



**T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
VE EBEVEYNLIK BİÇİMİNİN OBSESİF İNANÇLAR
ÜZERİNE ETKİSİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Büşra ERCAN

BURSA - 2015



**T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
VE EBEVEYNLIK BİÇİMİNİN OBSESİF İNANÇLAR
ÜZERİNE ETKİSİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Büşra ERCAN

**Danışman:
Doç. Dr. Gülay DİRİK**

BURSA - 2015

T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

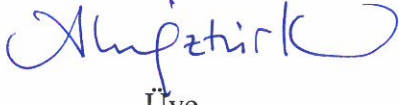
Psikoloji Anabilim/Anasanat Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda 701245001 numaralı Büşra Ercan'ın hazırladığı "Strese Yatkınlık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar Üzerine Etkisi" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 24/08/ 2015 günü 09.30 - 10.30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.



Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu
Başkanı)
Doç. Dr. Gülay DİRİK
Dokuz Eylül Üniversitesi



Üye
Doç. Dr. Orçun YORULMAZ
Dokuz Eylül Üniversitesi



Üye
Yrd. Doç. Dr. Ahu ÖZTÜRK
Uludağ Üniversitesi

24.08.15

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Büşra ERCAN
Üniversite : Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı : Psikoloji
Bilim Dalı : Klinik Psikoloji
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı : IX + 95
Mezuniyet Tarihi : 24.08.2015
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Gülay Dirik

STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EBEVEYNLIK STİLİNİN OBSESİF İNANÇLAR ÜZERİNE ETKİSİ

Bu çalışma, strese yatkınlık, olumsuz yaşam olayları ile karşılaşıldığında bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bireylerin maruz kaldığı ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançlar üzerine etkisini incelemek amacıyla 18-65 yaş arasında olan ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış olan 254 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Strese Yatkınlık Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Young Ebeveynlik Ölçeği ve Obsesif İnanışlar Anketi - Gözden Geçirilmiş Formu olmak üzere 5 ölçek uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon ve regresyon analizleri, cinsiyet değişkeninin obsesif inançlar ile ilişkisini incelemek için t-testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, düşük eğitim ve gelir düzeyi ve erkek olmak obsesif inançlarla ilişkili bulunmuştur. Strese yatkınlık değişkeninin obsesif inançlarla olan ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan felaketleştirme hem obsesif inançları hem de obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutlarını; başkalarını suçlama stratejisi de obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutunu yordamaktadır. Ebeveynlik biçimi değişkeni incelendiğinde ise sadece babanın göstermiş olduğu kötümser/endişeli ebeveynlik biçiminin obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutunu yordadığı görülmüştür. Çalışmanın sonuçları literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

**Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme, ebeveynlik biçimleri,
obsesif inançlar**

ABSTRACT

Name and Surname : Büşra ERCAN
University : Uludağ University
Institution : Social Science Institution
Field : Psychology
Branch : Clinical Psychology
Degree Awarded : Master
Page Number : IX + 95
Degree Date : 24.08.2015
Supervisor : Assoc. Prof. Gülay Dirik

THE EFFECTS OF VULNERABILITY TO STRESS, COGNITIVE EMOTION REGULATION AND PARENTING STYLE ON OBSESSIONAL BELIEFS

The aim of the present study is to investigate the effects of vulnerability to stress, cognitive emotion regulation strategies which people use when confronted with negative life events and parenting styles which people were exposed to on obsessional beliefs. Two hundred fifty four participants completed 5 instruments including Demographic Information Form, Vulnerability to Stress Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale, Young Parenting Inventory and Obsessive Beliefs Questionnaire. Correlation and regression analyses and t-test were performed in order to examine the relationships among these variables and to test gender differences in obsessional beliefs. The findings revealed that being male, having low education and low income level were related to obsessional beliefs. There was not any relationship between vulnerability to stress and obsessional beliefs. On the other hand, it seems that catastrophication which is one of the cognitive emotion regulation strategy was associated with both obsessional beliefs and its two of subdimensions which are responsibility/threat estimation and perfectionism/certainty. Another cognitive emotion regulation strategy which is blaming other was found to be related with importance/control of thoughts. When investigating parenting style variable, it was seen that only one of the father parenting style which is negativity/pessimism was related to importance/control of thoughts subdimension of obsessional beliefs. In conclusion, the results of the current study were discussed in the lightframe of the relevant literature.

Keywords:

vulnerability to stress, cognitive emotion regulation, parenting style,
obsessional beliefs

ÖNSÖZ

Klinik psikoloji yüksek lisans eğitimim boyunca, gerek ders aşamasında gerekse tez aşamasında desteklerini esirgemeyen ve yanımda olan sevgili hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Gülay DİRİK'e teşekkürlerimi sunarım.

Yaptıkları değerli katkılarla tezimi daha nitelikli bir halde getirmeme yardımcı olan jüri üyelerim Doç. Dr. Orçun YORULMAZ ve Yard. Doç. Dr. Ahu ÖZTÜRK'e teşekkürü borç bilirim.

Yüksek Lisans Eğitimim boyunca BİDEB – 2210 Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında maddi destek sağlayan ve eğitim hayatıma büyük katkısı olan TÜBİTAK'a gönülden teşekkürü bir borç bilirim.

Umutsuzluğa kapıldığım, ne yapacağımı bilemediğim anlarda sürekli başlarımı ağrıttığım ve ihtiyacım olan her an yanımda olan sevgili arkadaşlarım Nermin Kübra AVCI'ya, Zeynep Büşra COŞAR'a ve Didem ACAR'a varlıkları, yanımda oldukları ve bundan sonra da olacakları için minnettarım.

Gerek eğitimim gerekse ihtiyaç duyduğum her alanda benden hiçbir emeğini esirgemeyen, her an yanımda olduklarını hissettiren, bana koşulsuz güvenen ve attığım adımlarla benimle gururlandıklarını belirten, bulunduğum yerde çok büyük katkıları olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tanıştığım ilk günden beri her zaman beni anlayan ve bana destek olan, benim iyi yerlere gelmemi benden çok isteyen, mesleğime ve yaptıklarına her zaman saygı duyan, paylaştığım her şeyi saygıyla ve heyecanla dinleyen, yorulduğum ve sendelediğim anlarda elimi her zaman tutan, sevgisini, sıcaklığını ve sabrını her zaman hissettiren, varlığından güç aldığım ve en büyük destekçim sevgili eşim Ersin ERCAN'a minnettarım. Birçok sıkıntıyla üstesinden geldiğim bu çalışmayı çok sevdiğim eşime armağan ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ ONAY SAYFASI	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar	VII
ŞEKİLLER	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE OBSESİF İNANÇLAR

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	5
1.2. Obsesif İnançlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EBEVEYNLİK STİLİ DEĞİŞKENLERİYLE İLGİLİ LİTERATÜR DERLEMELERİ

2.1. Strese Yatkınlık	18
2.1.1. Stres Kavramı	18
2.1.2. Bilişsel Teori	18
2.1.2.1. Bilişsel Teoriyi Destekleyen Argümanlar	19
2.1.2.2. Obsesyonlar nereden geliyor?	20
2.1.2.3. Kim Yatkın?	21
2.1.3. Strese Yatkınlık ve İlgili Psikopatolojiler	22

2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	24
2.2.1. Duygu Düzenleme Kavramı	25
2.2.2. Duygu Düzenlemenin Kuramsal Modelleri	25
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme	27
2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikopatolojiler İle İlişkisi	29
2.3. Ebeveynlik Biçimi	31
2.3.1. Ebeveynlik Türleri	31
2.3.2. Ebeveynlik Biçimleri ile İlişkilendirilen Psikopatolojiler	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EBEVEYNLİK STİLİNİN OBSESİF İNANÇLAR ÜZERİNE ETKİSİ

3.1. Yöntem	38
3.1.1. Katılımcılar.....	38
3.1.2. Veri Toplama Araçları	40
3.1.2.1. Demografik Bilgi Formu	40
3.1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	40
3.1.2.3. Strese Yatkınlık Ölçeği	41
3.1.2.4. Young Ebeveynlik Ölçeği	42
3.1.2.5. Obsesif İnanışlar Anketi - Gözden Geçirilmiş Formu	44
3.1.3. İşlem	44
3.1.4. İstatistiksel Analiz	45
3.2. Bulgular	45

3.2.1. Sosyo-demografik Değişkenlere Ait Veriler	48
3.2.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası İlişkiler	52
3.2.3. Regresyon Analizleri	55
3.2.3.1. Obsesif İnançlar Toplam Puanı İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	55
3.2.3.2. Obsesif İnançlar Sorumluluk/Tehdit Algısı Alt Boyutu İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
3.2.3.3. Obsesif İnançlar Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Boyutu İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
3.2.3.4. Obsesif İnançlar Düşüncelerin ve Kontrolünün Önemszenmesi Alt Boyutu İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
SONUÇ VE DEĞERLENDİRMELER	63
1. Örnekleme İlişkin Betimsel Özellikler	63
2. Obsesif İnançlar Ve İlişkili Değişkenlerin Özellikleri	64
2.1. Obsesif İnançlar ile Strese Yatkınlık.....	64
2.2. Obsesif İnançlar ile Bilişsel Duygu Düzenleme.....	65
2.3. Obsesif İnançlar ile Ebeveynlik Biçimi.....	68
2.3.1. Obsesif İnançlar ile Anne Ebeveynlik Biçimi.....	68
2.3.2. Obsesif İnançlar ile Baba Ebeveynlik Biçimi.....	69
3. Araştırmanın Hipotezleri	70
4. Çalışmanın Sınırlılıkları	72
5. Klinik Göstergeler	73
6. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler	74
KAYNAKLAR	75

EKLER	84
Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu Örneği.....	84
Ek 2. Demografik Bilgi Formu Örneği.....	85
Ek 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	86
Ek 4. Strese Yatkınlık Ölçeği	88
Ek 5. Young Ebeveynlik Ölçeği	89
Ek 6. Obsesif İnanışlar Anketi	91
Ek 7. Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurul Kararı	94
ÖZGEÇMİŞ	95

TABLolar

Sayfo No.

Tablo 1	Obsesif Kompulsif Bozuklukta Görülen Belirti Alt Tipleri	6
Tablo 2	Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	38
Tablo 3	Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Verileri	45
Tablo 4	Sosyodemografik Değişkenler ile Çalışmanın Ana Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar	48
Tablo 5	Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 6	Obsesif İnançlar Toplam Puanı İçin Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 7	Obsesif İnançlar Sorumluluk/Tehdit Algısı Alt Boyutu İçin Regresyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 8	Obsesif İnançlar Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Boyutu İçin Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 9	Obsesif İnançlar Düşüncelerin ve Kontrolünün Önemszenmesi Alt Boyutu İçin Regresyon Analizi Sonuçları	64

ŞEKİLLER

Sayfo No.

Şekil 1	Tanımlamaların, Yorumlamaların ve Eylemlerin Kabul Edilen Dizilişi	18
Şekil 2	Stresten Obsesyonlara ve Depresyona Giden Yollar	20
Şekil 3	Duygu Düzenlemenin Ortak Süreç Modelindeki İki Temel Duygu Düzenleme Biçimi	25



GİRİŞ

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) kişinin istemeden zihnini dolduran, kaygı verici olan düşünce, dürtü ve düşlemler (obsesyon) ile seyreden ve yaşanan kaygıyı azaltmak için kişinin gerçekleştirdiği kompulsiyon olarak isimlendirilen eylemleri içeren bir rahatsızlıktır. Bu düşünce ve eylemleri gündelik yaşamda sıklıkla görebilmek mümkündür. Halk arasında batıl inanç olarak nitelendirilen ve belirli eylemlerin belirli sonuçlara yol açacağı düşüncesiyle ritüeller geliştirme veya bazı davranışlardan kaçınma gibi durumları çoğumuz gözlemlemiştir. Yapılan bu şeylerin aslında bir önlemmiş gibi algılanması ise bu davranışların sürdürülmesine yol açmaktadır. Bu düşünce ve davranışların örneklerine göz atacak olursak; merdiven altından geçmenin uğursuzluk getireceği düşüncesiyle yanından geçmek, birbirinin elinden bıçak alıp veren insanların kavga edeceğinin düşünülmesi nedeniyle bıçağa tükürerek vermek, gece tırnak kesmenin uğursuzluk getireceği inancıyla tırnak kesilmemesi, yolculuğa çıkan birinin çabuk dönmesi için arkasından su dökmek, kötü bir şeyin olmasını engellemek için şeytan kulağına kurşun deyip tahtaya vurmak, kara kedi görmenin kötü bir şey olduğuna inanıp bunu önlemek için saç çekilmesi, yıldız kayarken dilek tutmak gibi bir çok düşünce ve davranışı görebilmekteyiz. İnsanların bunları yapmadığında kendini kötü hissetmesi ve kendince önlem almaya çalışması aslında pek fark edilmese de obsesif kompulsif bozukluğa zemin hazırlayabilen bir durumdur. Psikoloji bilimi toplumla iç içe geliştiğinden var olan bu yatkınlıklarımızı incelemeye çok uzun yıllar önce başlamıştır.

Obsesif kompulsif bozukluk bilimsel boyutta incelendiğinde ise birçok kuram ve araştırma sonucu karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel kuram, kişinin istemeden zihnini dolduran, kaygı verici nitelikteki girici düşüncelerin OKB'ye yol açmasında en önemli faktörün bireylerin bu düşünceler ile ilgili temel inançları olduğunu savunmaktadır. Obsesif-Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997) OKB'de görülen 6 temel inanç belirlemiştir: Abartılmış sorumluluk algısı (kişinin yaptığı veya yapmadığı şeylerden dolayı olumsuz bir durum olabileceğinden kendini sorumlu hissetmesi), düşüncelere aşırı önem verme (kişinin aklına gelen düşünceyi hemen dikkate alıp sorgulamaya başlaması), düşünceleri kontrol etmeye aşırı önem verme (kişinin kendi düşüncelerinin normal olmadığını, başkalarının böyle düşüncelerinin olmadığını, olsa bile kontrol edebildiklerini düşünerek kendi düşüncelerini kontrol etmeye çalışması), tehlikenin abartılması (kişinin olumsuz

durumların olma ihtimalini daha yüksek olarak algılaması), belirsizliğe tahammülsüzlük (kişinin belirsizliklere ve bilinmezliklere tahammül edememesi) ve mükemmeliyetçilik (kişinin her zaman doğruyu yapmaya çalışarak hata yapmaktan kaçınması). Belirlenen bu obsesif inançlar da kişilerin sahip olduğu bilişlere örnek teşkil etmektedir ve bilişler ve bilişsel süreçler duyguları yönetmeye, düzenlemeye, kontrol altında tutmaya ve duygular tarafından etki altına alınmamaya yardımcı olmaktadır. Duyguların bilişler veya düşünceler yoluyla düzenlenmesi bireylerin yaşamı ile ilişkilendirilirken aynı zamanda stresli bir olay deneyimledikten sonra bireylere duygularını kontrol etmelerinde de katkı sağlamaktadır (Garnesfki, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1311-1327). Yapılan çalışmalarda olumsuz yaşam olaylarından sonra insanların kullanmaya meyilli oldukları 9 bilişsel strateji gözlenmiştir: Kendini suçlama (bireylerin yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceleri yer almaktadır), başkalarını suçlama (bireylerin yaşadıklarından dolayı başkalarını sorumlu olarak görme düşünceleri vardır), düşünceye odaklanma (bireylerin olumsuz olayla ilişkili duygularıyla ve düşünceleriyle ilgili düşünüp durmasıdır), felaketleştirme (bir deneyimin dehşetinin açıkça vurgulanmasıdır), pozitif tekrar odaklanma (bireylerin olay hakkında düşünmek yerine daha keyifli konular hakkında düşünmesidir), plana tekrar odaklanma (olumsuz olaylar karşısında hangi adımların atılabileceği ve nasıl üstesinden gelinebileceği hakkında düşünülmesidir), pozitif yeniden değerlendirme (bireylerin kişisel gelişimleri için olaya pozitif bir anlam yüklemesidir), bakış açısına yerleştirme (bireylerin, olayların önemini azaltmak için diğer olaylarla karşılaştırma yapması veya göreceliğini vurgulamasıdır) ve kabul etme (bireylerin yaşanan olayları kabul etmesi ve olayların akışına kendini bırakma düşünceleri vardır) (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2005: 1311-1327; Abdi, Taban ve Ghaemian, 2012: 2-7). Bu stratejilerden bazıları işlevsel olarak nitelendirilirken bazıları ise işlevsel değildir. İşlevsel olmayan stratejilerin kullanılması depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerle ilişkili bulunmuştur. Bunlara ek olarak, literatür incelendiğinde kaygı ve ilişkili bozukluklara neden olan bir diğer faktörün de stres olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre kaygı belirtilerinin şiddeti strese yatkınlık ile pozitif korelasyona sahiptir (Bunevicius, Katkute ve Bunevicius, 2008: 494-501). Barlow (2000, 2002) strese yatkınlıkla ilişkili olarak ‘Üçlü Yatkınlık Modeli’ni önermiştir. Bu modele göre duygusal bozuklukların etiyolojisine zemin hazırlayan üç çeşit yatkınlık vardır: Genel biyolojik yatkınlık (örn. mizaç (dışadönüklük)), genel psikolojik yatkınlık (örn. yaşam stresi ve

duygusal durumlar üzerinde algılanan kontrol) ve hastalığa bağlı psikolojik yatkınlık (örn. OKB için düşünce eylem kaynaşması) (akt: Brown ve Naragon-Gainey, 2013: 277-292). Üçlü yatkınlık modeline göre; belirli psikolojik yatkınlıklar; stres oluşturan öğrenme deneyimleri yoluyla kaygı ve duygu durum bozukluklarının oluşumunu ve ifade edilmesini etkiler. Belirli düşünceler, dürtü ve imajlar stres odağına örnek oluşturur ve obsesif kompulsif bozukluk için tehlikelidir (Brown ve Naragon-Gainey, 2013: 277-292). Obsesif kompulsif bozuklukta risk faktörü oluşturabilecek diğer bir durum da ailelerin göstermiş olduğu ebeveynlik biçimidir. Maccoby ve Martin (1983) tarafından tanımlanan ebeveynlik biçimleri: Otoriter ebeveynlik, yetkili ebeveynlik, müsamahakâr ebeveynlik ve ihmalkâr ebeveynliktir. Otoriter ebeveynlik; duyarlılığın az beklentinin yüksek olduğu bir ebeveynlik biçimidir. Yetkili ebeveynlikte; yüksek beklenti ve duyarlılık göze çarpmaktadır. Müsamahakar ebeveynlikte; anlayış ve duyarlılık vardır ancak çocuktan beklenti düşüktür. İhmalkâr ebeveynlikte ise hem çocuktan beklenti azdır hem de çocuğa karşı duyarlılık azdır (akt: Gracia, Garcia ve Lila, 2008: 114). İhmalkâr ve otoriter ebeveynliğe maruz kalan bireylerde daha fazla kaygı ve depresyon bildirmektedirler (Cohen, Sade, Benarroch, Pollak ve Gross-Tsur, 2008: 299-305). Ayçiçeği, Haris ve Dinn (2002: 406-417) anne ve babanın psikolojik olarak kontrolcülüğünün OKB için bir yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Van Gestel, Legerstee ve Ferdinand (2009: 46-53) ise anne ve babanın koruyuculuğu arttıkça çocukta görülen kaygı bozukluklarının da azaldığını tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmalara göre dışarıdan gelen eleştirelilik OKB için hem yatkınlaştırıcı hem de kendini devam ettiren bir faktör niteliğindedir (Pace, Thwaites ve Freeston, 2011. 361-370). Eleştirelilik gibi mükemmeliyetçiliğin de obsesif kompulsif bozuklukta önemli bir etkisinin olduğu bilinmektedir. OKB görülen bireylerin daha az sıcak, daha reddedici ve kontrol edici ebeveynlere sahip olduğu belirlenmiş ve bozuk aile düzeninin OKB ile ilişkili olduğu görülmüştür. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin ebeveynlerinden daha az duygusal sıcaklık ve daha fazla reddedilme algıladıkları gözlenmiştir (Alonso, Menchon, Mataix-Cols, Pifarre, Urretavizcaya, Crespo, Jimenez, Vallejo ve Vallejo, 2004. 267-278). Timpano, Keough, Mahaffey, Schmidt ve Abramowitz (2010: 151-164); otoriter ebeveynlikte daha fazla obsesif kompulsif semptom görüldüğünü, yetkili ebeveynlikte ise daha az obsesif kompulsif semptom görüldüğünü belirtmişlerdir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, strese yatkın olmanın ve ebeveynlik biçiminin kaygı bozukluklarına olan

etkisi veya obsesif kompulsif bozukluğa olan etkisi araştırılmıştır. Bahsi geçen faktörlerin obsesif kompulsif bozukluğa zemin hazırlayan abartılmış sorumluluk algısı, düşüncelere aşırı önem verme, düşünceleri kontrol etmeye aşırı önem verme, tehlikenin abartılması, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik gibi obsesif inançların üzerine etkisini araştıran çalışmaya pek rastlanmamıştır. Bu nedenle yürütülmesi planlanan çalışmada bilişsel duygu düzenleme, strese yatkınlık ve ebeveynlik biçiminin davranış boyutundan ziyade biliş boyutunda olan obsesif inançlara ne düzeyde etki ettiği incelenecektir.

Araştırma ile ilgili literatürdeki bulgular ışığında oluşturulan hipotezler şu şekilde sıralanabilir:

1. Strese yatkınlık arttıkça bireylerin obsesif inanç geliştirmeye de daha yatkın olması beklenmektedir.
2. İşlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının işlevsel stratejilerin kullanılmasına göre bireyleri obsesif inançlara daha yatkın hale getirmesi beklenmektedir.
3. Aşırı koruyucu, endişeli, kuralcı ve koşullu ebeveynliğe maruz kalan bireylerde daha fazla obsesif inanç görülmesi beklenmektedir.

Bu çalışma üç ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde değişkenlerin üzerine etkisi incelenen obsesif inançlar ve obsesif inançların da üzerine etkisi olduğu düşünülen obsesif kompulsif bozukluk ile ilgili literatürde yapılan çalışmalara yer verilecektir. Çalışmanın ikinci bölümünde obsesif inançlar üzerindeki etkisi araştırılan strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçimi değişkenleri sırasıyla incelenecektir. Çalışmanın üçüncü bölümünde ise araştırmanın örnekleme ve özellikleri, kullanılan ölçüm araçları hakkında bilgiler ve araştırmanın yapılışı ve sonucu ile ilgili bilgiler yer alacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE OBSESİF İNANÇLAR

1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), obsesyonların ve kompulsiyonların görüldüğü bir kaygı bozukluğudur. Obsesyonlar yineleyici, ısrarlı ve istenmeden gelen düşünce, dürtü ve imajlardır. Kompulsiyonlar ise obsesyonlara verilen davranışsal tepkilerdir. Kompulsiyonlar, obsesyonel düşünceleri nötrlemek veya engellemek için gerçekleştirilir. Obsesif kompulsif bozukluk ile ilgili davranışçı model, obsesyonları kaygıya neden olan koşullu uyarıcılar olarak, kompulsiyonları ve kaçınmaları ise pekiştirme yoluyla (negatif pekiştirme) sıklığında artış meydana gelen davranışlar olarak tanımlamaktadır. Kompulsiyonlar kaygıyı azaltmak için yapılırsa da bazen kendileri de kaygıya yol açabilmektedir ancak kompulsiyonların yarattığı kaygı obsesyonların yarattığı kaygıya tercih edilebilir niteliktedir (Dürü ve Sayılğan, 2009: 93). Kompulsiyonlar hem gözlenebilir nitelikte (örn. elleri yıkamak) hem de gözlenemeyen nitelikte (örn. zihinden sayma) olabilmektedir. Zaman zaman kişiler bazı tekrarlayıcı davranışları yine tekrarlayıcı ve kaçınmadığı düşünceleri durdurma maksadıyla yapabilmektedir. Kişinin tekrarlayıcı ve kaçınmadığı bu düşüncelerinin görüldüğü obsesyonlar her zaman kişinin hayatında var olan sorunlarla ilişkili olmamakla beraber kompulsiyonların obsesyonlarla ilişkili olduğu görülmektedir ancak kompulsiyonlarla asıl etkisini yitirmesi istenen durum arasında gerçekçi bir bağ genelde kurulmamaktadır (Dürü ve Sayılğan, 2009: 89-91). Obsesyonlar ve kompulsiyonlar kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte kendi içinde de alt tiplere ayrılmaktadır. Lee ve Kwon (2003: 11-29) obsesyonları kendiliğinden olan ve tepkisel olarak iki türe ayırmaktadır. Kendiliğinden olan obsesyonlarda farkedilebilir bir uyarıcı olmadan birdenbire kişinin bilinç seviyesine gelen ve cinsel, agresif ve ahlaki olmayan düşünce ve dürtüler gibi tekrarlanması yeterince tiksindirici olan bir durum gözlenirken; tepkisel obsesyonlarda dışsal belirli bir uyarıcı tarafından harekete geçen ve kirlenme, hata, simetri gibi düşünceleri içeren ve bunlara karşı bir şey yapmanın mantıklı ve gerçekçi olarak algılandığı tür olarak karşımıza çıkmaktadır. Rasmussen ve Eisen (1998; akt: Dürü

ve Sayılğan, 2009: 92) ise obsesif kompulsif bozuklukta görülen belirtilerin alt tiplerini Tablo 1’de aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

Tablo 1.

Obsesif Kompulsif Bozuklukta Görülen Belirti Alt Tipleri

Görülme Sıklığı	Obsesyon İçeriği	Kompulsiyon
En Sık	Bulaşma Korkusu (%50) Patolojik Şüphencilik (%42) Cinsellik (%24) veya Saldırganlık (%31) Simetri/Kesinlik İhtiyacı (%32)	Yıkama/Temizleme (%50) Kontrol (%61) Sorma/İtiraf Etme İhtiyacı (%43) Simetri /Kesinlik (%28) Biriktirme (%18)
En Az	Dinsel/Kutsal Şeylere Küfür (%10)	

Rasmussen ve Eisen, 1998; akt: Dürü ve Sayılğan, 2009, 92

Çoğunlukla aynı kişide birden fazla obsesif kompulsif bozukluk belirtileri görülebildiğinden yüzdeler toplandığında elde edilen sonucun yüzden fazla olduğu da ifade edilmektedir (Dürü ve Sayılğan, 2009: 92). Obsesyonların ve kompulsiyonların görüldüğü her durum obsesif kompulsif bozukluk olarak adlandırılmaz bu bağlamda kişinin bu obsesyonları nasıl değerlendirdiği önemlidir (Salkovskis ve Kirk, 1989). Obsesyonların ve kompulsiyonların bozukluk olarak değerlendirildiği durumlarda kıstas alınan DSM-IV’te yer alan kriterler şöyledir: Obsesyonlar ve kompulsiyonlar görülmelidir, obsesyonlar ve kompulsiyonlar kişi tarafından anlamsız ve aşırı olarak tanımlanmalıdır, kişi bu sorunlar yüzünden fazla zaman harcamalı, sıkıntı yaşamalı ve sosyal yaşamı olumsuz etkilenmelidir, obsesyonlar ve kompulsiyonlar başka bir psikolojik sıkıntının düşünce içeriği ile sınırlı olmamalıdır, belirtiler bir maddenin veya genel bir tıbbi durumun sonucu olmamalıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Obsesif kompulsif bozukluk DSM IV’te kaygı bozuklukları kategorisinde yer alırken DSM V (2013)’te kaygı bozuklukları kategorisinden çıkartılarak Takıntı Zorlantı Bozukluğu ve İlişkili Bozukluklar adında ayrı bir kategori haline getirilmiştir. Obsesif kompulsif bozukluğun DSM V’teki tanı kriterleri incelendiğinde DSM IV ile kıyaslandığında belirgin bir değişikliğin göze çarpmamasıyla

birlikte şöyle sıralanabilir: Takıntıların (obsesyonların), zorlantıların (kompulsiyon) ya da her ikisinin birlikte var olması, takıntıların veya zorlantıların kişinin zamanını alması ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntı yaratması veya önemli işlevsellik alanlarında düşüş görülmesi, takıntı-zorlantı belirtilerinin bir maddenin veya başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanmaması, bu bozukluğun başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamıyor olmasıdır. Obsesif kompulsif bozukluğun yaşam boyu görülme olasılığı ise %1.9 ile %3.3 arasında yer almaktadır (Karno, Golding, Sorenson ve Burnam, 1988: 1094-1099) ve genellikle ergenlikte ve erken yetişkinlikte başlamaktadır. Cinsiyet faktörü temel alındığında yapılan çalışmalarda ulaşılan sonuçlar birbirinden farklı olabilmektedir. Nezu, Nezu ve Lombardo (2004; akt: Carlson, 2010) obsesif kompulsif bozukluğun çocuklukta erkeklerde kızlara göre 2 kat daha fazla görülme oranı olduğunu ancak yetişkinliğe ulaşıldığında her iki cinsiyette de aynı olduğunu belirtirken; Tükel, Demet ve Topçuoğlu (2006; akt: Dürü ve Sayılğan, 2009: 91) kadınlarda obsesif kompulsif bozukluğun daha yaygın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda bildirilen oranlar birbirine göre farklılık gösterebilmekle birlikte Demet, Deveci, Deniz, Taşkın, Şimşek ve Yurtsever (2005: 138) tarafından Türkiye’de yapılan çalışmada obsesif kompulsif bozukluğun görülmesinde kadın/erkek oranının 3 olduğu; diğer bir deyişle kadınlarda obsesif kompulsif bozukluğun erkeklere göre 3 kat fazla olduğu tespit edilmiştir.

Obsesif kompulsif bozukluğun uzun dönemde nasıl seyrettiğini incelemek için Skoog ve Skoog (1999: 121-127) tarafından yapılan 40 yıllık boylamsal bir çalışmada obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış 144 hasta izlenmiş ve çalışmanın sonucunda ulaşılan bulgulara göre çoğu hastanın hem klinik belirtilerinde hem de sosyal işlevselliği ile ilgili konularda gelişme gösterdiği ancak tamamen iyileşme gösteren kişilerin oranının %20 düzeyinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların üçte ikisinde de obsesif kompulsif belirtilerin içeriğinde değişikliğin olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde obsesif kompulsif bozukluğun uzun soluklu bir rahatsızlık olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Pek çok bozuklukta da görüldüğü gibi obsesif kompulsif bozuklukta da komorbid bozukluklar görülebilmektedir. Obsesif kompulsif bozuklukla en yüksek komorbidite gösteren bozukluğun depresyon (%36.8) olduğu, bu oranı takip eden diğer komorbid bozuklukların genellenmiş kaygı bozukluğu (%31.4), agorafobi ve panik bozukluk (%22.1), sosyal kaygı bozukluğu (%17.3) ve özgül fobi (%15.1) şeklinde sıralandığı

görülmektedir (Torres, Prince, Bebbington, Bhugra, Brugha, Farrell, Jenkins, Lewis, Meltzer ve Singleton, 2006: 1981).

Obsesif kompulsif bozukluğun üstesinden gelebilmek ve etkin tedavi yöntemleri geliştirebilmek için nedenlerinin ne olduğunun belirlenmesi gerekir. Bu yüzden birçok çalışma yapılmış ve bulgularına göre OKB'yi açıklayabilecek nedenler öne sürülmüştür. Bunlardan bazıları biyolojik ve genetik temeli olan nedenler bazıları ise psikososyal faktörler tarafından açıklanan nedenlerdir. Kafa travması, beyin iltihabı, doğum sonrası travma ve bazal ganglia, singulat girus ve prefrontal kortekste hasar ve işlev bozuklukları (Hollander ve ark., 1990; akt: Carlson, 2010) gibi biyolojik faktörlerin OKB gelişmesinde etkili olduğu görülmektedir. İşlevsel görüntüleme çalışmaları üzerine yapılan meta analitik bir çalışmaya göre, obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerde bazal ganglia, singulat girus ve prefrontal kortekste faaliyet artışı görülmüştür (Baxter ve ark., 1987, 1988, Nordahl ve ark., 1989 ve Swedo ve ark., 1989; akt: Whiteside, Port ve Abramowitz, 2004: 70). Vasconcelos, Sampaio, Hounie, Akkerman, Curi, Lopes ve Miguel (2007: 301-307) gebelik sırasında ödem oluşumunun ve doğum sancısının çok fazla uzamasının OKB için risk oluşturabileceğini ileri sürmüşlerdir. Ailede genetik olarak etkilenmiş ilk OKB'li birey ile tanıdıklarında görülen obsesif kompulsif bozukluk arasında ilişki bulunması ve yapılan bazı ikiz çalışmalarına göre, çift yumurta ikizlerinde tek yumurta ikizlerine göre OKB'nin daha fazla görüldüğünün tespit edilmesi (Hettema, Neale ve Kendler, 2001: 1568-1578) gibi durumlar obsesif kompulsif bozukluğun genetik kökenine işaret etmektedir. Bütün bunlara ek olarak, çevresel ve sosyodemografik faktörlerin de OKB'nin gelişimine katkıda bulunduğu söylenebilir. Kokain ve esrar kullanımı, cinsiyet (kadın olmak), iş durumu (ücretsiz çalışmak), alkol bağımlılığı, duygulanım bozuklukları ve fobi gibi psikiyatrik bozukluk öyküsü (Crum ve Anthony, 1993: 281-295) gibi psikososyal faktörlerdir. Benzer bir çalışmada ise ileri ergenlik döneminin, evli olmamanın ve madde kötüye kullanımının obsesif kompulsif bozukluğa olan yatkınlığı artırdığı bulunmuştur (Fontenelle & Hasler, 2008: 1-15).

1.2. OBSESİF İNANÇLAR

OKB'de risk faktörü olabilecek diğer bir etken kişinin sahip olduğu bilişlerdir. Obsesif-Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997: 667-681) obsesif kompulsif bozukluğun

değerlendirilmesi için bir araya gelerek bu bozukluğun gelişmesine ve devam etmesine neden olan faktörleri belirlemeye çalışmışlardır. Yapılan ilk çalışmalarda 19 farklı alanla ilgili inanç belirlenmiş ve bunlar şu şekilde sıralanmıştır:

1. Tehlikenin olasılığının ve şiddetinin abartılması
2. Abartılmış sorumluluk
3. İhmal / Mahvetmek (omission/commission)
4. Düşünce-eylem kaynaşması
5. Batıl inançlar
6. Düşüncelere aşırı önem verme
7. Düşüncelere sahip olmanın sonuçları-duygusal zarar
8. Düşünceler üzerindeki kontrol
9. Mükemmeliyetçilik
10. Performans için yüksek standartlar
11. Hatalar hakkındaki endişeler
12. Katılık - kuralları sıkı sıkıya takip etme
13. Hayat şartlarını kontrol etme
14. Kaygı ve rahatsızlığa tahammül edememe
15. Belirsizliğe, yeniliğe ve değişime tahammül edememe
16. Karar alma – şüphecilik
17. Başetme hakkındaki inançlar
18. Hafıza ve diğer duyulardaki eminlikte eksiklik
19. Aşırı genelleme

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu belirlenen bu alanları yeniden gözden geçirerek obsesif kompulsif bozuklukta merkezi bir öneme sahip olduğunu düşündükleri inançları belirlemişlerdir. Bu inançlar ilk önce abartılmış sorumluluk algısı, düşüncelere aşırı önem verme, düşünceleri kontrol etmeye aşırı önem verme, tehlikenin abartılması, belirsizliğe tahammülsüzlük olarak belirlenmiş ancak daha sonra mükemmeliyetçilik eklenmiştir. Belirlenen bu temel inançlar şu şekilde açıklanabilir:

1. Abartılmış sorumluluk algısı: Kişinin olası bir zararı önlemede kendisini sorumlu hissetmesiyle ilgili düşünceleri vardır. Zararlı olan bir şeyi engellemek için bir şey

yapmamakla zarar verici bir şey yapmak aynı derecede kötü olarak değerlendirilmektedir (Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681)

2. Düşüncelere aşırı önem verme: Kişi kendi düşünceleri ve onun sonuçları hakkında sorumluluk hisseder. Rachman ve Shafran (1999: 80-85) bu konuya örnek teşkil edebilecek nitelikte olan düşünce-eylem kaynaşmasından bahsetmektedirler. Düşünce-eylem kaynaşması ahlaki boyutta ve olasılık boyutunda karşımıza çıkmaktadır. Ahlaki boyutta kişinin girici düşünceye sahip olması ile onun eyleme dökülmesini eşit derecede kötü olarak düşünmesi yer alırken olasılık boyutunda kişinin olumsuz bir olayı düşünmesinin onun olma ihtimalini artırdığı hakkındaki inançları yer almaktadır.

3. Düşünceleri kontrol etmeye aşırı önem verme: Meta bilişsel inançlar düşünce hakkındaki düşünceleri temsil eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu inançları taşıyan bireylerde düşünceleri aşırı izleme, bu düşüncelerin felaketi yansıttığına inanma, düşüncelerinden dolayı olası bir zarardan sorumlu olma ve zarardan korunma ve rahatsızlığın azalması için düşünceleri kontrol etme gibi durumlar gözlenmektedir (Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 673). Clark ve Purdon (1999: 107) meta-bilişsel inançlar ile ilgili olarak düşünce kontrolündeki başarısızlığın kişiye rahatsızlık veren önemli bir kaynak olduğunu ve obsesif kompulsif düşünce yapısıyla aşırı derecede meşgul olmaya neden olduğunu belirtmektedirler.

4. Tehlikenin abartılması: Zarar ile ilgili inançların iki kısımdan oluştuğu; bunlardan ilkinin istenmeyen olayın olma olasılığı ile ilgili inançların, ikincisinin de istenmeyen olayların şiddeti veya kötülüğü ile ilgili inançların olduğu belirtilmektedir. Tehlike ile ilgili inançların düşünce-eylem kaynaşması (düşünceler zarara neden olabilir) ve mükemmeliyetçilik (hatalar zararlı olabilir) gibi obsesif kompulsif inançların diğer alanlarıyla kesiştiği görülmektedir (Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667-681).

5. Belirsizliğe tahammülsüzlük: Frost, Lahart, Dugas ve Sher (1988) obsesif kompulsif belirtileri olan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre daha dikkatli göründüklerini, nesnelere sınıflandırmalarının daha uzun zaman aldığını ve bilgilerin tekrarlanmasını daha çok istediklerini bildirmişlerdir. Frost ve Shows (1993) obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin kararlarının doğruluğu hakkında daha fazla şüphe yaşadıklarını belirtmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler karar vermede zorlanmaktadır ve karar vermedeki bu zorlukların kesinlik ihtiyacından kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (akt: Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 673).

6. Mükemmeliyetçilik: Dürü ve Sayılğan (2009: 96), kontrol etme, temizleme ve biriktirme gibi eylemlerin mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu, kişinin hata yapmamaya çalışmasının mükemmeliyetçiliği ortaya çıkardığını, doğruyu yaparken hiçbir şüpheye yer olmaması için uğraş verildiğini aktarmıştır. Frost ve Steketee (1997) obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan kişilerin, tanı almayan kişilere göre daha mükemmeliyetçi olduğunu, hata yapma ile ilgili kaygının daha fazla olduğunu ve sergiledikleri davranışlar hakkında daha fazla şüphe ettiklerini gözlemlemişlerdir.

Rachman ve de Silva (1978) girici düşüncelerle obsesif düşüncelerin içeriğinin ayırt edilemez olduğunu ve genel nüfusun %90'ında görüldüğünü belirtmişlerdir. Rachman (1971) ise obsesif düşünceleri koşullanmış uyarıcı olarak, klinik olmayan girici düşünceleri ise nötr uyarıcı olarak tanımlamıştır. Salkovskis (1985) elde edilen bu gözlemleri Beck (1976)'in teorisiyle birleştirerek durumların veya uyarıların olumsuz yorumlanmasıyla kaygının ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu teoriye göre obsesyonel düşünce tarzının normal olarak nitelendirilen girici düşüncelerden kaynaklandığı düşünülmektedir (akt: Salkovskis, 1999: 31). Girici düşünceler kişinin mevcut bilinç düzeyine giren, istenmeyen veya hoş gitmeyen fikirler, şüpheler, imajlar veya dürtüler olarak tanımlanmaktadır. Normal girici düşünceler ile obsesyonel girici düşünceler arasındaki farkın görülme sıklığı ya da kontrol edilemezlikten ziyade düşüncelerin içeriğinin yorumlanmasından kaynaklandığı belirtilmiştir (Dürü ve Sayılğan, 2009: 94). Clark (2004; akt: Dürü ve Sayılğan, 2009: 95-97) ise girici düşüncelerin obsesyona dönüşmesine neden olan faktörün kişilerin düşüncelerini kontrol edememesiyle ilgili yaptığı değerlendirmeler olduğunu

belirtmiştir. Kişi düşüncesini kontrol edememesini bir tehdit olarak algılasa düşüncelerine daha fazla yoğunlaşp obsesyonlara zemin hazırlayabilmektedir ancak kişinin düşüncelerini kontrol edememeyi tehdit olarak algılamadığı takdirde düşüncelerinin zaman içinde etkisini yitirdiğini göreceğini belirtmiştir. Kişi eğer düşüncelerinin etkisini azaltamazsa durumla ilgili ikinci bir değerlendirme yapmaktadır ve obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olan durum ise yapılan bu ikinci değerlendirmenin olumsuz olmasıdır. Diğer bir deyişle, yapılan ilk değerlendirme obsesyonların önemi, algılanan sorumluluk ve tehdit düzeyi ile ilişkiliyken ikinci değerlendirme ise zihinsel kontroldeki başarısızlığın önemi ve olası sonuçlarla ilgili olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel kurama göre de girici düşünceler normal bilişsel etkinlik olarak tanımlanırken bu girici düşüncelerin çok kişide görüldüğü ve sadece kendileri obsesif kompulsif bozukluğa neden olamayacağı belirtilmektedir (Dürü ve Sayılğan, 2009: 94). Bilişsel teoriye göre, obsesif kompulsif bozuklukta girici düşüncelerin anlamıyla ilgili ve kişinin zarara neden olma veya önlemedeki rolü ile ilgili varsayımlar kişinin kendini sorumlu hissetmesi olarak yorumlandığının göstergesidir. Bu şekilde yapılan yorumlama durumların daha kötü bir hale gelmesine neden olarak kişinin nötürleme davranışlarında bulunmasına neden olmaktadır. Olumsuz duygu durum ve nötürleme girişimleri de bir döngü oluşturup daha fazla girici düşüncüyü tetikleyerek algılanan tehdit ve sorumluluk duygusuna neden olur. Obsesyonel girici düşüncelerin artan sorumlulukla yorumlanmasının; kaygı artışı, rahatsızlık ve depresyon, girici düşüncelere veya ilgili uyarıcılara dikkatte artış, asıl düşünceye daha fazla ulaşılabilirlik, düşünceleri ve sorumluluğu azaltmak için davranışsal ve bilişsel nötürleme tepkilerinin de olduğu zarar verici girişimlerde bulunmak gibi birçok etkiye sahip olabilmektedir. Bu tepkiler olumsuz inançların devam ettirilmesinde rol aldığı gibi girici düşüncelerin görülme sıklığını da artırmaktadır (Salkovskis, 1999: 31-32). Corcoran ve Woody (2008: 80-81) girici düşüncelerin değerlendirilmesinin obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri ile kısmen ilişkili olduğunu, eşik altında olan belirtilerin ise hatalı karakter, zihinsel değişkenlik ve ahlaka aykırılık gibi düşünülen sosyal olarak istenmeyen girici düşünceleri yorumlama yatkınlığı ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Bu bağlamda, girici düşüncelerin değerlendirilmesinde obsesyonların içeriğinin önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Rachman (1997), girici düşüncelerin, dürtü ve imajların öneminin yanlış yorumlanmasının obsesyonlara neden olabileceğini savunmaktadır. Yanlış yorumlamalar devam ettiği sürece varlığını sürdüren obsesyonların bu yanlış yorumlamalar

azaldığında etkisi de azalmaktadır (akt: Rachman, 1998: 385). Girici düşüncelerin yanlış yorumlanması nötr uyarıcıları bile olası tehdit haline dönüştürebilmektedir. Bu sebeple, kişi için tehdit seçeneği artarak obsesyonların artmasına olanak sağlanmaktadır. İçsel veya dışsal uyarıcıların olası tehdit olarak algılanmasının da kişiyi kaçınmaya yönlendirme gibi bir etkisi bulunmaktadır. Kaçınma davranışının da felaket yanlış yorumlamalarına mahal verdiği ve obsesyonların çeşitliliğini ve sıklığını artırdığı bilinmektedir. Aksi bir durumda, diğer bir deyişle, felaket yanlış yorumlamalarının değiştiği veya azaldığı durumlarda daha iyi yorumlamalar olursa obsesyonların ortaya çıkma şansı da azalmaktadır. Kişi için tehdit edici nitelikte olan uyarıcı da nötr uyarıcıya dönüştüğü zaman obsesyonların sıklığında da bir azalma görülmektedir. Nötr uyarıcı ile tehdit edici uyarıcı arasındaki dönüşüm ise girici düşüncelerin içeriğine ve kişi için anlamına bağlı olarak gerçekleşmektedir. Kişi kendisini tehdit altında olarak gördüğü sürece obsesyonlar varlığını sürdürür. Tehlikenin uzaklaşması geçici bir süre obsesyonların görülmesini engellese de kişi tekrar bu tehlikeli uyarıcıya ya da içsel hissiyata maruz kaldığında tekrardan belirtiler ortaya çıkar. Kişiyi içsel olarak rahatsız eden kaynaklar her ne kadar daha az ulaşılabilir durumda olsa da görmezlikten gelinemez (Rachman, 1998: 386-387). İstenmeyen girici düşünceler çoğu kişi tarafından deneyimlense de sadece az sayıda kişinin klinik olarak anlamlı bir obsesyon geliştirdiği görülmektedir. Klinik olarak anlamlı obsesyonu geliştirmeye yatkın hale getiren durumlar da yine kişinin var olan inançları ve bilişsel önyargıları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu inançlar ve önyargılar obsesyonların içeriğini de belirler nitelik taşımaktadır (Rachman, 1998: 390). Kişinin girici düşünceleri sonucunda oluşan kaygıyı nötürlemek için yapılan çalışmalar kompulsif davranış gibi işlev görse de onun gibi değildir. Nötürleme çalışmaları bir rahatlama sağlasa da kişinin var olan inancının onaylanması anlamına geldiğinden obsesyonu daha da güçlendirmektedir. Kişinin içine girdiği bu döngü ancak nötürleme isteği engellendiğinde kırılabilmektedir (Rachman, 1998: 392). Obsesif kontrol etme davranışlarında ve nötürleme girişimlerinde sorumluluk algısının etkili olduğu yapılan çalışmalar sonucu ortaya konmaktadır. Sorumlulukla ilgili önceki varsayımlar ve inançlar kişiyi girici düşünceleri daha olumsuz yorumlamaya meyilli hale getirmektedir (Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freestone, 1999: 1056). Salkovskis (1985) obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel analizinde abartılmış sorumluluk algısıyla ilgili bazı değerlendirmelerde bulunmuştur. Bu değerlendirmeler şöyle sıralanabilir:

1. Obsesyonel problemlerdeki rahatsızlık hissi ve nötürleme girişimlerine neden olan şey girici düşüncelerin değerlendirilmesidir.

2. Obsesyonel bozukluk ile normal girici düşüncelerin ayırt edilmesinde devamlı olarak bir rahatsızlık hissini olması ve nötürleme girişimlerinin bulunması önemlidir

3. Kişinin istenmeyen veya önlenemez zararlar için kendini sorumlu hissetmesi nötürleme girişimlerine neden olabilir (akt: Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freeston, 1999: 1056-1057).

Obsesyonel bozuklukların gelişiminin bilişsel teorisi, bireylerin belirli varsayımları önceki deneyimlere göre geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu varsayımlar, ilk başta masum gibi görünse de daha sonra belirli olaylarla birlikte etkinleşmektedir. Sorumluluk algısıyla ilgili geliştirilen varsayımlar kişiyi kompulsif davranış göstermesi için zorlayıcı niteliktedir (Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freeston, 1999: 1057). Salkovskis, Shafran, Rachman ve Freeston (1999: 1060) ise sorumluluk algısını artıran olasılıkları şu şekilde sıralamışlardır:

1. Tehlikeyi ortadan kaldırmak için üstlenilen sorumluluk algısının kasıtlı veya kasıtlı olmadan çocuklukta teşvik edilmiş olması
2. Katı ve aşırı davranış kurallarına veya görevlere maruz kalınmış olması
3. Üstlenilen sorumluluk duygusu sayesinde daha önce bir durumdan korunmuş olunması
4. Daha önce yaşanan bir durumda bir eylemi gerçekleştirmenin veya gerçekleştirilmemesinin kişiyi veya diğerlerini etkileyen bir talihsizliğe neden olmuş olması
5. Kritik bir olayda bir şeyi yapmış olmanın veya yapmamış olmanın bir olumsuzluğa neden olmuş gibi yanlış görünmesi

Obsesif kompulsif bozukluğun gelişiminde ve devamında obsesif inançların rolünün olduğu bilinmekle beraber şiddetinin bu inançlarla belirlenmediği belirtilmiştir. Obsesif kompulsif bozukluk çeşitli belirtilerin görüldüğü çok kökenli bir rahatsızlık olup daha önce de belirtildiği gibi kirlenme, zarar, dini ve ahlaki ihlaller, istenmeyen düşünceler ve simetri gibi boyutları görülmektedir (Smith, 2012: 59; Henin ve Kendall, 1997: 76). Kirlenme ve zarar boyutunun şiddeti ile tehlikenin abartılması ve sorumluluk hakkındaki inançlar arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. İstenmeyen düşüncelerin şiddetinin ise düşüncelere verilen önem, düşünceleri kontrol etme, kaygı, suçluluk ve iğrenmeden gelen tehdit ile ilişkili olduğu; simetri boyutunun şiddetinin ise mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili obsesif inançlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Smith, 2012: 59-60). Jacobi, Calamari ve Woodard (2006: 154-158) tarafından 126 aile ve onların biyolojik çocukları olan 126 ergenle obsesif kompulsif bozuklukla ilgili düşüncelerin ve obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin nasıl geliştiği konusu araştırmak için çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, aile örnekleminde sorumluluk ve tehlike tahmini ile ilgili olan obsesif inançların obsesif kompulsif belirtilerin yordayıcısı olduğu görülürken ergen örnekleminde sorumluluk ve tehlike tahmini ile ilgili olan inançların yanı sıra mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün de obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin yordayıcısı olduğu görülmüştür. Obsesif inançların obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde yüksek olmasının bu inançların obsesif belirtilerle ilişkili olduğu ve obsesif inançların kaygı ile olan ilişkisi incelendiğinde de bu inançların genel bir kaygının varlığından kaynaklandığı savunulmaktadır (Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın ve Sungur, 2012: 91). Benzer bir çalışmada da, sorumluluk, zarar, mükemmeliyetçilik ve belirsizlikle ilgili düşüncelerin, bunların öneminin ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacının obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Obsesif kompulsif belirtilerdeki değişikliğin yordayıcısı olarak obsesif inançlar göze çarpmaktadır (Coles ve Horng, 2006: 730). Bilişsel girici düşüncelerin içeriğinin obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler ve olmayan bireylerde benzer olduğu düşünülmekte birlikte Salkovskis (1985) obsesyonlarla ilgili bilişsel teoride obsesif kompulsif bozukluğu olanlarla olmayanların ayırt edilmesinde girici düşüncelerin değerlendirilmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak, girici düşüncelerin rahatsız edici olmasının onlarla ilgili sorumluluk ile ilgili inançlardan kaynaklandığı

savunulmaktadır (akt: Barrera ve Norton, 2011: 99). Barrera ve Norton (2011: 107) girici düşüncelerin değerlendirilmesinin obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili belirtileri yordarken önemli bir bilgi kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Sorumluluk inancı güçlü olan ve yüksek seviyede endişe gösteren bireylerin de girici düşüncelerin sıklığına bakılmaksızın yüksek seviyede obsesif kompulsif bozukluk belirtileri gösterdiği belirtilmektedir. Sorumluluk, mükemmeliyetçilik, düşüncelere önem verme gibi obsesif kompulsif bozuklukla ilgili düşüncelerin obsesif kompulsif bozukluk belirtilerindeki değişiklikleri yordadığı ile ilgili bulgular felaket içerikli yorumlamaların obsesyonlar için yatkınlığı etkin kılıcı hale getirdiği fikrini doğruladığı görülmektedir. İşlevsel olmayan yorumlamalar obsesyonel problemlerin gelişmesinde önemli bir role sahip olduğu gibi stres gibi olumsuz yaşam olayları da obsesif kompulsif bozukluk belirtilerindeki değişiklikleri yordamaktadır. Sorumluluk ve zararlarla ilgili inançlar çeşitli obsesif kompulsif bozukluk belirtileriyle ilişkilendirilirken; mükemmeliyetçilik ve kesinlik inançları düzenleme belirtileriyle; düşüncelerin önemsizmesi ve kontrol etme düşünceleri de obsesyonellik ile ilişkilendirilmektedir (Coles ve Hornig, 2006: 730). Girici düşüncelerin kontrol edilmesi ile ilgili kişinin sahip olduğu inançlar ve kontrol edilmeyen girici düşüncelerin kişi tarafından algılanan olumsuz sonuçları obsesyonlarla anlamlı olarak ilişkilendirilmektedir (Clark, Purdon ve Wang, 2003: 665). Wroe ve Salkovskis (2000: 1159) obsesyonelliği olan 42 kişi, 53 kişiden oluşan klinik olmayan ve 25 kişiden oluşan kaygılı kontrol grubu ile yaptıkları çalışma sonucunda hem girici düşüncelerin varlığının hem de kişinin aktif karar almasını geciktiren dışsal durumların obsesyon benzeri tepkileri artırdığını, bunlara ek olarak, obsesyonel kişilerin obsesyonla ilgili problemlerini aktive eden noksanlıklara karşı hassas olduğunu savunmaktadır. Bruin, Muris ve Rassin (2007: 697) ise obsesif inançların yordayıcı olarak nitelendiren diğer bir faktörün de bilişsel öz farkındalık ve üst kaygı olduğunu belirtmektedirler.

Yukarıda da bahsedildiği gibi obsesif kompulsif bozukluğun gelişmesinde obsesif inançların etkili olduğu görülmektedir. Obsesif inançların belirlenmesinin ve bunlara yönelik müdahale girişimlerinde bulunulmasının da obsesif kompulsif bozukluk için geliştirilebilecek önleme çalışmaları adına yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda obsesif inançlar ele alınırken yapılan literatür taramalarında bu inançların çeşitli sebeplerden kaynaklanabildiği görülmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk ve gelişimine katkı sağlayan obsesif inançlarla ilişkili olduğu düşünülen bilişsel duygu düzenleme, strese

yatkınlık ve ebeveynlik biçimi gibi faktörler ile ilgili literatürde yer alan bilgiler bir sonraki bölümde ayrıntılı incelenecektir.



İKİNCİ BÖLÜM

STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EBEVEYNLİK STİLİ DEĞİŞKENLERİYLE İLGİLİ LİTERATÜR BİLGİLERİ

2. 1. STRESE YATKINLIK

2.1.1. Stres Kavramı

Selye (1976) stresi tanımlarken; beden tarafından kendisine yapılan herhangi bir baskı sonucu verilen tepki olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamayı yaparken de belirli bir düzeydeki stresin hem gerekli hem de yararlı olduğunu vurgulamıştır (akt: Tatar, 2010: 3). Literatürde yer alan stres kavramında ise kişide uyarılma yaratan olay veya çevresel uyarandan bahsedilmektedir. Bu noktada stres *dışsal bir uyaranı* belirtmektedir. Diğer bir stres kavramında ise kişinin uyarılar sonucundaki *içsel yaşantılarına* vurgu yapılmaktadır. Bu içsel yaşantılar duygular, savunma ve baş etme süreçleri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Dışsal ve içsel durumlara ek olarak stres, zorlayıcı veya yıkıcı ihtiyaçlara bedenin verdiği *fiziksel tepki* olarak ele alınmaktadır (Tatar, 2010: 3).

2.1.2. Bilişsel Teori

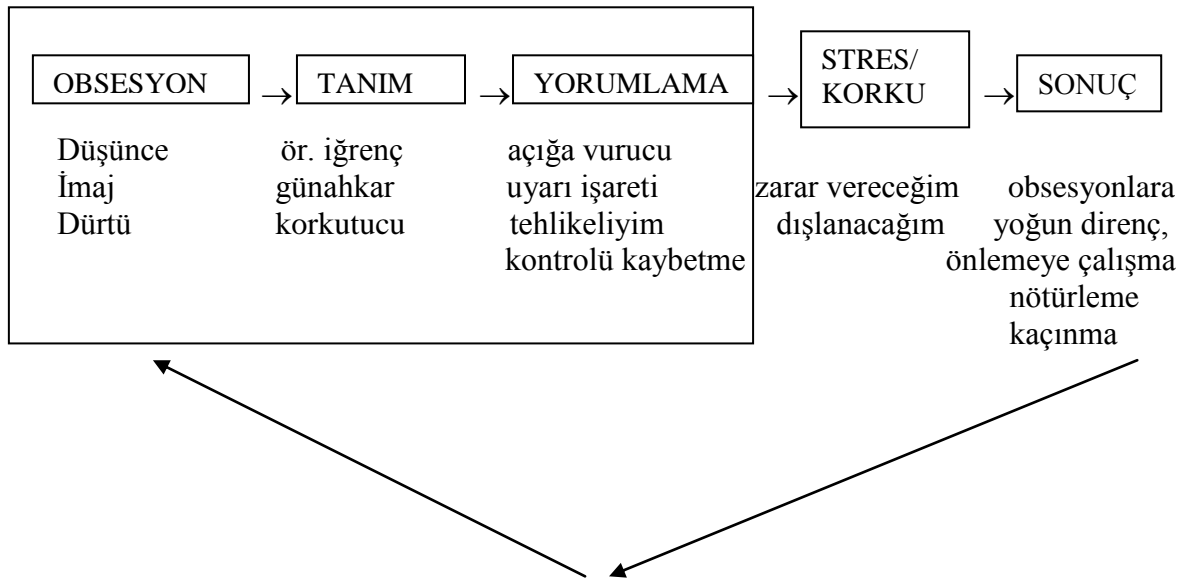
Rachman (1998: 385-401) obsesyonlar ile ilgili olarak bilişsel teoriyi öne sürmüştür. Bu teoriye göre; obsesyonlar, kişinin düşüncelerinin (imajlar ve dürtüler) yanlış yorumlanmasından kaynaklanır. Obsesyonlar, kişinin yanlış yorumlaması devam ettiği sürece varlığını sürdürür; yanlış yorumlama zayıfladığında ise ya azalır ya da kaybolur. Tekrarlayan obsesyon yaşayanların yaşamayanlara göre girici düşüncelere kişisel önem yüklemeye daha yatkın olduğu çıkarımına ulaşılmıştır. Obsesyonları açıklamaya çalışan önceki girişimler, davranışsal yaklaşımla kısıtlanmıştır (Rachman, 1971, 1974; Rachman ve Hodgson, 1980; akt: Rachman, 1997: 793), daha sonra obsesyonların kategorik olarak ayrı olduğu varsayımı kabul edilmemiştir. Bu engel, obsesyonların istenmeyen ve kabul edilmeyen olarak kavramsallaştırılması ve obsesyonel deneyimlerin neredeyse evrensel olduğunun gösterilmesiyle aşılabilir (Rachman ve de Silva, 1978; Salkovskis ve Harrison, 1984; akt: Rachman, 1997: 793).

Obsesyonlar; hemen hemen herkesin deneyimlediği istenmeyen ve girici düşüncelerle (dürtüler ve imajlar) benzerlik gösterdiği gibi farklı noktalara da sahiptir. Obsesyonlar, diğer yaygın girici düşüncelerle karşılaştırıldığında daha yoğun, daha uzun süren, daha ısrarcı ve daha stres verici olarak düşünülmektedir (Rachman ve de Silva, 1978; akt: Rachman, 1997: 793). Ancak, normal ve anormal obsesyonlar şekil ve içerik yönünden benzerlikler barındırmaktadır. Bu bağlamda, normal obsesyonları anormal obsesyonlardan ayıran nokta kişi için düşüncelerin önemidir. Düşüncelerin önemine dair felaket yanlış yorumlamaları anormal obsesyonları üretmektedir. Girici düşüncelerin önemli ve tehdit edici şeklinde yanlış yorumlanmasının ise yaygın olan sıkıntıyı bir eziyete çevirme etkisine sahip olduğu görülmektedir.

2.1.2.1. Bilişsel Teoriyi Destekleyen Argümanlar

Bilişler kaygı yaratabilir: Bilişler ve kaygı arasındaki işlevsel bağlantı Clark'ın panik için geliştirdiği bilişsel teoride gösterilmiştir.

Obsesyonlara verilen önem: Obsesyonların içeriği önemli bir endişe kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır.



Şekil 1. Tanımlamaların, yorumlamaların ve eylemlerin kabul edilen dizilişi (Rachman, 1997)

Obsesyonlardaki bilişsel önyargılar:

- *Sorumluluk algısı* : Kişi sorumlu olduğunda kötü talih olasılığı artmaktadır

- *Düşünce - eylem kaynaşması* : İki şekilde meydana gelmektedir. Bunlardan ilki, kabul edilemez düşüncelere sahip olmak bu olayların olma olasılığını artırmaktadır. İkincisi ise kabul edilemez çirkin düşüncelere sahip olmak etik olarak o eylemi yapmaya eşittir.

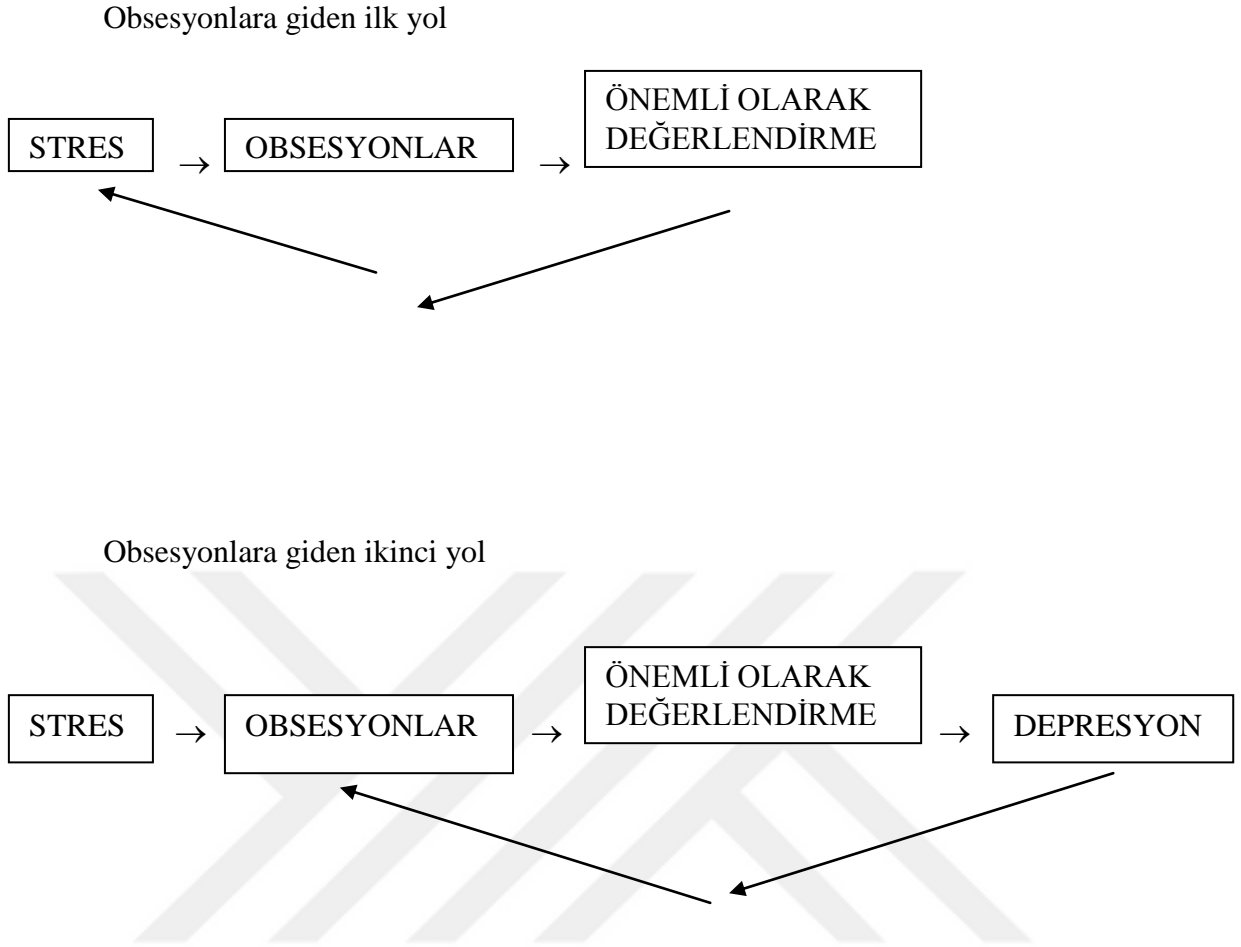
- *Algılanan kontrol düzeyi* : Kişilerin olaylar üzerinde kontrolü olmadığında talihsizlik artabilmektedir.

Düşünce eylem kaynaşması kişinin talihsizlikler üzerindeki sorumluluk algısını artırmakta ve bu durum da suçluluk duygusunu güçlendirmektedir (Rachman, 1993; akt: Rachman, 1997: 795). Bireyler bilişsel önyargıyı kullandıkça, anormal obsesyonlara yatkınlığın arttığı görülmektedir.

Obsesyonlar için tedavi öngörüsündeki başarı eksikliği: Obsesyonların tedavi başarısındaki temel engel etkili tekniğin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Rachman, 1983: 3-5). Başarısız taktikler; düşünce baskılama, bileği lastik bantla acıtmak ve alışma egzersizi. Problemin göstergelerini engellemeye veya azaltmaya çalışma girişimleri altta yatan problemin kendisini ihmal etmektedir. Girici düşüncelerin yanlış yorumlanmaya çalışılması ise hala değişmeden durmaktadır.

2.1.2.2. Obsesyonlar nereden geliyor?

Obsesyonların kökeni ile ilgili olarak; strese maruz kalmanın istenmeyen girici düşünceleri arttırdığı ve obsesif inançların çoğunun dışsal uyarıcılarla tetiklendiği bilinmektedir (Rachman ve de Silva, 1978; akt: Rachman, 1997: 797). Yapılan vaka analizlerinde, duygu durum bozukluklarının obsesyonların kötüleşmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Aşağıdaki şekilde stresin obsesyonların gelişmesindeki yeri gösterilmektedir.



Şekil 2. Stresten obsesyonlara ve depresyona giden yollar (Rachman, 1997: 798)

2.1.2.3. Kim Yatkın?

Clark (1997)'in panik için de belirttiği gibi felaket yanlış yorumlamalarına meyilli olan insanlar obsesyonlara daha yatkın olabilmektedir. Değer yüklü düşüncelerinin önemli olduğunu öğrenen veya öğretilen bireyler obsesyonlara daha yatkındır. Bilişsel önyargılara izin verilmesi de diğer bir yatkınlık faktörüdür. Bu durumla bağlantılı olarak akla ilk gelen olay ise düşünce eylem kaynaşmasıdır. Bu önyargı, bireylerin sorumluluk algısını artırarak yatkınlık oluşturur (Salkovskis, 1985; Salkovskis ve Kirk, 1997; akt: Rachman, 1997: 798). Depresyon, obsesyonlar için diğer bir yatkınlık nedenini oluşturmaktadır. Kaygıya yatkınlık ise diğer bir faktördür. Kaygı yaratan belirli stresörler girici düşüncelerin sıklığını artırarak bu uyarıcılara kaygıyla tepki veren bireylerin daha fazla girici düşünce deneyimlemesine neden olmaktadır. Bu düşüncelerin öneminin felaket biçiminde yanlış yorumlanmasıyla obsesyonlar ortaya çıkmaktadır. Obsesyon geliştirmeye

neden olan diğerk bir durum ise bireylerin ahlaklı olmak adına düşüncelerinin ve eylemlerinin ahlaki mükemmellikte olması için çabalamalarından kaynaklanmaktadır. Bu kişiler tarafından ahlaki olmayan düşünceler ahlaki olmayan eylemlere eşit olarak yorumlanır ve girici düşüncelere maruz kalınır (Rachman ve Hodgson, 1980; akt: Rachman, 1997: 798). Yukarıda belirtilen nedenlerden obsesyon geliştirmeye yatkınlık sıralaması yapılacak olunursa en az etkileyen faktörün yüksek ahlaki standartlar olduğu, onu ise belirli bilişsel önyargıların, depresyon ve kaygının takip ettiği görülmüştür. Bireyler girici düşüncelerin önemini tanımlarken; bu düşüncelerin anlamlı ve önemli olduğunu, kişisel ve kendi için önemli olduğunu, düşüncelerin kendisine ve egosuna yabancı olduğunu, düşüncelerinin olası sonuçları olduğunu ve bu olası sonuçların ciddi olduğunu ifade ederler.

2.1.3. Strese Yatkınlık ve İlgili Psikopatolojiler

Strese yatkınlık, sıkıntı ve olumsuz duygulanımı derinden deneyimleme yatkınlığı olarak tanımlanırken depresyon ve kaygı bozuklukları için bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Gois, Dias, Raposo, Carmo ve Barbosa, 2012: 271). Barlow (2000, 2002) tarafından ‘Üçlü Yatkınlık Modeli’ önerilmiştir. Bu modele göre, duygusal bozuklukların etiyojisine zemin hazırlayan üç çeşit yatkınlık vardır: Genel biyolojik yatkınlık (örn. mizaç (dışadönüklük)), genel psikolojik yatkınlık (örn. yaşam stresi ve duygusal durumlar üzerinde algılanan kontrol) ve hastalığa bağlı psikolojik yatkınlık (örn. Obsesif kompulsif bozukluk için düşünce eylem kaynaşması) (akt: Brown ve Naragon-Gainey, 2013: 277). Üçlü yatkınlık modeline göre; belirli psikolojik yatkınlıklar; stres oluşturan öğrenme deneyimleri yoluyla kaygı ve duygu durum bozukluklarının oluşumunu ve ifade edilmesini etkiler. Belirli düşünceler, dürtü ve imajlar stres odağına örnek oluşturur ve obsesif kompulsif bozukluk için tehlikelidir (Brown ve Naragon-Gainey, 2013: 279). Myall, Hine, Marks, Thorsteinsson, Brechman-Toussaint ve Samuels (2009: 8-13) kişilerin algıladıkların stresin depresif semptomların daha yüksek seviyede görülmesine ve fiziksel ve psikolojik iyilik halinin daha az olmasına neden olduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre erken yaşam olaylarının kalitesi strese yatkınlığın ve direncin gelişiminde rol oynamaktadır ancak erken yaşam olaylarının bilindiği gibi yetişkinlerin stresle ilgili psikopatolojiye yatkınlığı lineer bir şekilde arttırmadığı ve bunun

aksine ikincil bir fonksiyonu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Parker ve Maestriperi, 2011: 1466). Riskind ve Alloy (2005) bilişsel yatkınlıkları, duygusal bozukluklara yatkın kılan önemli yaşam stresi ile etkileşen ve değişken olmayan kişisel özellikler gibi kavramsallaştırmıştır. Strese yatkınlık modellerinin sadece ne zaman ve hangi bireylerin psikopatoloji geliştirmeye yatkın olduğunu incelemeyiz, aynı zamanda yaşam stresinin birikmesinin hastalıkla sonuçlanabileceğini de belirtmektedirler. Beck (1967) bilişsel belirginlik hipotezinde, her bir psikopatolojinin bilişsel içeriğinin, düşünce sürecini ve duygusal farklılıkları içeren baskın olan uyumsuz şema ile ilişkilendirildiğinden bahsetmektedir. Beck, Emery ve Greenberg (1985) kaygının kişisel tehdit veya tehlike temaları olan bilişsel şemalarla ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Taylor, Koch ve McNelly (1992) ise yüksek kaygı hassasiyetinin obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, genellenmiş kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozukluklarında gözlendiğini ifade etmişlerdir (akt: Reardon ve Williams, 2007: 626-627). Horowitz (1986: 241) stresli yaşam olayları karşısında verilen tepkilerin temel olarak iki kısımdan olduğunu, bunlardan ilkinin istenmeden gelen düşünce ve hislerden hatta kompulsif eylemlerden oluşan girici evre olduğunu, ikinci evrenin ise duygusal olarak hissizleşme ve kavrayış yeteneğinin kısıtlandığı inkâr aşaması olduğunu belirtmiştir. Kaygının tehlikesi ve kontrol edilemezliği ile ilgili üstbilişlerin de, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisi kontrol edildikten sonra kaygı ve depresyonda artan değişikliğe yol açtığı belirtilmektedir. Kaygı belirtilerinin şiddeti ise; duygusal istikrar ile negatif korelasyona sahipken strese yatkınlık ile pozitif korelasyona sahip olduğu görülmektedir (Bunevicius, Katkute ve Bunevicius, 2008: 494-501). Bilişsel eminlikteki eksiklik gündelik sıkıntılarla etkileşime geçince kaygıdaki değişimi yordadığı ifade edilmiştir. Ancak, sadece yatkınlık faktörünün olması tetikleyici faktör olmadan psikolojik bozukluğa yol açmamaktadır. Varolan yatkınlık faktörü stres ile etkileşime geçtiği noktada psikolojik rahatsızlığa yol açmaktadır. Stres, üstbilişlerle birleştiğinde daha olumsuz duygulara neden olduğu için kaygı ve depresyonu devam ettirmektedir (Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2011: 390). Duygusal bozukluk ve obsesyonlar arasında bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmektedir. Stres toleransı düşük olan bireylerde stresli yaşam olaylarına maruz kalınması halinde obsesyonların arttığı görülmüştür ancak obsesif kompulsif bozukluk teşhisi stres toleransının yordayıcısı olarak bulunmamıştır (Macatee, Capron, Schmidt, ve Cogle, 2013: 1462-1468). Direk olarak obsesif kompulsif bozukluğun stresin yordayıcısı olduğu

bulunmasa da kaygı ile ilgili bilişlerin stres oluşumuna etkisinin olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmektedir (Riskind, Kleiman, Weingarden ve Danvers, 2013: 384). Coles ve Horng (2006: 723-730) tarafından 377 lisans öğrencisi ile yapılan 6 haftalık prospektif bir çalışmada katılımcılardan obsesif kompulsif bozuklukla ilgili inançlar, yaşam olayları ve obsesif kompulsif semptomlarla ilgili ölçümleri tamamlamaları istenmiş ve çalışmanın sonucunda stresin girici düşünceleri artıran bir faktör olduğu ancak obsesif kompulsif bozuklukla ilgili düşünceler ile olumsuz yaşam olaylarının etkileşiminin obsesif kompulsif belirtilerdeki kalıcı değişikliği anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Sıkıntılı bir durumda veya olumsuz duygulanımla karşılaşıldığında fevri hareket etme eğilimi ve düşük stres toleransının obsesyonlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Düşük stres toleransı ve olumsuz duygulanıma ani verilen tepkinin çok olduğu durumlar obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri ile ilişkilendirilmezken obsesyonlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Düşük stres toleransı ve olumsuz duygulanımla karşılaşıldığında fevri hareket etme eğiliminin etkileşime girmesinin ise daha fazla obsesyonel belirtiyeye yol açtığı bilinmektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, duygusal bozukluk ve obsesyonların ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Cogle, Timpano ve Goetz, 2012: 515-520).

Stresli yaşam olayları depresyon ve kaygı belirtilerinin gelişmesinde önemli rol oynasa da bütün bireyler strese aynı miktarda duyarlı değildir. Bireylerin kullandığı stresle baş etme yöntemleri bu durumu etkileyen bir faktördür (Connor-Smith ve Compas, 2002: 39-55).

2.2. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

2.2.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme; biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinç dışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Thompson (1994) duygu düzenlemeyi kişinin amacına ulaşabilmek için gözlemlene, değerlendirme ve yoğun veya geçici özellikteki duygusal tepkileri düzenleme olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenlemenin fizyolojik boyutunda kalp atışının hızlanması, nefes kesilmesi; sosyal boyutunda kişilerarası ve materyal desteğinin aranması; davranışsal boyutunda bağırma çığlık atma, ağlama gibi tepkiler; bilişsel boyutunda ise seçici dikkat, inkâr, yansıtma gibi bilinç dışı tepkilerin yanı sıra

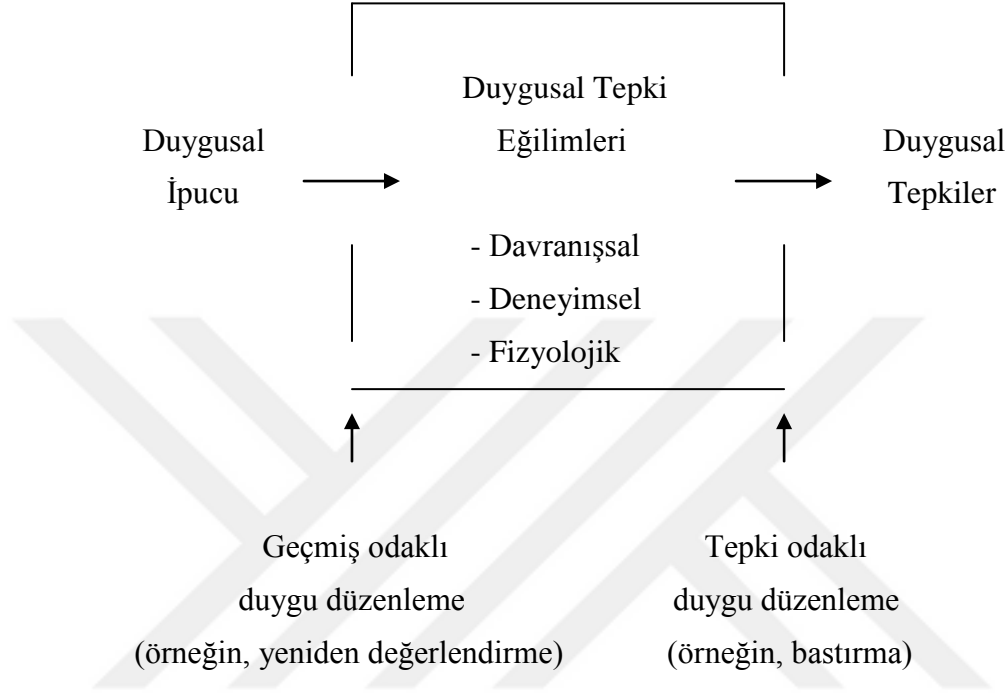
kendini veya başkalarını suçlama ve felaketleştirme gibi bilinç düzeyindeki tepkiler yer almaktadır (Akt: Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1311-1312). Bilişler ve bilişsel süreçler duyguları yönetmeye, düzenlemeye, kontrol altında tutmaya ve duygular tarafından etki altına alınmamaya yardımcı olmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1313). Lazarus (1999), bireylerin karşılaştığı herhangi bir durumda duygusal tepki vermeden önce bilişsel öğeler geliştirdiğini ve sonrasında duygusal tepkilerini gösterdiğini belirtmektedir. Dempsey (1996) ise bireylerin sahip olduğu duygu düzenleme becerilerinin karşılaştıkları problemleri ve kaygılarını yönetmede önemli olduğunu savunmaktadır (Akt: Onat ve Otrar, 2010: 124).

2.2.2. Duygu Düzenlemenin Kuramsal Modelleri

Duygu düzenlemenin kuramsal modelleri incelendiğinde; Dodge (1991) sosyal bilgi süreç modelini önermektedir. Bu modele göre, ilk basamakta işaretlerin algılandığı ve dikkatin yöneltildiği *sosyal işaret süreci* yer almaktadır. İkinci basamakta, kavranan bilginin yorumlandığı *betimleme süreci* bulunmaktadır. Modelin üçüncü basamağında, olası davranışsal tepkilerin oluşturulduğu *karşılık arama süreci* vardır. Davranışsal tercihlerin seçildiği ve olası sonuçların değerlendirildiği *karar süreci* dördüncü basamaktadır. Modelin son basamağında ise seçilen tepkiler yer almaktadır. Sosyal bilgi süreç modeline göre bireylerin duygu düzenleme sürecinde özellikle ailenin öneminin büyük olduğu belirtilmektedir. Masters (1991) tarafından da benzer bir bulguya ulaşılmış ve duygu düzenlemenin ailenin etkisiyle geliştiği ve çocukların yaşamıyla bütünleşip aktarıldığı sonucuna varılmıştır (Akt: Onat ve Otrar, 2010: 124).

Duygu düzenleme için bir diğer kuramsal model Gross (1998: 224-237) tarafından önerilmiştir. Bu model, duyguların içsel veya dışsal ipuçlarının değerlendirilmesi ile başladığını öne sürmektedir. Yapılan bu değerlendirmelerden bazıları davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik duygusal tepki eğilimlerini tetikleyerek karşılaşılan zorluklara veya fırsatlara işlevsel tepki vermeye yardımcı olmaktadır. Duygular, ya sisteme gelen girdiyi kontrol ederek ya da çıktıyı kontrol ederek düzenlenmektedir. Gross (1998: 224-237)'un önerdiği modele göre duygu düzenleme geçmiş odaklı veya tepki odaklı olabilmektedir. Geçmiş odaklı duygu düzenlemede, durumun duygusal ilgililik azalınca kadar değerlendirmesi söz konusudur. Yapılan bu değerlendirme ile duygusal tepki

eğiliminin harekete geçirilip olumsuz duygunun dışavurumcu işaretinin daha az olması sağlanmaktadır. Tepki odaklı duygu düzenlemede, harekete geçirilmiş olan duyguya verilen tepki eğilimi hedef alınmaktadır.



Şekil 3. Duygu düzenlemenin ortak süreç modelindeki iki temel duygu düzenleme biçimi (Gross, 1998: 226)

Gross (1998: 225)'a göre geçmiş odaklı duygu düzenleme sürecinde;

1. *Durum seçme*: bireyin olması muhtemel duygusal etkiye göre bazı kişilere veya durumlara yaklaşması ya da kaçınması
2. *Durum değiştirme*: bireyin duygusal etkiyi değiştirmek için çevreyi değiştirmesi
3. *Dikkatin yayılması*: bireyin duygularını etkilemek için dikkatini başka bir şeye yöneltmesi
4. *Bilişsel değişim*: bireyin duyguları değiştirmek için durumu veya durumla nasıl başa çıkabileceğini yeniden değerlendirmesi

basamakları yer almaktadır. Tepki odaklı duygu düzenleme sürecinde ise; pekiştirme, önemini azaltma, devam eden duygusal deneyimi uzatma veya kısaltma, ifade etme veya fizyolojik yanıtlama gibi stratejiler kullanılmaktadır.

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

Daha önce de belirtildiği gibi duygu düzenleme; biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinç dışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Bilişler ve bilişsel süreçler duyguları yönetmeye, düzenlemeye, kontrol altında tutmaya ve duygular tarafından etki altına alınmama yardımcı olmaktadır. Duyguların bilişler veya düşünceler yoluyla düzenlenmesi bireylerin yaşamı ile ilişkilendirilirken aynı zamanda stresli bir olay deneyimledikten sonra bireylere duygularını kontrol etmelerinde de katkı sağlamaktadır (Garnesfki, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1311-1327). Garnefski ve ark. (2001: 1314-1316) tarafından yapılan çalışmalarda olumsuz yaşam olaylarından sonra bireylerin kullanmaya meyilli oldukları 9 strateji gözlenmiştir: Kendini suçlama, başkalarını suçlama, kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, düşünceye odaklanma, yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve felaketleştirme.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. *Kendini Suçlama*: Bireylerin yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceleri yer almaktadır. Kendini suçlama, duyguya odaklı birçok düşüncenin ve davranışın var olduğu duygu odaklı bir baş etme stratejisidir.
2. *Başkalarını Suçlama*: Bireylerin yaşadıklarından dolayı başkalarını sorumlu olarak görme düşünceleri vardır. Birey için farklı türlerdeki tehdit edici olayları yaşadktan sonra başkalarını suçlama davranışı daha az duygusal iyilik ile ilişkilendirilmiştir.
3. *Kabul etme*: Bireylerin yaşanan olayları kabul etmesi ve olayların akışına kendini bırakma düşünceleri vardır. Kabullenmenin kaygı ölçümleri ile negatif korelasyona sahip olduğu ve etkili bir baş etme mekanizması olduğu

kabul edilmektedir.

4. *Plana Tekrar Odaklanma*: Olumsuz olaylar karşısında hangi adımların atılabileceği ve nasıl üstesinden gelinebileceği hakkında düşünülmektedir. Plana tekrar odaklanmanın kaygı bozukluklarını ile negatif korelasyona sahip olduğu bilinmektedir.

5. *Pozitif Tekrar Odaklanma*: Bireylerin olay hakkında düşünmek yerine daha keyifli konular hakkında düşünmesidir. Pozitif tekrar odaklanma, zihinsel çözülme olarak düşünülebilir ancak kısa sürede yardımcı olabilmektedir. Uzun sürede kullanıldığında ise uyumlu bir şekilde baş etmeyi engelleyebilir.

6. *Düşünceye odaklanma*: Bireylerin olumsuz olayla ilişkili duygularıyla ve düşünceleriyle ilgili düşünüp durmasıdır. Düşünceye odaklanmanın yüksek seviyede depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur.

7. *Pozitif Yeniden Değerlendirme*: Bireylerin kişisel gelişimleri için olaya pozitif bir anlam yüklemesidir. Kaygı ile negatif korelasyona sahiptir.

8. *Bakış Açısına Yerleştirme*: Bireylerin, olayların önemini azaltmak için diğer olaylarla karşılaştırma yapması veya göreceliğini vurgulamasıdır.

9. *Felaketleştirme*: Bir deneyimin dehşetinin açıkça vurgulanmasıdır. Felaketleştirme, uyumsuzluk, duygusal stres ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir.

2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikopatolojiler İle İlişkisi

Roemer ve ark. (2009) duygu düzenleme kavramını duyguları gözlemleyebilme, anlayabilme, kabul edebilme ve duygusal aktivasyon gerçekleştiğinde amaca yönelik harekette bulunabilme durumu olarak tanımlamışlardır (akt: Cogle, Timpano ve Goetz, 2012: 515). Bu bağlamda, olumsuz duygu durumunu tolere etmedeki zayıflık duyguların kabul edilmediğine işaret etmektedir. Olumsuz duygulanıma verilen ani tepki ise olumsuz duyguları yaşarken amaca uygun hareket edememenin eksikliğine işaret eder. Hem olumsuz duygu durumunun üstesinden gelmede zayıf becerilere sahip olan hem de olumsuz duygulanımı birden yaşayan bireylerde obsesyonların şiddeti artmaktadır. Olumsuz duygu durumunu tolere etmedeki zayıflık girici düşüncelere daha uzun süreli sıkıntı tepkileri vermeye neden olmaktadır. Olumsuz duygu durumunu tolere etmedeki zayıflık ve yüksek fevri hareket bireyleri girici düşüncelerin süresini ve sıklığını artırabilen işlevsel olmayan düşünce kontrol stratejileri kullanmaya yönlendirmektedir (Cogle, Timpano ve Goetz, 2012: 515-520).

Daha önce de bahsedildiği gibi olumsuz yaşam olaylarından sonra insanların kullanmaya meyilli oldukları 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisi gözlenmiştir: Kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve kabul etme (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1314-1316; Abdi, Taban ve Ghaemian, 2012: 2-7). Bazı bilişsel stratejileri kullanan bireyler psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olabilir ya da diğer bilişsel stratejileri kullanarak olumsuz yaşam olaylarının daha kolay üstesinden gelebilir (Garnefski, Baan ve Kraaij, 2005: 1317-1327). Thoits (1995) başatmenin etkisinin bireyin karşılaştığı stresli durumun türüne bağlı olduğunu savunmaktadır (Akt: Garnefski, Baan ve Kraaij, 2005: 1318). Bu bağlamda, bazı bilişsel stratejiler bazı durumlarda olumlu sonuçlara neden olurken bazı durumlarda da tam tersi bir şekilde olumsuz durumlara da neden olabilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerden bazıları işlevsel olarak nitelendirilirken bazıları ise işlevsel değildir. İşlevsel olanlar; yeniden değerlendirme, problem çözme iken işlevsel olmayanlar düşünceye odaklanma ve bastırmadır. İşlevsel olmayan stratejilerin kullanılması depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerle daha alakalı olarak bulunmuştur. İşlevsel olmayan stratejilerin kullanılması ise işlevsel stratejilerin kullanılmamasından daha fazla psikopatolojide rol oynamaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010: 974-983).

Buna ek olarak, duyguları düzenleme kapasitesi ile duruma ve zamana bağılı olarak farklı stratejileri uygulayabilme becerisi daha işlevsel olarak nitelendirilirken daha az psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir (Eftekhari, Zoellner ve Vigil, 2009: 571-586). Yapılan çalışmalara göre, bilişsel stratejiler stres tepkilerini azaltabilmekte ve bu düzenleme psikolojik sağlık açısından faydalı olabilmektedir (Gross, 1998: 224-237). Eisenberg ve Fabes (1992), bireyin bilişsel duygu düzenleme becerisinin sosyo-duygusal gelişimini olumlu bir şekilde etkileyebileceği gibi aksi bir şekilde gelişmesini de engelleyebileceğini belirtmişlerdir. Bireyin özellikle çocukluk döneminde kullandığı bilişsel duygu düzenleme becerisinde var olan bir eksiklik veya hata nedeniyle ortaya davranış problemleri çıkabilmektedir (Akt: Çelik ve Kocabıyık, 2014: 142).

Yapılan çalışmalarda, psikolojik stres ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve plana tekrar odaklanma arasında pozitif bir ilişkiden söz edilmektedir. Bunun aksine, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme ile psikolojik stres arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Elde edilen bulgular neticesinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin müdahale için bir hedef haline getirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yeniden planlama gibi aynı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bazı durumlarda işlevsel ve sağlıklı olarak nitelendirilirken bazı durumlarda da tersi bir etki yaratarak zarar verici olabilmektedir. Bunlara ek olarak, karşılaşılan stresli bir olay kontrol edilemez olduğunda, durumu değiştirmek veya tehlikeyi engellemek için yapılabilecek bir şey olmadığında planlama ve eyleme odaklı bilişsel duygu düzenleme stratejileri yararlı olmadığı gibi zarar verici de olmayabilir (Garnefski, Baan ve Kraaij, 2005: 1317-1327). Martin ve Dahlen (2005:1249-1260) stresli olaylara verilen duygusal tepkilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanarak düzenlenebileceğini öne sürmüşlerdir. Stresin de; düşünceye odaklanma, düşük pozitif yeniden değerlendirme ve kendini suçlama ile yordandığı belirtmişlerdir. Garnefski, Baan ve Kraaij (2005: 1317-1327) ise psikolojik stresin işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin varlığının göstergesi olduğunu savunmuşlardır. Strese ek olarak kaygının; kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme ile yordandığı elde edilen bulgular arasındadır. Rudolph, Flett ve Hewitt (2007: 345) tarafından yapılan bir çalışmada obsesif inançlardan biri olan mükemmeliyetçilik ile bilişsel duygu düzenleme becerisindeki eksiklik arasında bir bağlantı bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojilerdeki rolü

doğrudan olabildiği gibi dolaylı yoldan da olabilmektedir. Dirençlilik depresyon ve kaygı bozukluklarında istenilen bir tedavi sonucudur. Plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, düşüncelere daha az odaklanma gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı bozukluğu olan hastalarda dirençliliğe katkı sağladığı gözlenmiştir. Buna ek olarak, işlevsel olmayan stratejilere göre işlevsel stratejiler dirençle daha ilişkili bulunmuştur (Min, Yu, Lee ve Chae, 2013: 1190-1197). Daha az duygu düzenleme psikopatolojiye neden olabileceği gibi psikopatolojinin doğal bir sonucu da olabilmektedir. Daha fazla strese sahip olan bireyler duygularını düzenlemede daha fazla zorluk çekebilmektedirler (Lynch, Chopman, Rosenthal, Kuo ve Linehan, 2006).

2.3. EBEVEYNLİK BİÇİMİ

2.3.1. Ebeveynlik Türleri

Obsesif kompulsif bozuklukta risk faktörü oluşturabilecek diğer bir durum ailelerin göstermiş olduğu ebeveynlik biçimidir. Maccoby ve Martin (1983) tarafından önerilen ebeveynlik biçimleri: Otoriter ebeveynlik, yetkili ebeveynlik, müsamahakâr ebeveynlik ve ihmalkâr ebeveynlik. Otoriter ebeveynlik; duyarlılığın az beklentinin yüksek olduğu bir ebeveynlik biçimidir. Yetkili ebeveynlikte; yüksek beklenti ve duyarlılık göze çarpmaktadır. Müsamahakâr ebeveynlikte; anlayış ve duyarlılık vardır ancak çocuktan beklenti düşüktür. İhmalkâr ebeveynlikte ise hem çocuktan beklenti azdır hem de çocuğa karşı duyarlılık azdır (akt: Gracia, Garcia ve Lila, 2008: 114).

2.3.2. Ebeveynlik Biçimleri ile İlişkilendirilen Psikopatolojiler

Ebeveynlik biçiminin çocuk ve ergenlerde psikolojik gelişim ve psikolojik olarak iyi olma hali üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir (Brennan, Le-Brocque, ve Hammen, 2003, akt: Cohen, Mansoor, Gagin ve Lorber, 2008: 381). Çocuklarda ve ergenlerde ebeveynlik biçimi gibi çevresel etkenler kaygının gelişmesinde ve devam etmesinde rol almaktadır (Zlomke ve Young, 2009: 671). Ginsburg, Siqueland, Masia-Warner ve Hedtke (2004: 29-41) ebeveynlerde görülen yüksek kaygı seviyesinin hem kendi işlevsel uyum becerileri geliştirmelerine hem de bunun bir sonucu olarak çocukları kaygı bozukluklarına yatkın hale getiren kaygıyı artırıcı ebeveynlik tutumuna

neden olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak, kaygılı ebeveynlerin kaygı ve ifadesi, dünyanın güvenliği, çocuklarının kaygıyla başa çıkabilme becerisi kaygıyla başatmedeki rolleri hakkında güçlü fikirlerinin var olduğu, kendilerinde kaygı bozukluğu olan çoğu ebeveynin kaygıyı güçlü ve uzak durulması gereken bir şekilde gördüğü, bir ebeveyn olarak çocuklarını bu deneyimlerden koruması ve uzak tutması gerektiği şeklinde düşünceye sahip oldukları ve bu inançların olayların kaygılı bir şekilde yorumlanmasını artırma, kaçınmaya izin verme ve çocuğu yönlendirme gibi belirli ebeveyn tutumlarına neden olduğu ifade edilmektedir. Ebeveyn-ergen ilişkisinde davranışsal sonuçlar belirlenirken ergenlerin algısının önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Bolkan, Sano, Costa, Acock ve Day, 2010: 564). Çocukların ebeveynleriyle olan ilişkisini nasıl algıladığı, belirtilerin gelişiminde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Yahav, 2006: 468). Çocukların ebeveynlerinin davranışlarıyla ilgili algısı gerçek davranışlarına göre uyumlu daha çok ilgili olduğu görülmektedir (Schaefer, 1965: 413). Smetana (1995: 299) tarafından çocuklar ve aileleri ile yapılan bir çalışmada; ergenlerin ebeveynlerini, ebeveynlerin kendilerini gördüğünden daha çok otoriter ve müsamahakâr olarak gördüğü; ebeveynlerin ise kendilerini çocuklarının gördüğünden daha çok yetkili gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir çalışmada da özellikle erken ergenlikte ailesel kontrolün kişisel alan üzerinde aşırı kontrol olarak algılandığı ancak orta ergenliğe doğru çocukların kişisel meseleleriyle ilgili olarak ailelerin rehberlik etmesi ve son sözü çocuklarının söylemesine izin vermeleri sağlıklı bir uyum olarak nitelendirilmektedir (Smetana, Crean ve Campione-Barr, 2005: 43). Smith ve Moore (2013: 185), yaşları 11 ile 19 arasında olan 563 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerin ebeveynleri ile ilgili algıladıkları ebeveynlik biçimi ve psikososyal sonuçları incelemeyi amaçlayarak elde ettikleri sonuca göre ailesini daha otoriter algılayan ergenlerin daha fazla psikososyal problem bildirdiklerini; ailesinin gösterdiği ebeveynlik biçimini daha az kabullenenlerinse daha fazla psikolojik belirti bildirdiklerini belirlemişlerdir. Algılanan yüksek ailesel kontrol daha az depresif duygu durumu ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Cohen, Mansoor, Gagın ve Lorber, 2008: 386). Çocukların algıladıkları ve ailelerin belirttiği kaygılı yetiştirme biçiminin çocuktaki kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Challacombe ve Salkovskis (2003: 848-857), obsesif kompulsif bozukluğu olan, panik bozukluğu olan ve sağlıklı kontrol grubundan oluşan üç grup anne ile yaptıkları çalışmanın sonucunda; obsesif kompulsif bozukluğu ve panik bozukluğu olan annelerin kaygı bozukluklarının ebeveynlik

tutumlarına olan etkisi hakkında yüksek seviyede endişe duydukları ve problemlerinin çocuklarını yetiştirme üzerine olumsuz etkisi olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak, kaygılı annelerin daha az sıcaklık gösterdikleri ve çocuklarının psikolojik otonomisini daha az destekledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Obsesif annelerin diğer koşullardaki annelere göre çocuklarındaki kaygı belirtilerine karşı daha cezalandırıcı olabileceğini ve bununla bağlantılı olarak çocuklarının korkulu durumlarla yüzleşmesine daha az olanak sağlayacağını ve bu durumun da çocuklarının obsesif davranışları öğrenmesinden veya annelerinin verdiği tepkileri sergilemesinden endişe duyulmasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Buna ek olarak, ailedeki kaygının çocukta kaygı oluşumu için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Waters, Zimmer-Gembeck ve Farrell, 2012: 737). Bögels ve Brechman – Toussaint (2006: 834) yaptıkları derleme çalışmasında, çocuğun kaygısına neden olabileceği düşünülen geniş çapta ailevi faktörlerin yapılan aile çalışmalarında ortaya çıktığından bahsetmektedirler. Yapılan bu derleme çalışmasında bağlanma, ailenin işlevi, ailenin çocuk yetiştirme tarzı ve ailenin çocuk hakkındaki inançları ele alınmaktadır. Literatür bulgularına göre, ailenin aşırı kontrolcü olmasının çocuklarda otonomi gelişimini kısıtlayacağı, çevrenin kontrol edilemez olduğunun düşünülüp kişisel yeterlilikle ilgili kısıtlamaların ortaya çıkacağı ve bu durumların da kaygı gelişmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Barlow, 2002; Chorpita, Albano ve Barlow, 1996; Chorpita, Brown ve Barlow, 1998; Doods, 2002; Rapee, 2001; Akt: Bögels ve Brechman – Toussaint, 2006: 841). Ehiobuche (1988) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada obsesyonellik ölçeğinde yüksek skorlara sahip olan bireylerin kontrol grubundaki katılımcılara göre ailelerinin daha fazla reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal olarak daha az sıcaklık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (Akt: Waters ve Barrett, 2000: 177). Coles, Schofield ve Pietrefesa (2006: 1118-1127) çocukluk döneminde görülen davranışsal engellenmenin yetişkinlik döneminde obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin görülmesini istatistiksel olarak anlamlı seviyede yordadığını ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun da davranışsal olarak engellenmenin obsesif kompulsif bozukluk ile olan ilişkisini hafiflettiğini belirtmektedir. Barber (1996: 3296) ebeveynlerin çocuklar üzerinde olan kontrolcülüğünün psikolojik ve davranışsal olarak ayrıldığını belirtmektedir. Psikolojik kontrolcülükte, çocuğun düşünme süreçleri, kendini ifade etme, duygular ve aileye yaklaşım gibi psikolojik ve duygusal gelişimine zorla dahil olma çabaları belirginken davranışsal kontrolde çocuğun davranışlarının kontrol altına alınması

veya davranışlarını yönlendirme çabaları görülmektedir. Psikolojik kontrol ebeveynlik boyutunda genel olarak kontrolün olumsuz biçimi olarak kavramsallaştırılmıştır. Barber, Olsen ve Shagle (1994: 1120), psikolojik kontrolün ergenlerde görülen içselleştirilmiş problemler ile ilişkili olduğunu, davranışsal kontrolün ise dışsallaştırılmış problemle daha ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bunlara ek olarak, sıcaklık ve kabulün olmadığı ailesel olumsuzluğun da çocuğun sahip olduğu inançları ve varsayımları etkileyerek kaygı oluşumunu etkilediği belirlenmiştir (Krohne, 1990,1992; Krohne ve Hoch, 1991; Akt: Bögels ve Brechman – Toussaint, 2006: 841). Ailenin çocuk yetiştirme tarzına ek olarak, çocuğun ailesini kaygılı bir şekilde gözlemlemesinin de çocukta aynı şekilde gelecekte korku ve değerlendirme yapmaya neden olabileceği belirtilmektedir (Bögels ve Brechman – Toussaint, 2006: 845). Pietrefesa, Schofield, Whitside, Sochting ve Coles (2010) tarafından yapılan çalışmada abartılmış kişisel sorumluluk algısı ve olası tehdit ile ilgili ergen çocukların ve ailelerin düşünceleri arasında pozitif korelasyona sahip olduğu ancak mükemmeliyetçilik ve kesinlikle ilgili çocuklar ve annelerinin düşünceleri arasında bir ilişki bulunmadığı, düşüncelerin önemi ve kontrolünün önemsenmesi ile ilgili olarak da ergen çocuklar ve annelerinin düşünceleri arasında negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmalarda, otoriter ebeveynliğin daha az psikolojik ve davranışsal uyum ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Smith ve Moore, 2013: 176). Chorpita ve Barlow (1998) ailelerin aşırı koruyuculuğunun ve çocuklarının olumsuz sonuçları deneyimlemesine izin vermemelerinin çocuklarında stresle uygun başa çıkma stratejilerinin gelişmesine engel olabileceğini belirtmişlerdir (Zlomke ve Young, 2009: 671). İhmalkar ve otoriter ebeveynlik gören bireylerde daha fazla kaygı ve depresyon bildirimi vardır (Cohen, Sade, Benarroch, Pollak ve Gross-Tsur, 2008: 381-388). Ayçiçeği, Haris ve Dinn (2002: 414) anne ve babanın psikolojik olarak kontrolcülüğünün obsesif kompulsif bozukluk için bir yordayıcı olduğunu; van Gastel, Legerstee ve Ferdinand (2009: 51) anne ve babanın korumacılığı arttıkça çocukta görülen kaygı bozukluklarının da azaldığını belirlemişlerdir. Kaygılı yetiştirme davranışı ve ailesel kontrol ile kaygı bozuklukları belirtileri arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki olduğundan bahsedilmektedir. Klinik ve klinik olmayan çalışmalar incelendiğinde ailenin kontrolcü ve reddedici olmasının yüksek seviyede kaygı ve kaygı bozuklukları ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Kaygılı çocukların ailelerinin daha fazla kontrolcü ve bireyselliği daha az destekleyici olduğu göze çarpmaktadır (Waters

ve Barrett, 2000: 176). Krohne (1998), ailelerin çocuklara tutarsız geribildirim vermesi ve çok fazla kısıtlaması halinde çocuklarda kaygı oluşabileceğini belirtmektedir. Buna ek olarak, çocuğun mizacının da ailenin davranışlarını etkilediği diğer bir deyişle bu sürecin karşılıklı olduğu ifade edilmektedir (Akt: Waters ve Barrett, 2000: 176). Duygusal sıcaklığın, kaygılı yetiştirme aracılığıyla kaygı ile ilişkili olduğu, kaygılı çocuk yetiştirme davranışının çocuklarda kaygılı bilişleri ve kaçınma davranışlarını teşvik ettiği, aşırı kontrol edilen ve korunan çocukların çevrelerini keşfetmek için yeterli fırsatı bulamadıkları ise çalışmadan çıkan sonuçlar arasında yer almaktadır (Muris ve Merckelbach, 1998: 1199-1204). Moretz ve McKay (2009: 640-644) yaptıkları araştırmada obsesif kompulsif semptomların bazı türlerinde mükemmeliyetçiliğin önemli bir rol oynadığını belirlemişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin gelişimiyle ilgili olarak kaygılı yetiştirme modeline göre, ebeveynlerin çocuklarının mükemmel olup olmaması ile ilişkisi kaygı taşıması ve hatalardan korumaya çalışırken aşırıya kaçma ve hataların olumsuz sonuçlarına odaklanma gibi tutumların çocuklarda mükemmeliyetçilik gelişmesinde rol oynadığı belirtilmektedir (Mitchell, Broeren, Newall ve Hudson, 2013: 1). Frost, Lahart ve Rosenblate (1991: 469-489) tarafından yapılan bir çalışmada; annede görülen mükemmeliyetçiliğin kızlarında görülen mükemmeliyetçilikle, anne ve babanın sertlik derecesi ile kızlarında görülen mükemmeliyetçiliğin, annenin sertliğinin daha fazla psikopatolojiyle ilişkiliyken babanın sertliğinin daha az psikopatoloji ile ilişkili olduğu ortaya çıkartılmıştır. Mitchell, Broeren, Newall ve Hudson (2013: 13-14), anneleri tarafından mükemmeliyetçi bir şekilde yetiştirilen çocukların kendine yönelik mükemmeliyetçi tutumları olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mükemmeliyetçilik yerine ebeveynlerin destekleyici bir tutum sergilemesi ise çocukların gözlenen mükemmeliyetçilikte düşüş olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçilik gibi eleştirelliğin de obsesif kompulsif bozuklukta önemli bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalara göre dışarıdan gelen eleştirelilik obsesif kompulsif bozukluk için hem yatkınlaştırıcı hem de kendini devam ettiren bir faktör niteliğindedir (Pace, Thwaites ve Freeston, 2011: 361-370). Obsesif kompulsif bozukluğu olan annelerin sağlıklı olan annelere kıyasla çocuklarına karşı daha fazla eleştirelilik gösterdiği ve duygusal olarak çocuklarına daha fazla müdahale ettikleri belirtilmektedir (Challacombe ve Salkovskis, 2003: 855). Lennertz ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada algılanan ebeveynlik biçiminin geçerliliğini araştırmak için obsesif kompulsif bozukluk görülen bireyler ve sağlıklı kardeşleri çalışmaya dahil edilmiş ve hem obsesif

kompulsif bozukluk görülen bireyler hem de sağlıklı kardeşleri algılanan ebeveynlik açısından aynı şeyi bildirmişlerdir. Obsesif kompulsif bozukluk görülen bireylerin daha az sıcak, daha reddedici ve kontrol edici ebeveynlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Grüner, Muris ve Merckelbach tarafından yapılan çalışmada ise (1999: 33) anne ve baba tarafından reddedilmenin obsesif kompulsif bozuklukla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bozuk aile düzeninin de obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olduğu görülmüştür. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin ebeveynlerinden daha az duygusal sıcaklık ve daha fazla reddedilme algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Alonso ve ark., 2004). Timpano, Keough, Mahaffey, Schmidt ve Abramowitz (2010) otoriter ebeveynlikte daha fazla obsesif kompulsif belirti görüldüğü, yetkili ebeveynlikte ise daha az obsesif kompulsif belirti görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Yarbro, Mahaffey, Abramowitz ve Kashdan (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada da algılanan soğuk ve ihmalkâr ebeveynlik, sorumluluk/tehlike algısı, mükemmeliyetçilik/belirsizlik gibi durumların bağlanma kaygısına yol açtığı; bağlanma kaygısının ise obsesif inançlarla ilişkili olduğu; algılanan yetersiz aile ilgisinin de çarpıtılmış bilişlerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Obsesif kompulsif bozuklukta görülen temel inançlardan biri de sorumluluk duygusudur. Ailelerin obsesif kompulsif bozukluğu olan çocukların sorumluluk duygularını kendi sorumluluklarından daha çok arttırdıkları görülmüştür (Farrell, Hourigan ve Waters, 2013: 81-82). Salkovskis (1999: 1060-1068)' e göre bazı çocuklar yetersiz ebeveynliğin sonucu olarak erken yaşlarda gerçek sorumluluk üstlenmeye zorlanmaktadır. Bu durum da çocuğu, kardeşleri ve ailesi için sorumluluk almaya itebilmektedir. Ailesiyle olan iletişimin sonucu olarak kontrolün az olduğu veya hiç olmadığı durumlarda olumsuz sonuçlardan kendisinin sorumlu olduğuna inanabilmektedir. Gerçek veya algılanan sorumluluk ve bir şeye neden olduğu düşünülen tesadüfi olaylar gibi durumlar kritik olay olarak adlandırılmaktadır. Bu durumların direk obsesyonel problemleri tetiklediği ancak bir araya gelerek var olan tutumlar ve varsayımlarla birleşerek sorumluluk algısını tetiklediği belirtilmektedir. Kritik veya tesadüfi olaylardan sonra obsesif kompulsif bozukluk geliştirme olasılığının ise çocukluktan beri sorumluluk duygusuyla yetişen bireylerde veya eleştirel ve aşırı koruyucu aileler tarafından yetiştirilen bireylerde arttığı görülmektedir. Çocuğun obsesif belirtilerine ailelerin direk (ritüellere katılma, yardım etme) veya dolaylı (yaşam tarzını belirtilere göre düzenleme) olarak tepki verdiği görülmüştür (Cooper, 1996). Van Nappen, Steketee ve Pato (1997) ise ailelerin bu

tepkilerinin çocuğun obsesif kompulsif belirtilerine süreklilik sağladığını belirtmiştir. Benzer olarak, Calvocoressi ve ark. (1995) ailenin çocuğun ritüellerine katılmasının veya uyum sağlamasının genellikle iyi niyetli ve güçlü bir devam ettirici nitelikte olduğunu; kompulsiyonlarla ilgili şeyleri karşılamanın, sözel güven vermenin, ritüellere direk katılmanın, kaygı yaratıcı durumdan kaçınmanın çocuk ve ailesi için kısa süreli bir rahatlama sağlasa da bu davranışları pekiştirebildiği belirtilmektedir. Steketee (1993) ise aile üyelerinin çocuğun obsesif kompulsif belirtilerine farkında olmadan eleştirel veya düşmanca bir şekilde yaklaştıklarında bu belirtilerin şiddeti ve sıklığı artabileceğini ifade etmektedir (akt: Waters ve Barrett, 2000: 178-179). Son olarak, ailede obsesif kompulsif bozukluk olarak görülen ilk vakanın yakınlarında kontrol grubuna göre daha fazla abartılmış sorumluluk algısı ve tehditin fazla önemszenmesi görülmüştür.

Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi obsesif inançlar daha yaygındır. Bu bulgulara göre, obsesif kompulsif bozuklukta aile bazlı bilişsel yatkınlık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rector, Cassin, Richter ve Burroughs, 2009: 145-149). Henin ve Kendall (1997: 90) obsesif kompulsif hastaların ailesindeki bireylerde obsesif kompulsif bozukluk görülme oranının arttığı görüşünün destek gördüğünü belirtmektedir. Ebeveynler ile ilgili olarak çocuklarında obsesif kompulsif bozukluk geliştirmeye neden olabilecek diğer bir etken de sosyal öğrenme faktörüdür. Barrios ve Hartmann (1988) çocuklar ailelerin belirsiz uyarıcılara verdiği duygusal tepkileri öğrenebildiğini savunmaktadır ve ailesi bazı durumlarda kaygı veya kaçınma sergileyen bireyler bu davranış biçimini benimseyebilir (akt: Henin ve Kendall, 1997: 90). Yapılan çalışmalarda kaygı ile ebeveynlik biçimi arasında çift yönlü bir ilişki görülmektedir (Zlomke ve Young, 2009: 671).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

STRESE YATKINLIK, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE EBEVEYNLİK STİLİNİN OBSESİF İNANÇLAR ÜZERİNE ETKİSİ

3.1. YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmada yer alan katılımcılar, kullanılan ölçüm araçları ve araştırmanın yürütülmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, 18-65 yaş aralığında bulunan, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ve araştırmacı tarafından ulaşılabilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 254 kişiden veri toplanmıştır. Yapılan tanımlayıcı istatistiksel analiz sonucunda, katılımcıların 193'ünün kadın (%76) ve 61'inin erkek (%24) olduğu, yaş aralığının ise 18-52 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 25.97 (ss= 6.5) olduğu görülmüştür. Çalışma örnekleminin sosyo-demografik özellikleri Tablo 2'de gösterilmiştir:

Tablo 2.*Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (N=254)*

Değişkenler	Sayı (%)	Ortalama	SS	Min.	Maks.
Yaş		25,97	6,50	18	52
Kardeş Sayısı		3,05	1,53	1	13
Cinsiyet					
Kadın	193 (%76)				
Erkek	61 (%24)				
Eğitim					
İlkokul	2 (%0,8)				
Ortaokul	3 (%1,2)				
Lise	19 (%7,5)				
Üniversite	199 (%78,3)				
Yüksek Lisans	25 (%9,8)				
Doktora	6 (%2,4)				
Medeni Durum					
Evli	68 (%26,8)				
Bekar	182 (%71,7)				
Boşanmış	3 (%1,2)				
Dul	1 (%0,4)				
Aylık Gelir					
500 TL ve altı	3 (%1,2)				
500 – 1000 TL	12 (%4,7)				
1000 – 2000 TL	145 (%57,1)				
2000 – 3500 TL	87 (%34,3)				
3500 TL ve üzeri	7 (%2,8)				
İş Durumu					
Çalışanlar	131 (%51,6)				
Çalışmayanlar	123 (%48,4)				
Anne Eğitim Düzeyi					
Okur – yazar değil	10 (%3,9)				
Okur – yazar	14 (%5,5)				
İlkokul	106 (%41,7)				
Ortaokul	42 (%16,5)				
Lise	51 (%20,1)				
Üniversite	31 (%12,2)				
Baba Eğitim Düzeyi					
Okur – yazar değil	1 (%0,4)				
Okur – yazar	4 (%1,6)				
İlkokul	78 (%30,7)				
Ortaokul	43 (%16,9)				
Lise	72 (%28,3)				
Üniversite	52 (%20,5)				
Yüksek Lisans	3 (%1,2)				
Doktora	1 (%0,4)				
Aile Psikiyatrik Öyküsü					
Yok	245 (%96,5)				
Var	9 (%3,5)				

3.1.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçekler; Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Strese Yatkınlık Ölçeği, Young Ebeveynlik Ölçeği ve Obsesif İnanışlar Anketi'dir. Ölçekler sırasıyla bu bölümde tanıtılacaktır.

3.1.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda çalışmada yer alan katılımcılara ait demografik bilgilerin edinilmesi hedeflenmiştir. Demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, gelir, çalışıp çalışmadığı, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyi, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olup olmadığı konuları hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan onbir tane soru sorulmuştur. Demografik Bilgi Formu'nun bir örneği Ek 2'de yer almaktadır.

3.1.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, stres verici yaşam olaylarında bireylerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, otuzaltı maddeden ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar şu şekildedir: Kendini suçlama (madde 1, 10, 19, 28), başkalarını suçlama (madde 9, 18, 27, 36), düşünceye odaklanma (madde 3, 12, 21, 30), felaketleştirme (madde 8, 17, 26, 35), pozitif tekrar odaklanma (madde 4, 13, 22, 31), plana tekrar odaklanma (madde 5, 14, 23, 32), pozitif yeniden gözden geçirme (madde 6, 15, 24, 33), bakış açısına yerleştirme (madde 7, 16, 25, 34) ve kabul etme (madde 2, 11, 20, 29). Ölçek, 1 (hemen hemen hiçbir zaman) ile 5 (hemen hemen her zaman) arası değerlendirilen Likert tipi bir ölçektir. Alt ölçekten alınan yüksek puan o alt ölçeğe ait stratejinin daha çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçeği geliştiren yazarlar tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha değerinin .68 ile .83 arasında değiştiği belirlenmiştir (Garnefski ve ark., 2002: 410).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Onat ve Otrar (2010: 123-143) tarafından yapılmış olup Cronbach Alpha değeri $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için gerçekleştirilen güvenirlik çalışması sonucunda, kendini suçlama alt boyutu

için $\alpha=.56$, kabul etme alt boyutu için $\alpha=.56$, düşünceye odaklanma alt boyutu için $\alpha=.62$, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.42$, plana tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.68$, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için $\alpha=.66$, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için $\alpha=.51$, felaketleştirme alt boyutu için $\alpha=.71$, başkalarını suçlama alt boyutu için $\alpha=.72$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde ayırt ediciliği yüksek olduğu ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.81$ olarak; alt boyutları incelendiğinde ise kendini suçlama alt boyutu için $\alpha=.58$, başkalarını suçlama alt boyutu için $\alpha=.82$, düşünceye odaklanma alt boyutu için $\alpha=.73$, felaketleştirme alt boyutu için $\alpha=.78$, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.51$, plana tekrar odaklanma alt boyutu için $\alpha=.77$, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için $\alpha=.78$, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için $\alpha=.66$, kabul etme alt boyutu için $\alpha=.65$ olarak bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bir örneği Ek 3'te yer almaktadır.

3.1.2.3. Strese Yatkinlik Ölçeği

Strese yatkinlik Ölçeği, Miller, Smith ve Mahler (1988) tarafından geliştirilmiş 1 (hemen her zaman) ile 5 (hiçbir zaman) arasında değerlendirilen ve yirmi sorudan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Puan aralığı 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması strese yatkinliğin artması anlamına gelmektedir. Ölçekte üç faktörlü bir yapı görülmekle beraber madde dağılımı şu şekildedir: Sosyal destek alt boyutu (madde 3, 4, 9, 12, 13, 15, 16), kendine zaman ayırma (madde 5, 11, 17, 18, 20) ve bedene yönelik faaliyetler (madde 1, 2, 6, 7, 8, 19). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=.74$ (Şahin ve Durak 1994) ve $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur (Şahin ve ark. 1994) (akt: Nur, 2011: 233). Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.74$ olarak; alt boyutlara bakıldığında ise sosyal destek alt boyutu için $\alpha=.74$, kendine zaman ayırma alt boyutu için $\alpha=.49$, bedene yönelik faaliyetler alt boyutu için $\alpha=.28$ olarak bulunmuştur. Strese Yatkinlik Ölçeği'nin bir örneği Ek 4'te yer almaktadır.

3.1.2.4. Young Ebeveynlik Ölçeği

Young Ebeveynlik Ölçeği, Young (1994) tarafından geliştirilen 72 maddelik bir ölçektir. Ölçek, anne ve babaların erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen davranışlarını içermektedir. Ölçekte, katılımcıdan tarif edilen davranışlardan hem annesini hem de babasını en iyi tanımlayan şekliyle 1 (tamamı ile yanlış) ile 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir. Ölçeğin orijinali için yapılan geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alpha değerlerinin .67 ile .92 arasında değişiklik gösterdiği ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmüştür (Sheffield, Waller, Emanuelli, Murray ve Meyer, 2005: 787-802).

Ölçeğin özgün formunda erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen 17 alt boyuttan oluşan ebeveynlik biçimi görülürken; hem anne (YEBÖ-A) hem de baba (YEBÖ-B) formlarının bulunduğu Türkçe versiyonunda 10 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır: Kuralcı / kalıplıyıcı (madde 31, 32, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 54, 60, 65),küçümseyici / kusur bulucu (madde 8, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı (madde 1, 2, 3, 4, 5, 36, 45, 52), sömürücü / istismar edici (madde 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13) , aşırı koruyucu / evhamlı (madde 14, 16, 17, 18, 19, 20, 53), koşullu / başarı odaklı (madde 38, 69, 70, 71, 72), aşırı izin verici / sınırsız (madde 25, 47, 48, 49, 50, 51), kötümser / endişeli (madde 56, 58, 59), cezalandırıcı (madde 63, 66, 67, 68) ve değişime kapalı / duygularını bastıran (madde 61, 62, 64). Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu (2008) tarafından uygulanan faktör analizi sonucunda 15., 27., 33., 34., 35., 44., 55. ve 57. maddeler hiçbir faktörün altına yerleşmemiş ve bu bağlamda ölçek 64 madde üzerinden değerlendirilmiştir. Duygusal Yoksunluk şemasını temsil eden ilk beş maddeden düşük puan alınmasının şema oluşumu ile ilgili ebeveynlik biçimlerini yansıttıklarından bu 5 madde ters olarak puanlanmaktadır. Yüksek puan alan maddeler ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik olumsuz ebeveynlik tutumlarına denk gelmektedir. Buna ek olarak, anlamsal olarak incelendiğinde 36, 45, 52 ve 63. maddelerin de ters puanlanması gerektiğinin uygun olduğu belirtilmektedir. Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2008) tarafından yapılmıştır ve anne formu için Cronbach Alpha değerinin .53 ile .86 arasında değiştiği, baba formu içinse Cronbach Alpha değerinin .61 ile .88 arasında değiştiği ve kabul edilebilir düzeyde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne formu alt boyutları için yapılan iç tutarlılık analizleri sonucunda, kuralcı/kalıplıyıcı alt boyutu için $\alpha=.86$,

küçümseyici/kusur bulucu alt boyutu için $\alpha=.84$, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyutu için $\alpha=.85$, sömürücü/istismar edici alt boyutu için $\alpha=.73$, aşırı koruyucu/evhamlı alt boyutu için $\alpha=.68$, koşullu/başarı odaklı alt boyutu için $\alpha=.73$, aşırı izin verici/sınırsız alt boyutu için $\alpha=.62$, kötümser/endişeli alt boyutu için $\alpha=.61$, cezalandırıcı alt boyutu için $\alpha=.60$ ve değişime kapalı/duyguları bastıran alt boyutu için $\alpha=.53$ olarak bulunmuştur. Baba formu alt boyutları için yapılan iç tutarlılık analizleri sonucunda, kuralcı/kalıplayıcı alt boyutu için $\alpha=.86$, küçümseyici/kusur bulucu alt boyutu için $\alpha=.88$, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyutu için $\alpha=.88$, sömürücü/istismar edici alt boyutu için $\alpha=.76$, aşırı koruyucu/evhamlı alt boyutu için $\alpha=.63$, koşullu/başarı odaklı alt boyutu için $\alpha=.75$, aşırı izin verici/sınırsız alt boyutu için $\alpha=.66$, kötümser/endişeli alt boyutu için $\alpha=.64$, cezalandırıcı alt boyutu için $\alpha=.64$ ve değişime kapalı/duyguları bastıran alt boyutu için $\alpha=.61$ olarak bulunmuştur. (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2008: 17-30).

Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, Anne formu için ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.91$ olarak; alt boyutlara bakıldığında ise kuralcı/kalıplayıcı alt boyutu için $\alpha=.86$, küçümseyici/kusur bulucu alt boyutu için $\alpha=.87$, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyutu için $\alpha=.87$, sömürücü/istismar edici alt boyutu için $\alpha=.93$, aşırı koruyucu/evhamlı alt boyutu için $\alpha=.63$, koşullu/başarı odaklı alt boyutu için $\alpha=.72$, aşırı izin verici/sınırsız alt boyutu için $\alpha=.62$, kötümser/endişeli alt boyutu için $\alpha=.68$, cezalandırıcı alt boyutu için $\alpha=.22$ ve değişime kapalı/duyguları bastıran alt boyutu için $\alpha=.50$ olarak bulunmuştur. Baba formu için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise, ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.93$ olarak; alt boyutlara bakıldığında ise kuralcı/kalıplayıcı alt boyutu için $\alpha=.88$, küçümseyici/kusur bulucu alt boyutu için $\alpha=.92$, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı alt boyutu için $\alpha=.91$, sömürücü/istismar edici alt boyutu için $\alpha=.85$, aşırı koruyucu/evhamlı alt boyutu için $\alpha=.68$, koşullu/başarı odaklı alt boyutu için $\alpha=.76$, aşırı izin verici/sınırsız alt boyutu için $\alpha=.65$, kötümser/endişeli alt boyutu için $\alpha=.69$, cezalandırıcı alt boyutu için $\alpha=.38$ ve değişime kapalı/duyguları bastıran alt boyutu için $\alpha=.64$ olarak bulunmuştur. Young Ebeveynlik Ölçeği'nin bir örneği Ek 5'te yer almaktadır.

3.1.2.5. Obsesif İnanışlar Anketi - Gözden Geçirilmiş Formu

Obsesif İnanışlar Anketi, Obsesif Kompulsif Bozukluk Çalışma Grubu (2003) tarafından geliştirilmiştir. Orijinali 87 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan ölçek daha sonra gözden geçirilmiş ve şimdiki haline getirilmiştir. Ölçek, 44 maddeden oluşan ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 (tamamen katılıyorum) arasında değerlendirilen Likert tipindedir. Obsesif Kompulsif Bozukluk Çalışma Grubu (2005: 1527-1542) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin iyi derecede içsel tutarlığa ve geçerliğe sahip olduğu, ölçeğin hem toplam puanı üzerinden hem de sorumluluk/tehdit algısı, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutları üzerinden hesaplama yapıldığı görülmüştür.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Yorulmaz ve Gençöz (2008) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçları toplam anket puanı $\alpha=.92$ ve alt boyutlar için sorumluluk/tehdit algısı $\alpha=.85$, mükemmeliyetçilik/kesinlik $\alpha=.86$ ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi $\alpha=.80$ olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda, ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.94$ olarak; alt boyutlara bakıldığında ise sorumluluk/tehdit algısı alt boyutu için $\alpha=.87$, mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu için $\alpha=.88$, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutu için $\alpha=.86$ olarak bulunmuştur. Ölçekte ulaşılan üç faktörlü yapının dağılımı şu şekildedir: Sorumluluk / tehdit algısı (madde 1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39, 41), mükemmeliyetçilik / kesinlik (madde 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi (madde 7, 13, 21, 24, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 44) (Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 1-13; Karancı, Gençöz, Yorulmaz ve İnözü, 2012: 77-80). Obsesif İnanışlar Anketi'nin bir örneği Ek 6'da verilmiştir.

3.1.3. İşlem

Araştırma öncesinde Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmış ve çalışmaya başlanmıştır (Etik Onay örneği Ek 7'de sunulmuştur). Katılımcılar, araştırmacı tarafından Bursa, Balıkesir ve Ankara illerinden rastgele ulaşılabilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere 2015 yılının mart ve haziran ayları arasında anketler uygulanmıştır. Çalışmaya, 18-65 yaş arası olan ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış

olan bireyler dahil edilmiştir. Katılımcılara öncelikle çalışma hakkında bilgi verilmiş ve gönüllülük ilkesi esas alındığı belirtilerek hem sözlü hem de yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya yönelik bilgilendirilmiş onam formu Ek 1’de yer almaktadır. Katılımcılara uygulanan ölçekler olası sıra ve ardışıklık etkilerini kontrol etmek için farklı sıralarda dengelenerek sunuldu. Veri setinde yer alan anketleri cevaplama süresi yaklaşık 20 dakika sürdü.

3.1.4. İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle, hatalı girilen ve kayıp olan veriler için veri temizliği yapılmıştır. Verilerin istatistiksel açıdan analize uygunluğunu belirlemek için yapılan sınaama sonucunda, veri setinin kullanılacak istatistiksel analizlere uygun olduğu belirlenmiştir. Sosyo-demografik verilerin karşılaştırılması için Pearson korelasyon analizi ve T-testi yapıldı. Obsesif inanışların yordayıcılarını belirleyebilmek için de; öncelikle değişkenlerin arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyon analizi uygulandı ve korelasyon analizinde anlamlı çıkan değişkenler çoklu regresyon analizine dahil edildi.

3.2. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin ve sonrasında obsesif inanışlar ile strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçimi arasındaki ilişkilere ait bulgular yer almaktadır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistik bilgileri Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.*Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Verileri*

Bağımsız Değişken	Katılımcı Sayısı	Ort.	SS.	Min.	Maks.
Bilişsel Duygu Düzenleme					
Kendini Suçlama	254	11.43	2.33	4	20
Başkalarını Suçlama	254	10.31	2.88	4	20
Düşünceye Odaklanma	254	13.79	2.91	4	20
Pozitif Tekrar Odaklanma	254	12.84	2.63	4	20
Felaketleştirme	254	8.59	3.10	4	17
Kabul Etme	254	12.19	2.82	4	20
Pozitif Yeniden					
Gözden Geçirme	254	14.78	3.04	4	20
Bakış Açısına Yerleştirme	254	13.20	2.92	4	20
Plana Tekrar Odaklanma	254	15.35	2.82	5	20
Strese Yatkinlık					
Sosyal Destek	254	13.60	4.93	7	35
Kendine Zaman Ayırma	254	14.20	3.35	5	23
Bedene Yönelik Faaliyet	254	12.04	3.59	6	23
Strese Yatkinlık Toplam	254	43.67	9.70	26	87
Anne Ebeveynlik Biçimi					
Kuralcı/Kalıplayıcı	254	28.82	11.00	12	62
Küçümseyici/Kusur Bulucu	254	12.27	5.87	9	54
Duygusal Bakımdan					
Yoksun Bırakıcı	254	16.77	7.63	8	45
Değişime Kapalı/					
Duygularını Bastıran	254	8.04	3.30	3	18
Aşırı Koruyucu/Evhamlı	254	20.96	6.59	7	38
Koşullu/Başarı Odaklı	254	15.70	5.77	5	30
Aşırı İzin Verici/Sınırsız	254	9.46	3.98	6	28
Kötümser/Endişeli	254	6.96	3.48	3	18
Cezalandırıcı	254	8.40	2.91	4	19
Sömürücü/İstismar Edici	254	7.85	3.67	7	42

Tablo 3 (devamı)

Baba Ebeveynlik Biçimi					
Kuralcı/Kalıplıyıcı	254	30.03	12.46	12	70
Küçümseyici/Kusur Bulucu	254	13.42	8.11	9	54
Duygusal Bakımdan					
Yoksun Bırakıcı	254	20.17	9.66	8	48
Değişime Kapalı/					
Duygularını Bastıran	254	9.05	4.05	3	18
Aşırı Koruyucu/Evhamlı	254	19.82	6.76	7	40
Koşullu/Başarı Odaklı	254	15.86	6.18	5	30
Aşırı İzin Verici/Sınırsız	254	9.74	4.34	6	27
Kötümser/Endişeli	254	6.63	3.58	3	18
Cezalandırıcı	254	8.63	3.45	4	24
Sömürücü/İstismar Edici	254	8.75	4.66	7	42
Bağımlı Değişken ve Alt Boyutları					
Obsesif İnançlar Toplam	254	153.25	39.85	53	291
Sorumluluk/Tehdit Algısı	254	56.39	15.66	16	109
Mükemmeliyetçilik/Kesinlik	254	63.41	16.10	19	102
Düşüncelerin ve Kontrolünün					
Önemsenmesi	254	33.44	13.02	12	84

3.2.1. Sosyo-demografik Değişkenlere Ait Veriler

Demografik Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerin obsesif inanışlarla olan ilişkisini belirleyebilmek için korelasyon analizi, cinsiyet gibi kategorik değişkenin çalışmanın bağımlı değişkeni olan obsesif inançlarla olan ilişkisini belirleyebilmek içinse bağımsız örneklem T-testi uygulanmıştır.

Tablo 4'te ise sosyo-demografik değişkenlerin çalışmanın ana değişkenleri ile olan korelasyon analizinin sonuçları yer almaktadır.

Obsesif inançlarla ilişkili olan değişkenlere incelendiğinde; katılımcıların eğitim düzeyinin hem obsesif inançlarla hem de obsesif inançların alt boyutları olan sorumluluk/tehdit algısı (örneğin, *Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm / Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim*) ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi (Örneğin, *Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür*) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların aylık gelirleri ile sorumluluk/tehdit algısı arasında da negatif yönde bir ilişki olduğu, aylık gelirden artış meydana geldiğinde sorumluluk ve tehdit algısında düşüş olduğu görülmektedir. Çalışmanın diğer sosyo-demografik değişkenleri ile obsesif inanışlar ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Cinsiyetin obsesif inançlarla olan ilişkisi belirleyebilmek için bağımsız örneklem t-test analizi yapıldı. Analiz sonucuna göre; erkekler ve kadınlar arasında obsesif inançlara yatkınlık açısından anlamlı bir fark olduğu belirlendi ($t(252)=-3.73, p<.001$). Başka bir ifadeyle, erkeklerin (Ort.= 169.44, S.S= 39.33) obsesif inançlara olan yatkınlığının kadınlar (Ort.= 148.12, S.S=38.72) ile kıyaslandığında daha fazla olduğu tespit edildi.

Tablo 4.*Sosyodemografik değişkenler ile çalışmanın ana değişkenleri arasındaki korelasyonlar*

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Medeni Durum	Aylık Gelir	İş Durumu	Kardeş Sayısı	Anne Eğitim	Baba Eğitim	Aile Psikiyatrik Öykü
Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri										
Kendini Suçlama	,089	-,040	,051	,060	,090	,012	-,029	,063	,074	,065
Başkalarını Suçlama	-,004	,025	,044	-,050	,026	-,002	-,065	,065	,037	-,128*
Düşünceye Odaklanma	-,171**	-,138**	-,133*	,150*	-,028	,226**	,085	-,006	-,068	-,038
Felaketleştirme	,040	-,067	-,124*	,124*	-,094	,161*	,014	,016	-,073	-,105
Pozitif Tekrar Odaklanma	,048	,073	-,093	-,130*	-,125*	,055	,227**	-,178**	-,151*	,012
Plana Tekrar Odaklanma	,016	,133*	-,011	-,066	,002	-,082	,171**	-,159*	-,084	-,031
Pozitif Yeniden										
Gözden Geçirme	-,074	-,010	-,078	-,016	,041	,000	,186**	-,185**	-,161*	,028
Bakış Açısına Yerleştirme	-,071	,113	-,041	-,060	,024	,017	,144*	-,173**	-,086	,023
Kabul Etme	-,021	,055	-,003	-,058	,067	-,028	,005	,157*	,081	-,051
Strese Yatkınlık										
Sosyal Destek	,102	-,083	-,041	,076	,046	,028	-,026	,059	-,026	,128*
Kendine Zaman Ayırma	-,003	,081	,020	-,115	-,058	-,018	,016	-,004	-,012	-,031
Bedene Yönelik Faaliyet	,175**	,070	-,058	-,048	-,005	-,069	,046	,042	,085	,118
Strese Yatkınlık Toplam	,130*	-,001	-,017	-,020	,015	-,032	-,025	,088	,045	,117
Anne Ebeveynlik Biçimi										
Kuralcı/Kalıplayıcı	-,070	,059	-,069	-,095	,004	,061	,179**	-,058	,003	-,053
Küçümseyici/Kusur Bulucu	,016	,047	-,014	,017	-,033	,029	,078	,007	,022	-,042

Tablo 4 (devamı)

Duygusal Bakımdan

Yoksun Bırakıcı	,041	,095	,071	-,107	,043	-,082	,151*	-,033	-,030	,036
Sömürücü/İstismar Edici	-,027	,075	-,043	-,006	-,077	-,030	,137*	-,037	-,069	-,033
Aşırı Koruyucu/Evhamlı	,082	-,088	-,085	,128*	-,095	,053	-,026	,005	,010	-,141*
Koşullu/Başarı Odaklı	,001	-,036	-,019	-,026	,053	,050	,157*	-,037	-,005	-,049
Aşırı İzin Verici/Sınırsız	,088	,182**	-,132*	-,123*	-,057	,053	,144*	-,078	-,063	-,011
Kötümser/Endişeli	-,057	,043	-,032	-,085	-,064	,013	,095	-,035	-,041	-,035
Cezalandırıcı	,050	,078	,028	-,103	-,065	-,011	,125*	-,027	,011	,032
Değişime Kapalı/ Duygularımı Bastıran	,080	,042	,046	-,135*	,131*	-,124*	,164**	-,017	,021	,011

Baba Ebeveynlik Biçimi

Kuralcı/Kalıplayıcı	,057	,097	-,082	-,069	,013	,038	,099	,042	,113	-,031
Küçümseyici/Kusur Bulucu	,047	,074	,001	,020	-,019	-,087	,025	,069	,037	-,028
Duygusal Bakımdan										
Yoksun Bırakıcı	-,028	,054	,141*	,015	,031	-,069	,053	,059	-,028	-,012
Sömürücü/İstismar Edici	-,015	,105	,002	,051	-,016	-,077	,056	-,015	-,060	-,040
Aşırı Koruyucu/Evhamlı	,086	-,088	-,153*	,149*	-,083	,084	-,022	,010	,024	-,083
Koşullu/Başarı Odaklı	,057	-,033	-,019	-,035	,047	,010	,129*	-,005	,050	-,051
Aşırı İzin Verici/Sınırsız	,072	,133	-,152*	-,091	-,009	,043	,137*	-,081	-,064	-,033
Kötümser/Endişeli	,026	,055	-,129*	-,034	-,091	,082	,076	-,003	,008	-,028
Cezalandırıcı	,036	,134*	-,055	-,083	,013	-,019	,153*	-,030	,017	-,023

Tablo 4 (devamı)

Değişime Kapalı/ Duygularımı Bastıran	,077	,110	,037	-,108	,071	-,091	,074	,081	,125*	-,034
Obsesif İnançlar										
Obsesif İnançlar Toplam	,229**	,049	-,172**	-,045	-,109	,070	,075	-,080	-,104	-,095
Sorumluluk/Tehdit Algısı	,195**	,030	-,146*	,004	-,156*	,113	,063	-,072	-,101	-,118
Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik	,200**	,090	-,108	-,074	-,040	-,032	,072	-,041	-,069	-,039
Düşüncelerin ve Kontrolünün Önemszenmesi	,219**	,003	-,218**	-,051	-,098	,118	,064	-,107	-,112	-,100

* p < .05

** p < .01

3.2.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası İlişkiler

Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin bağımsız ve obsesif inançların bağımlı değişken olduğu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi uygulandı. Pearson Korelasyon analize sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Çalışmanın bağımlı değişkeni olan obsesif inanışların toplam puanının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden işlevsel olmayan şekilde nitelendirilen kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Strese yatkınlık ölçeğinin hem toplam boyutu ile hem de sosyal destek alt ölçeği ile obsesif inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi.

Young Ebeveynlik Ölçeği hem anne formunda hem baba formunda yer alan alt boyutlardan kuralcı/kalıplı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançlarla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulundu.

Tablo 5.*Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları*

	Obsesif İnançlar Toplam	Obsesif İnançlar Sorumluluk/Tehdit Algısı Alt Boyutu	Obsesif İnançlar Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik Alt Boyutu	Obsesif İnançlar Düşüncelerin ve Kontrolünün Önemsizliği Alt Boyutu
BDD Kendini Suçlama	,22**	,21**	,21**	,15*
BDD Başkalarını Suçlama	,27**	,22**	,23**	,27**
BDD Düşünceye Odaklanma	,15*	,16**	,10	,14*
BDD Felaketleştirme	,35**	,34**	,31**	,29**
BDD Pozitif Tekrar Odaklanma	,06	,02	,07	,09
BDD Plana Tekrar Odaklanma	-,00	-,01	,07	-,08
BDD Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-,03	-,03	,01	-,06
BDD Bakış Açısına Yerleştirme	,12	,12	,10	,09
BDD Kabul Etme	,06	,09	,07	-,01
SYÖ Sosyal Destek	,22**	,22**	,13*	,24**
SYÖ Kendine Zaman Ayırma	,07	,06	,03	,11
SYÖ Bedene Yönelik Faaliyetler	,13*	,11	,12	,11
Strese Yatkınlık TOPLAM	,21**	,20**	,15*	,24**
YEBÖ_A_Kuralcı/Kalıplayıcı	,30**	,27**	,25**	,27**
YEBÖ_A_Küçümseyici/ Kusur Bulucu	,12*	,10	,06	,19**
YEBÖ_A_Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	-,04	-,06	-,06	,01
YEBÖ_A_Sömürücü/İstismar Edici	-,05	-,08	-,06	,04
YEBÖ_A_Aşırı Koruyucu/ Evhamlı	,29**	,25**	,25**	,27**
YEBÖ_A_Koşullu/Başarı Odaklı	,36**	,34**	,30**	,33**
YEBÖ_A_Aşırı İzin Verici/ Sınırsız	,09	,06	,07	,12
YEBÖ_A_Kötümser/Endişeli	,18**	,18**	,13*	,18**

Tablo 5 (devamı)

YEBÖ_A_Cezalandırıcı	,08	,03	,10	,10
YEBÖ_A_Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran	,16*	,15*	,17**	,10
YEBÖ_B_Kuralcı/Kalıplayıcı	,29**	,24**	,27**	,28**
YEBÖ_B_Küçümseyici/ Kusur Bulucu	,08	,06	,05	,13
YEBÖ_B_Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı	-,11	-,12	-,10	-,07
YEBÖ_B_Sömürücü/İstismar Edici	-,05	-,06	-,05	-,03
YEBÖ_B_Aşırı Koruyucu/ Evhamlı	,28**	,22**	,26**	,27**
YEBÖ_B_Koşullu/Başarı Odaklı	,32**	,29**	,28**	,29**
YEBÖ_B_Aşırı İzin Verici/ Sınırsız	,07	,07	,03	,11
YEBÖ_B_Kötümser/Endişeli	,26**	,22**	,18**	,31**
YEBÖ_B_Cezalandırıcı	,05	-,01	,07	,07
YEBÖ_B_Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran	,17**	,13*	,20**	,10

* p < .05, ** p < .01

Not. BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme, SYÖ: Strese Yatkınlık Ölçeği, YEBÖ_A: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Formu, YEBÖ_B: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Formu

3.2.3. Regresyon Analizleri

3.2.3.1. Obsesif İnançlar Toplam Puanı İçin Yapılan Regresyon Analizi

Sonuçları

Obsesif inançların toplam puanının yordayıcılarını belirlemek için 2 aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldı. Yapılan korelasyon analizi sonrasında obsesif inançlarla ilişkili olduğu belirlenen değişkenler regresyon analizine dahil edildi. Obsesif inançların yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

1. aşamada cinsiyet ve eğitim değişkenleri girildi. 1. aşama varyansın % .08'ini açıkladı [$F(2, 251)= 10.64, p=.00$] ve bu aşamada analize giren cinsiyet ve eğitim değişkenlerinin anlamlı olduğu belirlendi. İkinci aşamada regresyon eşitliğine; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme; strese yatkınlık toplam puanı; kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran anne ebeveynlik biçimi; kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran baba ebeveynlik biçimi girildi. Bu aşama varyansın %26'sını açıkladı [$F(16,235)= 5.71, p=.00$]. Toplam olarak tüm değişkenler varyansın % 34 'ünü açıkladı [$F(18,235)= 6.61, p=.00$]. Son aşamada cinsiyet (1=kadın, 2=erkek) ($\beta=.21$) faktörünün ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin ($\beta=.19$) obsesif inançlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulundu. Başka bir ifadeyle, erkek olmak ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin kullanımının artması obsesif inanç düzeyini artırmaktadır.

Tablo 6.*Obsesif İnançlar Toplam Puanı İçin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	β	t	R2 değişimi	df	F değişimi
1. Aşama			.08	2, 251	10.64**
Cinsiyet	.22	3.63**			
Eğitim	-.16	-2.64*			
2. Aşama			.26	16, 235	5.71**
Cinsiyet	.21	3.69**			
Eğitim	-.10	-1.85			
BDD Kendini Suçlama	.01	.13			
BDD Başkalarını Suçlama	.11	1.74			
BDD Düşünceye Odaklanma	.08	1.29			
BDD Felaketleştirme	.19	2.89*			
Strese Yatkınlık Toplam	.06	1.07			
Kuralcı/Kalıplayıcı Anne Ebeveynlik	.06	.57			
Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne Ebeveynlik	-.04	-.65			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne Ebeveynlik	.15	1.46			
Koşullu/Başarı Odaklı Anne Ebeveynlik	.17	1.68			
Kötümser/Endişeli Anne Ebeveynlik	-.03	-.38			
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne	.03	.46			
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba Ebeveynlik	.01	.09			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba Ebeveynlik	-.05	-.44			
Koşullu/Başarı Odaklı Baba Ebeveynli	.05	.49			
Kötümser/Endişeli Baba Ebeveynlik	.12	1.46			
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba	-.03	-.35			

** $P < .001$

* $p < .01$

Not. BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

3.2.3.2. Obsesif İnançlar Sorumluluk/Tehdit Algısı Alt Boyutu İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı alt boyutunun yordayıcılarını belirlemek için 2 aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldı. Yapılan korelasyon analizi sonrasında obsesif inançlarla ilişkili olduğu belirlenen değişkenler regresyon analizine dahil edildi. Obsesif inançların yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Regresyon analizine, 1. aşamada cinsiyet, eğitim ve aylık gelir değişkenleri girildi. 1. aşama varyansın % .07'sini açıkladı [$F(3, 250)= 6.35, p=.00$] ve bu aşamada analize giren cinsiyet değişkeninin anlamlı olduğu belirlendi. İkinci aşamada regresyon eşitliğine; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme; strese yatkınlık toplam puanı; kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran anne ebeveynlik biçimi; kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran baba ebeveynlik biçimi girildi. Bu aşama varyansın %22'ini açıkladı [$F(15,235)= 4.98, p=.00$]. Toplam olarak tüm değişkenler varyansın %29'unu açıkladı [$F(18,235)= 5.46, p=.00$]. Son aşamada cinsiyet (1=kadın, 2=erkek) ($\beta=.18$) ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin ($\beta=.19$) obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu; gelir düzeyinin ise obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulundu. Başka bir ifadeyle, erkek olmak ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin kullanımının artması obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı düzeyini artırmaktadır. Gelir düzeyinin artması ise obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı alt boyutunda azalmaya neden olmaktadır.

Tablo 7.*Obsesif İnançlar Sorumluluk/Tehdit Algısı Alt Boyutu İçin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	β	t	R2 değişimi	df	F değişimi
1. Aşama			.07	3, 250	6.35***
Cinsiyet	.18	2.99**			
Eğitim	-.11	-1.77			
Aylık Gelir	-.12	-1.96			
2. Aşama			.22	15, 235	4.98***
Cinsiyet	.18	3.04**			
Eğitim	-.07	-1.13			
Aylık Gelir	-.12	-2.03*			
BDD Kendini Suçlama	.02	.37			
BDD Başkalarını Suçlama	.06	.92			
BDD Düşünceye Odaklanma	.10	1.66			
BDD Felaketleştirme	.19	2.88**			
Strese Yatkınlık Toplam	.07	1.11			
Kuralcı/Kalıplayıcı Anne Ebeveynlik	.05	.49			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne Ebeveynlik	.19	1.82			
Koşullu/Başarı Odaklı Anne Ebeveynlik	.17	1.57			
Kötümser/Endişeli Anne Ebeveynlik	-.02	-.21			
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne	.05	.66			
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba Ebeveynlik	-.03	-.33			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba Ebeveynlik	-.12	-1.17			
Koşullu/Başarı Odaklı Baba Ebeveynlik	.07	.63			
Kötümser/Endişeli Baba Ebeveynlik	.08	.93			
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba	-.03	-.39			

*** $P < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$ **Not.** BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

3.2.3.3. Obsesif İnançlar Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Boyutu İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Obsesif inançların mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutunun yordayıcılarını belirlemek için 2 aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldı. Yapılan korelasyon analizi sonrasında obsesif inançlarla ilişkili olduğu belirlenen değişkenler regresyon analizine dahil edildi. Obsesif inançların yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Regresyon analizine, 1. aşamada cinsiyet değişkeni girildi. 1. aşama varyansın % .04’ünü açıkladı [$F(1, 252)= 10.46, p=.001$] ve bu aşamada analize giren cinsiyet değişkeninin anlamlı olduğu görüldü. İkinci aşamada regresyon eşitliğine; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, başkalarını suçlama ve felaketleştirme; strese yatkınlık toplam puanı; kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran anne ebeveynlik biçimi; kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, kötümser/endişeli ve değişime kapalı/duygularını bastıran baba ebeveynlik biçimi girildi. Bu aşama varyansın % 20’sini açıkladı [$F(14, 238)= 4.35, p=.00$]. Toplam olarak tüm değişkenler varyansın % 24’ünü açıkladı [$F(15, 238)= 4.89, p=.00$]. Son aşamada cinsiyet (1=kadın, 2=erkek) ($\beta=.16$) ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin ($\beta=.19$) obsesif inançların mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulundu. Başka bir ifadeyle, erkek olmak ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin kullanımının artması obsesif inançların mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutunun düzeyini artırmaktadır.

Tablo 8.*Obsesif İnançlar Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Boyutu İçin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımsız Değişkenler	β	t	R2 değişimi	df	F değişimi
1. Aşama			.04	1, 252	10.46*
Cinsiyet	.20	.00*			
2. Aşama			.20	14, 238	4.35**
Cinsiyet	.16	2.78*			
BDD Kendini Suçlama	.04	.69			
BDD Başkalarını Suçlama	.08	1.30			
BDD Felaketleştirme	.19	2.73*			
Strese Yatkınlık Toplam	.01	.15			
Kuralcı/Kalıplayıcı Anne Ebeveynlik	.00	.49			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne Ebeveynlik	.08	.72			
Koşullu/Başarı Odaklı Anne Ebeveynlik	.14	1.21			
Kötümser/Endişeli Anne Ebeveynlik	-.02	-.19			
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne	.05	.65			
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba Ebeveynlik	.06	.60			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba Ebeveynlik	.04	.41			
Koşullu/Başarı Odaklı Baba Ebeveynlik	.03	.22			
Kötümser/Endişeli Baba Ebeveynlik	.02	.25			
Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba	.05	.57			

** $P < .001$

* $p < .01$

Not. BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

3.2.3.4. Obsesif İnançlar Düşüncelerin ve Kontrolünün Önemszenmesi Alt Boyutu İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutunun yordayıcılarını belirlemek için 2 aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldı. Yapılan korelasyon analizi sonrasında obsesif inançlarla ilişkili olduğu belirlenen değişkenler regresyon analizine dahil edildi. Obsesif inançların yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Regresyon analizine, 1. aşamada cinsiyet ve eğitim değişkenleri girildi. 1. aşama varyansın % .09’unu açıkladı [$F(2, 251)= 12.58, p=.00$] ve bu aşamada regresyon analizine girilen cinsiyet ve eğitim değişkenlerinin anlamlı olduğu görüldü. İkinci aşamada regresyon eşitliğine; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme; strese yatkınlık toplam puanı; kuralcı/kalıplayıcı, küçümseyici/kusur bulucu, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı ve kötümser/endişeli anne ebeveynlik biçimi; kuralcı/kalıplayıcı, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı ve kötümser/endişeli baba ebeveynlik biçimi girildi. Bu aşama varyansın %23’ünü açıkladı [$F(14, 237)= 5.86, p=.00$]. Toplam olarak tüm değişkenler varyansın % 32’sini açıkladı [$F(16, 237)= 7.13, p=.00$]. Son aşamada cinsiyet (1=kadın, 2=erkek) ($\beta=.19$), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden başkalarını suçlamanın ($\beta=.15$) ve kötümser/endişeli baba ebeveynlik biçiminin obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu; eğitim faktörünün ise obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi ($\beta=-.16$) alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulundu. Başka bir ifadeyle, erkek olmak, kötümser/endişeli baba ebeveynlik biçimi ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden başkalarını suçlamanın kullanımının artması obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutunun düzeyini artırmaktadır. Eğitim seviyesinin artması da obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutunun düzeyini düşürmektedir.

Tablo 9.

Obsesif İnançlar Düşüncelerin ve Kontrolünün Önemszenmesi Alt Boyutu İçin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	t	R2 değişimi	df	F değişimi
1. Aşama			.09	2, 251	12.58***
Cinsiyet	.21	3.46**			
Eğitim	-.21	-3.44**			
2. Aşama			.23	14, 237	5.86***
Cinsiyet	.19	3.42**			
Eğitim	-.16	-2.78**			
BDD Kendini Suçlama	-.03	-.50			
BDD Başkalarını Suçlama	.15	2.53*			
BDD Düşünceye Odaklanma	.07	1.19			
BDD Felaketleştirme	.12	1.88			
Strese Yatkinlik Toplam	.09	1.56			
Kuralcı/Kalıplayıcı Anne Ebeveynlik	.02	.20			
Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne Ebeveynlik	.06	.86			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne Ebeveynlik	.13	1.82			
Koşullu/Başarı Odaklı Anne Ebeveynlik	.17	1.32			
Kötümser/Endişeli Anne Ebeveynlik	-.09	-1.15			
Kuralcı/Kalıplayıcı Baba Ebeveynlik	-.04	-.46			
Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba Ebeveynlik	-.05	-.45			
Koşullu/Başarı Odaklı Baba Ebeveynlik	.05	.45			
Kötümser/Endişeli Baba Ebeveynli	.21	2.67			

*** $P < .001$

** $p < .01$

* $p < .05$

Not. BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

SONUÇ VE DEĞERLENDİRMELER

Mevcut çalışma, strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançlar üzerindeki etkisini belirlemek üzere gerçekleştirilmiştir. Obsesif inançlar olan sorumluluk/tehdit algısı, mükemmeliyetçilik/kesinlik, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi ile strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarının, çalışmanın hipotezlerini destekleyip desteklemediği ve literatürde yer alan bulgularla ne denli örtüştüğü tespit edilmeye çalışılmıştır. Son olarak, çalışmanın sınırlılıklarına, klinik göstergelere ve gelecekte yapılması planlanan çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

1. ÖRNEKLEME İLİŞKİN BETİMSSEL ÖZELLİKLER

Bu çalışma, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ve 18 – 65 yaş arasında olan, araştırmacı tarafından ulaşılabilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan oluşan, 193'ünün kadın (%76) ve 61'inin erkek (%24) olduğu 254 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Örneklemin yaş aralığının ise 18-52 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 25.97 (ss= 6.5) olduğu, obsesif inançlar ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Cinsiyet faktörü incelendiğinde; mevcut çalışmada erkeklerin obsesif inançlara olan yatkınlığının kadınlar ile kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir. Nezu, Nezu ve Lombardo (2004; akt: Carlson, 2010)'nun obsesif kompulsif bozukluğun çocuklukta erkeklerde kızlara göre 2 kat daha fazla görülme oranı olduğunu ancak yetişkinliğe ulaşıldığında her iki cinsiyette de aynı olduğunu belirttiği; Tükel, Demet ve Topçuoğlu (2006; akt: Dürü ve Sayılğan, 2009: 91)'nin kadınlarda obsesif kompulsif bozukluğun daha yaygın olduğu sonucuna ulaştıkları düşünüldüğünde, mevcut çalışmada elde edilen sonuçların literatürden farklı olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmanın örneklemini incelendiğinde erkek katılımcıların sayısının kadın katılımcılara göre daha az olması nedeniyle bu konuda bir yorum ve genelleme yapmak pek mümkün görünmemektedir.

Eğitim düzeyinin hem obsesif inançlarla hem de obsesif inançların alt boyutları olan sorumluluk/tehdit algısı ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi ile negatif

yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülürken; obsesif inançların bir diğer alt boyutu olan mükemmeliyetçilik/kesinlik ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların eğitim seviyesinde artış meydana geldikçe hem obsesif inançlarda hem de obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutlarında azalma meydana gelmesinde araştırmanın örnekleminin çoğunluğunu üniversite mezunu eğitim seviyesinde olmasından kaynaklanabileceği ve eğitim seviyesi arttıkça bireylerin içsel ve dışsal uyaranlara karşı daha çok farkındalık geliştirebileceği, daha fazla baş etme becerisi geliştirebilecekleri ve öğrendikleri becerileri daha bilinçli kullanabileceği düşünülmektedir. Obsesif inançların mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu için eğitim seviyesinin anlamlı çıkmamasında da mükemmeliyetçilik/kesinlikle ilgili bilişleri de sosyal öğrenme veya bireysel farklılıklar gibi faktörlerin eğitim seviyelerinden daha öncelikli olarak etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Fontenelle ve Hasler (2008: 1-15) tarafından yapılan çalışmada evli olmamanın obsesif kompulsif bozukluk için yatkınlaştırıcı bir faktör olduğunu belirtirken mevcut çalışmada katılımcıların medeni durumunun obsesif inanışlar açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Crum ve Anthony (1993) ise iş durumunun obsesif kompulsif bozukluğun gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmiştir ancak mevcut çalışmada iş durumu ile obsesif inançlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

2. OBSESİF İNANÇLAR VE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER

2.1. Obsesif İnançlar ile Strese Yatkınlık

Horowitz (1986: 241) stresli yaşam olayları karşısında verilen tepkilerin temel olarak iki kısımdan oluştuğunu, bunlardan ilkinin istenmeden gelen düşünce ve hislerden hatta kompulsif eylemlerden oluşan girici evre olduğunu, ikinci evrenin ise duygusal olarak hissizleşme ve kavrayış yeteneğinin kısıtlandığı inkâr aşaması olduğunu belirtmiştir. Çalışma kapsamında belirlenen amaçlardan biri strese yatkınlığın obsesif inançlar üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu nedenle, strese yatkınlık değişkeninin dahil olduğu korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler strese yatkınlık ile obsesif inançların hem toplam puanları hem de alt boyutları üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde, strese yatkınlık ölçeğinin toplam puanının obsesif inançlardaki değişimi anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür

incelendiğinde ise, strese maruz kalmanın istenmeyen girici düşünceleri arttırdığı (Rachman ve de Silva, 1978; akt: Rachman, 1997; Coles ve Horng, 2006: 723-730); stres toleransı düşük olan bireylerin stresli yaşam olaylarına maruz kalması halinde obsesyonların arttığı belirtilmiştir (Macatee, Capron, Schmidt, ve Cogle, 2013: 1462-1468; Cogle, Timpano ve Goetz, 2012: 515-520). Literatürde yer alan bu araştırmaların, mevcut çalışmanın sonuçları ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, streste yatkınlık ve obsesif inançlar arasında bir ilişki olmadığı ve strese yatkınlıkta meydana gelecek bir artışın obsesif inançlarda bir değişiklik meydana getirmeyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Strese yatkınlığın alt boyutlarının obsesif inançlarla ilişkili çıkabileceğinin düşünüldüğü ancak mevcut çalışma kapsamında uygulanan regresyon analizleri katılımcı sayısı az olduğundan strese yatkınlığın toplam puanı üzerinden gerçekleştirilmiş ve alt boyutlar değerlendirmeye alınmamıştır. Buna ek olarak, çalışmada oldukça fazla bağımsız değişken olmasının da strese yatkınlık değişkeninin anlamlı çıkmaması üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Obsesif inançların alt boyutları üzerinden gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; strese yatkınlık ölçeğinin toplam puanının obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı, mükemmeliyetçilik/kesinlik, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutlarını istatistiksel olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan araştırmalar ile mevcut çalışmanın sonuçlarının farklılık göstermesinin örneklemin özelliklerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Araştırmaya dahil olan katılımcıların strese yatkınlığı olsa bile içsel veya dışsal tetikleyici ile karşılaşmayıp bu yatkınlıkların baskın hale gelmemiş olabileceği; buna ek olarak katılımcılardan strese yatkınlığının farkında olan bireylerin bu duruma bir önlem olarak baş etme yöntemleri geliştirmiş olabileceği ve böylelikle obsesif inanç geliştirmeyi etkilemiş olabileceği strese yatkınlık değişkeninin obsesif inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamasını açıklayabileceği düşünülmektedir.

2.2. Obsesif İnançlar ile Bilişsel Duygu Düzenleme

Bireylerin olumsuz yaşam olaylarından sonra kullanmaya meyilli oldukları 9 strateji gözlenmiştir: Kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma, felaketleştirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yeniden gözden

geçirme, bakış açısına yerleştirme ve kabul etme (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1314-1316; Abdi, Taban ve Ghaemian, 2012: 2-7). Yapılan çalışmalarda görülmüştür ki bazı bilişsel stratejileri kullanan bireyler psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olabilmektedir veya diğer bilişsel stratejileri kullanılarak olumsuz yaşam olaylarının daha kolay üstesinden gelebilmektedir (Garnefski, Baan ve Kraaij, 2005: 1317-1327). Çalışma kapsamında belirlenen amaçlardan bir diğeri de kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin obsesif inançlar üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu nedenle, bilişsel duygu düzenleme değişkeninin dahil olduğu korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile obsesif inançların toplam puanları ve alt boyutları üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerden bazıları işlevsel olarak nitelendirilirken bazıları ise işlevsel değildir. İşlevsel olanlar; yeniden değerlendirme, problem çözme iken işlevsel olmayanlar düşünceye odaklanma ve bastırma'dır (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010: 974-983). Akyunus İnce (2012: 58) pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve kabul etmeden olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi; kendini suçlama, başkalarını suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirmeden olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak bahsetmektedir. Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizi sonucunda, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden sadece felaketleştirmenin obsesif inançlar üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Felaketleştirme alt boyutunda meydana gelecek artışın obsesif inançlarda da artış meydana getireceği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, felaketleştirmenin obsesif inançlar üzerinde bir artışa neden olmasının işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejisi olmasından kaynaklandığı ve bu sonucun da literatürde yer alan bilgilerle benzer olduğu görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin obsesif inançların yordayıcısı olmasının yanı sıra, obsesif inançların alt boyutu olan sorumluluk tehdit algısı ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutlarının da yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin kullanılmasında meydana gelecek artışın obsesif inançların bu alt boyutlarında da artışa neden olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Felaketleştirme dışında diğer bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin obsesif inançların alt boyutu olan sorumluluk tehdit algısı ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutlarını istatistiksel olarak etkilemediği sonucu elde edilmiştir. Felaketleştirme

stratejisini kullanan bireylerin bu stratejinin doğası olarak olumsuz uç noktalarda düşünmeye eğilimli oldukları ve obsesif inançların içeriğinde var olan sorumluluk ve tehdit algısının abartılması gibi yine uç boyutta düşünme durumuna gelmelerinin sahip oldukları bilişsel stilden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Obsesif inançların bir diğer alt boyutu olan düşüncelerinin ve kontrolünün önemsenmesinin ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden başkalarını suçlama tarafından yordandığı görülmektedir. Başkalarını suçlama stratejisinin kullanımında meydana gelecek bir artışta obsesif inançların düşüncelerinin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutunda da bir artış görüleceği sonucu elde edilmiştir. Obsesif inançların bu alt boyutunda bireyler düşüncelerine ve bunları kontrol etmeye aşırı önem verdiklerinden karşılaştıkları durumlarla başa çıkabilmek için başkalarını suçlama stratejisini kullanarak kendilerini rahatlatmaya çalışmaları olası görünmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan analizler ve elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden işlevsel olmayan olarak nitelendirilen felaketleştirmenin hem obsesif inançları hem de obsesif inançların alt boyutları olan mükemmeliyetçilik/kesinlik ve sorumluluk/tehdit algısını yordadığı, felaketleştirmede meydana gelecek artışın hem obsesif inançların toplam puanında hem de bu alt boyutlarında artış meydana getireceği elde edilen sonuçlarda görülmektedir. Garnefski ve arkadaşları (2001: 1324) felaketleştirme ile kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğundan ve felaketleştirmenin işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejisi olduğundan bahsetmişlerdir. Literatürde yer alan diğer bulgular incelendiğinde de işlevsel olmayan stratejilerin kullanılmasının depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerle daha alakalı bulunduğu (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010: 974-983) göz önüne alındığında çalışmanın sonuçlarının literatürle tutarlı olduğu düşünülmektedir. Obsesif inançların düşüncelerinin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutu incelendiğinde, başkalarını suçlama bilişsel duygu düzenleme stratejisi tarafından da açıklandığı görülmektedir. Başkalarını suçlama stratejisinin işlevsel olmadığı bilinmekle ve bunda meydana gelecek artışın obsesif inançların düşüncelerinin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutunda bir artış meydana getirebileceği şaşırtıcı olmayıp literatür ile uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Garnefski ve arkadaşları (2001: 1324) 547 öğrenci ile yaptıkları çalışmada başkalarını suçlama ve felaketleştirme stratejilerinin diğer stratejilere göre daha az sıklıkta kullanıldığını

belirlemişlerdir. Garnefski ve arkadaşları (2002: 416) yaptıkları bir diğer çalışmada ise klinik örneklerle çalışmış ve başkalarını suçlama ve felaketleştirmenin en fazla kullanılan stratejiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bu çalışmalar göz önüne alındığında bu stratejilerin psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın bireyler tarafından kullanıldığı ve mevcut çalışma kapsamında değerlendirildiğinde de felaketleştirme ve başkalarını suçlama stratejilerinin obsesif inanç geliştirmeye yatkın bireyler tarafından kullanılması olası görünmektedir.

2.3. Obsesif İnançlar ile Ebeveynlik Biçimi

Çocuklarda ve ergenlerde ebeveynlik biçimi gibi çevresel etkenler kaygının gelişmesinde ve devam etmesinde rol almaktadır (Zlomke ve Young, 2009: 671). Çalışmada obsesif inançlara etkisi incelenen bir diğer değişken de ebeveynlik biçimidir. Kullanılan Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Türkçe formunda erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen ve hem anne hem de baba için on tane ebeveynlik türü yer almaktadır: Kuralcı / kalıplayıcı, küçümseyici / kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü / istismar edici, aşırı koruyucu / evhamlı, koşullu / başarı odaklı, aşırı izin verici / sınırsız, kötümser / endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı / duygularını bastıran. Bu nedenle, ebeveynlik biçimi değişkeninin dahil olduğu korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler anne ebeveynlik biçimi ve baba ebeveynlik biçimi ile obsesif inançların toplam puanları ve alt boyutları üzerinden gerçekleştirilmiştir.

2.3.1. Obsesif İnançlar ile Anne Ebeveynlik Biçimi

Anne ebeveynlik biçimine ilişkin yapılan analizlerin sonuçlarına göre; araştırmada yer alan anne ebeveynlik biçimlerinden hiçbirinin obsesif inançlardaki değişimi anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne ebeveynlik biçimi ile obsesif inançların alt boyutları arasında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde de; çalışmada yer alan anne ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutlarını istatistiksel olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Ehiobuche (1988) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada obsesyonellik ölçeğinde yüksek puan alan bireylerin kontrol

grubundaki katılımcılara göre ailelerin daha fazla reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal olarak daha az sıcaklık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (Akt: Waters ve Barrett, 2000: 177). Van Gastel, Legerstee ve Ferdinand (2009: 51) ise aksi bir sonuç belirterek anne ve babanın korumacılığı arttıkça çocukta görülen kaygı bozukluklarının da azaldığını ifade etmişlerdir. Koşullu/başarı odaklı anne ebeveynlik biçiminin aşırı koruyucu/evhamlı anne ebeveynlik biçimine göre obsesif inançlarda daha etkili olduğu da elde edilen sonuçlar arasında yer almaktadır.

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, literatürde yer alan bulgularla farklı olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın, çalışmada yer alan örneklemin sosyal istenirlik nedeniyle anne ve babalarını değerlendirmede pozitif önyargı ile yaklaşmış olabileceğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, araştırmanın örnekleminin özellikleri göz önüne alındığında katılımcıların çoğu ailelerinde psikiyatrik öykü bulunmadığına yönelik cevaplar verdiği görülmüştür. Challacombe ve Salkovskis (2003: 855), obsesif kompulsif bozukluğu olan annelerin sağlıklı olan annelere kıyasla çocuklarına karşı daha fazla eleştirelilik gösterdiği ve duygusal olarak çocuklarına daha fazla müdahale ettikleri belirtilmektedir. Ailelerinde psikiyatrik öykü olan bireylerin de psikiyatrik bozukluklara yatkın hale geldiği bilinmekle, anne ebeveynlik biçiminin obsesif inançlara ve alt boyutlarına yönelik yapılan analizlerde anlamlı bir sonuç çıkmamasının ailelerinde psikiyatrik öykü bulunmayan katılımcıların çalışmaya dahil olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada çok sayıda bağımsız değişken yer aldığı için ebeveyn tutumları anlamlı etki göstermemiş olabilir.

2.3.2. Obsesif İnançlar ile Baba Ebeveynlik Biçimi

Lennertz ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada obsesif kompulsif bozukluk görülen bireylerin daha az sıcak, daha reddedici ve kontrol edici ebeveynlere sahip olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma kapsamında baba ebeveynlik biçimi ile ilgili yapılan regresyon analizleri incelendiğinde; babanın göstermiş olduğu ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançları istatistiksel olarak etkilemediği görülmektedir.

Obsesif inançların alt boyutlarına yapılan regresyon analizleri incelendiğinde; baba ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutlarını istatistiksel olarak etkilemediği sonucuna

ulaşmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde ise araştırmadan elde edilen sonucun aksine; ebeveynlerin çocuklarının mükemmel olup olmaması ile ilişkisi kaygı taşınması ve hatalardan korumaya çalışırken aşırıya kaçma ve hataların olumsuz sonuçlarına odaklanma gibi tutumların çocuklarda mükemmeliyetçilik gelişmesinde rol oynadığı belirtilmektedir (Mitchell, Broeren, Newall ve Hudson, 2013: 1). Ortaya çıkan bu farklılığın yine katılımcıların sosyal istenirlik nedeniyle ile babalarını değerlendirmede pozitif önyargı ile yaklaşmış olabileceğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, çalışmanın örneklemini yetişkinler oluşturduğundan bu bireylerin çocukken maruz kaldıkları ebeveynlik tutumlarını hatırlamakta güçlük çekmiş olabilirler. Katılımcılardan olumsuz ebeveyn tutuma maruz kalsalar bile zamanla bu olumsuzluğun birey açısından olumsuzluktan nötr e doğru yaklaşmış olabileceği ve bu durumun da ölçüğe verilen cevaplar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutuna yapılan regresyon analizi incelendiğinde ise, kötümser/endişeli baba ebeveynlik biçiminin obsesif inançların bu alt boyutundaki değişimi pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı; kötümser/endişeli baba ebeveynlik biçiminde artış meydana gelmesi sonucunda obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutunda da artış görüleceği elde edilen sonuçlar arasındadır. Kötümser/endişeli baba ebeveynlik biçimi ile ilgili ölçek maddeleri incelendiğinde olumsuz bir şekilde düşünce tarzının olduğu ve bunun endişe yarattığı görülmektedir.

3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu bölümde, araştırmada ileri sürülen hipotezlerinin desteklenen ve desteklenmeyen yönleri aktarılacaktır.

Hipotez 1: Strese yatkınlık arttıkça bireylerin obsesif inanç geliştirmeye de daha yatkın olması beklenmektedir. Yapılan analizler sonucunda bu hipotezin desteklenmediği görüldü.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre, strese yatkınlık ölçeğinin toplam puanının obsesif inançlardaki değişimi anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde

edilen bu sonuç değerlendirildiğinde, hipotezin desteklenmediği ve strese yatkınlıkta meydana gelecek artışın obsesif inançlarda da artışa neden olmayacağı görülmektedir.

Obsesif inançların alt boyutlarına ayrı ayrı bakıldığında da, strese yatkınlık toplam puanının obsesif inançların sorumluluk/tehdit algısı, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutlarını yordamadığı, strese yatkınlıkta meydana gelecek artışın obsesif inançların bütün alt boyutlarında herhangi bir artışa neden olmayacağı sonucuna ulaşılmıştır. Strese maruz kalmanın istenmeyen girici düşünceleri arttırdığı daha önce yapılan çalışmalarda (Rachman ve de Silva, 1978; akt: Rachman, 1997; Coles ve Horng, 2006: 723-730) görülerek mevcut çalışmanın literatür bulguları ile farklı sonuçlara ulaştığı yorumu yapılabilmektedir.

Hipotez 2: İşlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının işlevsel stratejilerin kullanılmasına göre bireyleri obsesif inançlara daha yatkın hale getirmesi beklenmektedir. Yapılan analizler sonucunda, bu hipotezin kısmen desteklendiği görüldü.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden sadece felaketleştirmenin obsesif inançlar üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmede meydana gelecek artışın obsesif inançlarda da artış meydana getireceği sonucuna ulaşılmıştır. Felaketleştirmenin işlevsel olmayan bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olduğu bilinmekle (Akyunus İnce, 2012: 58) beraber diğer işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, başkalarını suçlama ve düşünceye odaklanmanın obsesif inançlar üzerinde etkisinin olmadığı görülmektedir.

Obsesif inançların alt boyutları ayrı ayrı incelendiğinde, felaketleştirmenin obsesif inançların alt boyutu olan sorumluluk tehdit algısı ve mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutlarının da yordayıcısı olduğu görülmektedir. Obsesif inançların bir diğer alt boyutu olan düşüncelerinin ve kontrolünün önemszenmesinin ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden başkalarını suçlama tarafından yordandığı görülmektedir. Felaketleştirme ve başkalarını suçlama stratejilerinin işlevsel olmadığı ve bunlarda meydana gelecek artışın obsesif inançların alt boyutlarında da bir artış meydana getirebileceği sonucu elde edilmiştir.

Hipotez 3: Aşırı koruyucu, endişeli, kuralcı ve koşullu ebeveynliğe maruz kalan bireylerde daha fazla obsesif inanç görülmesi beklenmektedir. Yapılan analizler sonucunda, bu hipotezin kısmen desteklendiği görüldü.

Yapılan araştırmanın sonucuna göre, annenin ve babanın göstermiş olduğu ebeveynlik biçimlerinin obsesif inançlardaki değişimi istatistiksel olarak yordamadığı; hem anne hem de baba ebeveynlik biçimlerinin kullanımında herhangi birinde meydana gelecek artışın obsesif inançlar üzerinde değişime yol açmayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Obsesif inançların alt boyutları incelendiğinde; hem sorumluluk/tehdit algısı alt boyutu için hem de mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu için anne veya babanın göstermiş olduğu ebeveynlik biçimlerinin bu alt boyutları istatistiksel olarak etkilemediği; anne veya babanın göstermiş olduğu ebeveynlik biçimlerinin kullanımında meydana gelecek olası bir artışın obsesif inançlarda istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğe neden olmayacağı elde edilen bulgular arasındadır.

Obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutu için, annenin göstermiş olduğu ebeveynlik biçiminin obsesif inançların düşüncelerin ve kontrolünün önemszenmesi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik meydana getirmeyeceği; babanın göstermiş olduğu kötümser/endişeli ebeveynlik biçiminin ise bu alt boyutta artışa neden olduğu görülmüştür.

4. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışma, strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar literatüre katkı sağlasa da araştırmanın sınırlılıkları da vardır.

Araştırmanın sınırlılıklarından ilki, çalışmaya dahil edilen katılımcı sayısının azlığıdır. Araştırmacı tarafından daha geniş örneklem sayısına ulaşılmaya çalışılsa da, çalışmaya dahil edilen katılımcı sayısının daha fazla olmasının örneklemin temsil ediciliğini artırmak adına önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada sınırlılık oluşturduğu düşünülen diğer bir etken ise çalışmaya dahil edilen katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturmasıdır. Kadınlar ve erkekler

arasındaki bu dengesizlik bulguların genellenmesini ve kadın ve erkekler arasındaki farkların belirlenmesini güçleştirmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların çoğunluğunun eğitim seviyesinin üniversite düzeyinde olması da örneklemin temsil ediciliğini düşürebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir sınırlılığı, çalışmaya ilişkin veriler toplanırken özbildirime dayalı ölçeklerin kullanılmış olmasıdır. Çalışmaya katılan kişilerin sosyal beğenirlik kaygısı ile yanlı cevap verebilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmada bir sınırlılık oluşturduğunu düşünülen bir diğer nokta ise, kullanılan ölçek setinin katılımcılar tarafından çok uzun bulunmasıdır. Çoğu katılımcı ölçeği doldururken sıkıldığını ifade etmiştir. Katılımcıların ölçek setini çok uzun bulmasından dolayı detaylı bir değerlendirme yapmadan rastgele cevaplar vermiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmacı tarafından belirlenen hipotezlere ve çalışmanın amacına göre sadece bireysel ölçümler yapılmış ve katılımcıların ebeveynlerinden ayrı bir ölçüm alınmamıştır. Aile üyelerinin dahil edilmediği ve görece daha dar kapsamlı bir çalışma yapılmış olması mevcut çalışmanın bir sınırlılığı olarak düşünülebilir.

5. KLİNİK GÖSTERGELER

Araştırmanın sonuçlarına göre, obsesif inançlar ile strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçimi değişkenleri incelenmiş ve aralarındaki ilişkiler belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar bazı klinik göstergelere işaret etmektedir.

Araştırma bulgularına göre, kişilerde strese yatkınlığın artması durumunda obsesif inançlarda da artış görülmesi beklenirken bu yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Ortaya çıkan bu sonuç göz önünde bulundurulduğunda, obsesif inançların etkisini azaltmak için yapılacak önleme çalışmalarında strese yatkınlığın öncelikli olarak müdahale edilmesi gereken bir değişken olmasa da gözardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak belirlenen bir diğer klinik gösterge ise kişilerin olumsuz olaylarda kullanmaya meyilli olduğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin obsesif inançlarla ilişkili olduğudur. Kişilerin kullandığı felaketleştirme gibi bilişsel duygu düzenleme stratejisinin obsesif inançlarda artışa neden olduğu araştırma

sonucunda belirlendiğinden, kullanılan bu tarz işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri yerine bireylere daha işlevsel olan stratejilerin öğretilmesinin ve kullanılmasının sağlamlasının obsesif inançlar geliştirmelerini kısmen önlemek için gerekli olabilmektedir.

Araştırmada öne çıkan bir diğer klinik gösterge ise, obsesif inançların gelişiminde bireylerin sahip olduğu ebeveynlerin göstermiş olduğu ebeveynlik biçiminin etkisi olduğunun görülmesidir. Ebeveynlerin, çocuklarının gelişiminde ne denli önemli bir etkisi olduğu bilinmekle beraber, çocukların psikolojik olarak sağlıklı bir birey olabilmeleri için ailelerine ihtiyaç duyduğu gerçeğinin yanı sıra, olumsuz ebeveyn tutumlarının ve çocuk yetiştirme tarzının da çocukları olumsuz etkilediği, çalışma kapsamında değerlendirildiğinde bu tarz tutumlara sahip olan ebeveynlerin çocuklarında obsesif inançların da artış gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle, obsesif inançlar için yapılacak gerek önleme gerekse tedavi programlarında ebeveyn tutumları çalışılması gereken bir konu durumundadır.

6. GELECEKTE YAPILACAK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Mevcut çalışma kapsamında, obsesif inançlar ile strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçimi arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

Araştırmada bahsi geçen değişkenlerin incelenmesi aşamasında özbildirime dayalı ölçekler kullanılmış ve sadece katılımcıların kendisinden ölçüm alınmıştır. Daha geniş kapsamlı ve birbiri ile karşılaştırılabilecek veriler elde etmek için bireylerin ebeveyn ve kardeşlerinden de ölçüm alınması gelecekte yapılacak çalışmalar için bir öneri niteliğindedir. Algılanan ebeveyn tutumunu, hem ebeveynlerin kendilerini nasıl gördüğü ile kıyaslamak hem de katılımcı olarak seçilen bireylerin varsa kardeşlerinin ebeveynlerini nasıl algıladığını ölçmek ve kıyas yapabilmek için yararlı olacaktır.

Araştırmada bahsi geçen değişkenlerin daha da detaylandırılarak birbirleriyle olan ilişkilerine bakılmasının ise obsesif inançların daha güçlü yordayıcılarını test etmek adına faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen çalışma herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış örneklem grubunda gerçekleştirildiğinden, benzer bir araştırmanın klinik örneklem üzerinde de gerçekleştirerek sonuçların farklılaşıp farklılaşmadığı test edilebilir.

KAYNAKLAR

- ABDI Salman, TABAN Shahin ve GHAEMIAN Aisun, "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Validity and Reliability of the Persian Translation of the CERQ (36-item)", **Social and Behavioral Sciences**, 32, 2012, ss. 2-7.
- AKYUNUS İNCE Miray, *Cognitive Aspects of Personality Disorders: Influences of Basic Personality Traits, Cognitive Emotion Regulation, and Interpersonal Problems*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2012.
- ALDAO Amelia ve NOLEN-HOEKSEMA Susan, "Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination", **Behavior Research and Therapy**, 48, 2010, ss. 974-983.
- ALONSO Pino, MENCHON Jose M., MATAIX-COLS David, PIFARRE Josep, URRETAVIZCAYA Mikel, CRESPO Jose M., JIMENEZ Susana, VALLEJO Gema ve VALLEJO Julia, "Perceived Parental Rearing Style in Obsessive-Compulsive Disorder: Relation to Symptom Dimensions", **Psychiatry Research**, 127, 2004, ss. 267-278.
- Aude Henin ve Philip C. Kendall, "Obsessive Compulsive Disorder in Childhood and Adolescence", **Advances in Clinical Child Psychology**, 19, ed. Thomas H. Ollendick ve Ronald J. Prinz, Plenum Press, New York, 1997, ss. 75-131.
- AYÇİÇEĞİ Ayşe, HARIS Catherine L. ve DINN Wayne M, "Parenting Style and Obsessive-Compulsive Symptoms and Personality Traits in a Student Sample", **Clinical psychology and Psychotherapy**, 9, 2002, ss. 406-417.
- BARBER Brian K., "Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct", **Child Development**, 67, 1996, ss. 3296-3319.
- BARBER Brian K., OLSEN Joseph E. ve SHAGLE Shobha C., "Associations Between Parental Psychological and Behavioral Control and Youth Internalized and Externalized Behaviors", **Child Development**, 65, 1994, ss. 1120-1136.
- BARRERA Terri L. ve NORTON Peter J., "The Appraisal of Intrusive Thoughts in Relation to Obsessional-Compulsive Symptoms", **Cognitive Behavior Therapy**, 40, 2, 2011, ss. 98-110.
- BOLKAN Cory, SANO Yoshie, DE COSTA Jennifer, ACOCK Alan C. ve DAY Randal D., "Early Adolescents' Perceptions of Mothers' and Fathers' Parenting Styles and Problem Behavior", **Marriage & Family Review**, 46, 2010, ss. 563-579.
- BÖGELS Susan M. ve BRECHMAN-TOUSSAINT Margaret L., "Family Issues in Child Anxiety: Attachment, Family Functioning, Parental Rearing and Beliefs", **Clinical Psychology Review**, 26, 2006, ss. 834-856
- BROWN Timothy A. ve NARAGON-GAINEY Kristin, "Evaluation of the Unique and Specific Contributions of Dimensions of the Triple Vulnerability Model to the

Prediction of DSM-IV Anxiety and Mood Disorder Constructs”, **Behavior Therapy**, 44, 2013, ss. 277-292.

BRUIN Gwendolijn Olivia, MURIS Peter ve RASSIN Eric, “Are There Specific Meta-Cognitions Associated with Vulnerability to Symptoms of Worry and Obsessional Thoughts?”, **Personality and Individual Differences**, 42, 2007, ss. 689-699.

BUNEVICIUS Adomas, KATKUTE Arune ve BUNEVICIUS Robertas, “Symptoms of Anxiety and Depression in Medical Students and in Humanities Students: Relationship with Big-Five Personality Dimensions and Vulnerability To Stress”, **International Journal of Social Psychiatry**, 54, 2008, ss. 494-501.

Carlson, N. R., *Physiology of behavior* (10th Edition), Allyn and Bacon, 2010.

CHALLACOMBE Fiona ve SALKOVSKIS Paul, “A Preliminary Investigation of the Impact of Maternal Obsessive-Compulsive Disorder and Panic Disorder on Parenting and Children”, **Journal of Anxiety Disorders**, 23, 2009, ss. 848-857.

CLARK D. A., PURDON C. ve WANG A., “The Metacognitive Beliefs Questionnaire: Development of a Measure of Obsessional Beliefs”, **Behavior Research and Therapy**, 41, 2003, ss. 655-669.

COHEN Esther, SADE Michal, BENARROCH Fortu, POLLAK Yehuda ve GROSS-TSUR Varda, “Locus of Control, Perceived Parenting Style, and Symptoms of Anxiety and Depression in Children with Tourette’s Syndrome”, **European Child & Adolescent Psychiatry**, 17, 2008, ss. 299-305.

COHEN Miri, MANSOOR Daniela, GAGIN Roni ve LORBER Avraham, “Perceived Parenting Style, Self-Esteem and Psychological Distress in Adolescents with Heart Disease”, **Psychology, Health, & Medicine**, 13, 4, 2008, ss. 381-388.

COLES Meredith E. ve HORNG Betty, “A Prospective Test of Cognitive Vulnerability to Obsessive-Compulsive Disorder”, **Cognitive Therapy and Research**, 30, 2006, ss. 723-734.

COLES Meredith E., SCHOFIELD Casey A. ve PIETREFESA Ashley S., “Behavioral Inhibition and Obsessive-Compulsive Disorder”, **Anxiety Disorders**, 20, 2006, ss. 1118-1132.

CONNOR-SMITH Jennifer K. ve COMPAS Bruce E., “Vulnerability to Social Stress: Coping as a Mediator or Moderator of Sociotropy and Symptoms of Anxiety and Depression”, **Cognitive Therapy and Research**, 26, 2002, ss. 39-55.

CONNOR Kathryn M., VAISHNAVI Sandeep, DAVIDSON Jonathan R. T., SHEEHAN David V. ve SHEEHAN K. Harnett, “Perceived Stress in Anxiety Disorders

- and The General Population: A Study of the Sheehan Stress Vulnerability Scale”, **Psychiatry Research**, 151, 2007, ss. 249-254.
- CORCORAN Kathleen M. ve WOODY Shelia R., “Appraisals of Obsessional Thoughts in Normal Samples”, **Behavior Research and Therapy**, 46, 2008, ss. 71-83.
- COUGLE Jesse R., TIMPANO Kiara R. ve GOETZ Amy R., “Exploring the Unique and Interactive Roles of Distress Tolerance and Negative Urgency in Obsessions”, **Personality and Individual Differences**, 52, 2012, ss. 515-520.
- CRUM Rosa M. ve ANTHONY James C., “Cocaine Use and Other Suspected Risk Factors for Obsessive-Compulsive Disorder: A Prospective Study with Data from the Epidemiologic Catchment Area Surveys”, **Drug and Alcohol Dependence**, 31, 3, 1993, ss. 281-295.
- ÇELİK Hilal ve KOCABIYIK Oya Onat, “Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi”, **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 4, 1, 2014, ss. 139-155.
- DEMET M. Murat, DEVECİ Artuner, DENİZ Filiz, TAŞKIN E. Oryal, ŞİMŞEK Emine ve YURTSEVER Fatma, “Obsesif Kompulsif Bozuklukta Sosyodemografik Özellikler ve Fenomenoloji”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 6, 2005, ss. 133-144.
- Dürü Çağay ve Sayılğan Mehmet Akif, “Obsesif-Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Yaklaşım”, Ed. SAVAŞIR Işık, SOYGÜT Gonca ve BARIŞKIN Elif, **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2009, ss. 89-123.
- EFTEKHARI Afsoon, ZOELLNER Lori A. Ve VIGIL Shree A., “Patterns of Emotion Regulation and Psychopathology”, **Anxiety, Stress, & Coping**, 22, 5, 2009, ss. 571-586.
- FARRELL Lara J., HOURIGAN Donna ve WATERS Allison M., “Do Mothers Enhance Responsibility in Children with Obsessive–Compulsive Disorder? A Preliminary Study of Mother–Child Interactions During a Problem Solving Discussion”, **Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders**, 2, 2013, ss. 78-84.
- FONTENELLE Leonardo F. ve HASLER Gregor, “The Analytical Epidemiology of Obsessive–Compulsive Disorder: Risk Factors and Correlates”, **Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, 32, 2008, ss. 1-15.
- FROST Randy O., LAHART Cathleen M. ve ROSENBLATE Robin, “The Development of Perfectionism: A Study of Daughters and Their Parents”, **Cognitive Therapy and Research**, 15, 6, 1991, ss. 469-489.

- FROST Randy O. ve STEKETEE Gail, "Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder Patients", **Behavior Research and Therapy**, 35, 4, 1997, ss. 291-296.
- GARNEFSKI Nadia, BAAN Netty ve KRAAIJ Vivian, "Psychological Distress and Cognitive Emotion Regulation Strategies Among Farmers Who Fell Victim to the Foot-and-Mouth Crisis", **Personality and Individual Differences**, 38, 2005, ss. 1317-1327.
- GARNEFSKI Nadia, KOMMER Tessa Van Den, KRAAIJ Vivian, TEERDS Jan, LEGERSTEE Jeroen ve ONSTEIN Evert, "The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample", **European Journal of Personality**, 16, 2002, ss. 403-420.
- GARNEFSKI Nadia ve KRAAIJ Vivian, "Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples", **Personality and Individual Differences**, 40, 2006, ss. 1659-1669.
- GARNEFSKI Nadia, KRAAIJ Vivian ve van ETTEN Marije, "Specificity of Relations Between Adolescents' Cognitive Emotion Regulation Strategies and Internalizing and Externalizing Psychopathology", **Journal of Adolescence**, 28, 2005, ss. 619-631.
- GARNEFSKI Nadia, KRAAIJ Vivian ve SPINHOVEN, P., "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems", **Personality and Individual Differences**, 30, 2001, ss. 1311-1327.
- GINSBURG Golda S., SIQUELAND Lynne, MASIA-WARNER Carrie ve HEDTKE Kristina A., "Anxiety Disorders in Children: Family Matters", **Cognitive and Behavioral Practice**, 11, 2004, ss. 28-43.
- GOIS Carlos, DIAS Vasco V., RAPOSO Joao F., CARMO Isabel do. ve BARBOSA Antonio, "Vulnerability to Stress, Anxiety and Depressive Symptoms and Metabolic Control in Type 2 Diabetes", **BMC Research Notes**, 5, 2012, ss. 271.
- GRACIA Enrique, GARCIA Fernando ve LILA Marisol, "What Is Best For Your Children? Authoritative vs. Indulgent Parenting Styles and Psychological Adjustment of Spanish Adolescents", *The First International Congress on Interpersonal Acceptance and Rejection*, 2008, ss.113-129.
- GROSS James J., "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology", **Journal of Personality and Social Psychology**, 74, 1, 1998, ss. 224-237.

- GRÜNER Kerstin, MURIS Peter ve MERCKELBACH Harald, “The Relationship Between Anxious Rearing Behaviors and Anxiety Disorders Symptomatology in Normal Children”, **Journal of Behavior Therapy**, 30, 1999, ss. 27-35.
- HETTEMA John M., NEALE Michael C. ve KENDLER Kenneth S., “A Review and Meta-Analysis of The Genetic Epidemiology of Anxiety Disorders”, **The American Journal of Psychiatry**, 158, 2001, ss. 1568-1578.
- HOROWITZ Mardi J., “Stress-Response Syndromes: A Review of Posttraumatic and Adjustment Disorders”, **Hospital and Community Psychiatry**, 37, 3, 1986, ss. 241-249.
- JACOBI David M., CALAMARI John E. ve WOODARD John L., “Obsessive-Compulsive Disorder Beliefs, Metacognitive Beliefs and Obsessional Symptoms: Relations Between Parent Beliefs and Child Symptoms”, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 13, 2006, ss. 153-162.
- KARANCI Nuray, GENÇÖZ Tülin, YORULMAZ Orçun ve İNÖZÜ Müjgan, “Dilimize Uyarlanan Obsesif Kompulsif Bozukluk ile İlişkili Bazı Ölçeklere İlişkin Bilgiler”, **Obsesif-Kompulsif Bozukluk: Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, Terapi ve Sık Kullanılan Ölçekler**, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2012, ss. 55-114.
- KARNO Marvin, GOLDING Jacqueline M., SORENSON Susan B. ve BURNAM M. Audrey, “The Epidemiology of Obsessive Compulsive Disorder in Five U.S. Communities”, **Arch Gen Psychiatry**, 45, 1988, ss. 1094-1099.
- KONKAN Ramazan, ŞENORMANCI Ömer, GÜÇLÜ Oya, AYDIN Erkan, SUNGUR, Mehmet Z., “Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Obsesif İnançlar”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 13, 2012, ss. 91-96.
- LEE H. J. ve KWON S. M., “Two Different Types of Obsessions: Autogenous Obsessions and Reactive Obsessions”, **Behavior Research and Therapy**, 41, 2003, ss. 11-29.
- LENNERTZ L., GRABE H. J., RUHRMANN S., RAMPACHER F., VOGLEY A., SCHULZE-RAUSCHENBACH S., ETTTEL S., MEYER K., KRAFT S., RECK C., PUKROP R., JOHN U., FREYBERGER H. J., KLOSTERKÖTTER J., MAINER W., FALKAI P. ve WAGNER M., “Perceived Parental Rearing in Subjects with Obsessive-Compulsive Disorder and Their Siblings”, **Acta Psychiatr Scand**, 121, 2010, ss. 280-288.
- LYNCH Thomas R., CHAPMAN Alexander L., ROSENTHAL M. Zachary, KUO Janice R. ve LINEHAN Marsha M., “Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations”, **Journal of Clinical Psychology**, 62, 2006, ss. 459-480.
- MACATEE Richard J., CAPRON Daniel W., SCHMIDT Norman B. ve COUGLE Jesse R., “An Examination of Low Distress Tolerance and Life Stressors as Factors

- Underlying Obsessions”, **Journal of Psychiatric Research**, 47, 2013, ss. 1462-1468.
- MARTIN Ryan C. ve DAHLEN Eric R., “Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression, Anxiety, Stress and Anger”, **Personality and Individual Differences**, 39, 2005, ss. 1249-1260.
- MIN Jung-Ah, YU Jeong Jin, LEE Chang-Uk ve CHAE Jeong-Ho, “Cognitive Emotion Regulation Strategies Contributing to Resilience in Patients With Depression and/or Anxiety Disorders”, **Comprehensive Psychiatry**, 54, 2013, ss. 1190-1197.
- MITCHELL Jennifer H., BROEREN Suzanne, NEWALL Carol ve HUDSON Jennifer L., “An Experimental Manipulation of Maternal Perfectionistic Anxious Rearing Behaviors with Anxious and Non-Anxious Children”, **Journal of Experimental Child Psychology**, 116, 2013, ss. 1-18.
- MORETZ Melanie W. ve MCKAY Dean, “The Role of Perfectionism in Obsessive–Compulsive Symptoms: “Not Just Right” Experiences and Checking Compulsions”, **Journal of Anxiety Disorders**, 23, 2009, ss. 640-644.
- MURIS Peter ve MERCKELBACH Harald, “Perceived Parental Rearing Behavior and Anxiety Disorders Symptoms in Normal Children”, **Personality and Individual Differences**, 25, 1998, ss. 1199-1206.
- MYALL Bronwen R., HINE Donald W., MARKS Anthony D. G., THORSTEINSSON Einar B., BRECHMAN-TOUSSAINT Margaret ve SAMUELS Curtis A., “Assessing Individual Differences in Perceived Vulnerability in Older Adults”, **Personality and Individual Differences**, 46, 2009, ss. 8-13.
- NUR Derya, “Kamu Hastanelerinde Çalışan Sağlık Personelinde İş Doyumu ve Stres İlişkisi”, **Klinik Psikiyatri**, 14, 2011, ss. 230-240.
- OBSESSIVE COMPULSIVE COGNITIONS WORKING GROUP, “Cognitive Assessment of Obsessive-Compulsive Disorder”, **Behavior Research and Therapy**, 35, 7, 1997, ss. 667-681.
- OBSESSIVE COMPULSIVE COGNITIONS WORKING GROUP, “Psychometric Validation of the Obsessive Belief Questionnaire and Interpretation of Intrusions Inventory-Part 2: Factor Analyses and Testing of a Brief Version”, **Behavior Research and Therapy**, 43, 2005, ss. 1527-1542.
- ONAT Oya ve OTRAR Mustafa, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 31, 2010, ss. 123-143.
- PACE Sonia M., THWAITES Richard ve FREESTON Mark H., “Exploring the Role of External Criticism in Obsessive Compulsive Disorder: A Narrative Review”, **Clinical Psychology Review**, 31, 2011, ss. 361-370.

- PARKER K. J. ve MAESTRIPIERI D., “Identifying Key Features of Early Stressful Experiences That Produce Stress Vulnerability and Resilience in Primates”, **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, 35, 2011, ss. 1466-1483.
- PIETREFESA Ashley S., SCHOFIELD Casey A., WHITESIDE Stephen P., SOCHTING Ingrid ve COLES Meredith E., “Obsessive Beliefs in Youth with OCD and Their Mothers”, **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 24, 2010.
- PURDON Christine ve CLARK David A., “Metacognition and Obsessions”, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 6, 1999, ss. 102-110.
- RACHMAN S., “A Cognitive Theory of Obsessions”, **Behavior Research and Therapy**, 35, 9, 1997, ss. 793-802.
- RACHMAN S., “A Cognitive Theory of Obsessions: Elaborations”, **Behavior Research and Therapy**, 36, 1998, 385-401.
- RACHMAN S. ve SHAFRAN Roz, “Cognitive Distortions: Thought-Action Fusion”, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 6, 1999, ss. 80-85.
- REARDON John M. ve WILLIAMS Nathan L., “The Specificity of Cognitive Vulnerabilities to Emotional Disorders: Anxiety Sensitivity, Looming Vulnerability and Explanatory Style”, **Journal of Anxiety Disorders**, 21, 2007, 625-643.
- RECTOR Neil A., CASSIN Stephanie E., RICHTER Margaret A. ve BURROUGHS Eliza, “Obsessive Beliefs in First-Degree Relatives of Patients With OCD: A Test of The Cognitive Vulnerability Model”, **Journal of Anxiety Disorders**, 23, 2009, ss. 145-149.
- RISKIND John H., KLEIMAN Evan M., WEINGARDEN Hilary ve DANVERS Alexander F., “Cognitive Vulnerability to Anxiety in The Stress Generation Process: Further Investigation of The Interaction Effect Between the Looming Cognitive Style and Anxiety Sensitivity”, **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 44, 2013, ss. 381-387.
- RUDOLPH Susan G., FLETT Gordon L., ve HEWITT Paul L., “Perfectionism and Deficits In Cognitive Emotion Regulation”, **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 25, 4, 2007, ss. 343-357.
- SALKOVSKIS Paul, “Understanding and Treating Obsessive-Compulsive Disorder”, **Behavior Research and Therapy**, 37, 1999, ss. 29-52.
- Salkovskis P. ve Kirk J., “Obsessional Disorders”, Ed. HAWTON K., SALKOVSKIS P., KIRK J. ve CLARK D. M., **Cognitive behavior therapy for psychiatric problems: A practical guide**, Oxford Press, 1989.
- SALKOVSKIS Paul, SHAFRAN Roz., RACHMAN S. ve FREESTON Mark H., “Multiple Pathways to Inflated Responsibility Beliefs in Obsessional Problems:

- Possible Origins and Implications for Therapy and Research”, **Behavior Research and Therapy**, 37, 1999, ss. 1055-1072.
- SCHAEFER Earl, S., “Children’s Report of Parental Behavior: An Inventory”, **Child Development**, 1965, ss. 413-424.
- SHEFFIELD Alex, WALLER Glenn, EMANUELLI Francesca, MURRAY James ve MEYER Caroline, “Links Between Parenting and Core Beliefs: Preliminary Psychometric Validation of the Young Parenting Inventory”, **Cognitive Therapy and Research**, 29, 2005, ss. 787-802.
- SKOOG G. ve SKOOG I., “A 40-year Follow-Up of Patients With Obsessive-Compulsive Disorder”, **Arch Gen Psychiatry**, 56, 1999, ss. 121-127.
- SMETANA Judith G., “Parenting Styles and Conceptions of Parental Authority During Adolescence”, **Child Development**, 66, 1995, ss. 299-316.
- SMETANA Judith, CREAN Hugh F. ve CAMPIONE-BARR Nicole, “Adolescents’ and Parents’ Changing Conceptions of Parental Authority”, **New Directions for Child and Adolescent Development**, 108, 2005, ss. 31-46.
- SMITH Delores E. ve MOORE Todd M., “Parenting Style and Psychological Outcomes in a Sample of Jamaican Adolescents”, **International Journal of Adolescence and Youth**, 18, 3, 2013, ss. 176-190.
- SMITH Angela H., WETTERNECK Chad T., HART John M., SHORT Mary B. ve BJÖRGVINSSON Thröstur, “Differences in Obsessional Beliefs and Emotion Appraisal in Obsessive Compulsive Symptom Presentation”, **Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders**, 1, 2012, ss. 54-61.
- SOYGÜT Gonca, ÇAKIR Zehra ve KARAOSMANOĞLU Alp, “Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği’nin psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 11, 22, 2008, ss. 17-30.
- TATAR Elif Efsun, Hashimoto Tiroditi Hastalarında Stres Belirtileri, Strese Yatkinlik, Öfke ve Stresle Baş Etme Yöntemleri, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2010.
- TIMPANO Kiara R., KEOUGH Meghan E., MAHAFFEY Brittain, SCHMİDT Norman B. ve ABRAMOWİTZ Jonathan, “Parenting and Obsessive Compulsive Symptoms: Implications of Authoritarian Parenting”, **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 24, 3, 2010, ss. 151-164.
- TORRES Albina R., PRINCE Martin J., BEBBINGTON Paul E., BHUGRA Dinesh, BRUGHA Traolach S., FARRELL Michael, JENKINS Rachel, LEWIS Glyn, MELTZER Howard ve SINGLETON Nicola, “Obsessive-Compulsive Disorder: Prevalence, Comorbidity, Impact, and Help-Seeking in the British National Psychiatric Morbidity Survey of 2000”, **The American Journal of Psychiatry**, 163, 2006, ss. 1978-1985.

- WATERS Tracey L. ve BARRETT Paula M., “The Role of The Family in Childhood Obsessive-Compulsive Disorder”, **Clinical Child and Family Psychology Review**, 3, 3, 2000, ss. 173-184.
- WATERS Allison M., ZIMMER-GEMBECK Melanie J. ve FARRELL Lara J., “The Relationships of Child and Parent Factors with Children’s Anxiety Symptoms: Parental Anxious Rearing as a Mediator”, **Journal of Anxiety Disorders**, 26, 2012, ss. 737-745.
- WHITSIDE Stephen P., PORT John D. ve ABRAMOWITZ Jonathan S., “A Review and Meta-Analysis of Functional Neuroimaging in Obsessive-Compulsive Disorder”, **Psychiatry Research: Neuroimaging**, 132, 2004, ss. 69-79.
- WROE Abigail ve SALKOVSKIS Paul M., ”Causing Harm and Allowing Harm: A Study of Beliefs in Obsessional Problem”, **Behavior Research and Therapy**, 38, 2000, ss. 1141-1162.
- VAN GASTEL W., LEGERSTEE J. S. ve FERDINAND R. F., “The Role of Perceived Parenting in Familial Aggression of Anxiety Disorders in Children”, **Journal of Anxiety Disorders**, 23, 2009, ss. 46-53.
- VASCONCELOS Marcos Salem, SAMPAIO Aline Santos, HOUNIE Ana Gabriela, AKKERMAN Fernando, CURI Mariana, LOPES Antonio Carlos ve MIGUEL Euripedes C., “Prenatal, Perinatal, and Postnatal Risk Factors in Obsessive–Compulsive Disorder”, **Biological Psychiatry**, 61, 2007, 301-307.
- YAHAV R., “The Relationship Between Childrens’s and Adolescents’ Perceptions of Parenting Style and Internal and External Symptoms”, **Child: Care, Health and Development**, 33, 4, ss. 460-471.
- YARBRO Jessica, MAHAFFEY Brittain, ABRAMOWITZ Jonathan ve KASHDAN Todd B., “Recollections of Parent–Child Relationships, Attachment Insecurity, and Obsessive–Compulsive Beliefs”, **Personality and Individual Differences**, 54, 2013, ss. 355-360.
- YILMAZ A. Esin., GENÇÖZ Tülin ve WELLS Adrian, “The Temporal Precedence of Metacognition in the Development of Anxiety and Depression Symptoms in the Context of Life-Stress: A Prospective Study”, **Journal of Anxiety Disorders**, 25, 2011, ss. 389-396.
- YORULMAZ Orçun ve GENÇÖZ Tülin, “Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomlarının Değerlendirilmesinde Kullanılan İstem Dışı Düşünceleri Yorumlama Envanteri, Obsesif İnançlar Ölçeği ve Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği’nin Türk Örnekleminde İncelenmesi”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 11, 22, 2008, ss. 1-13.
- ZLOMKE Kimberly R. ve YOUNG John N., “A Retrospective Examination of the Role of Parental Anxious Rearing Behaviors in Contributing to Intolerance of Uncertainty”, **Journal of Child and Family Studies**, 18, 2009, ss. 670-679.

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu Örneği

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Gülay Dirik danışmanlığında Uludağ Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Büşra Ercan tarafından yürütölen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı kişilerin duygu düzenleme stratejileri, strese yatkınlığı ve aileleri tarafından yetiştirilme tutumları ile ilgili bilgi toplamaktır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya yaklaşık 300 gönüllölünün katılması ve bu katılımcıların 18 yaşından büyük olması planlanmaktadır. Araştırma Bursa, Balıkesir ve Ankara illerinde yaklaşık 5 ay süre ile yürütölecektir. Çalışmada yaklaşık 25 dakikada tamamlanabilecek birkaç farklı anket doldurmanız beklenmektedir. Yapılan çalışmada kim olduğunuz ile ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek, elde edilen bulgular kimlik bilgisi açıklanmadan bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Araştırmadaki soruların samimi bir şekilde ve eksiksiz doldurulması elde edilen bulguların daha sağlıklı olması açısından önem taşımaktadır. Anketler genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan veya herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz Psk. Büşra Ercan (Tel: 0224 271 56 06 / 1027) ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllölü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. Tarih : .../.../.....

Araştırmacının

Adı Soyadı: Büşra ERCAN

İmzası:

İletişim Bilgileri: 0224 271 56 06/1027

Gönüllölü Katılımcının

Adı Soyadı:

İmzası:

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Gülay DİRİK

İletişim Bilgileri: gulay.dirik@deu.edu.tr

Ek 2. Demografik Bilgi Formu Örneği

1. Cinsiyetiniz Kadın Erkek
2. Yaşınız
3. Eğitim durumunuz (son bitirdiği sınıfı düşünerek cevaplayınız)?
 Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul Ortaokul
 Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora
4. Medeni durumunuz
 Evli Bekar Boşanmış Dul Diğer
5. Aylık gelir düzeyiniz nedir?
 500 TL ve altı 501 TL - 1000 TL 1001 TL - 2000 TL
 2001 TL – 3500 TL 3501 TL ve üzeri
6. Şu anda çalışıyor musunuz?
 Evet Hayır
7. Sizinle beraber toplam kaç kardeşiniz?
8. Annenizin eğitim düzeyi nedir (son bitirdiği sınıfı düşünerek cevaplayınız)?
 Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul Ortaokul
 Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora
9. Babanızın eğitim düzeyi nedir (son bitirdiği sınıfı düşünerek cevaplayınız)?
 Okur-yazar değil Okur-yazar İlkokul Ortaokul
 Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora
10. Herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?
 Yok Var (Belirtiniz)
11. Ailenizde herhangi bir psikiyatrik tanısı alan oldu mu?
 Hayır
 Evet (Yakınlığı ve tanısını belirtiniz)

Ek 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolayısı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandđđını düşünürüm.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---



Ek 4. Strese Yatkınlık Ölçeği

Aşağıda, insanların gündelik alışkanlıklarından bazıları sıralanmıştır. Bu alışkanlıkların sizin için ne kadar geçerli olduğunu düşünün ve 1 (hemen her zaman) ile 5 (hiçbir zaman) arası dereceli ölçekte değerlendirin.

88Lütfen bu sayfadaki her maddeyi yanıtlayın.

	Hemen her zaman				Hiçbir zaman
1. Her gün en azından 1 kez dengeli ve sıcak, bir öğün yemek yerim	1	2	3	4	5
2. Haftada en az 4 gece 7 ya da 8 saat uyku uyurum	1	2	3	4	5
3. Düzenli olarak bana ilgi ve şefkat gösterilir ben de karşımdakilere gösteririm	1	2	3	4	5
4. Bulduğum yerden istersem kolaylıkla ulaşabileceğim, en azından 1 tane güvendiğim ve dayanabileceğim bir akrabam vardır	1	2	3	4	5
5. Haftada en az iki kez, terleyinceye kadar egzersiz yaparım	1	2	3	4	5
6. Her gün en fazla yarım paket sigara içerim (sigara içmiyorsanız 1'i işaretleyin)	1	2	3	4	5
7. Haftada en fazla 5 kadeh alkol alırım (içki içmiyorsanız 1'i işaretleyin)	1	2	3	4	5
8. Boyuma göre kilom uygundur	1	2	3	4	5
9. Kazancım temel ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir	1	2	3	4	5
10. Manevi inançlarımdan, felsefi yaklaşımımdan güç alırım	1	2	3	4	5
11. Sosyal aktivitelere ya da kulüp/dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım	1	2	3	4	5
12. Kendime yakın bulduğum arkadaşlarımdan ve hoşlandığım tanıdıklarımdan olmuş bir grubum var	1	2	3	4	5
13. Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var	1	2	3	4	5
14. Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil)	1	2	3	4	5
15. Kızgın ya da kaygılı olduğumda duygularımı açıkça söyleyebilirim	1	2	3	4	5
16. Birlikte yaşadığım insanlarla ev işleri, para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim	1	2	3	4	5
17. Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım	1	2	3	4	5
18. Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim	1	2	3	4	5
19. Her gün <u>en fazla</u> 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim	1	2	3	4	5
20. Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırırım	1	2	3	4	5

Ek 5. Young Ebeveynlik Ölçeği

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

1 – Tamamı ile yanlış 2 – Çoğunlukla yanlış 3 – Uyan tarafı daha fazla
4 – Orta derecede doğru 5 – Çoğunlukla doğru 6 – Ona tamamı ile uyuyor

Anne Baba

1. _____ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. _____ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. _____ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. _____ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. _____ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. _____ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. _____ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. _____ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. _____ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. _____ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. _____ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. _____ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. _____ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. _____ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. _____ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. _____ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. _____ Beni aşırı korurdu.
18. _____ Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19. _____ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. _____ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. _____ Beni çok eleştirirdi.
22. _____ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış biri gibi hissettirdi.
23. _____ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. _____ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. _____ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. _____ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. _____ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. _____ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. _____ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. _____ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. _____ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. _____ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. _____ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. _____ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.

35. ___ ___ Hep mutsuzdu ; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ___ ___ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
37. ___ ___ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.

Anne Baba

38. ___ ___ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ___ ___ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ___ ___ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ___ ___ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ___ ___ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ___ ___ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ___ ___ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. ___ ___ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ___ ___ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ___ ___ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ___ ___ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ___ ___ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ___ ___ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ___ ___ Disiplinsiz bir insandı.
52. ___ ___ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ___ ___ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ___ ___ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ___ ___ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
56. ___ ___ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ___ ___ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ___ ___ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ___ ___ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ___ ___ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ___ ___ Duygularımı ifade etmektan rahatsız olurdu.
62. ___ ___ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ___ ___ Kızgınlığımı çok nadir belli ederdi.
64. ___ ___ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ___ ___ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ___ ___ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ___ ___ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ___ ___ Sosyal statü ve görünüme önem verirdi.
70. ___ ___ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ___ ___ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ___ ___ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

Ek 6. Obsesif İnanışlar Anketi

Bu envanterde, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

Her bir ifade için, *nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan* cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz. İnsanlar birbirinden farklı olduğu için doğru veya yanlış cevap yoktur.

Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtır yansıtmadığına karar vermek için sadece *çoğu zaman* nasıl olduğunuzu göz önünde bulundurunuz. Derecelendirme için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

Derecelendirme yaparken, ölçekteki orta değeri işaretlemekten (4) kaçınmaya çalışınız; bunun yerine, inanış ve tutumlarınızla ilgili ifadeye genellikle katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

1. Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım	1	2	3	4	5	6	7
3. Benim standartlarıma göre, her şey mükemmel olmalıdır	1	2	3	4	5	6	7
4. Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
5. Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
6. Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, ne yapıp edip onu engellemeliyim	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim	1	2	3	4	5	6	7
9. Bir şeyi mükemmel bir biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım	1	2	3	4	5	6	7
10. Her zaman sahip olduğum tüm potansiyelimi kullanmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
11. Benim için, bir durumla ilgili tüm olası sonuçları düşünmek çok önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
12. En ufak hatalar bile, bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
13. Sevdiğim insanlarla ilgili saldırgan düşüncelerim veya dürtülerim varsa, bu gizlice onları incitmeyi istediğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
14. Kararlarımdan emin olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
15. Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
16. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir	1	2	3	4	5	6	7 ₉₁

17. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
18. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
19. Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
20. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz	1	2	3	4	5	6	7
21. Müstehcen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
22. İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır	1	2	3	4	5	6	7
23. Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
24. Tuhaf veya iğrenç düşüncelerim olmamalı	1	2	3	4	5	6	7
25. Benim için, bir hata yapmak tamamen başarısız olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
26. En önemsiz konularda bile her şey açık ve net olmalıdır	1	2	3	4	5	6	7
27. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
28. Zihnimdeki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
29. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir	1	2	3	4	5	6	7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
33. Davranışlarımdan olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir	1	2	3	4	5	6	7
34. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
35. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
36. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir	1	2	3	4	5	6	7
37. Bir şey tam anlamıyla doğru yapıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7

40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz	1	2	3	4	5	6	7
41. Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur	1	2	3	4	5	6	7
42. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir	1	2	3	4	5	6	7
43. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır	1	2	3	4	5	6	7
44. Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırılırım	1	2	3	4	5	6	7



Ek 7. Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurul Kararı

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EDEBİYAT FAKÜLTESİ Etik Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 02.03.2015

Toplantı Sayısı: 6

Karar: 2

Dekan Prof. Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ'nün başka bir etkinlikte görevli olması nedeniyle Prof.Dr. Ş. Recai TEKOĞLU'nun başkanlığında belirtilen üyelerin katılımı ile Pazartesi günü saat 13:30'da toplanan Fakültemiz Etik Kurulu aşağıdaki konuyu görüşerek karara bağladı.

KARAR:

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr. Gülay DİRİK'in Bursa Adliyesi 3. Aile Mahkemesi'nde Psikolog olarak çalışan Büğra ERCAN ile yapacakları "Strese Yatkınlık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar Üzerine Etkisi" başlıklı araştırmalarının etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi talebine ilişkin dilekçesi ile Başvuru formları ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmeler sonunda;

Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr. Gülay DİRİK'in Bursa Adliyesi 3. Aile Mahkemesi'nde Psikolog olarak çalışan Büğra ERCAN ile yapacakları "Strese Yatkınlık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar Üzerine Etkisi" başlıklı araştırmalarının tıbbi etik kuralını ilgilendiren bir araştırma olmadığına ve Fakültemiz Etik Kurulu'na etik açıdan uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Ş. Recai TEKOĞLU

(KATILAMADI)
Prof.Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ

Prof.Dr. Levent AYSEVER

Doç.Dr. Gülay DİRİK

Doç.Dr. Yeşim BAŞARIR

Doç.Dr. Aygün EKİN MERİÇ

Yard.Doç.Dr. Urugül AKGÜL

Yard.Doç.Dr. Özgün KOŞANER

Yard.Doç.Dr. Müge AŞIKLAR KOÇAK

Yard.Doç.Dr. Devrim ÇETİN GÜVEN

Yard.doç.Dr. Cezmi KAYA

Yard.Doç.Dr. Nurcan ŞEN

Raportör: Gülay SAYAR



ÖZGEÇMİŞ			
Adı, Soyadı	Büşra	ERCAN	
Doğum Yeri ve Yılı	Ankara	24.11.1990	
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	İngilizce		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı	Kurum Adı	
Lise	2004	2008	Etimesgut Anadolu Lisesi
Lisans	2008	2012	Orta Doğu Teknik Üniversitesi - Psikoloji
Yüksek Lisans	2012	2015	Uludağ Üniversitesi – Uygulamalı Psikoloji
Doktora			
Çalıştığı Kurum (lar)	Başlama - Ayrılma Yılı	Çalışılan Kurumun Adı	
1.	2014	-	T. C. Adalet Bakanlığı – Aile Mahkemesi
2.			
3.			
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar	Türk Psikologlar Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar	-		
Yayımlar:	-		
Diğer:			
İletişim (e-posta):	yclbussra@gmail.com		
	Tarih	17.07.2015	
	İmza	Büşra ERCAN	
	Adı Soyadı		