

YETİŞKİN BİREYLERDE OBSESİF İNANIŞLAR İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kahraman GÜLER¹

Gürgün BAYRAK²

Mahmut YILMAZ³

¹Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, kahraman.guler@aydin.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0049-0658

²Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-2460-4637

³Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, ORCID: 0000-0002-9699-3785

Güler, Kahraman; Bayrak, Gürgün ve Yılmaz, Mahmut. "Yetişkin Bireylerde Obsesif İnanışlar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". ulakbilge, 63 (2021 Ağustos): s. 1051-1062. doi: 10.7816/ulakbilge-09-63-02

ÖZ

Bilişsel duygu düzenlemedeki zorluklar psikolojik bozukluklarda rol oynamaktadır. Obsesif inanışların temelinde önemli ölçüde duygu düzenleme güçlükleri bulunmaktadır. Bilişsel duygu düzenleme becerileri, duygusal uyaranlara verilen bilişsel yanıtları içermektedir. Bilişsel duygu düzenleme becerileri, duyguları kontrol edebilmenin ve başa çıkma stratejilerinin bilişsel bir yöntemi olarak kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım (felaketleştirme) ve diğerlerini suçlama stratejilerini içermektedir. Obsesif inanç alanları ve inanç alanlarının belirti şiddeti OKB'nin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde obsesif inanışlar ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma İstanbul'da yaşayan yaşları 18 ile 60 arasında değişen 131 kadın, 119 erkek toplam 250 klinik olmayan katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sosyodemografik bilgi formu, Obsesif İnanışlar Ölçeği-44, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak katılımcılardan veri toplanmıştır. Uygulanan korelasyon analizleri sonuçlarına göre; obsesif inançlar ve duygu düzenleme bileşenleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin olumsuz durumlarla başvurduğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin obsesif inançlarla ilişkili olduğu, düşünceye odaklanma, yıkım (felaketleştirme), kendini suçlama gibi bilişsel duygu düzenleme stratejisinin obsesif inançlarda artışa neden olduğu belirlenmiştir. İşlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri yerine bireylere daha işlevsel olan stratejilerin öğretilmesinin ve kullanılmasının sağlanmasının obsesif inançlar geliştirmelerini önlemek için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Obsesif kompulsif bozukluk, obsesif inanışlar, bilişsel duygu düzenleme

Makale Bilgisi:

Geliş: 25 Mart 2021

Düzeltilme: 30 Haziran 2021

Kabul: 5 Temmuz 2021

Giriş

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) girici düşünceler, ritüeller, zihin meşguliyeti ve kompulsiyonlar gibi farklı grup belirtilerle kendini gösterir (Tükel, 2019). Obsesif kompulsif bozukluk (OKB); klinik olarak obsesyon ve kompulsiyonların sıklıkla birlikte görüldüğü, ancak tanı koymak için obsesyon ya da kompulsiyonlardan birinin varlığının yeterli olduğu, bireyde yeti kaybına neden olan bir psikolojik bozukluktur. OKB; bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri ile kişinin ailesel ilişkilerini, mesleki ve sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen kronik bir bozukluktur (Kring ve Johnson, 2018; Parmet, Lynn ve Golup, 2011; Tezcan ve Faraji, 2020; Waite ve Williams, 2020). Bir obsesyon kişinin kontrol yeteneğinin dışında gibi görünen, tekrarlayıcı, kalıcı ve istenmeyen bir düşünce, dürtü ya da zihinsel imgelemdir (Tükel, 2019; Nevid, Rathus, Greene, 2018).

OKB'nin bilişsel modeline dair açıklama Rachman ve de Silva (1978)'in, klinik olmayan örneklemde neredeyse yüzde 90'ının OKB'de yaşanan obsesyonel düşüncelerden farklı olmayan girici/ruminatif düşünceler olduğu yaklaşımından temel almıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşım, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) için ampirik olarak en çok desteklenen psikolojik modellerden biridir. Psikolojik belirtilerin, rahatsızlık, nötrale etme ve zorlayıcı davranış ve kaçınmayı içeren bir kısır döngüye yol açan işlevsiz inançlardan kaynaklandığını öne sürer (Salkovskis, 1985). Rachman (1998, 2003) OKB'de bireylerin normal girici düşüncelerinin önemini katastrofik şekilde yanlış yorumladığını ve bunun obsesyonlara neden olduğunu öne sürerek bilişsel teoriyi genişletmiş; girici bir düşüncenin obsesyona dönüşmesi için, düşüncenin ciddi, kişisel olarak önemli, bireyin değer sistemine aykırı, olasılığının yüksek ve ciddi sonuçlara yol açacağı şeklinde (*düşüncenin gerçekleşmeyeceği bilinse bile*) yanlış yorumlanması gerektiğini belirtmiştir. Foa ve Kozak (1986) görece güvenli durumlarda tehlike olasılığının ve ciddiyetinin abartılı algısıyla ilgili hatalı biliş kalıplarını tespit ettiler. Düşünce eylem füzyonu gibi veya abartılı sorumluluk, suçluluk duygusu gibi belirli bilişsel yanlışlıklar, obsesif düşüncenin önemini artırabilir (Rachman ve Shafran, 1998). Düşünce eylem füzyonunun özü, bir eylemi gerçekleştirmeyi düşünmenin, o eylemi gerçekleştirmeye eşdeğer olduğuna dair inançtır (Foa ve Kozak, 1986). Daha sonraki araştırmalarda da bu bulgu tekrarlanmıştır. Salkovskis (1985), OKB'si olan ve olmayan bireyler arasındaki temel farkın, hem oluşumları hem de içerikleri açısından girici düşüncelerin yorumlanması olduğunu söylemektedir. Bu yorumlama tarzının arka planında ise işlevsel olmayan inançların önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Obsesif düşünceler, genel olarak bireyin zayıf yönlerinden faydalanmaktadır; yarattıkları kaygıyı azaltmak için bu denli kararlı çaba sarf edilmesinin nedeni de budur (Abramowitz ve Jacoby, 2015; Bouvard vd., 2016). Girici düşüncelere tepki niteliğindeki ritüelleştirme süreci, OKB'li olmayan bireylerin deneyimlediği düşüncelerden niteliksel olarak farklı olmayan ilk girici düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Aradaki fark, OKB'li bireylerin bu düşünceleri değerlendirme biçimlerinde ve bunları ne kadar yeni inançlar olarak benimsediklerinde yatmaktadır (Turner, 2006). Clark (2020) girici düşüncelerin artmasının ve obsesyona dönüşmesinin ana mekanizmasının kişinin düşünceleri kontrol edememesiyle ilgili değerlendirmesinden ötürü olduğunu söylemektedir. Birincil düzeydeki değerlendirme (girici düşüncenin ego distonik olup olmadığı) obsesyonların önemini, tehdit düzeyi ve abartılmış sorumluluk boyutlarıyla, ikinci düzeydeki değerlendirme ise (girici düşüncelerin kontrol edilememesiyle ilgili değerlendirme) başarısız zihinsel kontrolün önemi ve olası sonuçlarıyla ilgilidir. Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu/Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997) kişinin taşıdığı obsesif inançları 'abartılmış sorumluluk', 'düşüncelerin kontrol edilebilirliğine ilişkin inanç', 'düşüncelere önem verme (düşünce-eylem füzyonu)', 'abartılmış tehdit algısı', 'mükemmeliyetçilik', 'belirsizliğe tahammülsüzlük olarak altı ana kümede toplanmıştır.

Duyguların yönetimi, günlük yaşamdaki en önemli faaliyetlerden biridir. Duygu düzenleme, duyguları sistematize eden bir dizi süreci etkiler ve kendini duygusal bir durumu değiştirebilen, modelleyebilen veya bastırabilen (Gross, 2014; Koole, 2009), emsallere veya yanıt unsurlarına katılarak değiştirebilen farklı mekanizmaların bir yığını olarak gösterir. Kişiler duygularını gerektiği gibi düzenleyemediğinde ortaya çıkan huzursuzluk kalıcı olabilir ve farklı belirtilere yol açabilir (Hur vd., 2020). Buna göre duyguların düzenlenmesi, bağlama ve kişinin ilgi alanlarına bağlı olarak olumlu veya olumsuz olabilir. Anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik problemler duygusal düzenlemeye müdahale edebilir (Goldsmith vd., 2013; Sloan vd., 2017). Duygusal düzenleme modelleri, stratejilere dayanan bazı modelleri içerir. Bu tür stratejiler, örneğin kabullenme gibi psikolojik süreçlerle ilişkili olanlar gibi uyarlanabilir veya örneğin ruminasyonla ilgili olanlar gibi uyumsuz olabilir. Etkili duygusal düzenleme, iyilik hali ve uygun iş performansı gibi olumlu etkilerle ilişkilirken, etkisiz

duygusal düzenleme, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla ilişkilendirilebilir (Eftekhari vd., 2009; Morawetz vd., 2020). Mevcut fikir birliği, duygu düzenlemeyi, bireyin duygunun türüne, ortaya çıktığı ana ve ifade ediliş biçimine katkıda bulunabileceği bir süreç olarak görmektedir (Sloan vd., 2017). Gross (1998)'a göre, duygusal düzenleme iki süreç aracılığıyla bir öznenin iyiliğini etkileyebilir. İlk süreç, duygunun formüle edilmesine ve duygusal sürecin emsallerini düzenlemeye, bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini bir durumu yeniden değerlendirmeye yerleştirmeye dayanır - temel stratejiler olarak adlandırılır. İkinci süreç, örneğin olumsuz duyguları azaltarak ve olumlu olanları artırarak, söz konusu yanıtta bir değişikliğe yol açan duygusal tepkiye dâhil olmaya dayanır (Gross, 1998).

Bilişsel duygu düzenleme; kişilerin genel yaşam olayları veya stres verici yaşam olaylarında duygularını yönetme ve duygularını yönetmede kullandıkları başa çıkma stratejileri olarak açıklanmaktadır (Garnefski vd., 2001). Kişilerin bilişleri, davranışları ve fizyolojik belirtileri duygular tarafından oluşabilir (Lopes vd., 2005). Garnefski ve arkadaşları (2001), tarafından bilişsel duygu düzenleme teorisi geliştirilmiştir ve bu çerçevede dokuz tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlenmiştir. Bu stratejiler; kendini suçlama, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, kabul, olumlu yeniden odaklanma felaketleştirme ve diğerlerini suçlamadır.

Duyguların ve psikolojik duygu durumun OKB belirtileri üzerinde etkisi olduğundan, kişinin duygularını düzenleme yeteneğinin OKB şiddetini etkileyebileceği sonucu çıkar. Ayrıca, kontrol ihtiyacı ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi OKB ile ilgili bazı yorumlamalar, duygu düzenleme güçlüklerini içerir. Duygu düzensizliğinin OKB'de önemli bir rol oynayabileceğine dair artan ampirik kanıtlar vardır. Gerçekten de araştırmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin klinik olmayan örneklerde daha yüksek obsesif-kompulsif semptomatoloji ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Fergus ve Bardeen, 2014; Yap vd., 2018). Allen ve Barlow (2009), duygu düzenlemenin OKB'nin gelişmesinde ve sürdürülmesinde kilit bir faktör olabileceğini belirtmiş ve OKB'si olan bireylerin uyumsal bir şekilde rahatsız edici duyguları düzenlemede zorluk yaşadıklarını öne sürmüşlerdir. Gratz ve Roemer (2004)'e göre, duygu düzenlemedeki zorluklar, duyguları anlama ve farkında olma eksikliği, olumsuz duygusal deneyimleri kabul etmede zorluklar ve olumsuz duygular yaşarken, dürtüleri kontrol edememe, onlara karşı hareket etme sorunları ve istenen hedeflere ulaşmak için uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanamama gibi bir dizi eksikliği içerir. Bilişsel model bu duygu düzenleme güçlüklerine doğrudan değinmese de, farkındalık ve kabul temelli terapiler, duygu düzenleme sorunlarının ve özellikle duygulardan kaçınmanın psikolojik bozukluklarda merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Cristea vd., 2013; Twohig vd., 2010). Artan kanıtlar, duygu düzenlemedeki zorlukların OKB'de de ortaya çıktığını göstermektedir. Kalitatif içerik analizini kullanarak ve OKB hastalarının tedavi raporlarını inceleyen Külz ve arkadaşları (2010), OKB semptomlarının en yaygın olarak bir duygu düzenleme stratejisi olarak hizmet ettiğini göstermiştir. Robinson ve Freeston (2014) sistematik bir derlemede, klinik olmayan kontrollere kıyasla OKB hastalarında aleksitimi, anksiyete duyarlılığı ve sıkıntıya tolerans gösteremememin arttığını bulmuştur. Diğer iki çalışmada, OKB'si olan bireyler, sağlıklı kontrollere göre daha yüksek duygu düzenleme eksiklikleri göstermiştir (de la Cruz ve ark., 2013; Yap ve ark., 2018). Ayrıca, Berman ve arkadaşları (2018) obsesif inançlar ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif ilişkiler bulmuştur. Kişiler karşılaştıkları olaylar karşısında duygusal tepki vermeden önce bilişsel bir süreçten geçerek duygularını yansıtmaktadırlar. Bilişsel duygu düzenleme stratejiler işlevsel (yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, kabul etme, problem çözme) işlevsel olmayan (düşünceye odaklanma, kendini ve başkalarını suçlama, felaketleştirme ve bastırma) olarak görülmektedir. Robinson ve Freeston (2014) duygu düzenleme ile OKB'de aleksitimi, anksiyete duyarlılığı ve sıkıntı toleransının arttığına dair kanıtlar bulmuşlardır. Son zamanlarda, Stern ve arkadaşları (2014), klinik olmayan bir örneklemde duygu düzenleme güçlüklerinin (duyguları daha iyi anlama ve daha fazla korku duyma dahil), boyutlarının daha yüksek obsesif-kompulsif semptomlarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Klinik olmayan örneklerle yapılan çalışmalarla uyumlu olarak, klinik OKB örneklerinde de duygu düzenleme güçlükleri kaydedilmiştir. Smith ve arkadaşları (2012), zarar görme endişesi ve kabul edilemez düşüncelerle ilgili endişeleri olan OKB'si olan bireylerin, duyguları oldukça tehdit edici olarak algıladıklarını ve doğru olmayan duygulardan korkmanın, simetri endişesi ile OKB'nin benzersiz bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda araştırmamızın, obsesif inanışların olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi ve bu bunların deneyimlenme sıklığı, nasıl deneyimlendiği, bilişsel duygu düzenlemedeki güçlüklerin psikolojik belirtiler ve psikopatoloji ile ilişkisine dair açıklayıcı modellere katkı sunması amaçlanmaktadır. Bireyin duygu düzenleme stratejilerinde esnek olamaması yani sürekli olarak belli bir stratejilerin kullanılması, bağlama uygun olmayan ve etkin olmayan stratejilerin kullanılmamasının obsesif inanışlar ve açığa çıkaracağı duygular ve psikolojik belirtilerin yorumlanmasında önemli dir.

Yöntem

Bu araştırmaya İstanbul ilinden olmak üzere 18 yaş üstünde 250 kişi katılmıştır. Katılımcıların %52.4'ü (n=131) kadınsa, %47.6'sı (n=119) erkektir. Katılımcıların %58.8'i (n=147) bekâr, %41.2'si (n=103) evlidir. Katılımcıların %7.6'sı (n=19) ilköğretim, %10.8'i (n=27) ortaöğretim, %22.0'si (n=55) lise, %51.2'si üniversite (n=128), %8.4'ü (n=21) yüksek lisans (uzman statüsü ve üzeri) mezunudur.

Araştırmanın Deseni

Araştırmada, "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Birden fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini göstermeyi amaçlayan araştırma desenleri "ilişkisel tarama modelleri" olarak tanımlanmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan verilerin toplanması 2021 yılında gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için sosyodemografik form, Obsesif İnanışlar Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Google Formlara geçirilmiş ve basit seçkisiz yöntemle seçilmiş 18 yaş üstündeki gönüllü 250 katılımcıya dağıtılmış ve bilgilendirilmiş onay alınmıştır. Veri toplama araçlarını doğru ve içten bir şekilde cevaplamaları için katılımcılara kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermelerine gerek olmadığı, araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının samimi bir şekilde doldurulmasının çalışmanın güvenilirliğini arttıracığı açıklanmıştır. Her bir veri seti yaklaşık 15 dakikada doldurulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları Sosyodemografik Bilgi, Obsesif İnanışlar Ölçeği (OİÖ-44), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumundan oluşan kişisel veri formudur.

Obsesif İnanışlar Ölçeği (OİÖ-44)

OKB'nin bilişsel kuramlarında, obsesif inançların anahtar etken olabileceğinin ileri sürülmesinin ardından bu inançlar için ölçüm gereçleri geliştirme çabaları da yoğunlaş ve bu amaçla 87 maddelik Obsesif İnanışlar Ölçeği (OİÖ-87) / (Obsessive Belief Questionnaire, OBQ-44) geliştirilmiştir (Clark, 2020; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). OİÖ-87 alt ölçekleri arasındaki yüksek korelasyon nedeniyle ölçeğin kısa formu olan OİÖ-44 oluşturulmuştur. Bu ölçekte OKB ile ilişkili inanç alanları 'abartılmış sorumluluk/abartılmış tehdit algısı', 'mükemmeliyetçilik/belirsizliğe tahammülsüzlük', 'düşüncelere önem verme/düşünceleri kontrol etme' olarak üç grupta birleştirilmiştir. OİÖ-44'ün uzun formu kadar geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. OİÖ-87 ve OİÖ-44 ölçeklerinin obsesyonlarla ilişkisi diğer OKB belirti ölçümleriyle anlamlı korelasyonlar saptanmasıyla gösterilmiştir. Ülkemizde OİÖ-44'ün geçerlilik güvenilirlik çalışması Boysan ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre üç faktörlü 1054riginal yapının, çalışmanın verileriyle uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. OKB'li bireyler sağlıklı kontrollere göre önemli derecede daha yüksek OİÖ-44 puanları bildirmişlerdir. Ölçeğin OKB hastalarından oluşan örneklem grubu ve klinik olmayan örneklem grubu için, ölçek toplam Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .95 olarak hesaplanmıştır. Sorumluluk/tehdit beklentisi alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88, mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 ve düşüncelerin ve kontrolün önemsenmesi Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. OİÖ-44 puanları ile diğer ölçekler arasında genel olarak önemli düzeyde ilişki bulunmuştur. OİÖ-44'ün 30 günlük test tekrar test korelasyonunun .79 olduğu belirtilmiştir. Alt ölçekler için test tekrar test korelasyonunun .69-.81 arasında değiştiği bildirilmiştir (Boysan vd., 2010).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski ve arkadaşları (2002) kişilerin stres veren yaşam olaylarından sonra ya da genel olarak duygularını düzenlemek için kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla ölçeği geliştirmiştir. Öz bildirim ölçeğidir ve hem normal hem de klinik örnekleme uygulanabilmektedir. Ölçek beş dereceli likert tipinde ve 9 alt ölçeği bulunmakta, her bir alt ölçekte 4 madde olmak üzere toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan alt ölçekler, "Kendini Suçlama", "Kabul Etme", "Düşünceye Odaklanma", "Pozitif Tekrar Odaklanma", "Plana Tekrar Odaklanma", "Pozitif Yeniden Gözden Geçirme", "Bakış Açısına Yerleştirmek", "Yıkım" ve "Diğerlerini Suçlama"dır. Her alt ölçek 4 ile 20 arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Ölçek Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmaya dair yapılan istatistiksel analizler sonucunda test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı " $r=1,00$ ", Cronbach Alpha değeri ise " $a=0,784$ " olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Veriler SPSS 25 programına aktarıldıktan sonra analizlere başlanmıştır. Dağılım normalliğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiş ve bütün değişkenlere ilişkin değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre normal dağılım gösterdiği doğrulanmıştır (Hair vd., 2013).

Tablo 1. Obsesif İnanışlar Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Obsesif İnanışlar Ölçeği	-0.103	-0.267
Sorumluluk/Tehlike Beklentisi	0.175	0.000
Mükemmeliyetçilik/Kesinlik	-0.209	-0.360
Önem Verme/Düşüncelerin Kontrolünün Önemsenmesi	0.221	-0.577
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği		
Kabul Etme	-0.230	-0.432
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0.156	-0.313
Plana Tekrar Odaklanma	-0.429	-0.149
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-0.250	0.049
Bakış Açısına Yerleştirme	-0.297	0.069
Düşünceye Odaklanma	-0.149	-0.461
Kendini Suçlama	0.192	-0.063
Yıkım	0.207	-0.735
Diğerlerini Suçlama	0.057	-0.337

Normal dağılıma karar verdikten sonra parametrik analizler kullanılmaya karar verilmiştir. Normallik analizden hemen sonra araştırmadaki demografik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Pearson Korelasyon analizi ile Obsesif İnanışlar Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yordayıcılık analizlerinde kullanılmıştır. Tüm analizler uygulanırken esas alınan güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Korelasyon bulgularının güçlerini tespit etmek için mutlak değer olarak alınan aralıkta 0.00 ile 0.30 değerleri arasında düşük seviye ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında orta seviye ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek seviye ilişki olduğu söylenir.

Bulgular

Tablo 2. Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

		n	%
Cinsiyet	Kadın	131	52.4
	Erkek	119	47.6
	Toplam	250	100
Eğitim Seviyesi	İlkokul mezunu	19	7.6
	Ortaokul mezunu	27	10.8
	Lise mezunu	55	22.0
	Üniversite mezunu	128	51.2
	Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri	21	8.4
	Toplam	250	100.0
Medeni Hal	Evli	103	41.2
	Bekâr	147	58.8
	Toplam	250	100.0

Katılımcıların, %52.4'ü kadın, %47.6'sı erkek, %7.6'sı ilköğretim mezunu, %10.8'si ortaokul mezunu, %22.0'ı lise mezunu, %51.2'si üniversite mezunu, %8.4'ü yüksek lisans ve üzeri, %41.2'si evli, %58.8'si bekârdır.

Tablo 3. Obsesif İnanışlar Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Obsesif İnanışlar Ölçeği	250	48	245	143.23	41.28
Sorumluluk/Tehlike Beklentisi	250	16	96	51.10	16.32
Mükemmeliyetçilik/Kesinlik	250	17	98	58.08	17.00
Önem Verme/Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi	250	12	68	34.04	12.53
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği					
Kabul Etme	250	4	20	12.32	3.73
Pozitif Tekrar Odaklanma	250	4	20	12.47	3.45
Plana Tekrar Odaklanma	250	5	20	14.76	3.34
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	250	5	20	14.21	3.11
Bakış Açısına Yerleştirme	250	4	20	12.54	3.61
Düşünceye Odaklanma	250	6	20	13.90	3.28
Kendini Suçlama	250	4	19	10.52	3.23
Yıkım	250	4	19	10.16	3.62
Diğerlerini Suçlama	250	4	20	10.74	3.36

Obsesif İnanışlar Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=143.23$, $SS=41.28$), Sorumluluk/Tehlike Beklentisi alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=51.10$, $SS=16.32$), Mükemmeliyetçilik/Kesinlik alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=58.08$, $SS=17.00$), Önem Verme/Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=34.04$, $SS=12.53$), Kabul Etme alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.32$, $SS=3.73$), Pozitif Tekrar Odaklanma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.47$, $SS=3.45$), Plana Tekrar Odaklanma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=14.76$, $SS=3.34$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=14.21$, $SS=3.11$), Bakış Açısına Yerleştirme alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=12.54$, $SS=3.61$), Düşünceye Odaklanma alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=13.90$, $SS=3.28$), Kendini Suçlama alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=10.52$, $SS=3.23$), Yıkım alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=10.16$, $SS=3.62$), Diğerlerini Suçlama alt ölçek ortalaması ($\bar{X}=10.74$, $SS=3.36$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Obsesif İnanışlar Ölçeği	1												
2-Sorumluluk Tehlike Beklentisi	.93**	1											
3-Mükemmeliyetçilik Kesinlik	.90**	.75**	1										
4-Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi	.86**	.76**	.62**	1									
5-Kabul Etme	.14*	.18**	.04	.18**	1								
6-Pozitif Tekrar Odaklanma	.07	.04	.07	.07	.13*	1							
7-Plana Tekrar Odaklanma	.04	.02	.17**	-.12	.01	.47**	1						
8-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.08	.04	.18**	-.04	.12	.48**	.74**	1					
9-Bakış Açısına Yerleştirme	.19**	.20**	.11	.21**	.29**	.34**	.22**	.37**	1				
10-Düşünceye Odaklanma	.22**	.24**	.18**	.17**	.55**	.20**	.33**	.32**	.33**	1			
11-Kendini Suçlama	.27**	.30**	.13*	.33**	.54**	.06	.03	.06	.21**	.51**	1		
12-Yıkım	.29**	.31**	.18**	.32**	.46**	-.01	-	-.09	.17**	.40**	.42**	1	
							.20**						
13-Diğerlerini Suçlama	.28**	.27**	.19**	.31**	.38**	.11	-.02	-.04	.18**	.37**	.46**	.51**	1

Bulguları incelediğimizde, Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Kabul Etme($r=.14$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Bakış Açısına Yerleştirme($r=.19$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Düşünceye Odaklanma ($r=.22$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Kendini Suçlama($r=.27$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Yıkım ($r=.29$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Obsesif İnanışlar Ölçeği ile Diğerlerini Suçlama ($r=.28$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Sorumluluk Tehlike Beklentisi ile Kabul Etme ($r=.18$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk Tehlike Beklentisi ile Bakış Açısına Yerleştirme ($r=.20$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk Tehlike Beklentisi ile Düşünceye Odaklanma($r=.24$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk Tehlike Beklentisi ile Kendini Suçlama($r=.30$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk Tehlike Beklentisi ile Yıkım ($r=.31$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Sorumluluk Tehlike Beklentisi ile Diğerlerini Suçlama($r=.27$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Mükemmeliyetçilik Kesinlik ile Plana Tekrar Odaklanma ($r=.17$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Mükemmeliyetçilik Kesinlik ile Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ($r=.18$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Mükemmeliyetçilik Kesinlik ile Düşünceye Odaklanma ($r=.18$, $p<0.01$)puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Mükemmeliyetçilik Kesinlik ile Kendini Suçlama ($r=.13$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Mükemmeliyetçilik Kesinlik ile Yıkım ($r=.18$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Mükemmeliyetçilik Kesinlik ile Diğerlerini Suçlama ($r=.19$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Kabul Etme ($r=.18$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Bakış Açısına Yerleştirme ($r=.21$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Düşünceye Odaklanma ($r=.17$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Kendini Suçlama

($r=.33$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Yıkım ($r=.32$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Diğerlerini Suçlama ($r=.31$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Obsesif İnanışlar Ölçeğini Yordaması

<i>Model</i>		<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Alt Sınır	Üst Sınır
1	(Sabit)	.29	.08	109.47	7.47		14.66	0.000*	94.77	124.18
	Yıkım			3.32	0.69	0.29	4.80	0.000*	1.96	4.68
2	(Sabit)	.33	.10	94.25	9.30		10.13	0.000*	75.93	112.57
	Yıkım			2.47	0.75	0.22	3.28	0.001*	0.99	3.95
	Kendini Suçlama			2.27	0.85	0.18	2.68	0.008*	0.60	3.93
	(Sabit)	.35	.11	81.05	11.40		7.11	0.000*	58.60	103.50
3	Yıkım			2.33	0.75	0.20	3.09	0.002*	0.85	3.81
	Kendini Suçlama			2.01	0.85	0.16	2.36	0.019*	0.33	3.68
	Bakış Açısına			1.39	0.70	0.12	1.98	0.049*	0.01	2.77
	Yerleştirme									

Bulguları kontrol ettiğimizde, ilk modelde stepwise yöntemi kullanıldığından dolayı bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt ölçekleri olan kabul etme, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlamanın anlamlı bir yordayıcılığı olmadığından modelden çıkarılmıştır. Sonrasında yıkım alt ölçeğinin obsesif inanışlar ölçeğindeki puanındaki değişimin %8'ini açıkladığı görülmüştür ($R=.29$, $R^2=.08$, $p<0.05$). Modele ikinci aşamada kendini suçlama alt ölçeği değişkeni katılmıştır. Yıkım ve kendini suçlama alt ölçeği obsesif inanışlar ölçeği puanındaki değişimin %10'unu açıkladıkları gözlenmiştir ($R=.33$, $R^2=.10$, $p<0.05$). Modele üçüncü aşamada bakış açısına yerleştirme alt ölçeği değişkeni katılmıştır. Yıkım, kendini suçlama, bakış açısına yerleştirme alt ölçeği obsesif inanışlar ölçeği puanındaki değişimin %11'ini açıkladıkları gözlenmiştir ($R=.35$, $R^2=.11$, $p<0.05$). Beta değerine göre sıralaması ise; yıkım($\beta=.20$), kendini suçlama ($\beta=.16$) bakış açısına yerleştirme ($\beta=.12$) şeklindedir. Obsesif inanışlar ölçeğindeki değişimi en çok açıklayan değişkenin yıkım alt ölçeği olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma sonucunda klinik olmayan örnekleme obsesif inanışların şiddeti ile bilişsel duygu düzenleme güçlüklerinin kabul etme, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama alt boyutlarının anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler gösterdiği ortaya konulmuştur. Obsesif inanışlar alt boyutu sorumluluk tehlike beklentisi ile kabul etme, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım alt boyutlarının, Mükemmeliyetçilik Kesinlik alt boyutu ile plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, yıkım, diğerlerini suçlama, Önem Verme Düşüncelerin Kontrolünün Önemszenmesi ile Kabul Etme, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutlarının anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler gösterdiği bulgulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre obsesif inanışların düzeyi arttıkça bilişsel duygu düzenleme güçlükleri de artmakta, obsesif inanışların düzeyi düştükçe bilişsel duygu düzenleme güçlükleri de azalmaktadır.

Araştırma bulgularına göre obsesif inanışlar ölçeğindeki değişimi en çok açıklayan değişkenin olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olan yıkım, kendini suçlama, bakış açısına yerleştirme alt ölçekleri olduğu görülmektedir.

Girici düşüncelerin obsesyona dönüşmesine neden olan etkenler bireylerin düşüncelerini kontrol edememesiyle ilgili yaptığı değerlendirmelerle ilişkili olduğu görülmüştür. Birey düşüncesini kontrol edememesini bir tehdit olarak algıladığında düşüncelerine daha fazla yoğunlaşıp obsesyonlara zemin hazırlayabilmektedir ancak kişinin düşüncelerini kontrol edememeyi tehdit olarak algılamadığı takdirde düşüncelerinin zaman içinde etkisini yitirdiğini görebilecektir. Clark (2004) de bireyin eğer düşüncelerinin etkisini azaltamazsa durumla ilgili ikinci bir değerlendirme yaptığını ve obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olan durumun ise yapılan bu ikinci değerlendirmenin olumsuz olması olduğunu söylemektedir.

Bulgularımız, duygu düzenleme güçlüklerinin obsesif inanışların şiddetine benzersiz katkısı, duygudurum bozukluklarının ve buna bağlı olarak duygu düzenleme güçlüklerinin obsesif inanışların şiddeti üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu öne süren OKB'nin bilişsel modeliyle (Salkovskis, 1985) tutarlıdır. Beklendiği gibi ve önceki araştırmalara uygun olarak (Berman vd., 2018; Fergus ve Bardeen, 2014; de la Cruz vd., 2013; Yap vd., 2018) obsesif inançlar, duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif olarak ilişkilidir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esnekliğe, iyilik haline ve obsesif inançların gücünde bir azalmaya izin verecek daha büyük bilişsel kaynaklar sağlayabilir. Daha da önemlisi, duygu düzenlemedeki gelişmeler, mevcut terapötik rejimlerdeki optimalden daha yüksek düzeyde bırakma ve düşük tedaviye uyum oranları göz önüne alındığında, mevcut psikolojik müdahalelerde daha iyi yanıt ve tutma oranlarına yol açabilir (Dowling vd., 2016).

Olumsuz duyguları azaltma ihtiyacı ve buna eşlik eden olumsuz değerlendirmeler, OKB'de belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol için güçlü bir arzunun bir sonucu olabilir (Carleton, 2016). Bu nedenle, duyguların aşırı duyarlılığı ve kabul edilmemesi, muhtemelen hem duygusal olarak yüklü uyaranlardan kaçınmaya hem de olumsuz duyguları ortadan kaldırmak için zorlamalara ve güvence arayışına yol açacaktır. Bu nedenle, paradoksal olarak, duygulardan korkma ve duygulardan kaçınma girişimleri, güvence arama ve daha karmaşık rutinleri ve ritüelleri detaylandırma gibi etkisiz stratejilerin kullanılması nedeniyle duygusal kontrolün yetersiz kaldığı anlamına gelir. OKB'den kaçınma ve davranışları artırmak için obsesif inançların duygu düzenlemedeki zorluklarla nasıl etkileşime girdiğine dair gelecekteki araştırmalar gereklidir ve bu araştırmalar OKB'nin bilişsel modelinin nasıl değiştirilebileceği konusunda bilgi verecektir.

Diğer bir deyişle, kompulsiyonlar (en azından kısa vadede) kaygıyı etkili bir şekilde yönettiğinden, kaygıdan kaçınmak için önleyici ritüelleştirmede olduğu gibi, o zaman duygusal düzenleme ile OKB'nin klinik seviyeleri (kompulsiyonların belirgin olduğu) arasındaki ilişki kompulsiyonların daha az görüldüğü veya daha az etkili veya tipik olarak kullanılma olasılığının daha düşük olduğu klinik olmayan örneklerde olduğu kadar güçlü olmayabilir. Bu nedenle, laboratuvar deneyleri, klinik örneklerde semptomlar ve duygusal düzenleme sorunları arasındaki korelasyonları ortaya çıkarmanın daha iyi yolları olabilir (ör. Son olarak, klinik grup içinde anlamlı grup farklılıklarının varlığının ancak anlamlı ilişkilerin eksikliğinin, duygu düzenleme güçlüklerinin transdiagnostik bir yapı olarak kavramsallaştırılmasıyla tutarlı olduğu belirtilmelidir. Bu nedenle duygu düzenlemedeki zorluklar OKB ile ilişkili olmakla birlikte, klinik örneklerde başka komorbid durumların varlığı gibi spesifik olmayan diğer faktörlerden de etkilenmektedir (Whitehead ve Suveg, 2016).

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmada toplanan verilerin yalnızca geriye dönük öz bildirim ölçümlerine dayanmaktadır. Yanıtlar sosyal istenirlik, tepki veya hatırlama önyargılarından etkilenebileceğinden, bu sorun alanı olabilir. Ayrıca, bireyler içgörü eksikliğinden veya duygu düzenlemede yer alan bazı süreçlerin kasıtlı olmayıp otomatik olması nedeniyle deneyimlerini düzgün bir şekilde aktaramamış olabilirler. Ölçülen değişkenler çalışmada kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır. Çalışmada yalnızca İstanbul ilinde yaşayan yetişkin bireyler katılımcı olarak dâhil olmuşlardır. Çalışma nedensel bir ilişki vermemekte, ilişkisel bir sonuca dayanmaktadır.

OKB'nin bilişsel modeli, OKB semptomatolojisinin sürdürülmesinde obsesif inançların önemine işaret eder, ancak aynı zamanda duygusal rahatsızlığı düzenlemede semptomatik davranışın kısa vadeli işlevselliğini de vurgular. Duygu düzenleme stratejilerine vurgu, duygusal sıkıntı ile başa çıkmak için umut verici bir tedavi yaklaşımı olabilir ve bu da ritüeller veya düşünce bastırma gibi semptomatik davranışlara geri dönme ihtiyacını azaltabilir. Bu konu ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara evreni daha geniş tutmaları hem klinik olmayan bir topluluk örneğinde hem de tedavi arayan klinik örneklerde obsesif inanışlar ile duygu düzenlemedeki tüm zorluklara odaklanarak daha geniş bir örneklemde yapmaları önerilmektedir. Bu araştırmalar duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye odaklanan psikolojik tedavilere, OKB için umut verici müdahaleler ve bunların bileşen analizleri ve bilişsel-davranışsal müdahaleler, OKB tedavisinde duygu düzenlemenin hangi yönlerinin önemli olduğunu ortaya çıkmasına yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Abramowitz, J. S. ve Jacoby, R. J. (2015). Obsessive-compulsive and related disorders: A critical review of the new diagnostic class. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 165–186. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153713>.
- Allen, L. B. ve Barlow, D. H. (2009). Relationship of exposure to clinically irrelevant motion cues and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Modification*, 33(6), 743–762.

- Berman, N. C., Shaw, A. M., & Wilhelm, S. (2018). Emotion regulation in patients with obsessive compulsive disorder: Unique effects for those with "taboo thoughts". *Cognitive Therapy and Research*, 42(5), 674-685. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9911-z>
- Bouvard, M., Fournet, N., Denis, A., Sixdenier, A. ve Clark, D. (2016). Intrusivethoughts in patients with obsessive compulsive disorder and non-clinical participants: a comparison using the International Intrusive Thought Interview Schedule. *Cognitive Behaviour Therapy*, 1-13. doi:10.1080/16506073.2016.1262894
- Boysan, M., Beşiroğlu, L., Çetinkaya, N., Atli, A., & Aydın, A. (2010). Obsesif İnanışlar Ölçeği-44'ün (ÖİÖ-44) Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği [The validity and reliability of the Turkish version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44)]. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47(3), 216-222. <https://doi.org/10.4274/npa.5454>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule the mall? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011
- Clark, D.A. (2020). *Cognitive-Behavioral Therapy for OCD and Its Subtypes*, Second Edition. New York: Guilford Press.
- Cristea, I. A., Montgomery, G. H., Szamoskozi, Ş., David, D. (2013). Key Constructs in "Classical" and "New Wave" Cognitive Behavioral Psychotherapies: Relationships Among Each Other and With Emotional Distress. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 584-599. doi:10.1002/jclp.21976
- de la Cruz, L.F., Landau, D., Iervolino, A. C., Santo, S., Pertusa, A., Singh, S., & Mataix-Cols, D. (2013). Experiential avoidance and emotion regulation difficulties in hoarding disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 204-209. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.01.004>
- Dowling, N., Thomas, N., Blair-West, S., Bousman, C., Yap, K., Smith, D. J., & Ng, C. H. (2016). Intensive residential treatment of for obsessive-compulsive disorder: outcomes and predictors of patient adherence to cognitive-behavioural therapy. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders*, 9, 82-89. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.04.006
- Eftekhari, A.; Zoellner, L.A.; Vigil, S.A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety Stress and Coping*, 22, 571-586.
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.2451
- Fergus, T. A., ve Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive- compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 243-248. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.06.001>
- Foa, E. B., ve Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)*. Leiderdorp: DATEC.
- Goldsmith, R.E.; Chesney, S.A.; Heath, N.M.; Barlow, M.R. (2013). Emotion regulation difficulties mediate associations between betrayal trauma and symptoms of posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 376-384.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd ed.; Gross, J.J., Ed.; The Guilford Press: New York, NY, USA, pp. 3-20.
- Hur, J.; Smith, J.F.; Deyoung, K.A.; Anderson, A.S.; Kuang, J.; Kim, H.C.; Tillman, R.M.; Kuhn, M.; Fox, A.S.; Shackman, A.J. (2020). Anxiety and the neurobiology of temporally uncertain threat anticipation. *Journal of Neuroscience*, 40, 7949-7964. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0704-20.2020>
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Kring, A.M., Johnson, S.L. (2018). *Abnormal Psychology: The Science and Treatment of Psychological Disorders*, 14th Edition. John Wiley and Sons.
- Külz, A. K., Lupp, A., Herbst, N., Stelzer, N., Förstner, U., & Voderholzer, U. (2010). Welche Funktionen füllen Zwangssymptome? – Ergebnisse einer Analyse im stationären Setting. *Verhaltenstherapie*, 20(2), 101-108. <https://doi.org/10.1159/000295428>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Co'te', S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118.
- Morawetz, C.; Riedel, M.C.; Salo, T.; Berboth, S.; Eickhoff, S.B.; Laird, A.R.; Kohn, N. (2020). Multiple large-scale neural networks underlying emotion regulation. *Neuroscience and Biobehavioral Review*, 116, 382-395.
- Nevid, J.S., Spencer, A.R., Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world*, 10th Edition. Hoboken, NJ : Pearson Education.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35:667-681.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (31), 123 - 143.
- Parmet, S., Lynn, C., Golup, R.M. (2011). Obsessive-Compulsive Disorder. *JAMA*, 305(18):1926. doi:10.1001/jama.305.18.1926

- Rachman, S., & Shafran, R. (1998). Cognitive and behavioral features of obsessive-compulsive disorder. In R. P. Swinson, M. M. Antony, S. Rachman, & M. A. Richter (Eds.), *Obsessive-compulsive disorder: Theory, research, and treatment* (pp. 51-78). The Guilford Press.
- Rachman, S.A (1997). Cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9):793-802 DOI: 10.1016/s0005-7967(97)00040-5
- Rachman, S.A. (1998). A Cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behaviour Research and Therapy*, 36:385-401. DOI: 10.1016/s0005-7967(97)10041-9
- Robinson, L. J., & Freeston, M. H. (2014). Emotion and internal experience in Obsessive Compulsive Disorder: Reviewing the role of alexithymia, anxiety sensitivity and distress tolerance. *Clinical Psychology Review*, 34(3), 256-271. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.003
- Salkovskis, P.M. (1985) Obsessive compulsive problems: a cognitive behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 25:571-583 doi: 10.1016/0005-7967(85)90105-6
- Sloan, E.; Hall, K.; Moulding, R.; Bryce, S.; Mildred, H.; Staiger, P.K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163.
- Smith, A. H., Wetterneck, C. T., Hart, J. M., Short, M. B., & Björgvinsson, T. (2012). Differences in obsessional beliefs and emotion appraisal in obsessive compulsive symptom presentation. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders*, 1(1), 54-61.
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M., & Coles, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders*, 3(2), 109-114. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.02.005
- Tezcan, A.E., Faraji, H. (2020). *Olgular Eşliğinde Obsesif Kompulsif Bozukluk*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Turner, C.M. (2006). Cognitive-behavioural theory and therapy for obsessive-compulsive disorder in children and adolescents: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review* 26(7):912-38. DOI:10.1016/j.cpr.2005.10.004
- Tükel, R. (2019). Obsesif kompulsif bozukluğun nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel*, Cilt 9, Sayı 1, s.76.92.
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., Plumb, J. C., Pruitt, L. D., Collins, A. B., Hazlett-Stevens, H., & Woidneck, M. R. (2010). A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy versus progressive relaxation training for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 705-716. doi:10.1037/a0020508
- Waite, P., Williams, T. (2020). *Obsesif Kompulsif Bozukluk, Çocuk ve Gençlerde Bilişsel Davranışçı Terapi*. İstanbul: Akademisyen Kitapevi.
- Whitehead, M. R., & Suveg, C. (2016). Difficulties in emotion regulation differentiated depressive and obsessive-compulsive symptoms and their co-occurrence. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(5), 507-518. doi:10.1080/10615806.2015.1088523
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C., & Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 695-709. https://doi.org/10.1002/jclp.22553

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN OBSESSIVE BELIEFS AND COGNITIVE EMOTION REGULATION IN ADULT INDIVIDUALS

Kahraman Güler, Gürçan Bayrak, Mahmut Yılmaz

ABSTRACT

Difficulties in cognitive emotion regulation plays role in psychological disorders. There are significant emotional regulation difficulties underlying obsessive compulsive disorder and obsessive beliefs. The aim of this study is to examine the relationship between obsessive beliefs and cognitive emotion regulation in adults according to various sociodemographic components. There search was carried out with 250 non-clinical participants, 131 of the mare women and 119 of the mare men, aged between 18 and 60, living in Istanbul. Data were collected from the participants using the sociodemographic information form, Obsessive Beliefs Scale-44, and Cognitive Emotion Regulation Scale. According to the results of the applied correlation analysis; A significant positive correlation was found between obsessive beliefs and emotion regulation components. It has been determined that cognitive emotion regulation strategies applied by individuals with negative situations are related to obsessive beliefs, and cognitive emotion regulation strategies such as focusing on thoughts, destruction (catastrophe) and self-blame cause an increase in obsessive beliefs. It is thought that teaching and using more functional strategies instead of dysfunctional cognitive emotion regulation strategies will be beneficial in preventing them from developing obsessive beliefs.

Keywords: Obsessive compulsive disorder, obsessive beliefs, obsessive emotion regulation