katılımcı oluşturmuştur. Çalışma kapsamında katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi-Baskılama Alt Testi, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği, Boyutsal Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı'nı doldurmaları istenmiştir. Çalışmanın hipotezlerine uygun olarak seri çoklu aracı değişken analizi yürütülmüştür. PROCESS eklentisi üzerinden Model 6 seçilmiştir. Yürütülen analiz sonucunda duygu düzenlemede güçlük ve baskılamanın hem tek başlarına hem de aynı anda kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Aynı ilişkide kişilerarası duygu düzenleme yalnızca duygu düzenlemede güçlük ve baskılama ile beraberken aracı rol üstlenmiştir. Kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide ise baskılamanın hem yalnız başına hem de kişilerarası duygu düzenleme ile aynı anda aracı rol oynadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular bağlanmanın obsesif kompulsif belirti düzeyinde duygu düzenleme süreci aracılığıyla etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Anahtar Sözcükler

Duygu Düzenlemede Güçlük, Obsesyon, Kompulsiyon, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Baskılama

ABSTRACT

KOS YALVAC, Elif Beyza. *Investigation of the Mediator Role of Emotion Dysregulation, Interpersonal Emotion Regulation and Suppression in The Relationship Between Insecure Attachment Styles and Obsessive-Compulsive Symptoms*, Master's Thesis, Ankara, 2023.

It is known that emotion regulation disruptions are closely related to mental health problems. Understanding the effect of both the intrapersonal and interpersonal dimensions of emotion regulation on the relationship between insecure attachment and obsessive-compulsive symptoms will provide critical information for interventions developed in the literature. In the current study, while examining the relationship between insecure attachment styles and obsessive-compulsive symptoms, the mediating role of difficulty in emotion regulation, interpersonal emotion regulation, and suppression will be evaluated. The study sample consisted of 353 participants older than 18 years of age and had no psychiatric diagnosis. Within the scope of the study, the participants were asked to fill in the Demographic Information Form, Difficulty in Emotion Regulation Scale, Emotion Regulation Questionnaire-Suppression Subtest, Interpersonal Emotion Regulation Scale, Dimensional Obsession Compulsion Scale, and Inventory of Experiences in Close Relationships-Relationship Structure. In accordance with the hypotheses of the study, serial multiple mediator analysis was carried out. Model 6 was selected via the PROCESS plug-in. As a result of the analysis, it was found that difficulties in emotion regulation and suppression both individually and simultaneously played a mediating role in the relationship between anxious attachment and obsessive-compulsive symptoms. In the same relationship, interpersonal emotion regulation played a mediating role only when it was accompanied by difficulty in emotion regulation and suppression. In the relationship between avoidant attachment and obsessive-compulsive symptoms, suppression was found to play a mediating role both alone and simultaneously with interpersonal emotion regulation. The findings indicate that insecure attachment affects the level of obsessive-compulsive symptoms through the emotion regulation process.

Keywords

Emotion Dysregulation, Obsession, Compulsion, Interpersonal Emotion Regulation, Attachment Anxiety, Avoidant Attachment, Suppression

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------|
| KABUL VE ONAY | i |
| YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI | ii |
| ETİK BEYAN | iii |
| TEŞEKKÜR | iv |
| ÖZET | vi |
| ABSTRACT | vii |
| İÇİNDEKİLER | viii |
| TABLolar DİZİNİ | xii |
| ŞEKİLLER DİZİNİ | xiii |
| | |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.BÖLÜM : KURAMSAL ÇERÇEVE | 2 |
| 1.1. DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK | 2 |
| 1.1.1. Duygu Düzenleme | 2 |
| 1.1.2. Duygu Düzenlemede Güçlük..... | 5 |
| 1.1.2.1. Baskılama..... | 6 |
| 1.2. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK | 7 |
| 1.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri..... | 7 |
| 1.2.2. Obsesif Kompulsif Belirtiler, Duygu Düzenlemede Güçlük ve Baskılama..... | 8 |
| 1.3. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME | 10 |
| 1.3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Duygu Düzenlemede Güçlük ve Baskılama..... | 13 |

| | |
|--|----|
| 1.4. BAĞLANMA | 14 |
| 1.4.1. Bağlanma Kuramı..... | 14 |
| 1.4.2. Bağlanma, Duygu Düzenlemede Güçlük, Baskılama ve Kişilerarası Duygu Düzenleme..... | 16 |
| 1.4.3. Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler..... | 19 |
| 1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI | 20 |
| | |
| 2. BÖLÜM : YÖNTEM | 25 |
| 2.1. ÖRNEKLEM | 25 |
| 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI | 26 |
| 2.2.1. Demografik Bilgi Formu..... | 27 |
| 2.2.2. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği..... | 27 |
| 2.2.3. Duygu Düzenleme Anketi..... | 28 |
| 2.2.4. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği..... | 29 |
| 2.2.5. Boyutsal Obsesyon ve Kompulsiyon Ölçeği..... | 29 |
| 2.2.6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı..... | 30 |
| 2.3. İŞLEM | 31 |
| 2.4. VERİLERİN ANALİZİ | 31 |
| | |
| 3. BÖLÜM: BULGULAR | 32 |
| 3.1. DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ | 32 |
| 3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR | 33 |
| 3.2.1. Değişkenlerin Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırılması..... | 37 |
| 3.3. BAĞLANMA VE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK, | |

| | |
|--|-----------|
| KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME VE BASKILAMANIN ARACI ROLÜ..... | 37 |
| | |
| 4. BÖLÜM : TARTIŞMA..... | 45 |
| 4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI..... | 45 |
| 4.1.1. Cinsiyete göre Farklılaşmaların Tartışılması..... | 53 |
| 4.2. ARAŞTIRMA MODELİNİN ANALİZİNE AİT BULGULARIN TARTIŞILMASI..... | 54 |
| 4.2.1. Kaygılı Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Etkisinin Tartışılması..... | 55 |
| 4.2.2. Kaçınan Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Etkisinin Tartışılması..... | 59 |
| 4.3. Araştırmanın Klinik Önemi..... | 61 |
| 4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler..... | 64 |
| SONUÇ | 66 |
| KAYNAKÇA..... | 67 |
| | |
| EK 1. ETİK KOMİSYON İZİNİ..... | 85 |
| EK 2. ORJİNALLİK RAPORU..... | 86 |
| EK 3. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK TANI KRİTERLERİ..... | 88 |
| EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU..... | 90 |
| EK 5. DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK ÖLÇEĞİ..... | 92 |
| EK 6. DUYGU DÜZENLEME ANKETİ-BASKILAMA ALT TESTİ..... | 96 |
| EK 7. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ..... | 97 |
| EK 8. BOYUTSAL OBSESYON KOMPULSİYON ÖLÇEĞİ..... | 99 |

| | |
|---|------------|
| EK 9. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-İLİŞKİ YAPISI / GENEL BAĞLANMA..... | 103 |
|---|------------|

TABLolar DİZİNİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Örneklem Demografik Özellikleri..... | 25 |
| Tablo 2. Temel Değişkenlerin Betimleyici Özellikleri..... | 33 |
| Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları..... | 36 |
| Tablo 4. Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, DDG, KDD, Baskılama ve OK Belirtileri Arasındaki Doğrudan İlişkilerde Regresyon Katsayıları, Standart Hatalar ve Yol Analizlerinin Özeti..... | 41 |
| Tablo 5. Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma ile OK Belirtileri Arasındaki İlişkide DDG, KDD ve Baskılamanın Aracı Rolünün 5000 Bootstrap Örneklemeyle İncelenmesinin Özeti..... | 42 |

ŞEKİLLER DİZİNİ

| | |
|---|----|
| Şekil 1. Araştırma Modeli..... | 24 |
| Şekil 2. Kaygılı Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Aracı Rolü..... | 39 |
| Şekil 3. Kaçınan Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Aracı Rolü..... | 43 |

GİRİŞ

Duygu düzenleme sürecinde yaşanan aksaklıkların ruhsal problemler ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Temelinde kaygının düzenlenememesi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü barındıran obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin etkili müdahale yöntemleriyle kontrol altına alınabilmesi için duygu düzenleme süreci ile ilişkisinin ele alınması önem arz etmektedir. Duygu düzenlemeyi içsel ve kişilerarası boyutunu kapsayacak şekilde incelemek hem duygu düzenleme sürecinin kapsamlı şekilde anlaşılmasına katkıda bulunacak hem de bireyin hayatını zorlaştıran belirtilerin ortaya çıkışını ve devamlılığını detaylı bir şekilde değerlendirmeye imkân sağlayacaktır. Mevcut çalışmada obsesif kompulsif belirtileri yordayan etkenler anlaşılmaya çalışılmıştır.

Bireyin duygularını düzenlemede güçlük yaşıyor olması, beraberinde kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerini tek çözüm yolu olarak görmesi obsesif kompulsif belirtiler için önemli besleyici faktörlerden biri haline gelmektedir. Aynı zamanda bireyin güvenli olmayan bağlanma türüne sahip olması duygu düzenleme süreci üzerinde şekillendirici bir etkiye sahip olmakta ve süreçte yaşanan güçlükler bireyi psikolojik problemlere yatkın hale getirmektedir. Bu çalışmada duygu düzenleme sürecinin obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisi incelenirken bireyin bağlanma boyutunun etkisi de değerlendirilecektir.

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK

1.1.1. Duygu Düzenleme

İnsanın doğası gereği duygular psikolojik işlevsellik, fiziksel sağlık, sosyal iletişim kalitesi, problem çözme becerisi gibi hayatın pek çok alanında önemli bir etkidir (Koole, 2009; Lazarus, 1991). Uzun yıllardır araştırmacılar duygu nedir sorusuna verilebilecek genel kabul görmüş kapsamlı bir tanım üzerine çalışsalar da en yalın haliyle duygu, bir duruma verilen yoğun ya da hafif, kısa ya da uzun süreli, basit ya da karmaşık, gizli ya da açık tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2014). Gross'a (2014) göre çok yaygın bir skalaya sahip olan duyguların temelde iki ortak özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki duygunun ortaya çıkış zamanıdır. Bilişsel değerlendirme teorisine göre duygular, bireyin tanık olduğu durumu kişisel iyi oluş hali ile ilişkili olarak algıladığında ve duruma anlam yüklediğinde ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1991). Duyguların ikinci ortak özelliği ise çok yönlü ve öznel bir doğaya sahip olmasıdır. Duygular ortaya çıktıklarında bireylerin fizyolojisinde, davranışlarında ve öznel tecrübelerinde değişiklikleri de beraberinde getirmektedir (Mauss ve ark., 2007). Duygunun ortaya çıkışını bir zincir model üzerinden açıklayan Gross (2014), duyguların ortaya çıkışının kişinin bir duruma maruz kalması ile başladığını; daha sonra dikkatini duruma yönlendirmesiyle beraber bilişsel değerlendirmenin gerçekleştiğini ve sonunda bu değerlendirmeye bağlı olarak kişide duygusal bir tepkiye neden olduğunu ifade etmiştir. Verilen duygusal tepki çoğu zaman durum üzerinde bir değişikliği beraberinde getirmekte ve bu zincir tepkiden duruma dönerek bir döngü halini almaktadır.

İnsanın duyguların sadece pasif tecrübe edicisi olmadığı; bu sürecin aktif bir yöneticisi olabileceği hipotezi uzun zaman önce ileri sürülmesine rağmen (McRae ve Gross, 2020) bu hipotezin kavramlaştırılması 1990'larda gerçekleşmiştir (Campos ve ark., 1989; Thompson, 1994). O zamandan bu zamana duygu düzenleme kavramı psikoloji alanyazınında çokça araştırılan

kavramlardan bir tanesi olmuştur (Gross, 2013). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki bireyler, duygunun dikkat üzerindeki etkisi (Rothermund ve ark., 2008), duygusal tecrübeyi şekillendiren bilişsel değerlendirmeler (Gross, 1998a), duygunun fizyoloji üzerindeki etkileri (Porges, 2007) gibi duygu işleme sürecinin farklı bileşenleri üzerinde dönüştürücü güce sahiptir (Koole, 2009). Birey tarafından sahip olunan bu etkiye kısaca duygu düzenleme denilmektedir. En yaygın tanımlamayla duygu düzenleme, bireylerin planlı ya da otomatik bir şekilde hangi duyguya sahip olacaklarının; ne zaman sahip olacaklarının ve bu duyguları ne şekilde dışa vuracaklarının belirlendiği sürecin bütünüdür ifade etmektedir (Gross, 1998b).

Duygu düzenleme kavramının önde gelen isimlerinden Gross'a (2014) göre duyguların olduğu gibi duygu düzenleme sürecinin de ayırt edici temel bazı özellikleri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi kişiyi duygu oluşum sürecinde değişim yapmaya itecek bir amacın aktive olmasıdır. Burada söz konusu olan amaç içsel duygu düzenleme yani kişinin kendi duygularının düzenlenmesi ile ilişkili olabileceği gibi dışsal/kişilerarası duygu düzenleme yani başka birinin duygularının düzenlenmesi veya başkaları aracılığıyla kendi duygularını düzenlenmesi ile ilişkili de olabilmektedir. Mevcut çalışmada duygu düzenleme kavramı içsel süreci ifade etmektedir. Kişilerarası süreçten bahsedilirken kişilerarası duygu düzenleme kavramı kullanılmaktadır. Duygu düzenleme sürecinin diğer temel özellikleri ise amaca uygun dönüşümün gerçekleşmesi için örtük veya açık bir şekilde düzenleme stratejilerinin var olması ve sürecin sonunda duygunun çok yönlü dinamiklerinde değişiklikler yaşanmasıdır (Thompson, 1990).

Duyguların çok yönlü oluşu ve birey üzerindeki geniş etki alanı duygu düzenleme süreci için de söz konusudur. Duygu düzenleme becerisi bireyin davranışları, düşünceleri, fizyolojisi ve hissettikleri üzerinde dönüştürücü etkilere sahiptir (Koole, 2009). Yapılan araştırmalar da bu etkinin varlığını desteklemiştir. Duygu düzenlemenin ruh sağlığı (Gross ve Muñoz, 1995; McRae ve Gross, 2020), beden sağlığı (Appleton ve Kubzansky, 2014), güçlü sosyal ilişkiler (English ve ark., 2012), iş performansı (Diefendorff ve ark., 2000), karar verme süreci (Grecucci ve Sanfey, 2014) gibi pek çok önemli alanda etkili olduğu bulunmuştur.

Birey üzerindeki etkileri ile psikolojide anlamlı bir yer edinen duygu düzenleme süreci, içerisinde sayısız yöntem ve çeşitlilik barındırmaktadır (Parkinson ve Totterdell, 1999). Araştırmacılar üzerine çalışmayı kolay hale getirebilmek adına duygu düzenleme stratejilerini sınıflandırmak

için çeşitli önerilerde bulunmuşlardır (Hu ve ark., 2014). Alanyazında en sık alıntılanan sınıflandırma modeli Gross'un (1998b) duygu düzenleme süreç modelidir (Hu ve ark., 2014). Süreç modeli, duyguların ortaya çıkış sürecinin basitçe tasvirlendiği zincir modelini temel almakta ve strateji sınıflandırmasını duygunun ortaya çıkış sürecindeki adımlardan almaktadır. Duygu oluşum zincirindeki her bir bileşen (durum, dikkat, bilişsel değerlendirme ve tepki) bu modelde duygu düzenleme için potansiyel hedef olarak görülmektedir (Gross, 2014). Her bir başlık, duygunun oluşumundaki bir zaman dilimini hedef alan strateji ailesini ifade etmektedir. Süreç modeline göre duygu düzenleme stratejileri beş başlık altında incelenmektedir: durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değişim ve tepki değişimi.

Durum seçimi başlığı içinde yer alan duygu düzenleme stratejileri, bireyin sahip olmak istediği duyguyu ortaya çıkarma ihtimalini arttıracak ve/veya sahip olmak istemediği duygunun ortaya çıkma ihtimalini azaltacak durumlar içinde bulunmak adına attığı adımları ifade etmektedir (Gross ve Barrett, 2011). Durum seçimi stratejileri ile Gross'un süreç modeli, duygu düzenleme sürecinin birey henüz uyarıcı durumla karşılaşmadan geçmiş tecrübelerden yapılan çıkarımlar ve duruma dair beklentiler üzerinden de başlayabileceğini göstermektedir. Durum değişimi stratejileri ise kişinin durumun kişi üzerindeki duygusal etkilerini düzenleyebilmek adına mevcut durum üzerinde değişiklikler yapmasını ifade etmektedir (Gross, 2014). Durum seçimi ve durum değişimi stratejilerine örnek sunum yapmaktan korkan bir kişi olabilir. Eğer kişi sunum yapmaktan korktuğu için sunum yapması gereken gün derse gitmeyip evde kalmayı tercih ederse durum seçimi yapmış olur. Fakat aynı kişi sunum yapacağı sırada en yakın arkadaşının en önde oturmasını ve bakışlarıyla onu rahatlatmasını isterse durum değişikliği yapmış olur. Dikkat açılımı stratejileri ise bireyin duygularını düzenlemek adına mevcut durum içerisinde dikkatini yönlendirmesini ifade etmektedir (DeSteno ve ark., 2013). Bir önceki örnekteki kişinin kendi sunum sırasını beklerken hissettiği kaygıyı düzenlemek adına sunumdan sonra arkadaşlarıyla gideceği sinemayı düşünmeye başlaması, dikkat açılımı stratejilerinden birine örnek olabilir.

Bilişsel değişim stratejileri, bireyin uyarıcı durumu değerlendirme şeklinin değişmesi ile birey üzerindeki duygusal etkisinin de değişmesini amaçlamaktadır. Bahsi geçen anlam değişimi kişinin durum hakkındaki düşünceleri üzerinde etkili olabileceği gibi bireyin kendi baş etme potansiyeline dair inançları üzerinde de etkili olabilmektedir (Gross ve Barrett, 2011). Son olarak, duygu ortaya çıkış sürecinin sonunda kullanılan stratejiler ise tepki değişim stratejileridir. Bu stratejiler ile bireyin halihazırda duyguya vermiş olduğu tepkinin düzenlenmesi için duygusal tepkinin deneysel, davranışsal veya fizyolojik bileşenleri üzerinde değişiklikler yapılması

amaçlanmaktadır. Egzersiz yapmak veya derin nefes teknikleri kullanmak bu sınıftaki stratejilere örnek gösterilebilir. Alanyazında sıkça ele alınan (Gross, 2014) ve bu çalışmanın ilerleyen bölümlerinde de detaylıca incelenecek tepki değişim stratejilerinden birisi de baskılama stratejisidir. Kısaca, tecrübe edilen duygunun dışavurumunun bastırılması şeklinde tanımlanmaktadır (Gross, 1998a).

Gross'un duygu düzenleme süreç modeli duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesini kolaylaştırırsa da yapılan araştırmalar duygusal tepkilerin oluşum aşamalarının belli bir sıralamadan oluşmadığı; dikkat, bilişsel değerlendirme ve davranışın farklı sıralamalarla gerçekleşebileceğini göstermektedir (Hu ve ark., 2014; Koole, 2009). Her ne kadar modelin duygu düzenleme sürecini belli bir zaman çizelgesine oturtma çabası alanyazında desteklenmemiş olsa da modelin sunduğu bilişsel değişim ve baskılama stratejileri duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalarda sıklıkla ele alınmıştır. Bu iki duygu düzenleme stratejisinin bireyler arasında en yaygın kullanılan stratejilerden olduğu ve işlevsellik üzerinde önemli etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Gresham ve Gullone, 2012). Mevcut araştırmanın amacına uygun olarak baskılama stratejisi duygu düzenlemede güçlüğü bir alt başlığı olarak detaylıca ele alınacaktır.

1.1.2. Duygu Düzenlemede Güçlük

Duygu düzenleme becerisinde eksiklikler olması (Gratz ve Roemer, 2004) ve kişinin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanması (Gross, 2013) alanyazında duygu düzenlemede güçlük (*emotion dysregulation*) kavramıyla ifade edilmektedir. Kavramın alanyazında genel kabul görmüş bir tanımı bulunmasa da (Marwaha ve ark., 2014; Trull ve ark., 2008) en kapsamlı kavramsallaştırmalarından biri Gratz ve Roemer (2004) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılara göre duygu düzenlemede güçlük duygulara dair farkındalık, anlayış ve/veya kabulün eksikliği; olumsuz duygular tecrübe ederken konsantre olmada, amaca uygun hareket etmede, davranışları kontrol etmede zorluklar yaşanması; uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması ile karakterizedir. Koenigsberg'e (2010) göre duygu düzenlemede güçlük tecrübe eden bireylerde yaygın görülen belirtiler arasında; kişinin sık duygusal kategorik değişimler yaşaması, yüksek duygulanım yoğunluğuna sahip olması, hızlı duygusal yükselmelerin tecrübe edilmesi, yükselişlerin ardından duygusal başlangıç seviyesine dönüşün yavaş olması, psikososyal uyarılara aşırı tepkisel olunması, rastgele kaotik bir şekilde veya hızlı-tekrar eden duygulanım dalgalanmaları tecrübe edilmesi ve duygusal tecrübenin histrionik aktarılması sayılabilir.

Yapılan bilimsel çalışmalar ile duygu düzenleme becerisinin bireylerin hayatındaki önemli etkisi fark edilince bu beceride eksiklikler olmasının ne gibi etkilere sahip olacağı psikiyatri ve klinik psikoloji alanyazınındaki araştırmaların önemli sorularından birisi olmuştur (D'Agostino ve ark., 2017). Klinik araştırmalar, duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Broome ve ark., 2015). İlişkili bulunduğu rahatsızlıklardan bazıları sınırda kişilik bozukluğu (van Dijke ve Ford, 2015), yaygın kaygı bozukluğu (Mennin ve ark., 2005), depresyon (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008), yeme bozuklukları (Harrison ve ark., 2009), madde bağımlılığı (Dvorak ve ark., 2014), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Anker ve ark., 2020) ve bipolar bozukluktur (Henry ve ark., 2008). Thompson ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada ise duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu çalışma duygu düzenlemede güçlüğün yalnızca psikopatolojik rahatsızlıklarda görülen bir belirti olmadığını; olası bir ruh sağlığı probleminin de başlangıcı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Klinik örneklemler ile yapılan çalışmalar duygu düzenlemede güçlük kavramının tanılar üstü bir belirti olduğuna işaret etmektedir. Duygu düzenlemede güçlük üzerine yapılan araştırmaların büyük bir bölümü klinik örneklemler ile yapılmış olsa da herhangi bir tanıdan bağımsız olarak genel yetişkin örneklemlerinde de yaygın olduğunu gösteren çalışmaların sayısı giderek artmaktadır (Marwaha ve ark., 2013). Marwaha ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada genel yetişkin örnekleminde duygu düzenlemede güçlüğün yaygınlık oranını %13,9 bulmuşlardır. Aynı çalışmada duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının psikotik olmayan psikopatoloji, intihar düşüncesi ve akıl sağlığı servislerinden yararlanma oranları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sinirbilim alanında yapılan çalışmalar sağlıklı katılımcılar ile klinik örneklemlerdeki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü tecrübe ederken aynı beyin aktivasyonlarına ve benzer semptomlara sahip olduklarını göstermektedir (Castellanos ve Tannock, 2002; Lieb ve ark., 2004; Petrovic ve ark., 2016; Soloff ve ark., 2012; Yang ve Raine, 2009). Elde edilen bulgular duygu düzenlemede güçlüğün patolojiden bağımsız olarak tek başına ele alınabilecek önemli bir zorluk olduğu fikrini desteklemektedir.

1.1.2.1. Baskılama

Gross'un süreç modelinde tepki değişim stratejileri arasında listelediği baskılama stratejisi duygu düzenleme ve duygu düzenlemede güçlük alanyazınlarında en yaygın ele alınan stratejilerden bir tanesidir (Gross, 2014). Gross, süreç modelinde baskılama stratejisinin duygu ortaya çıktıktan sonra kullanılan stratejilerden biri olduğunu ve kişinin hissettiği duygunun dışavurumunu saklama, engelleme veya azaltma çabasını temsil ettiğini ifade etmektedir (Cutuli, 2014). Baskılama stratejisinin bağlama göre uyumlu olduğu durumlar olsa da yaygın olarak duygu düzenlemede güçlük yaşanmasıyla yakından ilişkili bulunmuştur (Gaynor ve Gordon, 2019). Bireyler duygunun dışavurumunu başarılı bir şekilde engellemiş olsalar bile uzun vadede tecrübe edilen duyguyu azaltmada ve fizyolojik uyarılda etkisinin az olduğu bilinmektedir (Gross, 2014). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki kişinin amacının aksine baskılama stratejisinin kullanımı olumsuz duygulanımı arttırmakta, olumlu duygulanımları azaltmakta, sosyal adaptasyonu zorlaştırmakta ve kişinin iyilik halini olumsuz etkilemektedir (Gross ve John, 2003). Bütün bunların yanında baskılama kullanımı sempatik sinir sisteminde aktivasyon artışı, bellek problemleri ve kardiyovasküler rahatsızlıklar ile ilişkili bulunmuştur (Gross, 2015).

Duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının sadece klinik örneklerde gözlenen bir belirti olmayıp sağlıklı bireylerde de görülebildiği ve muhtemel psikopatolojiler için yordayıcı olabileceği bilinmektedir. Baskılama stratejisinin ise duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireyler tarafından sık kullanılan ve bu güçlüğü devamına katkıda bulunan uyumsuz bir duygu düzenleme yöntemi olduğu gösterilmiştir. Alanyazında duygu düzensizliği bireyin duygu düzenleme becerisinde eksiklik olması veyahut uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanması şeklinde ele alınmaktadır. Bu sebeple mevcut çalışma, duygu düzenleme becerisinde güçlük olmasını ve baskılama kullanımını beraber incelemektedir. Bu çalışmada, duygu düzenlemede güçlüğü ve kişinin baskılamaya yatkınlığının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisini sağlıklı örneklem üzerinde incelenerek alanyazına katkı sunmak amaçlanmaktadır.

1.2. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

1.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) bireyin günlük hayatında vaktini alan ve işlevselliğinde bozulmalara sebep olan obsesyonlar ve/veya kompulsiyonlar ile karakterize bir rahatsızlıktır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). Obsesyonlar bireyin kendisine stres veren, istem dışı,

benliğine yabancı ve ısrarcı düşünce, dürtü veya imge şeklinde tanımlanmaktadır. Kompulsiyonlar ise çoğunlukla obsesyonlara tepki olarak bazen de bireyin uymak zorunda hissettiği kurallar sebebiyle yapmaya zorlanmış hissettiği yinelemeli davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir. DSM-5 tanı ölçütleri elkitabında yer alan detaylı tanı kriterleri Ek 1’de sunulmuştur.

Obsesif düşünceler, dürtüler veya imgeler ve kompulsif davranışlar veya ritüeller sadece OKB tanısı almış kişilerde değil neredeyse her bireyde görülebilmektedir (Abramowitz ve ark., 2010; Rachman ve de Silva, 1978). Klinik olmayan örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %99.4’ü zaman zaman obsesif düşüncelere sahip olduklarını belirtmişlerdir (Belloch ve ark., 2004). Sağlıklı bireylerle obsesyonların ve kompulsiyonların çalışılması OKB’nin formülasyonu ve klinik müdahale yöntemlerinin gelişiminde önemli etkilere sahip olmuştur (Rassin ve ark., 2007). Bilişsel davranışçı teorilere göre normal kabul edilebilecek obsesyonlar, kişinin onlara atfettiği önem ile beraber patolojik hale gelebilmektedir (Bouvard ve ark., 2017). Bu model obsesyonları normal ve patolojik şeklinde kategorik ayırmamakta, normalden patolojik boyuta doğru uzanan bir spektrum üzerinde değerlendirmektedir. Spektrumda patolojik obsesyonları normal obsesyonlardan ayıran önemli bir faktör ortaya çıkış sıklıklarıdır (Purdon ve Clark, 1994). OKB’nin klinik ayırt edici özelliği de obsesyon ve kompulsiyonların yoğunluk derecesi ve etkisidir. OKB’de obsesyonlar ve kompulsiyonlar bireyin günlük hayatında daha fazla zaman almakta ve çoğu zaman belirgin bir sıkıntı, işlevsellikte bozulma gibi problemleri beraberinde getirmektedir.

1.2.2. Obsesif Kompulsif Belirtiler, Duygu Düzenlemede Güçlük ve Baskılama

Duygu düzenlemede güçlüğü klinik önemini gösteren araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Buna karşın duygu düzenlemede güçlük yaşanması ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar nispeten sınırlıdır (Stern ve ark., 2014). Psikopatoloji ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir meta analiz çalışmasının bulgularına göre 114 çalışma içerisinde yalnızca birisinin OKB ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği görülmektedir (Aldao ve ark., 2010). Kısıtlı sayıda araştırma bu ilişkiyi incelese elde edilen veriler OKB’nin ortaya çıkışında ve gelişiminde duygu düzenleme becerisinin önemli bir role sahip olabileceğini işaret etmektedir (Allen ve Barlow, 2009).

Allen ve Barlow (2009) tarafından yapılan bir araştırmada OKB tanısı almış katılımcılar aracılığıyla OKB belirtileri ile duygu dzenleme gúclüęünün duyguları ayırt edememe ve duyguları baskılama bileşenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcılara, duygusal uyarılara maruz kaldıklarında duygulardan ve dűřüncelerden kaçınmalarını engellemek amacıyla duygusal farkındalık eğitimi verilmiştir. Duygusal farkındalığın OKB belirti düzeyleri üzerindeki etkisini gözlemlemek adına katılımcıların eğitim öncesinde ve sonrasında OKB belirti düzeyleri ölçülmüştür. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda duygusal farkındalık eğitimi sonrasında katılımcıların duygu ve dűřüncelerine karşı kabullerinin arttığı ve istenmeyen dűřünceleri bastırma çabalarında azalma olduğu görülmüş; bu değişimlerin de obsesyonlarda azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygusal farkındalığın kompulsiyon düzeylerinde ise herhangi bir etkisi olmadığı gözlenmiştir.

Calkins ve arkadaşları (2013) tarafından hazırlanan bir derleme çalışması ise kompulsiyonların devamlılığının da duygu dzenleme kavramı ile açıklanabileceğini ifade etmektedir. Bu çalışmaya göre, OKB hastaları sahip oldukları girici dűřünceleri tehditkar algılamakta ve bu durum bireylerde kaygı düzeyinde artış olmasına sebep olmaktadır. Yükselen kaygıyı yatıştırmak için girişimlerde bulunulması ise öngörülenin aksine kaçılmaya çalışılan kaygı ve dűřüncelere daha fazla odaklanılması ile ilişkili görülmüştür. Duygu ve dűřünceler üzerindeki bu odak artışı, kaygı düzeyinin yeniden yükselmesi ile neticelenmektedir. Bu döngü bireylerin kaygı yaratan durumlar ile bař etme becerilerine dair olumsuz inançlara sahip olmalarını tetiklemekte ve bu durum OKB'nin gelişmesinde etkili görülmektedir. Kompulsiyonlar, bireyin algıladığı tehdidin yanlışlanma ihtimalini keşfetmesine engel olmakta ve bu sebeple de devam etmektedir (Calkins ve ark., 2013). Derleme makalesinde duygu dzenleme kavram olarak geçmiyor olsa da araştırmacıların kompulsiyonların işlevini tanımlama şekli, kompulsiyonların uyumsuz duygu dzenleme stratejisi görevi gördüğünü desteklemektedir. OKB'de görülen kompulsiyonların kişinin obsesif dűřüncelerin beraberinde getirdiği kaygı ve belirsizliği tolere edememesi sonucu ortaya çıktığını savunan çalışmalar bulunmaktadır (McFall ve Wollersheim, 1979; Rachman ve de Silva, 1978). Bireyler kompulsiyonlar aracılığıyla kendilerine rahatsızlık veren duygu ve dűřüncelerden kaçmaya çalışmakta fakat farkında olmadan o rahatsızlığın devamlılığına hizmet etmektedirler.

Obsesif kompulsif belirtiler ile duygu dzenlemede gúçlük arasındaki ilişkinin klinik olmayan örneklemlerde de var olduğu bilinmektedir. Oltmanns ve Gibbs (1995) tarafından klinik olmayan

örneklem ile yapılan bir çalışmada ise katılımcılardan obsesif kompulsif belirtilere sahip olanların diğer katılımcılara kıyasla duygularını bastırmaya daha meyilli oldukları bulunmuştur. Araştırmacılar bireylerin duygularını kontrol etme girişimlerinin obsesif inançların gelişiminde etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalarda duygu düzenleme kavramı olarak geçmiyor olsa da duyguları kabul edememe duygu düzenlemede güçlüğü önemli bileşenlerinden biri olduğundan OKB tanısı almış kişilerin duygularını düzenlemede güçlük tecrübe ettikleri çıkarımını yapmak mümkündür. Daha sonra OKB ve duygu düzenlemede güçlük arasında yapılan daha yakın tarihli çalışmalar da bu çıkarımı destekler bulgulara sahiptir. Stern ve arkadaşları (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre obsesif kompulsif belirtilerde artış kişinin duyguları anlamada, ayırt etmede ve tanımlamada zorlanması ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, aynı çalışmada obsesif kompulsif belirti düzeyi ile bireylerin duygulardan korkma derecesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Fergus ve Bardeen (2014) tarafından 372 yetişkin katılımcı ile yapılan çalışma, obsesif kompulsif belirtiler ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin varlığını desteklemektedir. Duygu düzenlemede güçlüğü bileşenleri arasından duyguları anlamada yetersizlik, olumsuz duygulara dürtüsel tepkiler vermeye yatkınlık ve baskılama stratejisinin sık kullanılmasının obsesif kompulsif belirti düzeyleri ile anlamlı olarak ilişkili oldukları saptanmıştır.

Her ne kadar eldeki sınırlı sayıda veri duygu düzenlemede güçlük ve OKB belirtileri arasındaki ilişkinin varlığını desteklese de alanyazındaki çalışmalar aralarındaki bağlantının tam olarak anlaşılması için yeterli değildir (Fergus ve Bardeen, 2014). Duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının klinik önemi göz önünde bulundurulduğunda aralarındaki ilişkinin detaylı bir biçimde ele alınmasının tedavilerin devamlılığı ve kalıcılığına katkıda bulunacağı düşünülmektedir (Allen ve Barlow, 2009). Ayrıca, klinik olmayan popülasyonlarda obsesif kompulsif belirtilerin yaygınlığı ve duygu düzenlemede güçlük yaşanmasıyla artış gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, bahsi geçen ilişkinin detaylı anlaşılmasının etkili önleme ve hedefe yönelik kısa süreli müdahaleler geliştirilebilmesi adına önemli olacağı düşünülmektedir (Fergus ve Bardeen, 2014).

1.3. KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme kavramının önde gelen kuramcılarında biri olan Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme içsel süreçlerin yanında kişilerarası süreçleri de içerisinde barındırmaktadır.

Alanyazında duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak bu kavramın içsel boyutuna yoğunlaştığı görülmektedir (Gökdağ, 2021). Ancak duygu düzenleme bir bütün olarak karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir. Duygu düzenlemenin içsel boyutu kişinin öz düzenleme stratejileri ile duygularını düzenlemesini yansıtmaktadır (Hofmann ve ark., 2016). Kişilerarası duygu düzenleme ise bireyin kendi duygularını başkaları aracılığıyla (içsel kişilerarası duygu düzenleme) veya bireyin başkalarının duygularını düzenlemesini (dışsal kişilerarası duygu düzenleme) ifade etmektedir (Gökdağ ve ark., 2019; Zaki ve Williams, 2013). Mevcut çalışma bireysel duygu düzenleme sürecini ele aldığından çalışmanın devamında kişilerarası duygu düzenleme kavramı içsel boyutu temsil etmekte, çalışma içsel kişilerarası duygu düzenleme üzerinden ilerlemektedir.

Duygular sosyal bir bağlamda ortaya çıkmakta ve sosyal bir varlık olan insan stresini yönetmek, olumlu duygulanımını arttırmak, zor zamanlarda başkalarının varlığından güç almak adına desteğe ihtiyaç duyabilmektedir (Calkins ve Hill, 2007; Zaki ve Williams, 2013). Hofmann (2014) bireyin hayatında herhangi bir yakın ilişkiye sahip olmasının kişinin sadece içsel duygu düzenleme değil, kişilerarası duygu düzenlemeyi de kullandığını varsaymak için yeterli olduğunu savunmaktadır. Kullanılan kişilerarası duygu düzenleme stratejileri tıpkı içsel duygu düzenleme stratejilerinde olduğu gibi bazı durumlarda uyumlu olup problemlerin çözümünde rol oynamaktadır. Örneğin, destek veya sempati için kişinin duygusal olarak kendini açması depresyon ve kaygı düzeyleri ile ters yönde ilişkili bulunmuştur (Kahn ve Garrison, 2009). Benzeri duygusal açıklıklar kişinin ruh sağlığı için olumlu etkilere sahiptir (Kelly ve ark., 2001). Bazı durumlarda ise kullanılan kişilerarası duygu düzenleme stratejileri uyumsuz olup var olan problemlerin devam etmesine veya bireyin psikopatoloji için savunmasız hale gelmesine neden olabilmektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2018). Kişinin aşırı güvence arayışı içerisine girmesi ise kişiyi depresyon ve kaygı gibi psikopatolojiler için yatkın hale getirmekte veya var olan psikopatolojinin devamlılığına katkıda bulunmaktadır (Dixon-Gordon ve ark., 2018; Joiner Jr ve Metalsky, 2001; Osborne ve Williams, 2013). Kaygı veya depresyon ile karşı karşıya kalan birey duygusunu düzenleyebilmek adına güvence arayışına girerek hissettiği stresi azaltmakta fakat bu kısa vadede faydalı olan strateji uzun vadede kişinin güvence arama davranışını pekiştirmektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2018).

Hofmann (2014), sıklığı artan veya alışkanlık haline gelen kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin bireylerde kendi duygusal tecrübelerini kontrol edebilmeye dair inancı

kaybetmelerine sebep olduğunu ifade etmektedir. Böyle bir durumda birey bazen kişilerarası bağlamı güvenli alan olarak veya karşısındaki kişiyi güvenli kişi olarak kullanmakta; bu durum stres karşısında kaçınma stratejisi işlevi görmektedir. Güvenli alan veya güvenli kişi, farkında olarak veya farkında olmaksızın güvenlik hissi yaratarak stresin azalmasına yardımcı olmaktadır.

Kişilerarası duygu düzenleme alanyazında yeni gelişmekte olan bir alan olduğundan Hofmann (2016) üzerine yapılan çalışmalarda kullanılmak üzere envanter geliştirmiştir. Bahsi geçen envanterde kişilerarası duygu düzenleme dört temel boyut üzerinden incelenmiştir: olumlu duyguları arttırma, bakış açısı kazanma, yatıştırıcılık ve sosyal modelleme. Olumlu duyguları arttırma, bireyin kendi iyilik halini arttırmak amacıyla başkalarına ihtiyaç duymaya olan yatkınlığını ifade etmektedir. Bakış açısı kazanma, bireyin karşı karşıya kaldığı durumu hafifletebilmek adına başkalarını kullanmasını; “senden daha kötülerini yaşayanlar var” diyerek kendini telkin etmesini temsil etmektedir. Yatıştırıcılık, bireyin olumsuz duygularla baş edebilmek adına etraftan sempati ve merhamet aramasıdır. Sosyal modelleme ise bireyin başkalarının zorlayıcı duygularla nasıl başa çıktıklarını öğrenmek adına etraftaki kişileri gözlemlemesidir.

Sınırlı sayıda araştırma kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen verilerin ise tutarsız olduğu görülmektedir (Gökdağ, 2021). Türkiye’de yapılan bir çalışmada olumlu duyguları arttırma stratejisi kullanımıyla kaygı ve depresyon arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Koç ve ark., 2019). Yine başka bir çalışma Türk katılımcılarda depresyonda artışın olumlu duyguları arttırma stratejisi kullanım oranında azalma ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Gökdağ ve ark., 2019). Nitekim Türk katılımcılar ile yapılan başka bir çalışma ise depresyon ve kaygı ile kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir (Altan-Atalay ve Saritas-Atalar, 2022). Amerika’da yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Hofmann ve ark., 2016). Yatıştırıcılık boyutuna bakıldığında kaygıda artışın yatıştırıcılık stratejisinde artış ile ilişkili olduğunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Gökdağ ve ark., 2019; Koç ve ark., 2019). Bakış açısı kazanma stratejisi ile depresif belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde ise depresif belirtileri fazla olan kişilerin bu stratejiyi daha az kullandıkları bulunmuştur (Gökdağ ve ark., 2019; Koç ve ark., 2019). Sosyal kaygı ve kişilerarası duygu düzenleme boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise olumlu duyguları arttırma hariç diğer boyutların hepsi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Koç ve ark., 2019).

Araştırmacılar elde ettikleri farklı bulguların kültür, kullanılan envanterler, bireylerin sosyoekonomik düzeyleri ve duygu düzenleme becerilerindeki farklılıklar gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanıyor olabileceğini savunmaktadırlar. İnsanın sosyal bir varlık oluşu ve maruz kaldığı stresörlerin doğası gereği kişilerarası oluşu göz önüne alındığında bu kavramın alanyazında daha fazla ele alınması önem arz etmektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2015; Gross ve ark., 2006). Bu alanda yapılan her çalışmanın, kavramın daha iyi anlaşılabilmesine ve bireylerin iyilik hali ile olan ilişkisinin daha detaylı ele alınabilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Duygu Düzenlemede Güçlük ve Baskılama

Duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin daha fazla kişilerarası duygu düzenleme stratejisi kullanmaya yatkın oldukları araştırmalarla gösterilmiştir (Hofmann ve ark., 2016). Duygu düzenlemede güçlük düzeyi yüksek olan bireyler duygularını anlamakta zorlanmakta, onları kontrol edilemez görmekte, olumsuz duygular tecrübe ederken dürtüsel davranmaktan korkmakta veya duygularını kontrol edebileceklerine inanmamaktadırlar (Gratz ve Roemer, 2004). Durum böyleyken duygu yoğunluğuyla başkalarının desteğini kullanarak baş etmeye çabalamaktadırlar (Koç ve ark., 2019). Yapılan çalışmalar duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden özellikle bakış açısı kazanma, yatıştırıcılık ve sosyal modelleme stratejilerini kullandıklarını göstermektedir (Hofmann ve ark., 2016). Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının sadece yatıştırıcılık ve sosyal modelleme stratejileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Koç ve ark., 2019). Yine aynı çalışmada baskılama stratejisi kullanımının kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden olumlu duyguları arttırma ve yatıştırıcılık ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Duygularını bastırarak düzenlemeye çabalayan bireyler, olumlu duygularını arttırmak için başkalarıyla iletişime geçmeye çabalamamakta ve duygusal olarak zorlandıkları durumlarda başkalarının sempatisini aramamaktadırlar.

Yapılan çalışmalar da göstermektedir ki duygu düzenlemede güçlük yaşanması ile kişilerarası duygu düzenleme birbirlerinden bağımsız değildir. Duygu düzenleme kavramının bütünüyle anlaşılabilmesi ve söz konusu bağlantının detaylı bir şekilde incelenmesi bazı psikopatolojilerin etiyojisinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Duygu düzenlemede

güçlük yaşanmasının psikopatolojilerle ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısındaki artışa rağmen, kişilerarası duygu düzenlemenin psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen çalışmaların ağırlıklı olarak teorik makaleler olduğu dikkat çekmektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2018). Kaygı ve duygudurum bozuklukları ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişki üzerine hazırlanan teorik bir çalışmada OKB hastalarının kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden faydalanarak hissettikleri olumsuz duyguyu düzenlemeye çabaladıkları ifade edilmektedir (Hofmann, 2014). Ocağın kapalı olup olmamasına dair girici düşüncelere sahip olan OKB hastası bireyin, eři tarafından ocağın kapalı olduğunun onaylanması ile yatışması kişilerarası duygu düzenlemeye örnek gösterilebilir. Bu örnekte bireyin eři güvenli kişiye temsil etmekte ve yatıştırıcı hizmeti görmektedir. Kişilerarası duygu düzenlemenin uyumlu olup olmaması bağlama göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bireyin psikolojik sağlığını destekleyebileceği gibi (Marroquín, 2011), kronikleşmesi halinde uyumsuz olup problemin devamlılığına katkı sağlayabilmektedir (Hofmann, 2014). Mevcut alışma hem kişilerarası duygu düzenlemenin bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisinin değişkenliğinin anlaşılmasına hem de içsel duygu düzenlemeyle beraber inceleyerek duygu düzenleme alanyazınına katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

1.4. BAĞLANMA

1.4.1. Bağlanma Kuramı

John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, insanın bakımını üstlenen birincil bakıcısı ile yakın ilişki kurma ihtiyacıyla dünyaya geldiğini iddia etmektedir (Bowlby, 1982). Bowlby'e göre, yenidoğan bir bebek bakım verenini yakında tutmak adına hali hazırda ona yüklenmiş çeşitli davranış setleriyle dünyaya gelmekte ve bu davranışlar bakım vereni bebeğin yakınında tutarak ihtiyaçlarının karşılanmasını ve güvende olmasını sağlamaktadır (Waters ve Cummings, 2000). Doğuştan gelen davranış setleriyle başlayan bebek-bakım veren ilişkisi, zamanla bilişsel ve duygusal kapasitenin gelişimiyle bebeğin bundan sonraki hayatında etkili olacak güçlü duygusal bir bağa dönüşmektedir (Berk, 2015). Bowlby kurulan bu ilişkiyi bağlanma, ilişkinin kurulduğu kişiye ise bağlanma figürü olarak kavramlaştırmıştır.

Erken gelişim dönemlerinde çocuklar olumsuz duygularını düzenleyebilmek, çevrelerini keşfetmek ve öğrenmeye teşvik olmak için bağlanma figürlerinin onlara sağladığı güvenlik hissine ihtiyaç duymaktadır (Bowlby, 1982; Shaver ve Mikulincer, 2014). Bu noktada bağlanma figürlerinin hazır bulunuşluk ve destekleyicilik düzeyleri bağlanmada bireysel farklılıklara neden

olmaktadır (Bowlby, 1973). İhtiyaç halinde cevap vermeye hazır bağlanma figürleri ile etkileşimde olmak: dünya güvenli bir yer, ne zaman ihtiyaç duyulursa bağlanma figürü hep yardımcı olacak, merakla etrafı keşfetmek ve başkalarıyla keyifli vakit geçirmek mümkün gibi çeşitli örtük inançları beslemektedir (Shaver ve Mikulincer, 2014). Bu şekilde kurulmuş güvenlik hissi, çocuğun zihninde hem kendi hem başkaları için olumlu zihinsel temsillerin temelini oluşturmaktadır. Bowlby bağlanma aracılığıyla oluşan ve gelecekteki yakın ilişkiler için kılavuz niteliği taşıyan zihinsel temsilleri içsel çalışan modeller (*internal working models*) şeklinde isimlendirmektedir. İçsel çalışan modeller, erken dönemde bağlanma figürüyle kurulan ilişki aracılığıyla kişinin gelecekte kendisi ve diğer insanlarla kuracağı ilişkiyi şekillendirmektedir (Gilovich ve ark., 2013). Bireyin kendine dair geliştirdiği içsel çalışan modeller genellikle ne kadar sevilebilir ve yeterli olduğu ile ilişkili inançları kapsarken ilişkiye dair içsel çalışan modeller ilişkide diğer kişilerin hazır bulunuşlukları, samimiyetleri ve hissettirdikleri güven ile ilişkili inançları içermektedir (Berk, 2015; Gilovich ve ark., 2013).

İçsel çalışan modellerin, bireyin sosyal dünyasını anlama ve yorumlama şekli üzerinde önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir (Fraley ve ark., 2011). Bağlanmanın birey üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bağlanma stillerindeki farklılıkların anlaşılması ve ölçülebilmesi araştırmacılar için önem arz etmiştir. Bireyin güvenli olmayan bağlanmaya sahip olmasının duygusal problemler ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2003, 2010; Shaver ve Mikulincer, 2014). Yapılan psikometrik araştırmalar güvenli olmayan bağlanmanın bağlanma kaygısı ve bağlanma ilişkili kaçınma olmak üzere iki boyut üzerinden ölçülebileceğini göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2019).

Bağlanma kaygısı boyutu, bireyin yakın ilişkilerinde sahip olduğu reddedilmeye, terk edilmeye ve ihtiyaç halinde önemli figürün ulaşılabilir olmayacağına dair kaygı ve korkunun düzeyini temsil etmektedir (Gilovich ve ark., 2013). Kaygılı bağlanma ihtiyaç duyulan sevgi ve destek için kaygılı bir arayışı içermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2019). Bağlanma ilişkili kaçınma boyutu ise bireyin yakın ilişki kurma konusunda rahatlık düzeyi ve samimiyetten kaçınma düzeyini temsil etmektedir (Gilovich ve ark., 2013). Kaçınan bağlanma sıklıkla bireyin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını göz ardı etmesini, kendi kendine yetmeye çabalamasını ve başkalarından uzaklaşmasını içermektedir (Liu ve Ma, 2019).

Erken dönem bağlanma stilleri yetişkin dönemde etkisini sürdürebileceği gibi bireyin zaman içerisinde farklı bağlanma stillerine sahip olabileceği ve hatta farklı ilişki dinamiklerinde farklı bağlanma stillerine aynı anda sahip olabileceği bilinmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2014). Bireyin sahip olduğu ilişki dinamiği ve o ilişkideki bağlanma stili, bireyin kişilik yapısını, duygularını ve ilişkideki tavrını biçimlendirmektedir (Fraley ve ark., 2011). Kişilerarası ilişkilerin kalitesi ise ruh sağlığı için önemli koruyucu faktörlerden bir tanesidir. Bütün bilgiler ışığında, yetişkin bireylerin sahip oldukları bağlanma stilini anlamak ve bağlanmanın psikopatoloji ve duygusal problemler ile ilişkisini incelemek bireyin sosyal ve duygusal problemlerini azaltacak müdahaleler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

1.4.2. Bağlanma, Duygu Düzenlemede Güçlük, Baskılama ve Kişilerarası Duygu Düzenleme

Bağlanma teorisi duygu düzenleme süreçlerinin anlaşılmasında en etkili çerçevelerden birini sunmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2014). Araştırmalar duygu düzenlemenin gelişiminde bireyin erken dönem bağlanmalarının etkili olduğuna işaret etmektedir (Hofmann, 2014). Yaşamın ilk yıllarında temel fiziksel ihtiyaçların karşılanması ve düzenlenmesi bebeğin duygusal ifadeleri aracılığı ile gerçekleşirken (örneğin, acıktığında ağlaması); yürütücü işlevin gelişmeye başlaması ile bebeğin bilinçdışı bir şekilde kullandığı düzenlemenin zamanla duygu düzenlemeye evrildiği savunulmaktadır (Hofer, 2006). Yürütücü işlevin gelişmeye başlamasıyla 3-6 yaş arasındaki bir çocuk belli durumların belli duyguları uyandırdığının ve duygularının gerek kendisi gerekse başkaları üzerinde etkili olabileceğinin farkına varmaya başlamaktadır (Cole ve ark., 2009). Bu dönemde çocuk artık karşısındakinin sadece dışarıdan görünen davranışına değil, içsel durumuna cevap vermeyi de öğrenmektedir (Higgins ve Pittman, 2008). Bu süreç duygu düzenleme becerisinin hem içsel hem kişilerarası boyutunun temellerinin atıldığı kritik dönemdir. Bağlanma figürlerinin çocuğun duygularına verdikleri sözel ve/veya sözel olmayan tepkiler ve kendi duygu deneyimleme biçimleri çocuğun duygu düzenleme becerisinde büyük ölçüde etkili olmaktadır (Eisenberg ve ark., 2010; Posner ve Rothbart, 2000). Çocuğun gelişimiyle birlikte duygu düzenleme; bilinçli olarak, duyguyu belirli bir amaç doğrultusunda şekillendirmeyi amaçlayan ve çaba gerektiren bir beceri haline gelmektedir (Derryberry ve Rothbart, 1997). Duygu düzenleme becerisinin gelişimi ergenlik döneminde de devam etmekte ve zamanla sosyal ilişkilerden de etkilenmeye başlamaktadır (Hofmann, 2014; Steinberg, 2005).

Büyük ölçüde gelişim psikolojisinin sağladığı tüm bu bilgiler, duygu düzenleme sürecinin sosyal bir bağlamda ortaya çıktığını; ilk sosyal temas olan bağlanmanın ve bireyin gelişimiyle beraber içsel ve kişilerarası boyutlarının geliştiğini göstermektedir (Gökdağ ve ark., 2019; Hofmann ve ark., 2016). Bowlby'e göre güvenli bağlanma birey için psikolojik sağlık ve sosyal adaptasyon kaynağıdır (Bowlby, 1973; Mikulincer ve Shaver, 2019). Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin hayata daha olumlu bakabildikleri, karşılaştıkları olumsuz durumları olduğundan fazla tehditkar algılamadıkları, olumsuzluklarla başa çıkabilecek potansiyelleri olduğuna dair sağlam inançlara sahip oldukları ve duygularını düzenlemek adına uyumlu stratejiler kullandıkları görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2010).

Güvenli olmayan erken dönem bağlanmalarına bakıldığında ise yaşamın erken dönemlerinde kaygılı veya kaçınan bağlanma boyutları, bağlanma figürünün yokluğu veya yetersizliği söz konusu olduğunda çocuğun yaşamında adaptif olduğu bilinmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2014). Fakat bağlanmanın bu iki boyutu yaşamın ilerleyen yıllarında var olduğunda uyum bozucu hale gelmektedirler (Shaver ve Mikulincer, 2002). Güvenli olmayan bağlanma yapısına sahip bireylerin stresle karşı karşıya geldiklerinde sıklıkla uyumsuz baş etme stratejilerine başvurdukları (Shaver ve Mikulincer, 2007) ve dolayısıyla duygu düzenlemede güçlük yaşadıkları bilinmektedir (Liu ve Ma, 2019). Yapılan araştırmalar kullanılan uyumsuz stratejilerin kişilerin güvenli olmayan bağlanma stiline (kaygılı veya kaçınan) göre farklılaştığını göstermektedir (Bowlby, 1973; Shaver ve Mikulincer, 2007).

Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler olumsuz duygular karşısında sıklıkla baskılama stratejisini kullanmaktadırlar (Gillath ve ark., 2005; Kotler ve ark., 1994). Fraley ve Shaver (1997) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcılardan romantik partnerleri tarafından başka biri için terk edildiklerini düşünmeleri ve ayrılığa dair düşünceleri bastırmaya çalışarak -sahip oldukları duygu ve düşünceleri not almaları istenmiştir. Araştırmanın sonucunda kaygılı bağlanmaya sahip kişilerin ayrılık ile ilişkili düşünceleri bastırmada çok başarılı oldukları ve baskılama esnasında yapılan fizyolojik ölçümlerde bedensel stres düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, olumsuz duygular hissettiklerinde, bağ kurma ve destek almaya dair geçmişte karşılanmamış ihtiyaçlarının tetiklenmesini engellemek adına duygu ve düşüncelerini baskılamaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2010). Bu durum kaçınan bağlanma yaşayan bireylerin duygularını uyumlu bir şekilde düzenlemede güçlük yaşadıkları bulgusunu desteklemektedir.

Kaçınan bağlanma boyutuna sahip kişilerin bağlanma ihtiyaçlarının ortaya çıkmasını engellemek adına bağlanma sistemini etkisizleştirecek (*deactivating*) stratejiler benimsemeleri aynı zamanda duygusal, fiziksel ve bilişsel olarak sosyal ortamlardan uzaklaşmalarına sebebiyet vermektedir (Gökdağ, 2021). Dolayısıyla bireyin sahip olduğu bağlanma boyutu sadece içsel değil kişilerarası duygu düzenlemesini de etkileyebilmektedir. Kaçınan bağlanma ve kişilerarası duygu düzenleme boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ikisi arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş olsa da bulgular çalışmalar arasında farklılıklar gösterebilmektedir. Olumlu duyguları arttırma stratejisinin kaçınan bağlanmaya sahip olan bireyler tarafından daha az kullanıldığı bazı çalışmalarca tespit edilmiştir (Gökdağ, 2021; Koç ve ark., 2019). Gökdağ (2021) tarafından yapılan çalışmada kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip olmanın yatıştırıcılık, bakış açısı kazanma ve sosyal modelleme stratejileri ile de negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, duygularını bastırmaya meyilli olan bu bireylerin olumsuz duygularla baş ederken başkalarının desteğini aramadıkları fikrini desteklemektedir (Koç ve ark., 2019). Altan-Atalay'ın (2019) yaptığı araştırma ise kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin yatıştırıcılık ve sosyal modelleme stratejilerini kullanmaya yatkın olduklarını göstermektedir. Araştırmacıya göre, kaçınan bireyler olumsuz duyguları bastırmaya ve onlardan kaçmaya yatkın olduklarından, duyguların düzenlenmesi sorumluluğunun karşı tarafa bırakıldığı bu iki stratejiyi kullanmaktadırlar.

Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler ise baskılamamanın aksine duygularını abartarak yaşamakta ve dikkat çekmelerine yardımcı olacak aşırı aktive edici stratejiler (*hyperactivating*) benimsemektedirler (Cassidy ve Kobak, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2010). Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler olayları fazla tehditkar yorumlamakta, stres veren olayı kontrol edilemez nedenlere atfederek kendi çözüm potansiyelini yetersiz görmekte ve stresle baş edemeyeceklerine dair güçlü inançlara sahip olmakta, duygusal tecrübeye eşlik eden fizyolojik belirtilere abartılı şekilde odaklanmaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2019). Stres veren duruma aşırı odaklanma kaygılı bağlanmaya sahip kişilerde özellikle yaygın özelliklerden bir tanesidir. Silva ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların nötr veya stres verici bir uyarıcıya maruz bıraktıktan sonra belli görevleri tamamlamaları istenmiştir. Araştırmanın sonucunda stres verici uyarana maruz kalmanın performansta düşüş ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Stres verici uyarının performans üzerindeki olumsuz etkisinin ise özellikle kaygılı bağlanmaya sahip kişilerde daha güçlü olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, bahsedilen özellikler aracılığıyla duygu düzenlemede güçlü yaşamaya yatkın hale gelmekte; bu durum bireylerin var olan güçlüğü

devam ettiren ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanmaya yatkın hale gelmelerine sebep olmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2019).

Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler duygularını düzenlerken kaçınan bağlanmaya sahip bireylere kıyasla daha fazla başkalarına ihtiyaç duymaktadırlar (Gökdağ, 2021; Hofmann ve ark., 2016). Bu sebeple kişilerarası duygu düzenleme stratejileri kullanmaya yatkın oldukları bilinmektedir (Hofmann ve ark., 2016). Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler kullandıkları stratejiler ile bağlanma figürünün dikkatini çekebilmek ve böylece kendilerine daha fazla koruma ve destek sağlanmasını arzulamaktadırlar (Cassidy ve Kobak, 1988; Gökdağ, 2021; Mikulincer ve Shaver, 2010). Kişilerarası duygu düzenleme boyutları ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Kaygılı bağlanmanın kişilerarası duygu düzenlemenin dört boyutu ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin, kendi baş edemeyeceklerine inandıkları olumsuz duygularla baş edebilmek adına sosyal modelleme, bakış açısı kazanma, olumlu duyguları artırma ve yatıştırıcılık stratejilerine sıklıkla başvurdukları görülmektedir (Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021; Hofmann ve ark., 2016; Koç ve ark., 2019). Yapılan incelemeler göstermektedir ki kaygılı bağlanmaya sahip bireyler özellikle yatıştırıcılık stratejisini sıklıkla kullanmaktadırlar (Gökdağ, 2021; Koç ve ark., 2019). Böylece başkaları tarafından onlara sağlanan merhamet ve sempatiyi arttırarak olumsuz duygularını düzenlemektedirler.

1.4.3. Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri

Güvenli olmayan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasında tetikleyici veya sürdürücü bir ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Doron ve ark., 2009). Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler aşırı aktive edici stratejiler kullanmaktadırlar. Bu stratejiler bireyin girici düşüncelere olan hassasiyetlerini ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili kaygılarını arttırabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2010). Aynı zamanda bu stratejilerin kullanılması bireyin başkalarını memnun etmek adına aşırı çaba göstermesi ile ilişkili de bulunmuştur (Doron ve Moulding, 2009). Kaçınan bağlanmaya sahip kişiler ise baskılamaya olan yatkınlıkları sebebiyle güçlü olmak ve hata yapmamak adına sürekli çaba harcamaktadırlar. Bu durum bireyin istenmeyen düşünceler karşısında fazla kontrolcü davranmasıyla ilişkili olabilmektedir (Pozza ve ark., 2021).

Alanyazında yer alan pek çok çalışma obsesif kompulsif belirtiler ve güvenli olmayan bağlanma boyutları arasında hem klinik hem klinik olmayan örneklerde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Doron, 2020; Doron ve ark., 2009; Myhr ve ark., 2004). Van-Leeuwen ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasında kuvvetli derecede ilişkiler olduğu; kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasında ise orta derecede anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. İlişkilerin etki büyüklüklerinin ise örneklemin klinik olup olmamasından bağımsız olduğu tespit edilmiştir. Pozza ve arkadaşları (2021), obsesif kompulsif belirtilerin yordayıcılarını inceledikleri çalışmada değişkenler arasında kaygılı bağlanmanın bir özelliği olarak ele aldıkları bireyin onaylanma ihtiyacının obsesif kompulsif belirtilerin en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Obsesif kompulsif belirtileri detaylı ele alarak bağlanma ilişkilerine bakıldığında ise kaygılı bağlanmanın girici düşüncelere atfedilen önem ve kontrol etme ihtiyacında artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca hem kaygılı bağlanmanın hem kaçınan bağlanmanın obsesif kompulsif belirtilerden sıralama davranışı üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Yıkama ve kontrol etme davranışları ile bağlanma stilleri arasında ise anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırmacılar, farklı obsesif kompulsif belirtilerin farklı bağlanma stilleri ile ilişkili olmasının OKB'nin heterojen yapısından kaynaklanıyor olabileceğini ifade etmiştir.

Bağlanmanın bireyin dünyayı algılayış biçimi ve iyilik hali üzerindeki etkisi birçok araştırma tarafından gösterilmiştir. Mevcut çalışma bağlanmanın bireyin içsel ve kişilerarası duygu düzenleme süreci üzerindeki etkisini inceleyerek alanyazına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bağlanmanın obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisini sağlıklı katılımcılar aracılığıyla inceleyerek güvenli olmayan bağlanmanın psikiyatrik tanıya sahip olmayan bireylerin psikolojik sağlığı ve işlevselliği üzerindeki etkisinin anlaşılmasına katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Duygu düzenleme kavramı ortaya çıktığı ilk günden bugüne psikoloji alanyazınında sıklıkla ele alınan kavramlardan bir tanesi olmuştur. Duygu düzenlemede güçlükler yaşanmasının bireyin işlevselliği ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri pek çok araştırma ile gösterilmiştir. Fakat duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak içsel duygu düzenlemeye odaklandığı görülmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme boyutu alanyazında ele alınmaya başlanmış olsa da

mevcut çalışmaların genelde teorik olması, bu alanda yapılacak ampirik çalışmalara ihtiyacı kanıtlar niteliktedir. İnsanın sosyal bir varlık oluşu ve kişilerarası stresörlere maruz kaldığı göz önüne alındığında, bu kavramın daha detaylı incelenmesi önem arz etmektedir. Dahası, bağlanmanın duygu düzenleme becerisi üzerindeki şekillendirici etkisi bilinmesine rağmen bu alanda yapılan çalışmalar da duygu düzenlemenin içsel boyutuna ağırlık vermektedir. Kişilerarası duygu düzenleme nispeten yeni bir kavram olduğundan bağlanma stili ve kişilerarası duygu düzenlemenin beraber incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu ilişkiyi incelerken içsel duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü de göz önünde bulundurulması bağlanma ile yakından ilişkili olan duygu düzenleme sürecinin bir bütün olarak ele alınmasına yardımcı olacaktır.

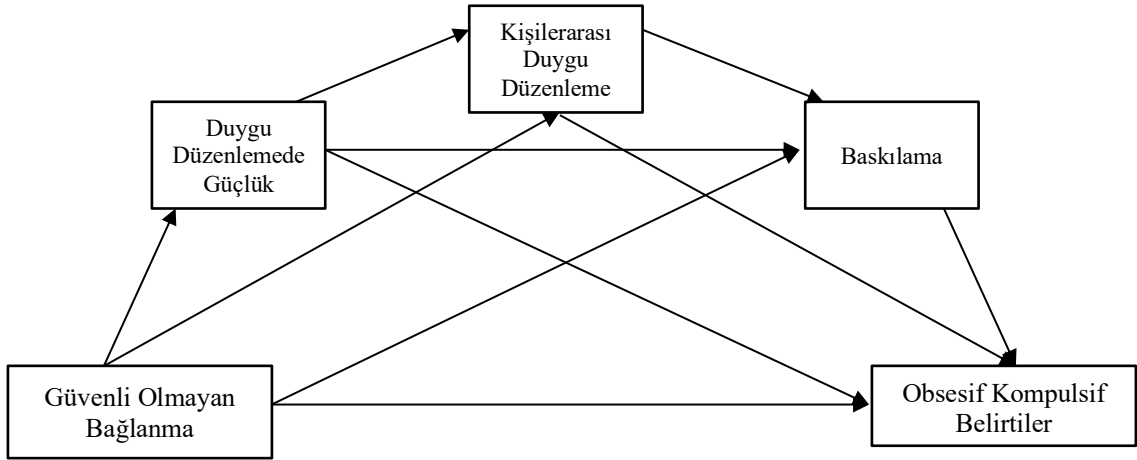
Mevcut çalışma duygu düzenleme sürecini kapsamlı bir şekilde ele alarak alanyazına katkıda bulunmanın yanısıra duygu düzenleme süreci ve bağlanmanın obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki direk ve dolaylı etkilerini inceleyerek, bireyin obsesif kompulsif belirtileri üzerindeki tetikleyici ve sürdürücü etkilerinin anlaşılmasına katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Alanyazında halihazırda yer alan çalışmalar obsesif kompulsif belirtilerin gerek klinik gerek klinik olmayan popülasyonlarda bireyin duygu düzenleme becerisi ile ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir fakat var olan çalışmaların aralarındaki ilişkinin anlaşılması için yeterli olmadığı düşünülmektedir. Bireyin duygu düzenleme becerisinin obsesif kompulsif belirtileri üzerindeki etkisinin anlaşılmasının çoğunluğu OKB tanı kriterlerini karşılamayan fakat günlük hayatında rahatsızlık verecek düzeyde obsesif kompulsif belirtilere sahip kişilere yönelik kısa süreli ve önleyici müdahale yöntemlerinin geliştirilebilmesi adına önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, mevcut çalışma bağlanma ve kişilerarası duygu düzenleme sürecini de bu incelemeye dahil ederek daha ayrıntılı değerlendirmeler sunabilmeyi ve duygu düzenleme sürecini bir bütün olarak ele alabilmeyi hedeflemektedir.

Mevcut araştırmanın amacı güvenli olmayan bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi incelerken bu ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamamanın aracı rolünü değerlendirmektir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında test edilmesi hedeflenen hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

1. Duygu düzenlemede güçlük, güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı rol oynayacaktır. Kaygılı veya kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenlemede güçlük düzeyi artacak, duygu düzenlemede güçlük arttıkça obsesif kompulsif belirti düzeyi artacaktır.

2. Kişilerarası duygu düzenleme, güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı rol oynayacaktır. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça, kişilerarası duygu düzenleme düzeyi artacak, kişilerarası duygu düzenleme arttıkça obsesif kompulsif belirti düzeyi artacaktır. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, kişilerarası duygu düzenleme düzeyi azalacak, kişilerarası duygu düzenleme azaldıkça obsesif kompulsif belirti düzeyi azalacaktır.
3. Baskılama, güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı rol oynayacaktır. Kaygılı veya kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, baskılama düzeyi artacak, baskılama arttıkça obsesif kompulsif belirti düzeyi artacaktır.
4. Güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük ve kişilerarası duygu düzenleme aynı anda ve birbirini takiben aracı rol üstleneceklerdir. Kaygılı veya kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça duygu düzenlemede güçlük artacak, bu artış kişilerarası duygu düzenlemede artışa yol açacak ve sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış gözlenecektir.
5. Güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük ve baskılama aynı anda ve birbirini takiben aracı rol üstleneceklerdir. Kaygılı veya kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça duygu düzenlemede güçlük artacak, bu artış baskılamada artışa yol açacak ve sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış gözlenecektir.
6. Güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenleme ve baskılama aynı anda ve birbirini takiben aracı rol üstleneceklerdir. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme artacak, bu artış baskılamada azalmaya yol açacak ve sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyi azalacaktır. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme azalacak, bu azalma baskılamada artışa yol açacak ve sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış gözlenecektir.
7. Güvenli olmayan bağlanma stili ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılama aynı anda ve birbirini takiben aracı rol üstleneceklerdir. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenlemede güçlük düzeyi artacak, duygu düzenlemede güçlükteki artış ile kişilerarası duygu düzenleme

artacak, bu artış baskılamada azalmaya yol açacak ve sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyi azalacaktır. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenlemede güçlük düzeyi artacak, duygu düzenlemede güçlükteki artış ile kişilerarası duygu düzenleme azalacak, bu azalma baskılamada artışa yol açacak ve sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış gözlenecektir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşmuştur. Katılımcılara sosyal medya ve Hacettepe Üniversitesi'nde öğrencilere yapılan duyurular aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışmaya toplamda 403 kişi katılmıştır. Psikiyatrik tanıya sahip olduğunu belirten 29 kişi ve ölçeği önemli ölçüde eksik doldurmuş olan 19 kişinin verileri veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerlere sahip olduğu belirlenen iki kişi de veri setinden çıkarıldıktan sonra, analizler 353 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların 289'unun (%81.9) kadın, 64'nün (%18.1) erkek olduğu, yaş dağılımının 18-62 arasında olduğu ve örneklemin yaş ortalamasının 33.80 ($SS = 11.03$) olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan elde edilen diğer demografik bilgilerin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Örneklemin Demografik Özellikleri

| | Gruplar | Sıklık (N) | Yüzde (%) |
|--|-------------------------|------------|-----------|
| Medeni durum | Bekar / İlişkisi yok | 94 | 26.6 |
| | Bekar / İlişkisi var | 34 | 9.6 |
| | Evli / Birlikte yaşıyor | 217 | 61.5 |
| | Ayrı / Boşanmış | 7 | 2.0 |
| | Eşini kaybetmiş | 1 | 0.3 |
| Mesleki durum | Çalışıyor | 199 | 56.4 |
| | Çalışmıyor, iş arıyor | 21 | 5.9 |
| | Çalışmıyor, iş aramıyor | 35 | 9.9 |
| | Öğrenci | 81 | 22.9 |
| | Emekli | 9 | 2.5 |
| | Diğer | 8 | 2.3 |
| Eğitim durumu (en son bitirdiği okul) | İlkokul | 6 | 1.7 |
| | Lise | 72 | 20.4 |

| | | | |
|-----------------------------------|--|-----|-------|
| | Ön lisans | 18 | 5.1 |
| | Lisans | 180 | 51.0 |
| | Yüksek lisans/Tıp fakültesi | 65 | 18.4 |
| | Doktor/Tıpta uzmanlık | 11 | 3.1 |
| | Boş veri | 1 | 0.3 |
| Aylık gelir seviyesi | Yüksek | 18 | 5.1 |
| | Yüksek – orta | 74 | 21.0 |
| | Orta | 195 | 55.2 |
| | Orta – düşük | 43 | 12.2 |
| | Düşük | 22 | 6.2 |
| | Boş veri | 1 | 0.3 |
| İkamet edilen yer | Türkiye | 316 | 89.01 |
| | Yurtdışı (Almanya, Hollanda, İsrail, İsveç, İsviçre, Fransa, Kanada, Amerika, Birleşik Krallık, Portekiz, Tayvan, Avusturya, Kıbrıs, Katar, Polonya, Fransa) | 37 | 10.39 |
| | Boş veri | 2 | 0.6 |
| Kiminle yaşıyor | Aile | 284 | 79.9 |
| | Arkadaş | 23 | 6.5 |
| | Sevgili | 1 | .3 |
| | Yalnız | 28 | 7.9 |
| | Boş veri | 19 | 5.4 |
| Ebeveynler | | | |
| Anneniz hayatta mı? | Evet | 323 | 91.5 |
| | Hayır | 29 | 8.2 |
| | Boş veri | 1 | 0.3 |
| Babanız hayatta mı? | Evet | 289 | 81.9 |
| | Hayır | 64 | 18.1 |
| Ebeveynlerinizin medeni durumu | Bekar | 10 | 2.8 |
| | Evli / Birlikte yaşıyor | 279 | 79.0 |
| | Ayrı / Dul / Boşanmış | 56 | 15.9 |
| | Boş veri | 8 | 2.3 |

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Mevcut araştırmanın ölçek seti Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi'nin Baskılama alt testi, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği,

Boyutsal Obsesyon Kompülsiyon Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı ölçeklerinden oluşmuştur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu aracılığıyla katılımcıların yaş, cinsiyet, ikamet ettikleri şehir, eğitim durumları, mesleki durumları, medeni durumları, aylık gelir seviyeleri, şu anda kimlerle birlikte yaşadıkları, ebeveynlerinin sağ olup olmadığı ve medeni halleri saptanmıştır. Bütün bunlara ek olarak aynı formda katılımcılara halihazırda psikiyatrik bir tanıya sahip olup olmadıkları sorulmuş; var ise rahatsızlığın kısaca ne olduğu, tanının kim tarafından koyulduğu, bu rahatsızlık için bir tedavi görüp görmedikleri ve görüyorlarsa ne tür bir tedavi gördükleri ile ilgili bilgiler alınmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan Demografik Bilgi Formu Ek 2’de sunulmuştur.

2.2.2. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlük düzeyini ölçmektedir. 36 maddeden oluşan ölçeğin altı alt testi bulunmaktadır. Kabul Etmeme alt ölçeği kişilerin olumsuz duygulara tepki olarak ikincil olumsuz duygu tepkilerine sahip olmaya veya kabullenici olmayan tepkiler vermeye olan yatkınlıklarını ölçmektedir. Hedefler alt ölçeği kişinin olumsuz duygulara sahipken hedefine yönelik davranışlara odaklanmada ve hedef davranışı gerçekleştirmede tecrübe ettiği zorluk düzeyini ölçmektedir. Dürtü alt ölçeği bireyin olumsuz duygular tecrübe ederken davranışlarını kontrol edebilme düzeyini değerlendirmektedir. Farkındalık alt ölçeği bireyin tecrübe ettiği duyguya dair farkındalık düzeyini ölçmekte; Stratejiler alt ölçeği ise bireyin duygularını düzenleyemeyeceğine dair inancının seviyesini ölçmektedir. Son olarak, Açıklık alt ölçeği bireyin tecrübe ettiği duyguya dair bilgi ve anlayış düzeyini ölçmektedir. Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeğinde yer alan her bir madde 1 puan “neredeysen hiçbir zaman” ile 5 puan “neredeysen her zaman” arasında 5’li Likert Ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 ve 34 numaralı maddeleri ters kodlanmaktadır. Her bir alt testin puanının belirlenmesi için o alt testte yer alan maddelerin puanları toplanmaktadır. Genel toplam ise kişinin duygu düzenlemede güçlük skorunu vermektedir. Bu skorun yükselmesi, duygu düzenlemede tecrübe edilen güçlüğün de arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuştur. Kabul etmeme, Hedefler, Dürtü, Farkındalık, Stratejiler ve Açıklık alt testlerinin iç tutarlılık katsayıları ise

sırasıyla .85, .89, .86, .80, .88 ve .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .88'dir. Alt testlerinin test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .68 ve .89 aralığındadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı büyük oranda orijinali ile uyumlu bulunmuş; iki madde orijinalinden farklı faktöre yüklenmiştir. Bu maddelerden “duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir” maddesi araştırmacıların değerlendirmeleri sonucu orijinal faktöründe tutulmuştur. “Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımı kabul ederim” maddesi ise orijinal ölçekte Farkındalık alt ölçeğinde yer alırken; Türkçe formunda Strateji alt ölçeğine ters yüklenmiş ve Farkındalık alt ölçeğine düşük faktör yükü ile yüklenmiştir. Rugancı ve Gençöz (2010) bu farklılığın sebebinin kabul etmenin Türkçede kabullenme-boyun eğme gibi anlaşılması olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyler, olumsuz duygularını kabul ettiklerinde çaresiz hissetmekte ve bu durum uygun duygu düzenleme stratejilerine erişmelerini engellemektedir. Maddenin ölçeğin bütünüyle korelasyon göstermemesi ve faktör yük farklarının düşük olması sebebiyle bu madde ölçeğin Türkçe formundan çıkarılmıştır. Kalan 35 madde ile ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Farkındalık, Açıklık, Kabul, Amaç, Strateji ve Dürtü alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .75, .82, .83, .90, .89 ve .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95, alt testlerin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .75, .85, .90, .88, .90 ve .88 bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 3'te sunulmuştur.

2.2.3. Duygu Düzenleme Anketi

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen 10 maddelik Duygu Düzenleme Anketi bireylerin duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden yapılandırma ve baskılama stratejilerini kullanım sıklıklarını ölçmektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma alt testi altı maddeden ve Baskılama alt testi dört maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 puan “kesinlikle katılmıyorum” ile 7 puan “kesinlikle katılıyorum” arasında 7'li Likert Ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir. Mevcut çalışmanın amacının duygu düzenlemede güçlüğe odaklanması sebebiyle, anketin sadece baskılama alt testi kullanılmıştır. Her bir maddeye verilen puanların toplanması ile elde edilen skor, bireyin duygularını düzenlemek adına baskılamaya yönelik stratejileri kullanma sıklığını ifade etmektedir. Baskılama alt testinin iç tutarlılık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .69'dur.

Duygu Düzenleme Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik alışması Totan (2015) tarafından yapılmıştır. Anketin Türkçe formunun faktör yapısının orijinal formu ile uyumlu olduğu gözlenmiştir. Türkçe formunda Baskılama alt testinin iç tutarlılık katsayısı .71, test tekrar test güvenirlik katsayısı .65 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Baskılama alt testinin iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir  rneği Ek 4'te sunulmuştur.

2.2.4. Kişilerarası Duygu Düzenleme  leği

Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen 20 maddelik ölçek bireyin duygularını düzenleme adına başka kişileri nasıl kullandığını ölçmektedir. Ölçek, Sosyal Modelleme, Bakış Açısı Kazanma, Yatıştırıcılık ve Olumlu Duyguları Arttırma olmak üzere dört alt testten oluşmakta ve her alt testte 5'er madde yer almaktadır. Her bir madde 1 puan "kesinlikle doğru değil" ile 5 puan "tamamen doğru" arasında 5'li Likert  leği üzerinde değerlendirilmektedir. Her bir alt testin skoru maddelere verilen puanların toplanması ile hesaplanmaktadır. Sosyal modelleme, Bakış açısı kazanma, Yatıştırıcılık ve Olumlu duyguları arttırma alt testlerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .93, .91, .94 ve .89 bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik alışması Koç ve arkadaşları (2019) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun faktör yapısı orijinali ile uyumlu bulunmuştur. Psikometrik  zellikleri incelendiğinde ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .90; Sosyal modelleme, Bakış açısı kazanma, Yatıştırıcılık ve Olumlu duyguları arttırma alt testlerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .87, .77, .86 ve .81 bulunmuştur. Aynı sıralamayla alt testlerin test tekrar test güvenirlik katsayıları .76, .76, .79 ve .58 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85, .75, .81 ve .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin  rneği Ek 5'te sunulmuştur.

2.2.5. Boyutsal Obsesyon Kompülsiyon  leği

Abramowitz ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen 20 maddelik  lek Bulaş, Sorumluluk, Kabul edilemez düşünceler ve Simetri olmak üzere dört alt boyuttan oluşan obsesif kompulsif belirti ölçüm aracıdır. Her bir alt boyutta 5'er madde bulunmakta ve bu 5 madde belirti boyutunda obsesyonlara ve kompulsiyonlara harcanan zamanı, kaçınma davranışını, yaşanılan sıkıntı

düzeğini, işlevsellikteki bozulmayı ve belirtiyi kontrol etmede yaşanan zorluğu ölçmektedir. Ölçekteki her bir madde 0-4 arası derecelendirilmektedir. Her bir alt ölçek için elde edilen toplam skor o belirti boyutunun şiddetini ifade etmektedir. Her bir skorun toplamıyla elde edilen toplam ise bireyin obsesif kompulsif belirti düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuştur. Bulaş, Sorumluluk, Kabul edilemez düşünceler ve Simetri alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .83, .86, .88 ve .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütünü test tekrar test güvenilirlik katsayısı .66, alt testlerin test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .55 ve .66 aralığında bulunmuştur.

Boyutsal Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şafak ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı orijinal faktör yapısı ile uyumlu olduğu bulunmuştur. Türkçe ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bulaş, Sorumluluk, Kabul Edilemez Düşünceler ve Simetri alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .93, .93, .95 ve .92 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .72, .83, .86 ve .89'dur. Ölçeğin örneği Ek 6'da sunulmuştur.

2.2.6. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı

Fraley ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen 9 maddelik envanter yetişkin bağlanmasındaki kaçınma ve kaygı düzeylerini anne, baba, romantik partner, en iyi arkadaş ve genel olmak üzere 5 farklı bağlamda ölçmek için geliştirilmiştir. Araştırmacılar her bir bağlamın tek başına ele alınabileceğini belirtmiştir. Mevcut çalışmada envanterin sadece genel bağlanma boyutu kullanılmıştır. Her bir boyut Kaygı ve Kaçınma olmak üzere iki alt test ile ölçülmektedir. Her bir madde 1 puan "hiç katılmıyorum" ile 7 puan "tamamen katılıyorum" arasında 7'li Likert ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir. Envanterde yer alan 1,2,3 ve 4 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Her bir alt testteki maddelerin ayrı ayrı toplanması ile katılımcıların bağlanma ilişkili kaygı ve kaçınma skorları hesaplanmaktadır. Envanterin psikometrik özellikleri incelendiğinde genel bağlanma boyutunun kaygı ve kaçınma alt testleri için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85 ve .88 bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deveci Şirin ve Şen Doğan (2021) tarafından yapılmıştır. Envanterin Türkçe formunun faktör yapısı orijinali ile uyumlu bulunmuştur. Türkçe formunun genel bağlanma skorlarında kaygı ve kaçınma alt testlerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85 ve .77 bulunmuştur. Genel bağlanma

boyutunun test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .64'tür. Mevcut çalışmada alt testlerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83 ve .81'dir. Ölçeğin bir örneği Ek 7'de sunulmuştur.

2.3. İŞLEM

Çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra Qualtrics üzerinden ölçekler çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Çalışmanın linki erişilebilir sosyal medya kanalları ve e-posta sistemi üzerinden paylaşılmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Linke tıklayan katılımcılar ilk olarak Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formu ile karşılaşmışlardır. Bu form aracılığıyla katılımcılara araştırmaya ve sürece dair bilgiler verilmiştir. Formu dolduran katılımcılar bu bilgileri okuduklarını, çalışmadan diledikleri takdirde herhangi bir aşamada çekilebileceklerinin farkında olduklarını ve araştırmaya gönüllü bir şekilde katılmak istediklerini onaylamışlardır. Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylayan katılımcılar Demografik Bilgi Formu ile ankete devam etmişlerdir. Çalışmada katılımcılardan kimliklerine ilişkin herhangi bir bilgi talep edilmemiştir. Araştırmada kullanılan diğer ölçeklerin sıralaması sıra etkisinin gözlenmemesi adına her bir katılımcı için seçkisiz olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Katılımcılar ölçekleri tamamladıktan sonra araştırmacılarla iletişim kurmak istemeleri halinde kullanabilecekleri iletişim bilgilerinin, araştırmanın amacına dair kısa bir bilgilendirmenin ve katılımlarından dolayı taraflarına teşekkürün yer aldığı bir bilgilendirme sayfası ile karşılaşmışlardır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Bütün analizler IBM SPSS 26 programı kullanılarak yürütülmüştür. Öncelikli olarak dahil edilme koşullarını sağlamayan katılımcıların verileri çalışmadan çıkarılmıştır. Eksik veri setleri ve uç değerler değerlendirilmiş, veri setinde temizleme yapılmıştır. Katılımcının her bir ölçekte en fazla %8 oranında eksik veri bırakmış olması ile çalışmaya dahil edilmelerine karar verilmiştir. %8 veya daha az oranda eksik verisi olan katılımcılarda eksik veriyi doldurmak için Hawthorne ve Elliott'ın (2005) önerdiği gibi kişinin o ölçekteki verilerinin ortalaması kullanılmıştır. Elde edilen veri seti ile öncelikli olarak örneklemin demografik özelliklerinin belirlenmesi için betimleyici analizler yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Momentler

Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Hipotezleri test etmek adına ise PROCESS v3.5 (Hayes, 2017) eklentisi üzerinden model 6 kullanılarak seri çoklu aracı değişken analizi yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, mevcut çalışmanın sorularını cevaplandırmak adına yapılan istatistikî analizler raporlanmıştır. Analizlere başlanmadan önce veri girişleri kontrol edilmiş, herhangi bir probleme rastlanmamıştır. Psikiyatrik tanıya sahip olduğunu belirten 29 kişi çalışmaya dahil edilmemiştir. Veri setinde yer alan boş veriler incelenmiş ve ölçeğin %8'inden fazlasını boş bırakan 19 katılımcı çıkarılmıştır. %8 ve %8'den daha az boş bırakan katılımcılarda boş veriye katılımcının aynı ölçekte verdiği diğer skorların ortalaması atanmıştır (*person mean substitution*)(Hawthorne ve Elliott, 2005).

Analizlere geçmeden önce araştırma modelinin varsayımları test edilmiştir. Çok değişkenli uç değer tespiti için mahalanobis değerlerine bakılmış ve iki katılımcının verileri çıkarılmıştır. Normallik analizi için değişkenlerin grafiklerine ve çarpıklık basıklık değerlerine bakılmıştır. Değerlerin tümünün +2 ile -2 aralığında olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemede güçlük ölçeğinin iki alt testi olan kabul ve dürtü alt testlerinin skoru grafiklerde pozitif eğimli görülmüştür. Bu sebeple bu iki alt skor için karekök dönüştürmesi uygulanmıştır. Doğrusallık ve homoskedastisite kontrol edilmiş ve ihlal edilmedikleri tespit edilmiştir. Çoklu bağlantı varsayımı tolerans, varyans şişirme faktörü (*VIF*) ve koşul indeksi (*condition index*) üzerinden kontrol edilmiş ve değişkenlerin birbirleriyle çok yüksek korelasyonlara sahip olmadıkları görülmüştür.

3.1. DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ

Mevcut çalışma kapsamında dahil edilen tüm değişkenlerin betimleyici özellikleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2*Temel Değişkenlerin Betimleyici Özellikleri*

| Değişkenler | Ortalama | Standart Sapma | Puan Aralıkları | Alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Değerler |
|-------------------------------|----------|----------------|-----------------|---|
| Duygu Düzenlemede Güçlük | 81.19 | 23.09 | 42-159 | 35-175 |
| Açıklık | 11.53 | 3.99 | 5-25 | 5-25 |
| Farkındalık | 12.22 | 3.64 | 5-25 | 5-25 |
| Dürtü | 12.88 | 4.94 | 6-29 | 6-30 |
| Kabul Etmeme | 12.09 | 5.40 | 6-30 | 6-30 |
| Hedefler | 14.64 | 4.65 | 5-25 | 5-25 |
| Strateji | 17.72 | 7.01 | 8-39 | 8-40 |
| Baskılama | 13.59 | 5.13 | 4-26 | 4-28 |
| Kişilerarası Duygu Düzenleme | 66.76 | 12.37 | 29-98 | 20-100 |
| Sosyal modelleme | 16.23 | 4.30 | 5-25 | 5-25 |
| Bakış açısı kazanma | 13.78 | 4.11 | 5-25 | 5-25 |
| Yatıştırıcılık | 15.85 | 4.29 | 5-25 | 5-25 |
| Olumlu duyguları artırma | 20.91 | 3.35 | 7-25 | 5-25 |
| Boyutsal Obsesyon Kompulsiyon | 20.13 | 11.06 | 0-54 | 0-80 |
| Bağlanma | | | | |
| Kaygılı bağlanma | 7.51 | 4.80 | 3-21 | 3-21 |
| Kaçıngan bağlanma | 14.13 | 6.81 | 6-42 | 6-42 |

3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR

Değişkenler arası ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çalışmaya dahil edilen tüm değişkenler arası korelasyon katsayıları ise Tablo 4'te sunulmuştur.

Korelasyon analizi sonucunda, bireylerin duygu düzenlemede tecrübe ettikleri güçlük düzeyinin; baskılama ($r = .29, p < .001$), sosyal modelleme ($r = .17, p = .00$) ve yatıştırıcılık ($r = .13, p = .03$) stratejilerinin kullanımıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre, duygu düzenlemede güçlük düzeyi arttıkça; bireyin duygularını bastırma, duygularını nasıl

düzenleyeceğini öğrenebilmek adına çevresini gözleme ve çevresinden beklediği telkinin düzeyleri artış göstermektedir. Duygu düzenlemede güçlükteki artış boyutsal obsesyon kompulsiyon düzeyinde ($r = .47, p < .001$) artış ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bireyin duygularını düzenlemede yaşadığı güçlük arttıkça, obsesif kompulsif belirti düzeyi de artış göstermiştir. Duygu düzenlemede güçlük düzeyinde artış aynı zamanda kaygılı bağlanma düzeyinde ($r = .31, p < .001$) artış ile de ilişkili bulunmuştur. Bireyin, duygularını düzenlemede tecrübe ettiği güçlüğü düzeyi arttıkça, kaygılı bağlanma düzeyi de artmaktadır.

Baskılama stratejisi kullanımının kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden olan yatıştırıcılık ($r = -.15, p = .00$) ve olumlu duyguları arttırma stratejileri ($r = -.21, p < .001$) ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bireyin duygularını bastırma düzeyi arttıkça, sosyal bağlamı tarafından telkin edilme arayışı ve sosyal çevre ile beraber olmayı mutlu olmanın bir yolu olarak görme düzeyi azalmaktadır. Aynı zamanda bireyin duygularını baskılama düzeyi arttıkça obsesif kompulsif belirti düzeyinin de artış gösterdiği görülmüştür ($r = .33, p < .001$). Baskılamanın ve güvenli olmayan bağlanmanın her iki boyutuyla ilişkisi incelendiğinde her ikisiyle de (kaygılı bağlanma: $r = .15, p = .00$; kaçınan bağlanma: $r = .23, p < .001$) pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bireyin duygularını bastırma düzeyindeki artış, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeylerinde artış ile ilişkili bulunmuştur.

Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında her birinin birbiriyle anlamlı düzeyde olumlu ilişkilere sahip olduğu görülmektedir ($p < .001$). Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin herhangi birindeki artış, diğer stratejilerin düzeyindeki artış ile ilişkili bulunmuştur. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin boyutsal obsesyon kompulsiyon düzeyiyle ilişkileri incelendiğinde ise sadece bakış açısı kazanma stratejisinin olumlu yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir ($r = .15, p = .00$). Bakış açısı kazanma stratejisi bireyin duygularını düzenleyebilmek adına kendine başkalarını kullanarak telkinde bulunmasını ifade etmektedir. Buna göre bireyin kendinden daha kötü durumda olduğunu düşündüğü kişileri kullanarak telkin etme düzeyinde artış, bireyin obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ile ilişkilidir. Güvenli olmayan bağlanma ile ilişkilerine bakıldığında, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kaygılı bağlanma ile anlamlı olarak ilişkili olmadığı fakat sosyal modelleme ($r = -.13, p = .03$) ve olumlu duyguları arttırma stratejilerinin ($r = -.25, p < .001$) kaçınan bağlanma ile anlamlı düzeyde ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireyin sosyal modelleme düzeyi ve olumlu duyguları arttırma stratejisini kullanım düzeyi arttıkça, kaçınan bağlanma düzeyi azalmaktadır. Boyutsal obsesyon

kompulsiyon düzeyi ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r = .27, p < .001$) görülmüştür. Obsesif kompulsif belirti düzeyi arttıkça, bireyin kaygılı bağlanma düzeyi de artış göstermektedir. Güvenli olmayan bağlanmanın iki boyutunun ise birbirleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($r = .27, p < .001$). Bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça, kaçınan bağlanma düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Tablo 3*Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları*

| Değişken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Duygu Düzenlemede Güçlük (DDG) | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Açıklık (DDG) | .74** | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Farkındalık (DDG) | .47** | .51** | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Dürtü (DDG) | .84** | .52** | .28** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 5. Kabul (DDG) | .78** | .49** | .29** | .58** | 1 | | | | | | | | | | | |
| 6. Hedefler (DDG) | .76** | .46** | .14* | .62** | .47** | 1 | | | | | | | | | | |
| 7. Strateji (DDG) | .90** | .56** | .25** | .76** | .66** | .70** | 1 | | | | | | | | | |
| 8. Baskılama | .29** | .21** | .19** | .21** | .32** | .15** | .24** | 1 | | | | | | | | |
| 9. Kişilerarası Duygu Düzenleme (KDD) | .12* | .09 | -.04 | .11 | .14* | .13* | .08 | -.11 | 1 | | | | | | | |
| 10. Sosyal Modelleme (KDD) | .17** | .16** | -.01 | .13* | .19** | .15* | .13* | -.03 | .83** | 1 | | | | | | |
| 11. Bakış açısı kazanma (KDD) | .08 | .06 | .09 | .06 | .15* | .04 | -.02 | .02 | .77** | .62** | 1 | | | | | |
| 12. Yatıştırıcılık (KDD) | .13* | .07 | -.06 | .12* | .12* | .14* | .11 | -.15** | .82** | .54** | .46** | 1 | | | | |
| 13. Olumlu Duyguları Arttırma (KDD) | -.01 | -.02 | -.14* | -.01 | -.03 | .05 | .01 | -.21** | .64** | .34** | .22** | .49** | 1 | | | |
| 14. Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi (OKS) | .47** | .30** | .11 | .42** | .41** | .40** | .41** | .33** | .10 | .10 | .15** | .05 | .00 | 1 | | |
| 15. Kaçınan Bağlanma | .08 | .13* | .25** | .03 | .09 | -.08 | .02 | .23** | -.20** | -.13* | -.07 | -.19** | -.25** | .08 | 1 | |
| 16. Kaygılı Bağlanma | .31** | .21** | .09 | .27** | .23** | .27** | .32** | .15** | .09 | .11 | .10 | .10 | -.03 | .27** | .27** | 1 |

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

3.2.1. Değişkenlerin Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın değişkenlerinin cinsiyetlere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yürütülmüştür. Analiz bulgularına göre cinsiyetin temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($Wilks' \lambda = .96$, $F(6,271) = 1.79$, $p = .10$, $kısmi \eta^2 = .04$). Duygu düzenlemede güçlük düzeyi ($F(1,276) = 2.64$, $p = .11$, $kısmi \eta^2 = .01$), baskılama düzeyi ($F(1,276) = 1.80$, $p = .18$, $kısmi \eta^2 = .01$), obsesif kompulsif belirti düzeyi ($F(1,276) = 1.03$, $p = .31$, $kısmi \eta^2 = .00$), kaçınan bağlanma düzeyi ($F(1,276) = 1.80$, $p = .18$, $kısmi \eta^2 = .01$), kaygılı bağlanma düzeyi ($F(1,276) = .96$, $p = .33$, $kısmi \eta^2 = .00$) ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyi ($F(1,276) = 1.51$, $p = .22$, $kısmi \eta^2 = .01$) cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

3.3. BAĞLANMA VE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜK, KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME VE BASKILAMANIN ARACI ROLÜ

Bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılama stratejisinin aracı rolünü test etmek amacıyla PROCESS v3.5 eklentisi üzerinden çoklu aracı değişken analizi yapılmıştır. Araştırma modelini test etmek adına eklenti üzerinden model 6 seçilmiştir.

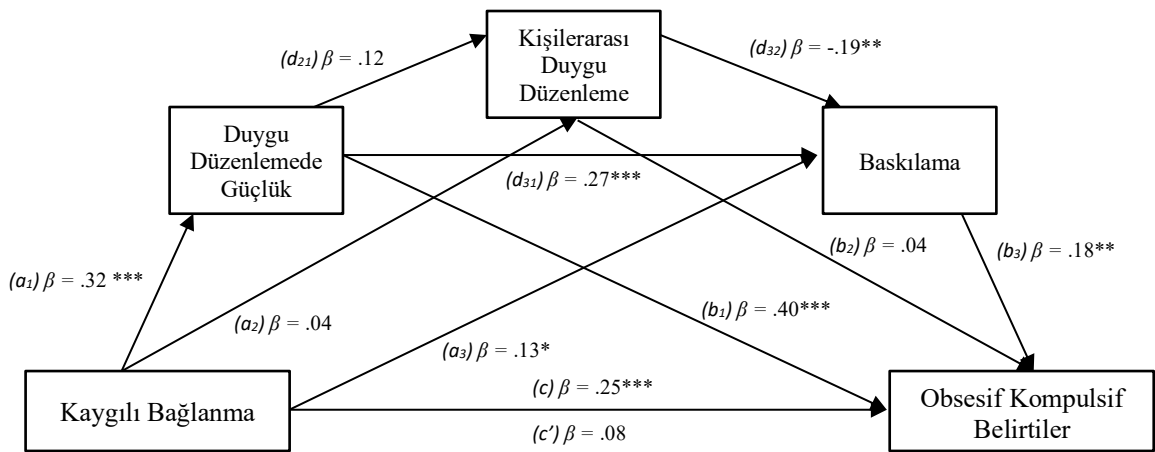
PROCESS üzerinden yapılan şartlı dolaylı etki analizleri yeniden örnekleme (*bootstrapping*) yöntemini kullanmaktadır. Yeniden örnekleme yönteminde mevcut çalışma örneklemini kullanarak belirlenmiş sayıda alt örneklem oluşturulmaktadır. Her bir örneklem için şartlı dolaylı etki hesaplanmakta ve ortaya bir güven aralığı çıkmaktadır. Eğer bu güven aralığı içerisinde sıfır değerini barındırmazsa, şartlı dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı demektir (Hayes ve Rockwood, 2017). Mevcut çalışmada her bir aracı değişken analizi için 5000 yeniden örnekleme kullanılmış ve %95 güven aralığı esas alınmıştır.

Çalışmanın test etmeyi amaçladığı model Şekil 1'de tanıtılmıştır. Öncül değişken olan güvenli olmayan bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma olmak üzere iki boyut ile ele alınmıştır. Bu sebeple mevcut çalışmanın modeli iki farklı regresyon analizi ile test edilmiştir. Öncelikle kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişki ve bu ilişkide

duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracılığı olup olmadığı incelenmiştir.

Şekil 2

Kaygılı Bağlanma ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Aracı Rolü



Not. Standardize regresyon katsayıları kullanılmıştır.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Yürütülen çoklu aracı değişken analizi sonucunda elde edilen model kapsamındaki doğrudan ilişkilere ait regresyon katsayıları, standart hatalar ve yol analizlerinin özeti Tablo 5'te sunulmuştur. Kaygılı bağlanmanın ilgili değişkenler üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, duygu düzenlemede güçlük ($a_1: \beta = .32$, % 95 Güven Aralığı [.9643, 2.027], $p < .001$) ve baskılama ($a_3: \beta = .13$, % 95 Güven Aralığı [.0094, 2552], $p = .03$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bireyin hayatındaki önemli figür ile olan ilişkisine dair endişe düzeyinde artış, duygularını düzenlemede daha fazla zorlanmasına ve duygularını bastırmaya yönelik çabalarının artması ile ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanma düzeyinin kişilerarası duygu düzenleme düzeyinde ($a_2: \beta = .04$, % 95 Güven Aralığı [-.2067, .4341], $p = .48$) ve obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde ($c': \beta = .08$, % 95 Güven Aralığı [-.0544, .4312], $p = .13$) ise anlamlı yordayıcı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenlemede güçlüğü doğrudan etkileri incelendiğinde, bireyin duygu düzenlemede güçlük düzeyindeki artışın baskılama ($d_{31}: \beta = .27$, % 95 Güven Aralığı [.0336, .0861], $p < .001$) ve obsesif kompulsif belirti düzeylerinde ($b_1: \beta = .40$, % 95 Güven Aralığı [.1344, .2411], $p < .001$) artış ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Başka bir deyişle, bireyin duygularını düzenlemekte zorlanma düzeyi arttıkça, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden biri olan baskılamayı daha fazla kullanmakta ve sahip olduğu obsesif kompulsif belirti düzeyi artmaktadır. Duygu düzenlemede güçlük düzeyinin kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki yordayıcılığı ise anlamlı bulunmamıştır ($d_{21}: \beta = .12$, % 95 Güven Aralığı $[-.0003, .1359]$, $p = .05$). Kişilerarası duygu düzenlemenin doğrudan etkileri incelendiğinde baskılama üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bireyin kişilerarası duygu düzenleme düzeyi arttıkça duygularını daha az baskıladığı tespit edilmiştir ($d_{32}: \beta = -.19$, % 95 Güven Aralığı $[-.1212, -.0297]$, $p = .00$). Kişilerarası duygu düzenlemenin obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde ise doğrudan bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($b_2: \beta = .04$, % 95 Güven Aralığı $[-.0551, .1276]$, $p = .43$). Baskılama düzeyinin obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise birey duygularını bastırdıkça obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışın ortaya çıktığı görülmüştür ($b_3: \beta = .18$, % 95 Güven Aralığı $[-.1615, .6302]$, $p = .00$).

Tablo 4

Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, DDG, KDD, Baskılama ve OK Belirtileri Arasındaki Doğrudan İlişkilerde Regresyon Katsayıları, Standart Hatalar ve Yol Analizlerinin Özeti

| Yordayan Değişkenler | Yordanan Değişkenler | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------|------------------------------|----------|------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------|--------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|--------|--------|
| | M ₁ (DDG) | | | M ₂ (KDD) | | | M ₃ (Baskılama) | | | Y (OK Belirtileri) | | | | | | |
| | β | SH | <i>p</i> | β | SH | <i>p</i> | β | SH | <i>p</i> | β | SH | <i>p</i> | | | | |
| X (Kaygılı Bağlanma) | <i>a</i> ₁ | .32 | .27 | < .001 | <i>a</i> ₂ | .04 | .16 | .48 | <i>a</i> ₃ | .13 | .06 | .03 | <i>c</i> ' | .08 | .12 | .13 |
| M ₁ (DDG) | - | - | - | <i>d</i> ₂₁ | .12 | .03 | .05 | <i>d</i> ₃₁ | .27 | .01 | < .001 | <i>b</i> ₁ | .40 | .03 | < .001 | |
| M ₂ (KDD) | - | - | - | - | - | - | - | <i>d</i> ₃₂ | -.19 | .02 | .00 | <i>b</i> ₂ | .04 | .05 | .43 | |
| M ₃ (Baskılama) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | <i>b</i> ₃ | .18 | .12 | .00 | |
| Sabit | <i>i</i> _{M1} | 70.33 | 2.40 | < .001 | <i>i</i> _{M2} | 60.14 | 2.79 | < .001 | <i>i</i> _{M3} | 13.05 | 1.76 | < .001 | <i>i</i> _Y | -4.03 | 3.78 | .29 |
| | | $R^2 = .10$ | | | | $R^2 = .02$ | | | | $R^2 = .13$ | | | | $R^2 = .27$ | | |
| | | $F(1,273) = 30.69, p < .001$ | | | | $F(2,272) = 2.89, p = .06$ | | | | $F(3,271) = 13.24, p < .001$ | | | | $F(4,270) = 25.21, p < .001$ | | |
| X (Kaçınan Bağlanma) | <i>a</i> ₁ | .10 | .21 | .10 | <i>a</i> ₂ | -.22 | .11 | < .001 | <i>a</i> ₃ | .25 | .04 | < .001 | <i>c</i> ' | .02 | .09 | .74 |
| M ₁ (DDG) | - | - | - | - | <i>d</i> ₂₁ | .14 | .03 | .01 | <i>d</i> ₃₁ | .28 | .01 | < .001 | <i>b</i> ₁ | .41 | .03 | < .001 |
| M ₂ (KDD) | - | - | - | - | - | - | - | - | <i>d</i> ₃₂ | -.13 | .02 | .02 | <i>b</i> ₂ | .06 | .05 | .27 |
| M ₃ (Baskılama) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | <i>b</i> ₃ | .19 | .12 | .00 | |
| Sabit | <i>i</i> _{M1} | 76.65 | 3.28 | < .001 | <i>i</i> _{M2} | 66.03 | 3.00 | < .001 | <i>i</i> _{M3} | 9.56 | 1.89 | < .001 | <i>i</i> _Y | -4.66 | 4.02 | .25 |
| | | $R^2 = .01$ | | | | $R^2 = .06$ | | | | $R^2 = .18$ | | | | $R^2 = .26$ | | |
| | | $F(1,275) = 2.76, p = .10$ | | | | $F(2,274) = 9.01, p < .001$ | | | | $F(3,273) = 19.47, p < .001$ | | | | $F(4,272) = 23.87, p < .001$ | | |

Not. DDG: Duygu Düzenlemede Güçlük; KDD: Kişilerarası Duygu Düzenleme; OK Belirtileri: Obsesif Kompulsif Belirtiler

Tablo 5

Kaygılı Bağlanma ve Kaçınan Bağlanma ile OK Belirtileri Arasındaki İlişkide DDG, KDD ve Baskılama'nın Aracı Rolünün 5000 Bootstrap Örneklemesiyle İncelenmesinin Özeti

| Bağımsız Değişken (X) | Aracı Değişken (M) | Bağımlı Değişken (Y) | Direkt Etki | Dolaylı Etki | %95 Güven Aralığı |
|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|
| Kaygılı Bağlanma | | OK Belirtileri | .19 | | |
| | DDG | | | .28 | [-.1594, .4281]* |
| | DDG-KDD | | | .00 | [-.0047, .0206] |
| | DDG-Baskılama | | | .03 | [-.0112, .0752]* |
| | DDG-KDD-Baskılama | | | -.00 | [-.0119, -.0004]* |
| | KDD | | | .00 | [-.0090, .0445] |
| | KDD-Baskılama | | | -.00 | [-.0212, .0050] |
| | Baskılama | | | .05 | [-.0048, .1388]* |
| Kaçınan Bağlanma | | OK Belirtileri | .03 | | |
| | DDG | | | .07 | [-.0150, .1822] |
| | DDG-KDD | | | .00 | [-.0003, .0130] |
| | DDG-Baskılama | | | .01 | [-.0007, .0297] |
| | DDG-KDD-Baskılama | | | -.00 | [-.0003, 0000] |
| | KDD | | | -.02 | [-.0806, .0150] |
| | KDD-Baskılama | | | .01 | [-.0019, .0275]* |
| | Baskılama | | | .08 | [-.0255, .1708]* |

Not. DDG: Duygu Düzenlemede Güçlük; KDD: Kişilerarası Duygu Düzenleme; OK Belirtileri: Obsesif Kompulsif Belirtiler. Doğrudan etkiler için standardize olmayan regresyon katsayılarına yer verilmiştir.

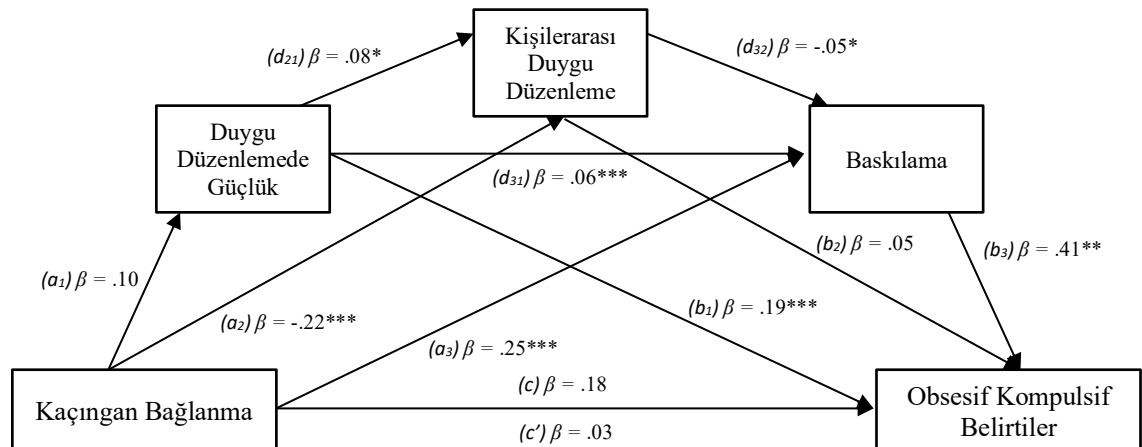
* $p < .05$

Kaygılı bağlanma düzeyi ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı etkisi incelendiğinde Tablo 6'da görüldüğü gibi anlamlı aracılıklar tespit edilmiştir. Duygu düzenlemede güçlük düzeyinin kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği görülmüştür ($a_1b_1 = .28$, $SH = .07$, %95 Güven Aralığı [-.1594, .4281]). Bireyin kaygılı bağlanma düzeyinde artış olması duygu düzenlemede tecrübe edilen güçlük aracılığıyla obsesif kompulsif belirti düzeyini yordamaktadır. Ayrıca, aynı anda hem duygu düzenlemede güçlük hem de baskılamanın kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($a_1d_3b_3 = .03$, $SH = .01$, %95 Güven Aralığı [-.0112, .0752]). Kaygılı bağlanma düzeyinde artış yaşanması duygu düzenlemede güçlük ve baskılamada artışın olması aracılığıyla obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışı yordamaktadır.

Tüm aracı değişkenlerin aynı anda etkisi test edildiğinde ise kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide bireyin duygu düzenleme sürecinin bütünüyle aracılık ettiği tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma düzeyindeki artış; bireyin duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılama düzeyleri aracılığıyla obsesif kompulsif belirti düzeyinde azalma olmasıyla ilişkili bulunmuştur ($a_1d_{21}d_{32}b_3 = -.00$, $SH = .00$, %95 Güven Aralığı [-.0119, -.0004]). Ayrıca baskılamanın tek başına kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki aracı etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($a_3b_3 = .05$, $SH = .03$, %95 Güven Aralığı [.0048, .1388]).

Şekil 3

Kaçınan Bağlanma ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Aracı Rolü



Not. Standardize regresyon katsayıları kullanılmıştır.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Yürütülen ikinci çoklu aracı değişken analizi sonucunda elde edilen model kapsamındaki doğrudan ilişkilere ait regresyon katsayıları, standart hatalar ve yol analizlerinin özeti Tablo 5'te sunulmuştur. Kaçınan bağlanmanın ilgili değişkenler üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, kişilerarası duygu düzenleme ($a_2: \beta = -.22$, % 95 Güven Aralığı [-.6512, -.1995], $p < .001$) ve baskılama ($a_3: \beta = .25$, % 95 Güven Aralığı [.1091, 2847], $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bireyin kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça

kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeyi azalmış ve baskılama düzeyi artmıştır. Başka bir deyişle, bireyin yakın ilişkilerden kaçınma düzeyi arttıkça duygularını düzenlemek adına sosyal bağlamından daha az faydalandığı ve duygularını daha fazla bastırıldığı görülmüştür. Kaçınan bağlanma düzeyinin duygu düzenlemede güçlük ($a_1: \beta = .10$, % 95 Güven Aralığı [-.0661, .7825], $p = .10$) ve obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde ($c': \beta = .02$, % 95 Güven Aralığı [-.1533, .2153], $p = .74$) ise anlamlı yordayıcı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenlemede güçlüğü doğrudan etkileri incelendiğinde, bireyin duygu düzenlemede güçlük düzeyinin artmasının kişilerarası duygu düzenleme ($d_{21}: \beta = .14$, % 95 Güven Aralığı [.0146, .1403], $p = .01$), baskılama ($d_{31}: \beta = .28$, % 95 Güven Aralığı [.0376, .0858], $p < .001$) ve obsesif kompulsif belirti düzeylerinde ($b_1: \beta = .41$, % 95 Güven Aralığı [.1409, .2431], $p < .001$) artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, bireyin duygularını düzenlemekte zorlanma düzeyi arttıkça, sosyal bağlamını kullanarak duygularını düzenleme çabası, duygularını baskılama düzeyi ve obsesif kompulsif belirti düzeyi artmaktadır. Kişilerarası duygu düzenlemenin doğrudan etkilerine bakıldığında bireyin kişilerarası duygu düzenleme düzeyi arttıkça duygularını daha az baskıladığı görülmüştür ($d_{32}: \beta = -.13$, % 95 Güven Aralığı [-.0966, -.0064], $p = .02$). Kişilerarası duygu düzenlemenin obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde ise doğrudan bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($b_2: \beta = .06$, % 95 Güven Aralığı [-.0402, -.1444], $p = .27$). Baskılama düzeyinin obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise bireyin duygularını bastırma düzeyi arttıkça obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışın ortaya çıktığı görülmüştür ($b_3: \beta = .19$, % 95 Güven Aralığı [.1664, .6498], $p = .00$).

Kaçınan bağlanma düzeyi ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı etkisi incelendiğinde Tablo 6'da görüldüğü gibi anlamlı aracılıklar tespit edilmiştir. Aynı anda kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın, kaçınan bağlanma ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir ($a_2d_{32}b_3 = .01$, $SH = .00$, %95 Güven Aralığı [.0019, .0275]). Birey, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanmakta ve bu azalma baskılamada artışı yordamaktadır. Duyguların bastırılmasının ise obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışa yol açtığı görülmüştür. Ayrıca baskılamanın tek başına kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki aracı etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($a_3b_3 = .08$, $SH = .04$, %95 Güven Aralığı [.0255, .1708]).

Özetle, mevcut çalışma kapsamında güvenli olmayan bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenleme sürecine dair değişkenlerin aracılık etkileri test edilmiştir. Kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme sürecine dair değişkenlerin farklı aracılık etkileri gözlenmiştir. Duygu düzenlemede güçlüğün hem tek başına hem baskılama ile obsesif kompulsif belirti düzeyini arttırıcı aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin ise duygu düzenlemede güçlüğün artması ile artış gösterdiği ve bu artışın bireyin baskılama düzeyini ters yönde yordadığı tespit edilmiştir. Baskılamanın azalması ise obsesif kompulsif belirtilerin azalması ile sonuçlanmıştır. Kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracılıklar incelendiğinde ise duygu düzenlemede günlük düzeyinin anlamlı aracı role sahip olmadığı görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin yalnızca baskılama ile beraberken aracı rol üstlendiği; baskılamanın tek başına da kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut araştırma güvenli olmayan bağlanma düzeyi ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolünü incelemiştir. Bu bölümde öncelikle elde edilen bulgular alanyazından edinilen bilgiler ışığında tartışılmış, mevcut çalışmanın bulgularının ruh sağlığı pratiklerine muhtemel katkıları ele alınmıştır. Devamında ise çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler belirtilmiştir.

4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Mevcut çalışmanın değişkenlerini duygu düzenleme sürecinin bileşenleri olan duygu düzenlemede güçlük, baskılama ve kişilerarası duygu düzenleme; güvenli olmayan bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif belirti düzeyi oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi adına değişkenler arası korelasyon analizi yürütülmüştür.

Çalışmanın ana değişkenlerinden duygu düzenlemede güçlük ve kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenlemede güçlük düzeyi arttıkça kişilerarası duygu düzenleme düzeyi de artış göstermiştir. Alanyazında aynı ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma da aralarında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Dixon-Gordon ve ark., 2018; Gökdağ ve ark., 2019; Saruhan ve ark., 2019). Hofmann (2014) bu ilişkiyi, duygu düzenlemede güçlük yaşanmasının duyguları düzenlemek adına başkalarının desteğine ihtiyaç duyulmasına sebep olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Zaki ve Williams (2013) ise kişilerarası duygu düzenlemenin içsel duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü alternatif bir çözüm olarak kullanılabilmesi gibi içsel duygu düzenlemeyi kolaylaştırmak adına da kullanılabilmesini ifade etmiştir. Buna göre, birey duygu düzenlemede güçlük yaşadığı için kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine başvurabilir; aldığı destek ile içsel duygu düzenleme sürecini daha kolay yönetebilir hale gelebilmektedir.

Mevcut çalışmada duygu düzenlemede güçlüğün kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi detaylı incelendiğinde Zaki ve Williams'ın ifadesini destekler bulgulara sahip olduğu görülmektedir. Duygu düzenlemede güçlüğün kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden özellikle sosyal modelleme ve yatıştırıcılık ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Türkiye'de yürütülen başka bir çalışmanın da aynı bulgulara sahip olduğu görülmüştür (Koç ve ark., 2019). Sosyal modelleme, bireyin olumsuz duygularını düzenleyebilmek adına başkalarının nasıl baş ettiğini gözlemlemesini ifade etmekte; yatıştırıcılık ise bireyin olumsuz duygular tecrübe ederken başkaları tarafından teskin edilme arayışını ifade etmektedir (Hofmann ve ark., 2016). Elde edilen bulgulara göre bireyin duygu düzenlemede güçlük düzeyindeki artış sosyal modelleme ve yatıştırıcılık stratejileri kullanımındaki artış ile ilişkilidir. Her iki stratejinin de birey tarafından içsel duygu düzenlemeye alternatif olarak veya içsel duygu düzenlemeyi kolaylaştırmak adına kullanılıyor olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında pek çok çalışma duygu düzenlemede güçlük bileşenlerini hedef alan müdahalelerin bireyin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Bu sebeple mevcut çalışmada duygu düzenlemede güçlüğün bileşenleri de korelasyon analizine dahil edilmiştir. Duygu düzenlemede güçlük bileşenleri ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde bireyin duygusal açıklıkta eksikliği arttıkça sosyal modelleme stratejisi kullanım düzeyinde artış olduğu görülmüştür. Aynı ilişki alanyazında farklı çalışmalarda da gösterilmiştir (Gökdağ ve ark., 2019; Hofmann ve ark., 2016). Duygusal açıklıkta eksiklik olması bireyin sahip olduğu duyguyu tanıma becerisinde güçlüğü ifade etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Tecrübe ettiği olumsuz duyguyu tanımlayamayan bireyin, sosyal bağlamı aracılığıyla bu durumla nasıl baş edebileceğini öğrenmeye çalışıyor olabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenlemede güçlüğün bir başka bileşeni duygusal farkındalıkta eksiklik olmasıdır. Bireyin duygularının farkında olmama düzeyi kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yalnızca olumlu duyguları arttırma stratejisi ile ilişkili bulunmuştur. Aralarındaki ilişkinin ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, bireyin duygularına dair farkındalık düzeyi arttıkça olumlu duyguları arttırma stratejisi kullanımında da artış olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında yer alan diğer araştırmaların da paralel bulgulara sahip olduğu görülmüştür (Hofmann ve ark., 2016; Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2022). Olumlu duyguları arttırma stratejisi mevcut çalışmanın kapsamında yer alan kişilerarası duygu düzenleme stratejileri içerisinde olumlu duyguya yönelik regülasyonu kapsayan tek stratejidir (Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2022) ve bireyin olumlu duygularını arttırmak amacıyla sosyal birliktelikleri tercih

etmesini temsil etmektedir (Hofmann ve ark., 2016). Olumsuz duygularına dair farkındalığı az olan bir birey olumlu duygularını arttırmaya dair ihtiyaç hissetmiyor olabilir. Tersine bir durumda, duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan birey ise olumsuz duygularını dönüştürebilmek adına bir çaba içerisine girip; sosyal bağlamı aracılığıyla iyi hissetmeye çalışıyor olabilir.

Duyguları kabul etmeme düzeyindeki artışın sosyal modelleme, bakış açısı kazanma ve yatıştırıcılık stratejileri kullanımında artış ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygusal kabulün eksikliğinin bahsi geçen kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi birçok araştırma bulgusu ile ortaya konmuştur (Gökdağ ve ark., 2019; Hofmann ve ark., 2016; Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2022; Saruhan ve ark., 2019). Duygusal kabulün eksikliği, bireyin duygularını reddetmesi ve tecrübe ettiği duyguya karşı ikincil olumsuz duygusal tepkilere sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Tecrübe ettiği duyguya dair olumsuz değerlendirmelere sahip birey, onlardan kurtulmaya çabalamakta ve bunu olumsuz duygulara odaklanan kişilerarası duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla gerçekleştirmeyi hedefliyor olabilir. Hofmann ve arkadaşları'nın (2016) yaptığı çalışma da özellikle bu stratejilerin duygu düzenlemede güçlük ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Tecrübe edilen duygunun kabul edilmemesinin bireyin davranışı üzerindeki muhtemel sonuçlarından biri baskılama stratejisinin kullanımı olmaktadır (Allen ve Barlow, 2009). Baskılama bireyin hissettiği duygunun dışavurumunu engelleme çabasını ifade etmektedir (Cutuli, 2014). Baskılama ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde yatıştırıcılık ve olumlu duyguları arttırma stratejileri ile ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin orijinal çalışmasında baskılama ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Hofmann ve ark., 2016). Ancak Türkiye'de yapılan bir çalışmada mevcut çalışma ile paralel sonuçlar elde edilmiştir (Koç ve ark., 2019). Mevcut çalışmada baskılama duygu düzenlemede güçlüğü besleyen faktörlerden biri olarak ele alınmıştır. Korelasyon analizinin bulgusuna göre bireyin duygularını bastırma düzeyi arttıkça bireyin teselli edilme arayışı ve olumlu duyguları arttırmak adına sosyalleşme düzeyi azalmaktadır. Gross ve John'a (2003) göre bireyler duygularını baskılayarak olumsuz duygulanımı azalttıklarına inanmaktadırlar. Bu durumda, baskılama stratejisini sık kullanan bir birey duygularını düzenlemek adına sosyal bağlamının tesellisine veya getireceği olumlu duygulanıma ihtiyaç duymuyor olduğundan kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine yönelmiyor olabilir.

Duygu düzenlemede güçlük ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesinin bireyin duygu düzenleme sürecini bir bütün olarak ele alabilmek adına önemli olduğu düşünülmektedir. Shaver ve Mikulincer (2014) bu sürecin anlaşılmasında bağlanma teorisinin de büyük öneme sahip olduğunu belirtmiştir. Hem erken dönem bağlanma hem de yetişkin dönemde sahip olunan bağlanma stiline duygu düzenleme sürecinin gelişimi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Eisenberg ve ark., 2010; Hofmann, 2014). Öncelikle duygu düzenlemede güçlük bileşenleri ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kaygılı bağlanmada artışın duygusal farkındalık eksikliği hariç diğer duygu düzenlemede güçlük bileşenlerinde artış ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça bireylerin duygusal açıklıkları azalmakta, dürtüsellik artmakta, duygulara kabulleri azalmakta, hedefe uygun hareket etmekte zorlanma düzeyleri artmakta ve duygularını düzenleyebileceklerine olan inançları azalmaktadır. Mevcut çalışmanın bulgularının geçmiş çalışmalar ile paralel bulgulara sahip olduğu görülmektedir (Marganska ve ark., 2013; Stevens, 2014). Mikulincer ve Shaver (2008) kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin mevcut durumu felaketleştirerek yorumlamaya meyilli olduklarını ifade etmiştir. Olumsuz duyguları yoğun yaşıyor olmanın kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin duygu düzenleme becerilerini etkiliyor olabileceği düşünülmektedir. Yaşadığı stres ile baş edemeyen birey, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri benimseyebilmektedir (Gillath ve ark., 2005). Mevcut çalışmada, geçmiş araştırmalarda olduğu gibi (Marganska ve ark., 2013; Stevens, 2014) kaygılı bağlanma düzeyinin duygu düzenlemede güçlük bileşenleri içerisinde en güçlü bağlantısının strateji bileşeni ile olduğu bulunmuştur. Buna göre, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça bireyin duygularını düzenleyebileceğine olan inancı azalmaktadır. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde görülen yaygın karakteristik özelliklerden birinin kendilerine dair olumsuz inançlara sahip olmaları olduğu belirtilmiştir (Marganska ve ark., 2013). Bireyin duygularını düzenlemede başarısız olduğunu düşünmesi kendine dair olumsuz inançlarını besleyerek bireyin uyumlu duygu düzenleme stratejilerine erişimini zorlaştırıyor olabilir. Ayrıca, bireyin duygularını düzenleyemediği durumlarda duyguların yoğunluğu ile baş edemeyerek işlevselliğinde düşüş yaşayacağı düşünülmektedir.

Duygu düzenlemede güçlük bileşenleri ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiler incelendiğinde kaçınan bağlanmanın yalnızca duygusal açık olmama ve duygusal farkındalıkta eksiklik bileşenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça bireyin duygularını tanıma düzeyinin ve duygularına dair farkındalığının azaldığı tespit edilmiştir. Geçmiş çalışmalarda bu ilişkiye dair elde edilen bulguların çeşitli olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada kaçınan bağlanmanın hedefler hariç tüm duygu düzenlemede güçlük bileşenleri ile

ilişkili olduğu bulunmuşken (Stevens, 2014); başka bir çalışmada sadece duygusal kabul ile ilişkili olduğu görülmektedir (Marganska ve ark., 2013). Alanyazında yer alan çalışmalar kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin olumsuz duygular karşısında bağlanma sistemlerini etkisizleştirecek ve bireyi duygudan uzaklaştıracak stratejileri benimsediklerini göstermektedir (Gökdağ, 2021; Mikulincer ve Shaver, 2003; Pozza ve ark., 2021). Bireylerin duygudan uzaklaşma çabaları göz önünde bulundurulunca, duygularına açık olmamaları ve duygularına dair farkındalıklarının az olması beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Stevens, 2014).

Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise kaygılı bağlanmanın kişilerarası duygu düzenleme ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilmemiştir. Mevcut çalışmanın bulgularının aksine geçmiş çalışmalarda kaygılı bağlanma düzeyi ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Altan-Atalay, 2019; Gökdağ, 2021). Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin duygularını düzenlerken aktive edici stratejiler benimseyerek bağlanma figürlerinin dikkatini çekmeye çabaladıkları bilinmektedir (Cassidy ve Kobak, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2010). Bu durumdan yola çıkarak mevcut çalışmada kaygılı bağlanma düzeyi ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunması beklenmiştir. Bağlanma ve kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasında yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır (Altan-Atalay, 2019). Bulgulardaki çeşitliliğin anlamlandırılması ve aralarındaki ilişkinin daha sağlıklı şekilde anlaşılabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve kaçınan bağlanma arasında ise anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma düzeyinde artış sosyal modelleme, yatıştırıcılık ve olumlu duyguları arttırma stratejilerinde azalma ile ilişkili bulunmuştur. Geçmiş araştırmalardan elde edilen bulguların çeşitli olduğu görülmektedir. Koç ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada kaçınan bağlanma düzeyi yalnızca olumlu duyguları arttırma stratejisinde azalma ile ilişkili bulunmuştur. Gökdağ (2021) tarafından yapılan çalışmada ise kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip olmanın her bir kişilerarası duygu düzenleme stratejisi ile ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin bağlanma sistemini etkisizleştirecek duygu düzenleme stratejilerini benimsemelerinin, bireylerin sosyal bağlamlarından uzaklaşmalarına sebep olabileceği düşünülmektedir (Gökdağ, 2021). Bu durumda mevcut çalışmanın bulgularına göre birey, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanıyor olabilir.

Gerek bağlanma gerekse duygu düzenleme sürecinin psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğu geçmiş çalışmalarda gösterilmiştir. Mevcut çalışma bağlanma ve duygu düzenleme sürecinin obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Öncelikle obsesif kompulsif belirti düzeyi ve duygu düzenlemede güçlük bileşenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışın duygu düzenlemede güçlük bileşenlerinden farkındalık hariç diğer bileşenlerde artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı ilişkiyi inceleyen pek çok çalışmanın paralel bulgulara sahip olduğu görülmektedir (Fergus ve Bardeen, 2014; Stern ve ark., 2014; Yap ve ark., 2018). Mevcut çalışmanın korelasyon bulgularına göre obsesif kompulsif belirti düzeyi arttıkça duygulara açık olmama düzeyi de artmaktadır. Benzer şekilde, Stern ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan grubun kontrol grubuna kıyasla daha düşük duygusal açıklığa sahip olduklarını bulmuştur. Bireyin duygularını tanımlayamadığı durumlarda duygusal stres ortaya çıkabilir. Bu stresten kurtulmak amacıyla obsesyon ve kompulsiyonlarda artış meydana geliyor olabileceği düşünülmektedir. Bu durum aynı zamanda obsesif kompulsif belirtilerde artış ile artan dürtüsellikğin örneği olabilir. Fergus ve Bardeen (2014) obsesyon ve kompulsiyonların bireyin olumsuz duygular tecrübe ederken davranışlarını kontrol edememesi ve dürtüsel davranmalarından kaynaklanıyor olabileceğini belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularına göre obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış aynı zamanda bireyin hedefe uygun hareket etmede zorlanma düzeyinde artış ile de ilişkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirtiler arttıkça doğaları gereği bireyin vaktini almaları beklenmektedir. Bu durumun davranışsal ve zihinsel dönütleri olabilir. Belirti düzeyinde artış, kişinin konsantrasyonunda ve odaklanmasında düşüşe sebep olabilir ve hedefe yönelik eylemler gerçekleştirmesini engelleyebilir. Bunun aynı zamanda dürtüsellik ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Obsesif kompulsif belirti düzeyi arttıkça bireylerin duygularını kabul etmeme düzeylerinde de artış olduğu bulunmuştur. Stern ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışın duygulardan korkmak ve duyguları kabul etmemek ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu durumun bireyin kontrolü kaybetmekten korkmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Baskılama stratejisi kullanımında artışın da obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Allen ve Barlow (2009) yaptıkları çalışmada duygusal kabulün artması ve baskılamanın azalması ile obsesyon düzeylerinde düşüş olduğunu gözlemlemiştir. Stern ve arkadaşları ise kompulsiyonların da baskılamanın bir ürünü olabileceğini savunmaktadırlar. Araştırmacılara göre girici düşünceler ile fazla meşguliyet sonucu hissedilen duygunun zihinsel olarak baskılanması zorlaşmakta ve kompulsiyonlar aracılığıyla tecrübe edilen duygudan kurtulunmaya çalışılmaktadır. Fergus ve Bardeen (2014) baskılama stratejisinin

yanında bireyin duygularını düzenleyebileceğine olan inancının da obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde etkili olabileceğini savunmaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları da bu durumu desteklemektedir. Bireyin obsesif kompulsif belirti düzeyi arttıkça duygularını düzenleyebileceğine olan inancının azaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, bireyin kullandığı stratejilerin uyumlu olup olmamasının yanında kendi duygu düzenleme becerisine dair değerlendirmesinin de önemli olduğunu düşündürmektedir.

Obsesif kompulsif belirti düzeyi ile kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde yalnızca bakış açısı kazanma stratejisi ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti düzeyi arttıkça bakış açısı kazanma stratejisi kullanımında artış olmaktadır. Bakış açısı kazanma stratejisi, bireyin yaşadığı durumu başkalarının yaşadığı olumsuz durumlar ile kıyaslayarak kendini telkin etmesini ifade etmektedir (Hofmann ve ark., 2016). Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada bakış açısı kazanma stratejisinin duyguları inkar ile kuvvetli düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişki göz önünde bulundurularak, bakış açısı kazanma stratejisi bireyin başkalarının olumsuz tecrübelerini abartarak kendi olumsuz duygularını küçümsemesine ve inkar etmesine yardımcı olabilir. Bu durumun duygulardan kaçınma ve duyguları kabul etmeme işlevi göreceği ve bu sebeple belirti düzeyinde artış ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, obsesif kompulsif belirti düzeyindeki artışın kaygılı bağlanma düzeyindeki artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Alanyazında bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır (Dağ ve Gülüm, 2013; Doron ve ark., 2009). Yapılan bir meta analiz çalışmasında hem kaygılı bağlanmanın hem kaçınan bağlanmanın obsesif kompulsif belirti düzeyi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Van Leeuwen ve ark., 2020). Başka bir çalışmada ise kaygılı bağlanma düzeyinin OKB tanısının en belirleyici yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur (Pozza ve ark., 2021). Güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olmanın kişilerde kendilik ilişkili alanlarda reddedilmeye karşı hassasiyete, dünyayı tehditkar ve kontrol edilebilir algılamaya sebep olabileceği düşünülmektedir (Doron ve ark., 2012). Bireyin bağlanma örüntülerinin aktive edilmesi bireyi tetikte tutabilmekte ve girici düşüncelere hassasiyetini arttırabilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin böyle bir durumda bağlanma sistemlerini aktive edici stratejiler kullandıkları alanyazında gösterilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2010). Aşırı aktive edici stratejiler bireyin girici düşüncelere hassasiyetini arttırabileceği ve bireyin olumsuz duygularını arttırabileceği düşünülmektedir. Bu durumda,

güvenli olmayan bağlanma stiline sahip bireyin hassas olduğu meselelerle başa çıkma potansiyelinin düşeceği ve bu sebeple obsesif kompulsif belirtilerin ortaya çıkma ihtimalinin artacağı düşünülmektedir (Doron ve ark., 2012).

4.1.1. Cinsiyete göre Farklılaşmaların Tartışılması

Değişkenlerin cinsiyetler arası farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde cinsiyetin duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme, obsesif kompulsif belirtiler ve güvenli olmayan bağlanma düzeylerinde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Mevcut çalışmanın temel değişkenlerinin düzeyleri katılımcının kadın veya erkek olmasına göre farklılık göstermemiştir. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenlemede güçlük düzeyinin cinsiyetler arası farklılaşmadığını gösteren pek çok çalışma bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004; Rugancı ve Gençöz, 2010). Mevcut çalışmada duygu düzenlemede güçlük kavramı bireyin tetikleyiciler ve sürdürücü faktörler hesaba katılmadan tecrübe ettiği duygu düzenlemede güçlük düzeyini ifade etmektedir. İnsan yaşamının doğası gereği duygular hayatın önemli bir parçasıdır, bu sebeple duygu düzenlemede güçlük yaşanması bireyin cinsiyetinden bağımsız olarak değişkenlik gösteriyor olabilir.

Kişilerarası duygu düzenleme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmamış olması alan yazın bulguları ile tutarlılık göstermemektedir. Alanyazında yer alan çalışmalara göre kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla sosyal çevrelerinden destek arayışına girmektedir (Tamres ve ark., 2002). Buradan hareketle kişilerarası duygu düzenleme düzeyinin kadınlarda daha yüksek bulunması beklenmiştir. Ancak mevcut çalışmanın bulgusuyla paralel olarak alanyazında da kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Liu ve ark., 2021). Liu ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada kadınların ve erkeklerin kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinde farklılaşmadıklarını ancak kişilerarası duygu düzenleme için seçtikleri sosyal çevre açısından farklılaştıklarını tespit etmişlerdir. Bu durum, bireylerin kişilerarası duygu düzenlemeyi kullanma düzeyi anlamında farklılaşmadıklarını ancak süreç içerisinde kullanılan sosyal bağlam ve stratejiler açısından farklılaşma olabileceğini işaret eder niteliktedir. Gerek içsel gerek kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyetler arası farklılaşmamasının duygu düzenleme sürecinin insan hayatı üzerinde genellenebilir ve önemli bir olgu olduğunu desteklediği düşünülmektedir.

Güvenli olmayan bağlanma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasının alanyazında yer alan çalışmalarla uyumlu olup olmadığı incelendiğinde ölçüm aracına göre bulguların değiştiği görülmüştür (Del Giudice, 2011, 2019). Marganska ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada mevcut çalışmada olduğu gibi güvenli olmayan bağlanma stillerinin düzeyini ölçen bir ölçüm aracı kullanmışlardır. Çalışmalarında cinsiyetler arası bir farklılaşma bulunmamıştır. Del Giudice (2011) ise yaptığı çalışmada bağlanmayı iki farklı ölçüm ile incelemiştir: hem mevcut çalışmada olduğu gibi güvenli olmayan bağlanma stillerinin düzeyini hem de güvenli olmayan bağlanmanın özelliklerini (yakınlıktan rahatsız olma, onaylanma ihtiyacı) ele almışlardır. Araştırmanın sonucunda bağlanma stillerinin düzeyinde cinsiyetler arası bir farklılaşma olmazken özellikler bazında bakıldığında cinsiyetler arası farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Geçmiş çalışmaların bulguları göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada da fark bulunmamasının ölçüm aracından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, mevcut çalışmada genel bağlanma örüntüsü hedef alınmıştır ancak farklı ilişki yapılarında bağlanma örüntülerinin farklılık gösterdiği geçmiş çalışmalarda gösterilmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2014). Bu sebeple, bağlanma ve cinsiyet arasındaki ilişkinin daha detaylı anlaşılabilmesi için ilişki örüntüsüne göre ölçümler yapılması etkili olabilir.

Klinik olmayan örneklemden oluşan mevcut çalışmada obsesif kompulsif belirti düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer katılımcı profiline sahip geçmiş çalışmalar incelendiğinde benzer bulgulara sahip olan çalışmaların yanında farklılaşma tespit eden çalışmalar da olduğu görülmüştür. Yap ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada obsesif kompulsif belirti düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ergenler ile yapılan çalışmalarda ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek obsesif kompulsif belirti düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgularda çeşitlilik olması obsesif kompulsif belirtilerin çok heterojen bir yapıya sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Alanyazında obsesif kompulsif bozukluğun yaygınlığı üzerine yapılan çalışmalar yaygınken klinik olmayan örneklemlerde obsesif kompulsif belirti düzeyinin yaygınlığı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür (Mathes ve ark., 2019). Bu sebeple OKB tanısına sahip olmayıp obsesif kompulsif belirtileri olan bireyler ile yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

4.2. ARAŞTIRMA MODELİNİN ANALİZ BULGULARININ TARTIŞILMASI

Güvenli olmayan bağlanmanın obsesif kompulsif belirtiler üzerinde yordayıcı etkilere sahip olabileceği pek çok çalışma ile gösterilmiştir (Pozza ve ark., 2021; Van Leeuwen ve ark., 2020). Mevcut çalışmada seri çoklu aracı değişken analizi yürütülerek güvenli olmayan bağlanma düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolleri incelenmiştir. Çalışmanın modeli kapsamında alanyazında daha önce incelenmemiş olan öncül değişkenin kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olduğu toplam 14 farklı dolaylı etki test edilmiştir. Kaygılı bağlanmanın öncül değişken olduğu yedi dolaylı etkinin dördü anlamlı bulunmuştur. Kaçınan bağlanmanın öncül değişken olduğu yedi dolaylı etkinin ise ikisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular mevcut çalışmanın hipotezleri ve alanyazın ışığında aşağıda tartışılmıştır.

4.2.1. Kaygılı Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Etkisinin Tartışılması

Kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide tespit edilen anlamlı dolaylı etkiler incelendiğinde öncelikle duygu düzenlemede güçlüğü bu ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür. Buna göre, bireyin kaygılı bağlanma düzeyinde artış bireyin duygu düzenlemede tecrübe ettiği güçlük düzeyini arttırmakta ve bu artış aracılığıyla obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ortaya çıkmaktadır. Her ne kadar alanyazında kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlüğü aracılığını test eden bir çalışmaya rastlanmamış olsa da eldeki verilerin mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Liese ve arkadaşları da (2020) yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanma düzeyinde artışın duygu düzenlemede güçlük düzeyinde artışı yordadığını tespit etmişlerdir. Gaynor ve Gordon'un (2019) duygu düzenlemede güçlüğü bilişsel davranışçı modelini inceledikleri çalışmada duygu düzenlemede güçlüğüne sahip bireylerin sevilme, terk edilmekten ve reddedilmekten korkma ile ilişkili temel inançlara sahip olabileceği belirtilmiştir (Gilovich ve ark., 2013). Bu durumun ilişkiel örüntülerin duygu düzenlemede güçlüğü seyri ile ilişkili olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada bireyin ihtiyaç duyduğu sevgi ve destek için kaygılı arayışı arttıkça duygu düzenlemede güçlük düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler tarafından tecrübe edilen endişe, bağlanma ilişkili stres verici durumlarla baş etme becerilerini etkiliyor olabilir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin mevcut durumu katastrofik yorumlamaya meyilli oldukları görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2008).

Böyle bir durumda ağırlıklı olarak dikkat çekmelerine yardımcı olacak ve bağlanma sistemini aşırı aktive edici stratejiler benimsemektedirler (Cassidy ve Kobak, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2010). Pozza ve arkadaşlarına (2021) göre ise bu aşırı aktive edici stratejiler bireyin duygularını düzenlemede tecrübe ettiği güçlüklerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Bağlanma örüntüsünden gelen yoğun kaygıyı ve eşlik eden duyguları düzenleyemeyen birey, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanarak duyguları ile mücadele ediyor olabilir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ise kısa vadede bireye yardımcı olduğu düşünülse de uzun vadede duygu düzenlemede güçlüğü yol açabilmektedir (Yalvaç ve Gaynor, 2021).

Duygu düzenlemede güçlüğü ise pek çok psikopatoloji ile ilişkili olduğu geçmiş araştırmalarda gösterilmiştir (Broome ve ark., 2015). Obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar nispeten sınırlı olsa da duygu düzenlemede güçlüğü hem klinik hem klinik olmayan örneklerde obsesif kompulsif belirti düzeyi ile ilişkili olabileceği gösterilmiştir (Calkins ve ark., 2013; Fergus ve Bardeen, 2014). Mevcut çalışmada elde edilen bulguya göre, yakın ilişkilerine dair yoğun kaygı yaşayan birey, duygularını düzenlemekte güçlük yaşamakta ve duygularını düzenleyememesi obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışı yordamaktadır. Alanyazında yer alan çalışmalar obsesyon ve kompulsiyonların bireyin tecrübe ettiği olumsuz duyguyu düzenleyememesi ile ilişkili olabileceğini destekler bulgulara sahiptir (Allen ve Barlow, 2009; Calkins ve ark., 2013). Bu durumda, birey olumsuz duygudan ve eşlik eden ikincil duygulardan kurtulmak istediğinde OKB’de görülen kontrol arzusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ortaya çıkıyor olabilir (Moulding ve ark., 2007) ve bu durum bireyde stres yaşanmasına sebep olabilir. Halihazırda duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan birey ise obsesyon ve kompulsiyonlar aracılığıyla tecrübe ettiği olumsuz duygulardan kurtulmaya çabılıyor olabilir.

Kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide tespit edilen bir diğer dolaylı etki duygu düzenlemede güçlük ve baskılamanın beraber aracı rolüne işaret etmektedir. Bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenlemede güçlük düzeyi artmakta ve duygularını düzenlemekte zorlanan birey duygularını daha fazla bastırmaktadır. Bu durum ise obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ile ilişkili bulunmuştur. Geçmiş çalışmalarda duygu düzenlemede güçlük yaşanması ile baskılamanın yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (Gaynor ve Gordon, 2019). Duygularını düzenlemekte zorlanan birey çareyi uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak duygularının dışavurumunu bastırmakta buluyor olabilir. Ancak

baskılamanın umut edilenin aksine bireyin dikkatini duyguya daha fazla çektiği ve olumsuz duygulanımı arttırdığı bilinmektedir (Gross, 2014). Bireyin olumsuz duyguları bastırma çabası ise obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ile ilişkilidir. Mevcut çalışmanın bulgusuyla uyumlu olarak, Fergus ve Bardeen (2014) klinik olmayan örneklem ile yaptıkları çalışmada baskılama düzeyinin obsesif kompulsif belirti düzeyini yordadığını tespit etmiştir. Gibbs ve Oltmans (1995), bireyin duygularını kontrol etme arzusunun obsesif kompulsif belirtilerin gelişiminde etkili olabileceğini belirtmiştir. Buradan yola çıkarak, duygularını düzenlemekte güçlük tecrübe eden bireyin duygularını kontrol etme ve onları bastırma çabası artmakta; baskılama bireyin beklediğinin aksine olumsuz duyguları arttırmakta ve bireyin duygularını kontrol etme arzusu sonucunda da obsesyon ve kompulsiyonların arttığı düşünülmektedir.

Kaygılı bağlanmanın öncül olduğu modelin analizinde anlamlı çıkan dolaylı ilişkilerden bir diğeri, kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Buna göre, bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça, duygu düzenlemede tecrübe ettiği güçlük artmakta, duygu düzenlemede zorlanan birey kişilerarası duygu düzenlemeyi daha fazla kullanmaktadır. Kişilerarası duygu düzenlemede artış ise baskılamada azalma ve devamında obsesif kompulsif belirti düzeyinde azalma ortaya çıkmaktadır. Duygu düzenleme sürecine dair tüm bileşenler bu etkide rol oynadığından özellikle bu anlamlı dolaylı ilişkinin önemli olduğu düşünülmektedir. Kişilerarası duygu düzenlemenin kavramlaştırılması nispeten yeni olduğundan alanyazında bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür (Dixon-Gordon ve ark., 2018; Hofmann ve ark., 2016). Var olan çalışmalar, mevcut çalışmanın bulgusuyla uyumlu olarak duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin daha fazla kişilerarası duygu düzenleme stratejisi kullanmaya yatkın olduklarını göstermiştir (Hofmann ve ark., 2016; Koç ve ark., 2019). Bireyin duygu düzenlemede güçlük yaşıyor olması bireyi sosyal bağlamı aracılığıyla duygularını düzenlemeye itiyor olabilir. Özellikle sosyal modelleme ve yatıştırıcılık stratejilerinin duygu düzenlemede güçlük yaşanması ile ilişkili olduğu hem alanyazında (Dixon-Gordon ve ark., 2018) hem mevcut çalışmada korelasyon bulguları arasında gösterilmiştir. Bahsi geçen stratejilerin iki ortak özelliği olduğu düşünülmektedir. Bunlardan biri Hofmann ve arkadaşlarının da (2016) söylediği gibi her iki strateji de olumsuz duyguya odaklanmaktadır. Diğer ortak özelliklerinin ise bireyin içsel becerisi dışında sosyal bağlamının duygu düzenleme için kullanılması olduğu düşünülmektedir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda, bireyin duygularını sahiplenmediği durumda düzenlenmesinin sorumluluğunu sosyal bağlamının becerisine bırakıyor olabileceği düşünülmektedir. Kendi duygusunu düzenlemekte güçlük yaşayan birey sosyal

çevresinden alacağı telkinler ve öğütler ile duygusunu düzenlemeye çabılıyor olabilir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin sosyal bağlamının ilgisini çekmesine yardımcı olacak stratejileri kullanmaya yatkın oldukları göz önünde bulundurulduğunda, kişilerarası bağlamın duygularını düzenlemek adına kullanılması sonucunda bireyin duygularını baskılamaya ihtiyaç duymayacağı düşünülmektedir. Baskılamamanın da obsesif kompulsif belirtiler ile olumlu yönde ilişkiye sahip olduğu düşünülünce, kişilerarası duygu düzenlemede artış baskılamamanın azalması aracılığıyla obsesif kompulsif belirti düzeyinde azalma ile sonuçlanmaktadır.

Duygu düzenleme sürecine ait tüm değişkenlerin içinde bulunduğu dolaylı etkinin anlamlı çıkması, kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde içsel duygu düzenlemede yaşanan aksaklıkların etkisinin kişilerarası duygu düzenleme aracılığıyla azaltılabileceğini düşündürmüştür. Birey içsel duygu düzenlemede güçlük yaşadığında kişilerarası duygu düzenlemeyi daha fazla kullanırsa bu durum bireyi uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olan baskılamadan uzaklaştırmakta ve duygulara alan açmak bireyin obsesif kompulsif belirti düzeyinde azalma ile sonuçlanmaktadır. OKB hastaları ile yapılan çalışmalar bireyin yakın ilişkiye sahip olduğu aile üyeleri, romantik partner gibi figürlerin, bireyin kaygılarını yönetme konusunda yardımcı rol üstlenebildiklerini göstermiştir (van den Berg ve ark., 2022). Lebowitz, Panza ve Bloch (2016) yaptıkları derleme çalışmasında ailelerin neredeyse %90'ının obsesif kompulsif belirtileri olan aile üyesi için kolaylaştırıcı davranışlar sergilediğini bulmuştur. Alanyazının sunduğu bu bilgiler ışığında, obsesif kompulsif belirtilere sahip bireyin sosyal bağlamından alacağı güvence, yatıştırıcılık gibi yardımların kişilerarası duygu düzenleme stratejisi görevi üstlendiği düşünülmektedir. Hofmann da (2014) teorik olarak obsesif kompulsif belirtileri olan bir bireyin obsesyon ve kompulsiyonlara eşlik eden olumsuz duygunun düzenlenmesinde kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yararlanma ihtimalinin yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, Allen ve Barlow'un (2009) yaptıkları çalışmada duygusal kabule yönelik psikoeğitimin baskılama ve obsesif kompulsif belirti düzeyinde azalmaya yol açtığı bulunmuştur. Buradan hareketle, kaygılı bağlanmaya sahip bireyin içsel duygu düzenlemede güçlük yaşadıkten sonra çözüm arayışına devam etmesinin ve sosyal bağlamından destek almasının, bireyin duygularına alan açtığı ve duyguların varlığını kabul ettiğine işaret ediyor olabileceği düşünülmektedir. Bunun sonucunda da duygudan kaçınmanın azalmasıyla obsesif kompulsif belirtilerde azalma ortaya çıkıyor olabilir. Anlamlı çıkan modelin günlük hayatta yansımına örnek olarak, ellerinin temiz olup olmadığına emin olamaması sebebiyle yoğun kaygı hisseden bir birey örnek gösterilebilir. Bireyin, yakın ilişkiye sahip olduğu biri tarafından yatıştırılması ve ellerinin yeterince temiz olduğunun söylenmesi üzerine kaygısının azalacağı düşünülmektedir. Kaygısının sosyal destek aracılığıyla azalması

sonucunda birey duygusunu bastırma ihtiyacı hissetmemekte ve dolayısıyla bastırmanın pratikte yansımaları olduğu düşünülen obsesyon veya kompulsiyonlarında artış gözlenmemektedir.

Kaygılı bağlanmanın öncül olduğu modelde anlamlı olduğu tespit edilen dördüncü dolaylı ilişki baskılamanın kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında aracı role sahip olduğunu göstermiştir. Bu durum, baskılama stratejisinin tek başına obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde belirleyici rol oynadığına işaret etmektedir. Mevcut çalışmada baskılama değişkeni duygu düzenlemede güçlüğü besleyici faktörü olarak ele alınmaktadır. Baskılama, alanyazında yaygın olarak çalışılan uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden biridir (Gross, 2014). Buradan hareketle, baskılamanın da duygu düzenlemede güçlük gibi obsesif kompulsif belirtiler üzerinde anlamlı etkisinin tespit edilmesi beklenen bir sonuç olmuştur. Geçmiş çalışmalar, baskılama düzeyinde artışın girici düşüncelerle meşguliyette artış ile ilişkili olabileceğini; kompulsiyonların ise girici düşüncelerle fazla meşguliyetten dolayı zihinsel baskılamanın zorlaşması sonucu davranışsal baskılama aracı olabileceğini göstermiştir (Cisler ve ark., 2010; Stern ve ark., 2014). Birey, bahsi geçen çabalar aracılığıyla kısa vadede duygu ve düşüncelerinden kurtulmayı başarsa da uzun vadede farkında olmadan obsesif kompulsif belirtilerini uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile pekiştirmekte ve belirtilerin artmasına sebep olabilmektedir (Allen ve Barlow, 2009; Calkins ve ark., 2013).

4.2.2. Kaçınan Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamanın Etkisinin Tartışılması

Kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide iki anlamlı dolaylı ilişki tespit edilmiştir. Bunlardan ilki, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın bu ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir. Bireyin kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, kişilerarası duygu düzenleme kullanımı azalmakta ve bu durum baskılamada artışı beraberinde getirmektedir. Bireyin duygularını baskılama düzeyinde artış ise obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ile ilişkilidir. Geçmiş çalışmalar, kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin duygu düzenleme stratejileri seçerken bağlanma ihtiyaçlarının ortaya çıkmasını engellemek adına bağlanma sistemini etkisizleştirecek (*deactivating*) stratejileri benimsediklerini göstermiştir (Shaver ve Mikulincer, 2007). Kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin yakın ilişki kurmak konusunda rahat olmadıkları ve samimiyetten kaçmaya meyilli olduklarını göz önünde bulundurulduğunda (Gilovich ve ark.,

2013), kaçınan bağlanma düzeyinin artmasının bireyin sosyal bağlamından uzaklaşmasına yol açacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça bireyin duygularını düzenlemek adına sosyal bağlamını kullanmasının azalması uyumlu görünmektedir. Gökdağ (2021) tarafından yapılan çalışma da kaçınan bağlanmanın kişilerarası duygu düzenleme ile ters yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Kişilerarası duygu düzenleme ve baskılama arasındaki ilişkinin ters yönde olduğu bir önceki modelin bulguları arasında tartışılmıştır. Kaçınan bağlanmanın artması, kişilerarası duygu düzenleme düzeyini azaltınca bireyin duygularını baskılama düzeyi artış göstermektedir. Bu durum, bireyin sosyal bağlamından uzaklaşınca duygularını düzenlemek adına sıklıkla baskılama stratejisine başvurduğuna işaret etmektedir. Kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin olumsuz duyguları baskılamaya yatkın olduğunu göstermiştir (Gillath ve ark., 2005; Kotler ve ark., 1994). Kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin kişilerarası duygu düzenlemeden uzak durmalarıyla uyumlu olarak bağ kurma ve destek almaya dair geçmişte karşılanmamış ihtiyaçlarının tetiklenmesini engellemek adına duygu ve düşüncelerini daha fazla baskıladıkları (Mikulincer ve Shaver, 2010) ve bu durumun obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışa yol açtığı düşünülmektedir.

Model testi sonucunda anlamlı çıkan ikinci dolaylı ilişki ise baskılamanın aynı kaygılı bağlanmada olduğu gibi kaçınan bağlanma ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, bireyin duygularını baskılama düzeyi artmakta ve bu durum obsesif kompulsif belirti düzeyinde artışı yordamaktadır. Kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin, olumsuz duygularını bastırarak geçmişte bağ kurmaya dair karşılanmamış ihtiyaçların ve bilişsel şemaların tetiklenmesini engellemeye çalıştıkları düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2010; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bireyde kronik hale gelme ihtimali olduğu düşünülen baskılamanın, kaygıya yer açılmaması nedeniyle kontrolcülüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü tetikleyeceği bu sebeple de obsesif kompulsif belirtilerde artış gözlemlendiği düşünülmektedir.

Model analizi bulguları özetlendiğinde hem kaygılı bağlanmanın hem de kaçınan bağlanmanın obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisinin ancak duygu düzenleme sürecine dair değişkenler aracılığıyla anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durum, ilişki örüntülerinin duygu düzenleme süreci

üzerindeki etkisi aracılığıyla obsesif kompulsif belirti düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir. Bireyin içsel duygu düzenlemede tecrübe ettiği güçlük, uyumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanımı ve obsesif kompulsif belirtilerde artış ile ilişkili bulunmuştur. Bireyin kişilerarası duygu düzenlemeyi daha fazla kullanmasının ise dolaylı olarak obsesif kompulsif belirti düzeyinde azaltıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre kişilerarası duygu düzenleme ancak baskılama söz konusu olduğunda anlamlı etkiye sahiptir. Araştırmacıya göre bu durum, bireyin duygularını kendi düzenleyemediği ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandığı durumda sosyal bağlamdan alınan desteğin önemine ve iyileştiriciliğine işaret etmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin tek başına obsesif kompulsif belirtiler üzerinde etkisinin ise anlamlı olmadığı görülmüştür. Geçmiş çalışmalarda özellikle kaygı ile ilişkili problemlere sahip bireylerin aşırı güvence arayışı ve yatıştırılma ihtiyacı gibi kişilerarası duygu düzenleme yöntemlerini sık kullandıkları bilinmektedir (Hofmann, 2014). Bu durum bireyin kendi duygularını düzenleyemeyince kişilerarası duygu düzenlemeyi alternatif olarak kullanması şeklinde yorumlanmıştır. Çoğu zaman bireyin sosyal bağlama olan ihtiyacını pekiştireceği ve duygu düzenleme becerisini olumsuz etkilemesi beklenmiştir. Bu sebeple de mevcut çalışmada bireyin obsesif kompulsif belirtilerinde artışı yordayacağı düşünülmüştür. Anlamlı bulunmayan ilişkinin, kişilerarası duygu düzenlemenin ölçümüyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan envanter kişilerarası duygu düzenlemeyi genel bir çerçeveden değerlendirirken uyumlu veya uyumsuzluğuna dair bilgi vermemektedir (Dixon-Gordon ve ark., 2018). Elde edilen bulgular ise uyumsuz duygu düzenleme stratejileri söz konusuysen kişilerarası duygu düzenlemenin arttırılmasının birey için uyumlu olabileceğine işaret etmektedir. Bu noktada uyumsuz kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanılmasının tek başına incelendiği takdirde etkisinin farklı olacağı düşünülmektedir.

4.3. ARAŞTIRMANIN KLİNİK ÖNEMİ

Özellikle Covid-19 pandemi sürecinden sonra obsesif kompulsif belirtilerde artış olduğu gözlenmiştir (Guzick ve ark., 2021). Obsesif kompulsif belirtilerin yalnızca OKB tanısı alan bireylerde değil, herhangi bir tanıya sahip olmayan bireylerde de günlük işlevsellikte bozulmaya sebep olabileceği bilinmektedir (Gibbs ve Oltmanns, 1995). Mevcut çalışma güvenli olmayan bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme sürecine ait bileşenlerin aracı rolünü incelemiştir.

Obsesif kompulsif belirti düzeyini etkileyen faktörler incelenirken bireylerin bağlanma stillerinin göz önünde bulundurulmasının, bireylerin ilişkilerinde yaygın olarak sahip oldukları düşünce, duygu, algı ve davranış kalıplarının daha geniş bir pencereden değerlendirilebilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir (Pozza ve ark., 2021). OKB'nin bilişsel davranışçı teorisine göre bireyin sahip olduğu temel fonksiyonel olmayan inançlar sahip olunan girici düşüncelerin nasıl yorumlanacağını etkilemektedir (Clark, 2005). Bu temel inançların oluşumunda bireyin erken dönem bağlanma tecrübelerinin etkili olduğu ve erken dönem bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde bireyin ilişkilerine yansiyabileceği çalışmalarla gösterilmiştir (Fralely ve ark., 2011; Gilovich ve ark., 2013). Dolayısıyla, obsesif kompulsif belirtileri için destek alacak bir birey ile çalışılırken bağlanma stillerinin de içinde olduğu geniş kapsamlı bir değerlendirme, klinisyenin müdahale planlamasında kullandığı bilişsel davranışçı terapi gibi psikoterapotik müdahalelerini bağlanmaya ilişkin kaygıyı veya kaçınmayı hedef alacak alternatif stratejiler ile zenginleştirmesine yardımcı olabilir. Bu durumun, bireyin duygu düzenleme sürecini olumsuz etkileyen ve obsesif kompulsif belirtilere katkı sağlayan düşünce ve davranış kalıplarında dönüşüm yapılabilmesine fırsat tanıyacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, duygu düzenlemede güçlüğü psikopatoloji ile ilişkisi alanyazında yaygın incelenen bir konuyken duygu düzenleme sürecinin hem içsel hem kişilerarası boyutunun psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Duygu düzenleme süreci ve OKB arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların da sınırlı olduğu görülmüştür (Aldao ve ark., 2010). Gerek duygu düzenlemede güçlüğü gerek obsesif kompulsif belirtilerin sadece psikiyatrik tanı ile ilişkili olmadığı; herhangi bir tanıya sahip olmayan bireylerin de bu alanlarda problemler yaşayabildiği bilinmektedir (Gibbs ve Oltmanns, 1995; Marwaha ve ark., 2014). Mevcut araştırma duygu düzenleme sürecini hem içsel hem kişilerarası boyutlarıyla analize dahil etmiştir. Bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rollerinin incelendiği ilk çalışma olması sebebiyle mevcut çalışmanın alanyazına ve klinik pratiğe önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir.

Elde edilen verilerin, günlük hayatında duygusal problemler yaşayan ve obsesif kompulsif belirtilere sahip bireylere yönelik müdahale ve önleyici yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öncelikle, bireyin duygu düzenleme becerisinin düşük olmasının obsesif kompulsif belirtiler üzerinde önemli etkileri olabileceği mevcut çalışmanın önemli

bulguları arasındadır. Buradan hareketle, obsesif kompulsif belirtilerin tedavisi sürecinde duygu düzenleme becerisini geliştirmeye yönelik psikoeğitimin önemli olduğu düşünülmektedir. OKB'nin tedavisinde yaygın kullanılan ve etkisi çalışmalarla desteklenen yöntemlerden bir tanesi maruz bırakma tekniğidir (Öst ve ark., 2015). Duygu düzenleme süreci maruz bırakma müdahalesi öncesinde sürece dahil edilirse, birey stres verici durumları daha iyi yönetebilir ve böylece bireyin kaçınma davranışlarına olan ihtiyacı azalabilir. Duygu düzenleme becerisinin gelişmesinin bireyin duygulara verdiği tepkiyi değiştireceği ve böylece duygusal rahatsızlığının azalacağı düşünülmektedir. Duygusal rahatsızlığın azalması ise bireyin kendisine stres veren durumların içinde bulunma motivasyonunu olumlu yönde etkileyebilir (Levitt ve ark., 2004). Bu noktada kabul ve kararlılık terapisi gibi kabul ve farkındalık temelli müdahale yöntemlerinin obsesif kompulsif belirti tedavisinde sürece dahil edilmesi süreci kolaylaştırıcı bir etken olabilir.

Sosyal bir varlık olan insanın duygu düzenleme süreci de sosyal bağlamından bağımsız değildir. Bireyin kurduğu ilişkiler duygu düzenleme becerisi ve kullandığı stratejiler üzerinde etkili olabilmektedir (Marroquín, 2011). Hofmann'a (2014) göre bir kişinin tek bir yakın ilişkiye sahip olması onun kişilerarası duygu düzenleme stratejisi kullandığını varsaymak için yeterlidir. Her ne kadar mevcut çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmasa da dolaylı etki analizleri bireyin sosyal bağlamından faydalanma düzeyinin sahip olunan obsesif kompulsif belirtiler üzerinde etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Yapılan analizler sonucunda görülmüştür ki bireyin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanması obsesif kompulsif belirti düzeyi üzerinde baskılama aracılığıyla ters yönde bir etkiye sahiptir. Buradan hareketle, duygularını düzenlemek adına sosyal bağlamından destek almasının bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu düşünülmektedir. Obsesif kompulsif belirtilere müdahale planı yaparken klinisyenin mevcut kişilerarası bağlam ve sosyal desteğin hazır bulunuşluğu gibi dışsal faktörleri değerlendirmesinin bireyin davranışlarına ve duygusal deneyimlerine dair etkili müdahale alanlarına yer açacağı düşünülmektedir. Marroquin (2011) yaptığı çalışmada kişilerarası duygu düzenleme becerisinin depresyon hastalarında sosyal destek etkisi yarattığını ifade etmiştir. Benzeri olumlu etkinin obsesif kompulsif belirtiler üzerinde de olduğu düşünülmektedir. Uyumlu kişilerarası duygu düzenleme becerisine sahip olmanın, obsesyon ve kompulsiyonlar karşısında bireyin baskılamaya ihtiyaç duymadan daha dirençli ve istikrarlı hareket edebilmesine yardımcı olacağı ön görülmektedir.

4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Mevcut çalışma güvenli olmayan bağlanma düzeyi ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolünü inceleyen ilk çalışmadır. Bu nedenle obsesif kompulsif belirtileri sürdüren faktörlerin anlaşılabilmesi adına alanyazına yaptığı katkının önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak alanyazına yaptığı katkıların yanında mevcut çalışma belli sınırlılıklara da sahiptir.

Öncelikle, bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Bu sebeple elde edilen verilerin genellenebilir olup olmadığı şüphelidir. Ayrıca bireysel değişim gözlenemediğinden neden-sonuç ilişkisine dair çıkarımlar yapmak mümkün değildir. Bu alanda yapılacak boylamsal çalışmalar ile bireylerde sürecin değişimini daha sağlıklı değerlendirmek ve neden-sonuç ilişkisine dair çıkarımlar yapmak mümkün olabilir. Ayrıca mevcut çalışmada elde edilen veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum araştırmacılar için süreci kolaylaştıran etkenlerden birisi olsa da öz-bildirim ölçekleri beraberinde hata payını getirmektedir. Bireyin kendine dair farkındalığı veya ölçekleri doldururken içinde bulunduğu ruh hali gibi değişkenler elde edilen veri üzerinde etkili olabilmektedir. Deneysel yöntemler kullanarak daha objektif ölçümler yapmak, duygu düzenleme süreci ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Alanyazında yer alan bir boşluğu doldurmaya katkıda bulunmayı hedefleyen öncü çalışmalardan biri olması sebebiyle bu çalışmada psikiyatrik tanının kontrol edilmesinin bağlantıların daha iyi anlaşılabilmesine katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Bu sebeple, çalışmaya psikiyatrik tanıya sahip katılımcılar dahil edilmemiştir. Ancak, katılımcılar içinde obsesif kompulsif belirti düzeyi üst sınıra yakın katılımcılar bulunmaktadır. Bu durum tanı almamış olsa da tanı kriterlerini karşılayan bireylerin çalışmaya katılmış olabileceğini düşündürmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğa sıklıkla başka rahatsızlıkların eşlik ettiği bilinmektedir (Rowe ve ark., 2022). Bu sebeple farklı karıştırıcı değişkenlerin kontrol edilebilmesi adına gelecek çalışmalarda genel psikopatoloji taraması yapılmasının bireyin ruh sağlığını değerlendirmeye ve böylece duygu düzenleme sürecinin ruh sağlığı bağlamında ele alınmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin alanyazında yeni bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu bağlamda yapılan her çalışmanın kavramın daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin bireyin

psikolojik sağlığına uyumlu etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular çalışmanın hipotezleriyle uyumludur. Ancak, Hofmann (2014) kişilerarası duygu düzenlemenin kronikleşmesinin bireyin problemlerinin devamlılığına hizmet edebileceğini savunmaktadır. Güvence arayışı bireyin psikolojik sağlığı için uyumlu etkilere sahipken aşırı güvence arayışının obsesyonların ve kompulsiyonların sağlamlaştırılmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Barthel ve ark., 2018; Hofmann, 2014). Gelecek çalışmalarda uyumsuz kişilerarası duygu düzenlemenin obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisinin incelenmesinin hem duygu düzenleme sürecinin hem de yeni bir kavram olan kişilerarası duygu düzenlemenin bireylerin psikolojik sağlığı ile bağlantısının anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Mevcut çalışmada güvenli olmayan bağlanma ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolü incelenmiştir. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde duygu düzenlemede güçlük düzeyinin baskılama, kişilerarası duygu düzenleme, obsesif kompulsif belirtiler ve kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Baskılama stratejisi ise obsesif kompulsif belirti, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenleme kaçınan bağlanma ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti düzeyinin kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Son olarak da kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeylerinin birbirleri ile pozitif yönde ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmanın modeline ait bulgular incelendiğinde kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide dört farklı dolaylı etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, duygu düzenlemede güçlük ve baskılama hem tek başlarına hem beraber kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Ayrıca duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aynı anda kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracı role sahip oldukları görülmüştür. Bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça duygu düzenlemede tecrübe ettiği güçlük artmakta; beraberinde kişilerarası duygu düzenleme kullanımı artış göstermektedir. Bunun sonucunda baskılama düzeyinde azalma ortaya çıkmakta ve bu durum obsesif kompulsif belirti düzeyinde azalmayı yordamaktadır. Kaçınan bağlanma ve obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkiler incelendiğinde iki farklı dolaylı ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bunlardan biri baskılamanın bu ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Diğer anlamlı dolaylı ilişkide ise kişilerarası duygu düzenleme ve baskılama, kaçınan bağlanma ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre bireyin kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça, kişilerarası duygu düzenleme azalmakta, devamında baskılama düzeyi artış göstermektedir. Baskılamanın artması ise obsesif kompulsif belirti düzeyinde artış ile ilişkili bulunmuştur. Mevcut çalışma ile bahsi geçen dolaylı ilişkiler ilk kez raporlanmıştır. Bağlanma, duygu düzenleme süreci ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin test edilmesiyle alanyazına önemli katkılar sağlandığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., Olatunji, B. O., Wheaton, M. G., Berman, N. C., Losardo, D., Timpano, K. R., McGrath, P. B., Riemann, B. C. ve Adams, T. (2010). Assessment of obsessive-compulsive symptom dimensions: development and evaluation of the Dimensional Obsessive-Compulsive Scale. *Psychological assessment*, 22(1), 180.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Allen, L. B., ve Barlow, D. H. (2009). Relationship of exposure to clinically irrelevant emotion cues and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Modification*, 33(6), 743-762.
- Altan-Atalay, A. (2019, 2019/03/01/). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and individual differences*, 139, 290-294. [https://https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.032](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.032)
- Altan-Atalay, A., ve Saritas-Atalar, D. (2022). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Current Psychology*, 41, 379-385.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (E. Köroğlu, Trans.; Beşinci Baskı). Hekimler Yayın Birliği.
- Anker, E., Haavik, J. ve Heir, T. (2020). Alcohol and drug use disorders in adult attention-deficit/hyperactivity disorder: prevalence and associations with attention-deficit/hyperactivity disorder symptom severity and emotional dysregulation. *World Journal of Psychiatry*, 10(9), 202.

- Appleton, A. A., ve Kubzansky, L. D. (2014). Emotion regulation and cardiovascular disease risk. *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, s. 596-612) içinde. The Guilford Press.
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N. ve Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: A Review of Social and Developmental Components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.19>
- Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E. ve Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: The role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 11(2), 100-110.
- Berk, L. E. (2015). *Child development: Emotional development* (9. Baskı). Pearson Higher Education AU.
- Bouvard, M., Fournet, N., Denis, A., Sixdenier, A. ve Clark, D. (2017). Intrusive thoughts in patients with obsessive compulsive disorder and non-clinical participants: a comparison using the International Intrusive Thought Interview Schedule. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(4), 287-299.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (1969)
- Broome, M. R., He, Z., Iftikhar, M., Eyden, J. ve Marwaha, S. (2015). Neurobiological and behavioural studies of affective instability in clinical populations: a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 51, 243-254.

- Calkins, A. W., Berman, N. C. ve Wilhelm, S. (2013). Recent advances in research on cognition and emotion in OCD: a review. *Current psychiatry reports*, 15, 1-7.
- Calkins, S. D., ve Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (s. 229-248) içinde. The Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G. ve Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*, 25(3), 394.
- Cassidy, J., ve Kobak, R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. *Clinical implications of attachment*, 300-323.
- Castellanos, F. X., ve Tannock, R. (2002). Neuroscience of attention-deficit/hyperactivity disorder: the search for endophenotypes. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 617-628.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32, 68-82.
- Clark, D. A. (2005). Focus on “cognition” in cognitive behavior therapy for OCD: Is it really necessary? *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(3), 131-139.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E. ve Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18(2), 324-352.
- Cutuli, D. (2014, 2014-September-19). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their

modulatory effects and neural correlates [Review]. *Frontiers in systems neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>

D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M. ve Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88, 807-825.

Dağ, İ., ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).

Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214.

Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1-5.

Derryberry, D., ve Rothbart, M. K. (1997). Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and psychopathology*, 9(4), 633-652.

DeSteno, D., Gross, J. J. ve Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: the importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474.

Deveci Şirin, H., ve Şen Doğan, R. (2021). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS). *SAGE Open*, 11(1), 21582440211006056.

Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G. ve Streat, M. L. (2000). Action–state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 250.

Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L. ve Christensen, K. (2015, 2015/06/01/). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in*

Psychology, 3, 36-42.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.001>

Dixon-Gordon, K. L., Haliczer, L. A., Conkey, L. C. ve Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 40(3), 528-549.

Doron, G. (2020, 2020/10/01/). Self-vulnerabilities, attachment and obsessive compulsive disorder (OCD) symptoms: Examining the moderating role of attachment security on fear of self. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 27, 100575.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100575>

Doron, G., ve Moulding, R. (2009). Cognitive behavioral treatment of obsessive compulsive disorder: a broader framework. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 46(4), 257-263.

Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., Nedeljkovic, M. ve Mikulincer, M. (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(8), 1022-1049.

Doron, G., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Mikulincer, M. ve Sar-El, D. (2012). Adult attachment insecurities are associated with obsessive compulsive disorder. *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice*, 85(2), 163-178.

Dvorak, R. D., Sargent, E. M., Kilwein, T. M., Stevenson, B. L., Kuvaas, N. J. ve 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.

- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. ve Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology, 6*, 495-525.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S. ve Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of research in personality, 46*(6), 780-784.
- Fergus, T. A., ve Bardeen, J. R. (2014, 2014/07/01/). 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/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.06.001>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M. ve Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological assessment, 23*(3), 615.
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of personality and social psychology, 73*(5), 1080.
- Gaynor, K., ve Gordon, O. (2019). Cognitive Behavioural Therapy for Mild-to-Moderate Transdiagnostic Emotional Dysregulation. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 49*(2), 71-77.
- Gibbs, N. A., ve Oltmanns, T. F. (1995, 1995/09/01/). The relation between obsessive-compulsive personality traits and subtypes of compulsive behavior. *Journal of Anxiety Disorders, 9*(5), 397-410. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0887-6185\(95\)00020-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0887-6185(95)00020-0)

- Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C. ve Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates. *Neuroimage*, 28(4), 835-847.
- Gilovich, T., Keltner, D., Chen, S. ve Nisbett, R. E. (2013). *Social psychology: Relationships and attraction*. Norton & Company.
- Gökdağ, C. (2021, 2021/07/01/). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and individual differences*, 176, 110763.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110763>
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66.
- Gratz, K. L., ve 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.
- Grecucci, A., ve Sanfey, A. G. (2014). Emotion regulation and decision making. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (second ed., Vol. 2, pp. 140-153). Guilfor Press.
- Gresham, D., ve Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and individual differences*, 52(5), 616-621.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.

- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, s. 3-20) içinde. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., ve Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In J. S. D. K. Snyder, J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11468-001>
- Guzick, A. G., Candelari, A., Wiese, A. D., Schneider, S. C., Goodman, W. K. ve Storch, E. A. (2021). Obsessive-compulsive disorder during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Current psychiatry reports*, 23, 1-10.

- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. ve Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(4), 348-356.
- Hawthorne, G., ve Elliott, P. (2005). Imputing cross-sectional missing data: Comparison of common techniques. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(7), 583-590.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, A. F., ve Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour research and therapy*, 98, 39-57.
- Henry, C., Van den Bulke, D., Bellivier, F., Roy, I., Swendsen, J., M'Bailara, K., Siever, L. J. ve Leboyer, M. (2008). Affective lability and affect intensity as core dimensions of bipolar disorders during euthymic period. *Psychiatry research*, 159(1-2), 1-6.
- Higgins, E. T., ve Pittman, T. S. (2008). Motives of the human animal: Comprehending, managing, and sharing inner states. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 361-385.
- Hofer, M. A. (2006). Psychobiological roots of early attachment. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 84-88.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive therapy and research*, 38(5), 483-492.

- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. ve Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological reports*, 114(2), 341-362.
- Joiner Jr, T. E., ve Metalsky, G. I. (2001). Excessive reassurance seeking: Delineating a risk factor involved in the development of depressive symptoms. *Psychological Science*, 12(5), 371-378.
- Kahn, J. H., ve Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573.
- Kelly, A. E., Klusas, J. A., von Weiss, R. T. ve Kenny, C. (2001). What is it about revealing secrets that is beneficial? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(6), 651-665.
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 41(2), 294-303.
- Koenigsberg, H. W. (2010). Affective instability: toward an integration of neuroscience and psychological perspectives. *Journal of personality disorders*, 24(1), 60-82.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.

- Kotler, T., Buzwell, S., Romeo, Y. ve Bowland, J. (1994). Avoidant attachment as a risk factor for health. *British Journal of Medical Psychology*, 67(3), 237-245.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352.
- Lebowitz, E. R., Panza, K. E. ve Bloch, M. H. (2016). Family accommodation in obsessive-compulsive and anxiety disorders: a five-year update. *Expert review of neurotherapeutics*, 16(1), 45-53.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. ve Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior therapy*, 35(4), 747-766.
- Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M. ve Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 364(9432), 453-461.
- Liese, B. S., Kim, H. S. ve Hodgins, D. C. (2020, 2020/08/01/). Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 107, 106432. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106432>
- Liu, C., ve Ma, J.-L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in psychology*, 10, 2352.
- Liu, D. Y., Strube, M. J. ve Thompson, R. J. (2021). Interpersonal emotion regulation: An experience sampling study. *Affective Science*, 2(3), 273-288.
- Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American journal of orthopsychiatry*, 83(1), 131.

- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review, 31*(8), 1276-1290.
- Marwaha, S., He, Z., Broome, M., Singh, S. P., Scott, J., Eyden, J. ve Wolke, D. (2014). How is affective instability defined and measured? A systematic review. *Psychological medicine, 44*(9), 1793-1808.
- Marwaha, S., Parsons, N., Flanagan, S. ve Broome, M. (2013, 2013/02/28/). The prevalence and clinical associations of mood instability in adults living in England: Results from the Adult Psychiatric Morbidity Survey 2007. *Psychiatry research, 205*(3), 262-268.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.036>
- Mathes, B. M., Morabito, D. M. ve Schmidt, N. B. (2019, 2019/04/23). Epidemiological and Clinical Gender Differences in OCD. *Current psychiatry reports, 21*(5), 36.
<https://doi.org/10.1007/s11920-019-1015-2>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 146-167.
- McFall, M. E., ve Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive-compulsive neurosis: A cognitive-behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive therapy and research, 3*, 333-348.
- McRae, K., ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy, 43*(10), 1281-1310.

- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2019, 2019/02/01/). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Moulding, R., Kyrios, M. ve Doron, G. (2007). Obsessive-compulsive behaviours in specific situations: The relative influence of appraisals of control, responsibility and threat. *Behaviour research and therapy*, 45(7), 1693-1702.
- Myhr, G., Sookman, D. ve Pinard, G. (2004). Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed out-patients and healthy controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(6), 447-456.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Osborne, D. W., ve Williams, C. J. (2013). Excessive reassurance-seeking. *Advances in psychiatric treatment*, 19(6), 420-421.
- Öst, L.-G., Havnen, A., Hansen, B. ve Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993–2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156-169.

- Parkinson, B., ve Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & emotion*, 13(3), 277-303.
- Petrovic, P., Ekman, C. J., Klahr, J., Tigerström, L., Rydén, G., Johansson, A. G., Sellgren, C., Golkar, A., Olsson, A. ve Öhman, A. (2016). Significant grey matter changes in a region of the orbitofrontal cortex in healthy participants predicts emotional dysregulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(7), 1041-1049.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological psychology*, 74(2), 116-143.
- Posner, M. I., ve Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology*, 12(3), 427-441.
- Pozza, A., Dèttore, D., Marazziti, D., Doron, G., Barcaccia, B. ve Pallini, S. (2021, 2021/12/01/). Facets of adult attachment style in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of psychiatric research*, 144, 14-25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.045>
- Purdon, C., ve Clark, D. A. (1994). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part II. Cognitive appraisal, emotional response and thought control strategies. *Behaviour research and therapy*, 32(4), 403-410.
- Rachman, S., ve de Silva, P. (1978, 1978/01/01/). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour research and therapy*, 16(4), 233-248.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(78\)90022-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(78)90022-0)
- Rassin, E., Cogle, J. R. ve Muris, P. (2007, 2007/11/01/). Content difference between normal and abnormal obsessions. *Behaviour research and therapy*, 45(11), 2800-2803. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.006>

- Rothermund, K., Voss, A. ve Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
- Rowe, C., Deledalle, A. ve Boudoukha, A. H. (2022). Psychiatric comorbidities of obsessive-compulsive disorder: A series of systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 469-484.
- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Şafak, Y., ÖCAL, D. S., ÖZDEL, K., KURU, E. ve ÖRSEL, S. (2018). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Boyutsal Yaklaşım: Boyutsal Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği Türkçe'nin Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(2), 122-130.
- Sarısoy-Aksüt, G., ve Gençöz, T. (2022, 2022/02/01). Psychometric properties of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Turkish samples. *Current Psychology*, 41(2), 563-572. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00578-2>
- Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 446, 465.

- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 237-250). Guilford Press.
- Silva, C., Soares, I. ve Esteves, F. (2012). Attachment insecurity and strategies for regulation: When emotion triggers attention. *Scandinavian journal of psychology*, 53(1), 9-16.
- Soloff, P. H., Pruitt, P., Sharma, M., Radwan, J., White, R. ve Diwadkar, V. A. (2012). Structural brain abnormalities and suicidal behavior in borderline personality disorder. *Journal of psychiatric research*, 46(4), 516-525.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74.
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M. ve Coles, M. E. (2014, 2014/04/01/). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 109-114.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.02.005>
- Stevens, F. L. (2014). Affect Regulation Styles in Avoidant and Anxious Attachment. *Individual Differences Research*, 12(3).
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In *Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development*. (pp. 367-467). University of Nebraska Press.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Thompson, R. J., Berenbaum, H. ve Bredemeier, K. (2011). Cross-sectional and longitudinal relations between affective instability and depression. *Journal of Affective Disorders*, 130(1-2), 53-59.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Trull, T. J., Solhan, M. B., Tragesser, S. L., Jahng, S., Wood, P. K., Piasecki, T. M. ve Watson, D. (2008). Affective instability: measuring a core feature of borderline personality disorder with ecological momentary assessment. *Journal of abnormal psychology*, 117(3), 647.
- van den Berg, G. J., van der Veld, W. M. ve Kampman, M. (2022, 2022/10/01/). Family accommodation as a predictor of treatment outcome in outpatient intensive cognitive behavioral therapy of adult obsessive compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 35, 100761.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100761>
- van Dijke, A., ve Ford, J. D. (2015). Adult attachment and emotion dysregulation in borderline personality and somatoform disorders. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 2(1), 1-9.
- Van Leeuwen, W., Van Wingen, G., Luyten, P., Denys, D. ve Van Marle, H. (2020). Attachment in OCD: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102187.
- Waters, E., ve Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child development*, 71(1), 164-172.

- Yalvaç, E. B. K., ve Gaynor, K. (2021, 2021/03/01/). Emotional dysregulation in adults: The influence of rumination and negative secondary appraisals of emotion. *Journal of Affective Disorders*, 282, 656-661.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.194>
- Yang, Y., ve Raine, A. (2009). Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent, and psychopathic individuals: a meta-analysis. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 174(2), 81-88.
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C. ve Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 695-709.
- Zaki, J., ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

EK 1

ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 16/10/2021 08:58
Sayı: E-35853172-300-00001822077
00001822077



Sayı : E-35853172-300-00001822077
Konu : Elif Beyza YALVAÇ (Etik Komisyon İzni)

16.10.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.10.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001794510 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencilerinden **Elif Beyza YALVAÇ**'ın **Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA** danışmanlığında hazırladığı “**Duygu Düzenlemede Güçlük ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomları Arasındaki İlişkide Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün ve Bağlanmanın Düzenleyici Rolünün İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **12 Ekim 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 5BDF6284-BC47-44D6-B3F2-C612DDFEC18A

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Sevda TOPAL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 03123051008

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



EK 2

ORJİNALLİK RAPORU

| |
|---|
|  <p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</p> |
| <p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA</p> <p style="text-align: right;">Tarih: 05/07/2023</p> <p>Tez Başlığı : Güvenli Olmayan Bağlanma Stilleri ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemede Güçlük, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Baskılamının Aracı Rolünün İncelenmesi</p> <p>Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 120 sayfalık kısmına ilişkin, 22/06/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %7'dir.</p> <p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç 3- <input type="checkbox"/> Alıntılar hariç 4- <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil 5- <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç <p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p> <p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p> <p style="text-align: right;">05/07/2023</p> <p>Adı Soyadı: Elif Beyza KOŞ YALVAÇ</p> <p>Öğrenci No: _____</p> <p>Anabilim Dalı: Psikoloji</p> <p>Programı: Klinik Psikoloji Yüksek Lisans</p> |
| <p><u>DANIŞMAN ONAYI</u></p> <p>UYGUNDUR.</p> <p>_____ Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA</p> |



**HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
PSYCHOLOGY DEPARTMENT**

Date: 05/07/2023

Thesis Title : Investigation of the Mediator Role of Emotion Dysregulation, Interpersonal Emotion Regulation and Suppression in The Relationship Between Insecure Attachment Styles and Obsessive-Compulsive Symptoms

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 22/06/2023 for the total of 120 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 7 %.

Filtering options applied:

1. Approval and Declaration sections excluded
2. Bibliography/Works Cited excluded
3. Quotes excluded
4. Quotes included
5. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

05/07/2023

Name Surname: Elif Beyza KOŞ YALVAÇ

Student No: _____

Department: Psychology

Program: Master's in Clinical Psychology

ADVISOR APPROVAL

APPROVED.

Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ
MERMERKAYA

EK 3

Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanı Kriterleri

- A.** Takıntıların (obsesyonların), zorlantıların (kompulsiyonların) ya da her ikisinin birlikte varlığı:

Takıntılar (obsesyonlar) (1) ve (2) ile tanımlanır:

1. Kimi zaman zorla ve istenmeden geliyor gibi yaşanan, çoğu kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, itkiler ya da imgeler.
2. Kişi, bu düşüncelere, itkilere ya da imgelere aldırılmamaya ya da bunları baskılamaya çalışır ya da bunları başka bir düşünce ya da eylemle yüksüzleştirme (bir zorlantıyı yerine getirerek) girişimlerinde bulunur.

Zorlantılar (kompulsiyonlar) (1) ve (2) ile tanımlanır:

3. Kişinin takıntısına tepki olarak ya da katı bir biçimde uyulması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği yinelemeli davranışlar (örn. el yıkama, düzenleme, denetleyip durma) ya da zihinsel eylemler (örn. dinsel değeri olan sözler söyleme, sayı sayma, sözcükleri sessiz bir biçimde yineleme).
4. Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yaşanan kaygı ya da sıkıntılardan korunma ya da bunları azaltma ya da korkulan bir olay ya da durumdan sakınma amacıyla yapılır; ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, yüksüzleştireceği ya da korunulacağı tasarlanan durumlarla gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir ya da açıkça aşırı bir düzeydedir.

Not: Küçük çocuklar bu davranışlarının ya da zihinsel eylemlerinin amaçlarını dile getiremeyebilirler.

- B.** Takıntılar ya da zorlantılar kişinin zamanını alır (örn. günde bir saatten çok zamanını alır) ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- C.** Takıntı-zorlantı belirtileri, bir maddenin (kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
- D.** Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz (örn. yaygın kaygı bozukluğunda olduğu gibi aşırı kuruntular; beden algısı bozukluğunda olduğu gibi dış görünümle aşırı uğraşma; biriktiricilik bozukluğunda olduğu gibi sahip olduklarını elden çıkartmakta ya da onlarla ilişkisini kesmekte güçlük çekme; trikotillomanide [saç yolma bozukluğu] olduğu gibi saçını yolma; deri yolma bozukluğunda olduğu gibi derisini yolma; basmakalıp davranış bozukluğunda olduğu gibi basmakalıp davranışlar; yeme bozukluklarında olduğu gibi törensel yeme davranışı; madde ile ilişkili ve

bağımlılık bozukluklarında olduğu gibi maddeleri ya da kumar oynamayı düşünüp durma; hastalık kaygısı bozukluğunda olduğu gibi bir hastalığının olduğunu düşünüp durma; cinsel sapkınlık bozukluklarında olduğu gibi cinsel itkiler ya da düşlemler; yıkıcı bozukluklarda, dürtü denetimi ve davranım bozukluklarında olduğu gibi dürtüler; yeğin depresyon bozukluğunda olduğu gibi suçlulukla ilgili düşünel uğraşlar; şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden diğer bozukluklarda olduğu gibi düşünce sokulması ya da sanrısal uğraşlar ya da otizm açılımı kapsamında bozuklukta olduğu gibi yinelemeli davranış örüntüleri).

EK 4**Demografik Bilgi Formu**

Yaşınız: _____

Cinsiyetiniz: Erkek Kadın Diğer: _____

İkamet ettiğiniz şehir: _____

Eğitim durumunuz (En son bitirdiğiniz okul):

- İlkokul
- Lise
- Ön Lisans
- Lisans
- Yüksek Lisans / Tıp fakültesi
- Doktora / Tıpta uzmanlık

Mesleki Durumunuz:

- Çalışıyor
- Çalışmıyor, iş arıyor
- Çalışmıyor, iş aramıyor
- Öğrenci
- Emekli
- Diğer

Medeni Durumunuz:

- Bekar / İlişkisi yok
- Bekar / İlişkisi var
- Evli / Birlikte yaşıyor
- Ayrı / Boşanmış
- Eşini Kaybetmiş

Aylık Gelir Seviyeniz :

- Yüksek
 Yüksek-Orta
 Orta
 Orta-Düşük
 Düşük

Şu anda kimlerle birlikte yaşıyorsunuz: _____

Anneniz hayatta mı?

- Evet Hayır

Babanız hayatta mı?

- Evet Hayır

Ebeveynlerinizin medeni durumu?

- Bekar Evli / Birlikte yaşıyor Ayrılı / Boşanmış / Dul

Halihazırda almış olduğunuz psikiyatrik bir tanı var mı?

Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise aşağıdaki cevaplayınız:

Rahatsızlığınızı kısaca belirtiniz : _____

Tanı kim tarafından koyuldu? : _____

Tedavi görüyor musunuz, evet ise kısaca belirtiniz : _____

EK 5

Duygu Düzenlemede Güçlük Ölçeği

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

| | | | | | |
|--|---|-----------------------------|---|----------------------------------|--|
| 1. Ne hissettiğim konusunda netimdir. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 2. Ne hissettiğimi dikkate alırım. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 6. Ne hissettiğime dikkat ederim. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 8. Ne hissettiğimi önemserim. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım. | <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |

| | | | | |
|---|-----------------------------|---|----------------------------------|--|
| 10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |
| 21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım. | | | | |
| <input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman | <input type="radio"/> Bazen | <input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya | <input type="radio"/> Çoğu zaman | <input type="radio"/> Neredeyse Her zaman |

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Neredeyse Hiçbir zaman Bazen Yaklaşık Yarı yarıya Çoğu zaman Neredeyse Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.
 Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

EK 6**Duygu Dzenleme Anketi – Baskılama Alt Testi**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|------------------------|
| Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Kararsızım | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |

- _____ Duygularımı kendime saklarım.
- _____ Olumlu duygular hissettiğimde onları belli etmemeye dikkat ederim.
- _____ Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim.
- _____ Olumsuz duygular hissettiğimde onları belli etmediğimden emin olmak isterim.

EK 7

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu 1'den= "Kesinlikle doğru değil"den 5'e= "Tamamen doğru" kadar uzanan beşli ölçek üzerinde **yalnızca birini** işaretleyerek belirtin.

| | 1----- | 2----- | 3----- | 4----- | 5 |
|--|---------------------------|--------------|-------------|------------------|------------------|
| | Kesinlikle doğru değil | Çok az doğru | Biraz doğru | Oldukça doğru | Tamamen doğru |
| 1. Başka kişilerin duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 2. Başka kişilerin bana işlerin görüldüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri üzgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 3. Mutluluğumu paylaşmak istediğimde başka insanların yanında olmak hoşuma gider. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 4. Kendimi kötü hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını isterim. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 5. Endişeli olduğum zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 6. Sevinçli olduğumda hayatımdaki önemli kişilerle birlikte olmak hoşuma gider. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 7. Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun hatırlatılması bana iyi gelir. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 8. Keyifli olduğumda, başkalarıyla birlikte olmak beni daha da keyiflendirir. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 9. Kendimi kötü hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime geçmeme neden olur. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 10. Kendimi kötü hissettiğimde başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 11. Hayal kırıklığına uğradığımda başka insanların aynı durumla nasıl başa çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 12. Keyifsiz olduğumda rahatlamak için başka insanlara yönelirim. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda çevremde başka insanlar da olsun isterim. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 14. Kızgın olduğumda başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni yatıştırabilir. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 15. Üzgün olduğumda başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 16. Üzgün/mutsuz olduğumda sadece sevdiğimi bilmek için çevremde başka insanlar olsun isterim. | | | | | 1--2--3--4--5 |
| 17. Kaygılı olduğumda insanların telaşlanmamamı söylemesi beni sakinleştirir. | | | | | 1--2--3--4--5 |

| | |
|---|-------------------|
| 18. Sevinçli olduğumda, onları da mutlu etmek için çevremdeki insanlara yönelirim. | 1---2---3---4---5 |
| 19. Üzüldüğümde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim. | 1---2---3---4---5 |
| 20. Eğer kötü hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını bilmeyi isterim. | 1---2---3---4---5 |

EK 8

Boyutsal Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği

Bu anket sizin 4 farklı konudaki (sizin yaşadığınız veya yaşamadığınız) endişelerinizle ilgili sorular sormaktadır. Her bir tip için; o tipe özgü düşüncelerin (bazen obsesyon olarak adlandırılır) ve davranışların (bazen ritüel ya da kompulsiyon olarak adlandırılır) tanımı vardır. Tanımların ardından bu düşünce ve davranışlarla ilgili sizin yaşadıklarınız hakkında 5 soru gelmektedir. Lütfen her açıklamayı dikkatlice okuyun ve her kategorideki sorulara son bir ay içerisindeki yaşantılarınıza dayanarak cevap verin.

Kategori 1: Mikroplar ve kirlenme (bulaşma) hakkındaki endişeler

Örnekler...

- Belirli bir nesne ya da kişi ile temas ettiğiniz (ya da yakın olduğunuz) zaman kirlendiğiniz şeklindeki düşünce veya hisleriniz.
- Belirli bir yerde (banyo gibi) bulunduğunuzdaki kirlenme hissiniz.
- Mikropların, hastalığın ya da kirliliğin yayılma olasılığı hakkındaki düşünceleriniz.
- Kirlenme ile ilgili endişelerinizden dolayı el yıkama, el dezenfektanı kullanma, banyo yapma, kıyafetlerinizi değiştirme ya da nesnelere yıkama gibi davranışlarınız.
- Kirlenme nedeniyle belli bir düzeni takip etmeniz (ör.; banyoda, giyinirken).
- Kirlenme nedeniyle belli insanlardan, nesnelere ya da yerlerden kaçınmanız.

Bundan sonra gelecek sorular son bir ay içinde kirlilikle ilişkili düşünce ve davranışlarınız hakkındadır. Yaşadıklarınızın yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın:

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını kirlenme hakkında düşünerek ve kirlilikten dolayı yıkama veya temizleme davranışları ile meşgul olarak geçirirsiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün bir saatten az
 - 2 Her gün 1 ila 3 saat arasında
 - 3 Her gün 3 ila 8 saat arasında
 - 4 Her gün için 8 saat ya da daha fazla
2. Kirlenme hakkındaki endişelerinizi önlemek için ya da yıkama, temizleme veya duş almaya zaman harcamak zorunda kalmamak için bu durumlardan ne ölçüde kaçınırsınız?
 - 0 Hiç kaçınmam
 - 1 Biraz kaçınıyorum
 - 2 Orta derecede kaçınıyorum
 - 3 Çok kaçınıyorum
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçınıyorum
3. Kirlenme hakkında düşünceleriniz olsaydı ama yıkama, temizleme veya duş alma (veya başka şekilde kirleri temizleme) davranışlarını yapmasaydınız, ne kadar sıkıntılı veya kaygılı-endişeli olurduunuz?
 - 0 Hiç sıkıntılı/endişeli olmam
 - 1 Hafif sıkıntılı/endişeli olurum
 - 2 Orta derecede sıkıntılı/endişeli olurum
 - 3 Çok sıkıntılı/endişeli olurum
 - 4 İleri derecede sıkıntılı/endişeli olurum
4. Kirlenme kaygıları ve aşırı derecede temizleme, yıkama, duş alma ya da kaçınma davranışları nedeniyle günlük işleriniz (iş, okul, öz bakım, sosyal yaşam) ne ölçüde bozulmuştur?
 - 0 Hiç bozulmadı.
 - 1 Biraz bozuldu fakat çoğunlukla işlevselliğim iyi.
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat hala idare edebiliyorum.
 - 3 Hayatım birçok yönden bozuldu ve güçlükle idare ediyorum.
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve hiç işlevsel değilim.
5. Sizin için kirlenme ile ilgili düşüncelere aldırış etmemek ve yıkama, duş alma, temizleme ve diğer arınma davranışlarını yapmayı bırakmak ne kadar zordur?
 - 0 Hiç zor değil
 - 1 Biraz zor
 - 2 Orta derecede zor
 - 3 Çok zor
 - 4 Aşırı derecede zor

Kategori 2: Zarardan, Yaralanmadan veya Talihsizlikten Sorumlu Olma Konusundaki Endişeler
Örnekler...

- Zararlı ya da korkunç bir şeyin olmasına neden olabilecek bir hata yapmış olma şüphesi.
- Korkunç bir kaza, felaket, yaralanma veya başka bir talihsiz olayın meydana gelebileceği ve sizin bunu önlemek için yeterince dikkatli olmadığınız düşüncesi.
- Bir şeyleri belli bir düzende yaparak, belirli sayıları sayarak ya da uğursuz sayı ve kelimelerden kaçınarak tehlike veya talihsizliği engelleyebileceğiniz düşüncesi.
- Kaybedilmesi pek muhtemel olmayan önemli şeyleri kaybetme düşüncesi (ör; cüzdan, kimlik kartı, evraklar).
- Elektrik düğmeleri, kilit ve cüzdan gibi eşyaları gereğinden fazla kontrol etmek.
- Kötü bir şey olmadığı (veya olmayacağı) konusunda güvence almak için bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek ya da tekrar tekrar sormak.
- Yanlış bir şey yapmadığınızdan emin olmak için geçmiş olayları zihinsel olarak gözden geçirmek.
- Zarar veya felaketlerin meydana gelmesini önleyebilmek için özel bir rutini takip etmeye ihtiyaç duymak.
- Zarara yol açma korkusu nedeniyle bazı uğursuz sayılardan kaçmaya ve ya belli sayıları saymaya ihtiyaç duymak.

Bundan sonraki sorular son bir ay içinde felaket ve zararlı ilgili düşünce ve davranışlarınız hakkındadır. Sizin yaşadıklarınızın yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını zarar ya da felaketlerin meydana gelme olasılığı hakkında düşünerek ve böyle şeylerin meydana gelip gelmediği ile ilgili güvence için efor sarf ederek veya kontrol ederek geçirirsiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün bir saatten az
 - 2 Her gün 1 ile 3 saat arasında
 - 3 Her gün 3 ile 8 saat arasında
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. Olası zarar veya felaketler hakkında endişelenmenize ya da tehlikeyi kontrol etmenize gerek kalmaması için bu durumlardan ne ölçüde kaçınırsınız?
 - 0 Hiç kaçınmam
 - 1 Biraz kaçınıyorum
 - 2 Orta derecede kaçınıyorum
 - 3 Çok kaçınıyorum
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçınıyorum
3. Zarar veya felaketlerin olma olasılığı hakkında düşündüğünüz zaman veya eğer bu konular hakkında güvence alamıyor veya kontrol edemiyorsanız ne kadar sıkıntılı veya kaygılı-endişeli olursunuz?
 - 0 Hiç sıkıntılı/ endişeli olmam
 - 1 Biraz sıkıntılı/ endişeli olurum
 - 2 Orta derecede sıkıntılı/ endişeli olurum
 - 3 Çok sıkıntılı/ endişeli olurum
 - 4 Aşırı sıkıntılı/ endişeli olurum
4. Zarar ve ya felaketleri düşünmekten, güvence almaktan veya aşırı kontrol etmekten dolayı günlük rutin işleriniz (iş, okul, öz bakım, sosyal yaşam) ne derecede bozulmuştur?
 - 0 Hiç bozulmadı.
 - 1 Biraz bozuldu fakat çoğunlukla işlevselliğim iyi.
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat hala idare edebiliyorum.
 - 3 Hayatım birçok yönden bozuldu ve güçlükle idare ediyorum.
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve hiç işlevsel değilim.
5. Olası zarar ve felaketle ilgili düşüncelere aldırış etmemek ve güvence arama davranışlarından veya kontrol etmekten vazgeçmek sizin için ne kadar zordur?
 - 0 Hiç zor değil
 - 1 Biraz zor
 - 2 Orta derecede zor
 - 3 Çok zor
 - 4 Aşırı derecede zor

Kategori 3: Kabul Edilemez Düşünceler

Örnekler...

- Cinsellik, ahlaksızlık veya şiddetle ilgili isteğiniz dışında zihninize gelen rahatsız edici düşünceler.
- Gerçekte yapmak istemediğiniz çirkin, uygunsuz veya utandırıcı şeylerle ilgili düşünceler.
- Kötü bir düşünceden dolayı özel bir rutini uygulamak veya bir eylemi tekrar etmek.
- İstenmeyen veya rahatsız edici bir düşünceden kurtulmak için zihinsel olarak belli işlemleri gerçekleştirmek veya dua etmek.
- İstenmeyen veya rahatsız edici düşünceleri tetikleyen belli kişilerden, yerlerden veya durumlardan kaçınmak.

Bundan sonraki sorular son bir ay içinde aklınıza istemeden gelen düşünceleri ve bu düşüncelerle başa çıkmak için yaptığımız davranışları değerlendirir. Sizin yaşadıklarınızın yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını istenmeyen, rahatsız edici düşüncelerle ve bu düşüncelerle başa çıkmak için yaptığımız davranışsal veya zihinsel eylemlerle geçirirsiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün bir saatten az
 - 2 Her gün 1 ile 3 saat arasında
 - 3 Her gün 3 ile 8 saat arasında
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. İstenmeyen ve rahatsız edici düşünceleri tetikleyen durumlar, yerler, nesnelere ve diğer hatırlatıcılardan (sayılar, kişi) ne ölçüde kaçınırsınız?
 - 0 Hiç kaçınmam
 - 1 Biraz kaçınıyorum
 - 2 Orta derecede kaçınıyorum
 - 3 Çok kaçınıyorum
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçınıyorum
3. İradeniz dışında aklınıza istenmeyen ve rahatsız edici düşünceler geldiğinde ne kadar sıkıntı ya da kaygı-endişe yaşarsınız?
 - 0 Hiç sıkıntı / endişe yaşamam
 - 1 Biraz sıkıntı / endişe yaşarım
 - 2 Orta derecede sıkıntı / endişe yaşarım
 - 3 Çok sıkıntı / endişe yaşarım
 - 4 Aşırı sıkıntı / endişe yaşarım
4. İstenmeyen rahatsız edici düşünceler ve bu düşüncelerle başa çıkma, kaçınma çabaları yüzünden günlük rutin işleriniz (iş, okul, öz bakım, sosyal yaşam) ne derecede bozulmuştur?
 - 0 Hiç bozulmadı.
 - 1 Biraz bozuldu fakat çoğunlukla işlevselliğim iyi.
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat hala idare edebiliyorum.
 - 3 Hayatım birçok yönden bozuldu ve güçlüklerle idare ediyorum.
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve hiç işlevsel değilim.
5. İstenmeyen rahatsız edici düşüncelere aldırış etmemek veya bu düşüncelerle başa çıkmak için yaptığımız davranış ya da zihinsel eylemleri kullanmaktan vazgeçmek sizin için ne kadar zordur?
 - 0 Hiç zor değil
 - 1 Biraz zor
 - 2 Orta derecede zor
 - 3 Çok zor
 - 4 Aşırı derecede zor

Kategori 4: Simetri, eksiksizlik ve Bir Şeylerin “Tam Olması” Gerekliniyle İlgili Endişeler
Örnekler...

- Simetri, düzgünlük, eşitlik veya kesinlik ihtiyacı.
- Bir şeylerin “tam” olmadığı hissi.
- “Tam” veya “eşit” olduğunu hissedene kadar belli bir eylemi tekrarlamak.
- Anlamsız şeyleri saymak (örn., tavan panelleri, bir cümledeki kelimeler).
- Gereksiz yere eşyaları “düzenlemek”.
- “Tam doğru” hissettirene kadar bir şeyleri tekrar tekrar aynı şekilde söylemek.

Bundan sonraki sorular son bir ay içinde bir şeylerin tam olmadığı ile ilgili hisleriniz ve simetri, düzen ve eşitlik sağlamak üzere yaptığımız davranışlarınızın hakkındadır. Sizin yaşadıklarınızın yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını simetri, düzen veya eşitlik ile ilgili istenmeyen düşüncelerle ve simetri, düzen, eşitlik sağlamak amacıyla yaptığınız davranışlarla geçirirsiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün bir saatten az
 - 2 Her gün 1 ila 3 saat arasında
 - 3 Her gün 3 ila 8 saat arasında
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. Bazı şeylerin simetrik veya tam doğru olmadığını hissettiren nesne, durum ve yerlerden ne derecede kaçınırsınız?
 - 0 Hiç kaçınmam
 - 1 Biraz kaçınıyorum
 - 2 Orta derecede kaçınıyorum
 - 3 Çok kaçınıyorum
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçınıyorum
3. Bazı şeylerin “tam doğru” olmadığı ile ilgili hisleriniz olduğu zaman ne kadar sıkıntılı ve kaygılı-endişeli olursunuz?
 - 0 Hiç sıkıntılı/ endişeli olmam
 - 1 Biraz sıkıntılı/ endişeli olurum
 - 2 Orta derecede sıkıntılı/ endişeli olurum
 - 3 Çok sıkıntılı/ endişeli olurum
 - 4 Aşırı sıkıntılı/ endişeli olurum
4. Bir şeylerin “tam doğru” olmadığı hissi nedeniyle ve tam olarak doğru olması için düzeltme ve sıraya koyma çabaları nedeniyle günlük rutin işleriniz (iş, okul, özbakım, sosyal yaşam) ne derecede bozulmuştur?
 - 0 Hiç bozulmamıştır
 - 1 Biraz bozulmuştur fakat çoğunlukla işlevselliğim iyidir.
 - 2 Birçok şey bozulmuştur fakat hala idare edebilirim.
 - 3 Hayatım birçok yönden bozuldu ve çok sıkıntılı idare ediyorum.
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve hiç işlevsel değilim.
5. Simetri ve düzenin olmadığıyla ilgili düşüncelere aldırış etmemek ve düzenlemekten veya belli davranışları tekrarlamaktan vazgeçmek sizin için ne kadar zordur?
 - 0 Hiç zor değil
 - 1 Biraz zor
 - 2 Orta derecede zor
 - 3 Çok zor
 - 4 Aşırı derecede zor

EK 9

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapısı / Genel Bağlanma

| YİYE-İY GENEL/GLOBAL BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ FORMU | |
|---|--------------------------------|
| <i>Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyun ve her bir ifadeyi yakın ilişkilerle ilgili duygularınızı genel olarak en iyi şekilde açıkladığını düşündüğünüz bir rakamı işaretleyerek derecelendiriniz.</i> | |
| 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 | |
| Kesinlikle katılmıyorum | Kararsızım/ Fikrim yok |
| | Kesinlikle katılıyorum |
| 1. İhtiyacım olduğu zaman bu kişiye danışmanın bana faydası olur. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 2. Problemlerimi ve kaygılarımı genellikle bu kişiyle konuşurum. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 3. Başımdan geçenleri bu kişi ile konuşurum. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 4. Bu kişiye kolayca güvenirim. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 5. Kendimi açmak için bu kişiyi tercih etmem. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 6. Bu kişiye gerçek hislerimi göstermeyi tercih etmem. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 7. Bu kişinin beni gerçekten önemsemediğinden sık sık endişe duyarım. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 8. Bu kişinin beni terk edebileceğinden korkarım. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 9. Bu kişinin beni, benim onu önemsedığım kadar önemsemeyeceğinden endişe duyarım. | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |

