



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE DUYGUSAL BAĞIMLILIK İLE OBSESİF  
KOMPULSİF ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEME BECERİSİNİN ARACI ROLÜ**

Kübra DEMİRÖZ  
ORCID: 0009-0007-0864-036X

Danışman  
Prof. Dr. Hasan YILMAZ  
ORCID: 0000-0002-9069-1524

Konya – 2025

## ÖN SÖZ

Yüksek lisans dönemimde hem ders aldığım hem tez hazırlama sürecinde danışmanlığımı yapan, yüksek lisans tez konusunu belirlemem ve ilerlememde büyük katkısı olan değerli hocam Prof. Dr. Hasan YILMAZ'a, kendileri de birer bilim insanı olma yolunda çalışan ve bu yolda öğrendiklerini benimle paylaşmaktan çekinmeyip bana destek olan tüm dostlarıma teşekkür ediyorum.

Eğitim-öğretim hayatım boyunca bana her zaman destek olan, yapabileceklerim konusunda bana güvenen ve sayısız fedakârlıkta bulunan aileme canı gönülden teşekkür ediyorum. Yüksek lisans sürecinde her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve varlığıyla bana güç veren sevgili eşime ve biricik oğluma teşekkür ediyorum.

İyi ki varsınız...

Kübra DEMİRÖZ  
Ocak 2025

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	x
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Sayıtlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>2. ALAN YAZIN.....</b>	<b>9</b>
2.1. Romantik İlişkiler.....	9
2.1.1. Romantik ilişki boyutları.....	9
2.1.2. Romantik ilişki kuramları.....	10
2.1.3. Romantik ilişkilerde sorunlar .....	11
2.1.4. Romantik ilişkilerde sorun çözme .....	11
2.1.5. Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık .....	12
2.1.6. Romantik ilişkiler ve duygusal bağımlılık ile ilgili araştırmalar.....	16
2.2. Obsesif Kompulsif Özellikler.....	18
2.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk ve belirtileri.....	18
2.2.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk epidemiyolojisi ve etiyolojisi.....	20
2.2.3. Obsesif Kompulsif Bozukluk komorbiditesi .....	20
2.2.4. Obsesif Kompulsif Bozukluk türleri .....	21
2.2.5. Duygusal bağımlılık ve obsesif kompulsif özellikler ile ilgili araştırmalar .....	23
2.3. Bilişsel duygu düzenleme.....	26
2.3.1. Duygu düzenleme .....	26
2.3.2. Bilişsel duygu düzenleme becerisi .....	28
2.3.3. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri .....	29
2.3.4. Duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif özellikler ve bilişsel duygu düzenleme becerisi ile ilgili araştırmalar .....	31
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>38</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	38

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	38
3.3.2. Duygusal Bağımlılık Ölçeği.....	38
3.3.3. Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği.....	39
3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	39
3.4. Verilerin Toplanması.....	39
3.5. Verilerin Analizi.....	40
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>41</b>
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	41
4.2. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine ve Normalliğine İlişkin Bulgular.....	42
4.3. Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	44
4.4. Ölçek Puanlarının İlişkisine Yönelik Korelasyon Analizi.....	59
4.5. Duygusal Bağımlılık İle Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisinin Aracılık Etkisi.....	64
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>67</b>
5.1. Tartışma.....	67
5.1.1. Duygusal bağımlılığın bazı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışılması.....	67
5.1.2. Obsesif kompulsif özelliklerin bazı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışılması.....	68
5.1.3. Bilişsel duygu düzenleme becerisinin bazı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışılması.....	70
5.1.4. Bilişsel duygu düzenleme becerisi ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişki bulgularının tartışılması.....	72
5.1.5. Bilişsel duygu düzenleme becerisi ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişki bulgularının tartışılması.....	76
5.1.6. Obsesif kompulsif özellikler ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişki bulgularının tartışılması.....	79
5.1.7. Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık bulgularının tartışılması.....	80
5.2. Sonuç.....	83
5.3. Öneriler.....	85
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>86</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>96</b>
<b>EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>96</b>
<b>EK-2 Duygusal Bağımlılık Ölçeği.....</b>	<b>97</b>
<b>EK-3 Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği.....</b>	<b>98</b>
<b>EK-4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....</b>	<b>101</b>

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılık ile Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisinin Aracı Rolü* başlıklı tez çalışmamın toplam **95** sayfalık kısmına ilişkin, 18/01/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%28** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

20/01/2025

Kübra DEMİRÖZ

Prof. Dr. Hasan YILMAZ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

20/01/2025

Kübra DEMİRÖZ

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

$X$  : Aritmetik ortalama değeri

$\beta$ : Beta değeri

%: Yüzde değeri

B: Standardize Olmayan Regresyon Katsayısı

df: Serbestlik derecesi

F: Varyans değeri

LLCI: Alt Güven Aralığı

n: Araştırmaya katılan kişi sayısı

p: Anlamlılık katsayısı

r: Korelasyon katsayısı

Sd: Serbestlik derecesi

Ss: Standart sapma

t: t-testi değeri

ULCI: Üst Güven Aralığı

## **Kısaltmalar**

Akt.: Aktaran

vd.: Ve diğerleri

vb.: Ve benzeri

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

MMPI: Çok Yönlü Kişilik Envanteri



## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ROMANTİK İLİŞKİLERDE DUYGUSAL BAĞIMLILIK İLE OBSESİF KOMPULSİF ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİSİNİN ARACI ROLÜ

Kübra DEMİRÖZ

Bu araştırmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılıkları ile obsesif kompulsif özellikleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif özellikler ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ikili ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden katılan 18-32 yaş arasındaki 272 kadın (%65.8), 141 erkek (%34.1) olmak üzere toplam 413 kişi oluşturmuştur.

Araştırma verilerini toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygusal Bağımlılık Ölçeği”, “Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği” ve “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif yatkınlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerini demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem için T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin aracılık analizi için IBM SPSS Process Macro 4.1 uygulaması kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeyleri cinsiyet, ilişki statüsü ve ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin obsesif kompulsif özellik gösterme düzeyleri bazı alt boyutlarda cinsiyet, ilişki statüsü ve ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri bazı alt boyutlarda cinsiyet, ilişki statüsü ve ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Kardeş sayısı ve doğum sırası bahsedilen değişkenlerin hiçbirinde anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir. Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif bozukluğun sadece “Temizlik” alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Duygusal bağımlılık ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin “Pozitif tekrar odaklanma” ve “Plana tekrar odaklanma” alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Obsesif kompulsif bozukluk ve bazı alt boyutları ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisine ise rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Romantik ilişkiler, Duygusal bağımlılık, Obsesif kompulsif özellikler, Bilişsel duygu düzenleme becerisi.

## ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE EMOTION REGULATION SKILLS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL DEPENDENCE AND OBSESSIVE-COMPULSIVE TRAITS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Kübra DEMİRÖZ

In this study, the mediating role of cognitive emotion regulation skills in the relationship between emotional dependence and obsessive-compulsive traits of adults in romantic relationships was examined. In addition, the dyadic relationships between emotional dependence, obsessive-compulsive traits and cognitive emotion regulation skills were examined. Relational explanatory survey model, which is a quantitative research model, was used in the study. The study group of the research consisted of a total of 413 people, 272 females (65.8%) and 141 males (34.1%) between the ages of 18-32, from different regions of Türkiye.

'Personal Information Form', "Emotional Dependency Scale", "Maudsley Obsessive Compulsive Symptom Scale" and "Cognitive Emotion Regulation Scale" were used to collect the research data. SPSS 26 package programme was used for the analysis of the data collected in the study. Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to determine the relationship between variables, T-Test for Independent Samples and One-Way Analysis of Variance were used to examine the emotional dependence, obsessive-compulsive tendency and cognitive emotion regulation skills of adults in romantic relationships in terms of demographic variables, and IBM SPSS Process Macro 4.1 application was used for mediation analysis of cognitive emotion regulation skills.

According to the results of the study, emotional dependence levels of adults in romantic relationships differed significantly according to gender, relationship status and relationship duration. Obsessive-compulsive trait levels of adults in romantic relationships differed significantly in some sub-dimensions according to gender, relationship status and relationship duration. Cognitive emotion regulation skills of adults in romantic relationships differed significantly in some sub-dimensions according to gender, relationship status and relationship duration. The number of siblings and birth order did not differ significantly in any of the mentioned variables. There was a significant relationship between emotional dependence and only 'cleaning' sub-dimension of obsessive-compulsive disorder. There was a significant relationship between emotional dependence and the 'Positive refocusing' and 'Plan refocusing' sub-dimensions of cognitive emotion regulation strategies. There were significant relationships between obsessive-compulsive disorder and some of its sub-dimensions and some sub-dimensions of cognitive emotion regulation strategies. The mediating effect of cognitive emotion regulation skills on the relationship between emotional dependence and obsessive-compulsive traits was not found.

**Keywords:** Romantic relationships, Emotional dependence, Obsessive-compulsive traits, Cognitive emotion regulation skills.

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde mevcut çalışmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları gibi çalışmanın var olma sebebini açıklayan bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Geçmişten günümüze insanların birbirleri ile kurduğu yakın ilişkiler hem kendileri hem de çevreleri açısından büyük öneme sahiptir. İnsanların ihtiyaç duyduğu sevgi, saygı, ait olma, güven, dostluk gibi birçok kavram yakın ilişkiler içerisinde var olmaktadır. Yakın ilişkide bulunan kişiler; ilişkide bulunduğu kişileri; bu kişiler kendi çevrelerini ve dolayısıyla toplumu ve kültürü etkilemekte, aynı şekilde kendileri de bu faktörlerden etkilenmektedir. Yakın ilişkilerden biri olan romantik ilişkiler, içerisinde birçok duyguyu barındıran ve iki kişi arasında kurulan özel bir ilişki türüdür. Romantik ilişkisi olan yetişkinler birbirleri ile kurduğu etkileşimde birçok duygusal ve davranışsal özellik göstermekte, bu özellikler kişilerin hayatını ve çevrelerini olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir.

Romantik ilişkilerin bireylerin hayatına anlam kattığı bilinmektedir ve insan hayatını birçok açıdan etkilediği bilimsel açıdan da belirtilmiştir (Sternberg, 1998). Bireylerin romantik ilişki kurma biçimleri kişiden kişiye değişiyor olsa da romantik ilişki kavramından bahsedebilmek için ilişkide bulunması gereken birtakım özellikler vardır. Bu özellikler; duygusal yakınlık ve bağ, kendini açma ve karşılıklı paylaşım içinde olma, dürüstlük, açıklık ve yalınlık, ilişkide samimi olma, karşılıklı olarak çıkarları koruma, mahremiyet, ilişkiye ve birbirine adanmışlık, kontrol algısından uzak olma, karşılıklı güven duygusu ve ayrılık gerçekleştiğinde üzüntü duyma gibi özellikler olarak sıralanabilir (Erden İmamoğlu, 2009'dan aktaran Akbaş, 2002). Ayrıca romantik ilişkiler; ilişkide kendine güven, ilişki farkındalığı, ilişki güdüsü, ilişki girişkenliği, ilişki doyumu, ilişki izlenimini ayarlama, içsel ilişki kontrolü, dışsal ilişki kontrolü, ilişki kaygısı, ilişki korkusu ve ilişkiye saplantı olmak üzere toplam 11 boyuttan oluşmaktadır (Snell vd., 2002'den aktaran Özbilir 2023).

Romantik ilişkilerin kuramsal temellerine bakıldığında öne çıkan iki temel kuram bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan Lee (1977)'nin oluşturduğu Aşk Stilleri Kuramında altı temel aşk stilinden ve bunların çok boyutlu yapısından bahsedilmektedir. Bunlar; *birincil aşk*

*stilleri* adını verdiği ve gökkuşağındaki ana renklere benzettiği arkadaşça aşk (mavi), oyun gibi aşk (sarı), tutkulu aşk (kırmızı) ile *ikincil aşk stilleri* adını verdiği ve ara renklere benzettiği sahiplenici aşk (turuncu), mantıklı aşk (yeşil) ve özgeci aşk (mor)tır. İkincil gruptaki aşk stilleri, birincil gruptaki aşk stillerinin birleşiminden oluşmaktadır fakat gösterdiği özellikler bakımından onlardan farklıdır. İnsanlar nasıl renkleri dilediği gibi seçebiliyorsa yaşayacakları aşkın ne türden olacağını da seçebilmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Diğer bir romantik ilişki kuramı ise Sternberg (1986)'in tasarladığı Üçgen Aşk Kuramıdır. Üçgen Aşk Kuramında romantik ilişkiler köşelerinde üç temel bileşen bulunan metaforik bir üçgene benzetilmiştir. Bu bileşenler; üçgenin en üst noktasında bulunan yakınlık, üçgenin sol alt köşesinde bulunan tutku ve sağ alt köşede bulunan bağlılıktır. Yakınlık, tutku ve bağlılık farklı şekillerde bir araya gelerek hoşlanma, çılgınca aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşça aşk, aptalca aşk, mükemmel aşk ve aşksızlık olmak üzere sekiz farklı aşk türünü oluştururlar (Akt., Sternberg, 1997).

Romantik ilişkilerin kurulma şekli bireylerin çocukluktan itibaren sahip olduğu bağlanma biçimlerinden etkilenebilmektedir. Romantik ilişkilerde bireylerin nasıl bir bağlanma biçimine sahip olduğu ilişkinin kalitesini ve devamlılığını etkileyen önemli faktörlerdendir (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma, bireylerin özellikle stresli olaylar karşısında oluşan yakınlık ihtiyacını karşılamak ve sürdürebilmek adına onlar için önemli olan bağlanma figürüne karşı geliştirdikleri duygusal bir bağ olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1969). (Bowlby, 1973; Bowlby, 1979) erken yıllarda edinilen bağlanma stillerinin çok değişmeden yetişkinlikte de işlevini sürdürdüğünü ve böylece bebeklikten ölüme kadar uzanan bir süreç olduğunu söylemiştir (Akt., Yıldız Akyol ve Işık, 2018).

Kişiler için duygusal bağlanma bir gereksinimdir ve beraberinde duygusal bağımlılığı getirebilir (Barak, 2018). Duygusal bağımlılığın oluşmasında bireyin sevilme inancına sahip olması, bağlandığı kişiden uzun süre ayrı kalmış olması, ebeveynlerinden yeterli ilgiyi göremeyişi ve nörobiyolojik etmenler gibi durumlardan bahsedebiliriz (Günebakan, 2023). Ayrıca yetişkinlerde görülen bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerinde göstereceği duygusal bağımlılığı yordamakta önemlidir. Bu bağımlılık aynı zamanda doğrudan kişilerin duygu düzenleme konusunda yaşadığı zorluklar olarak da tanımlanmaktadır (Flores, 2001). İşlevsel olmayan duygu düzenleme, bağlanma stilleri ile bağımlılık arasındaki ilişkide düzenleyici role sahiptir. Yakınlık ve yetkinlik içeren olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan güvenli bağlanmış bireyler bağımlı davranışlarda daha az bulunurken, duygu veya kaçınma temelli düzenleme stratejilerini kullanan güvensiz bağlanmış bireyler daha fazla bağımlılık göstermektedir (Sümer vd., 2015). Duygu düzenleme becerileri zayıf olan kişilerin

diğerleriyle kuracağı ilişkiler olumsuz etkilenecektir (Morris vd., 2007). Bu sebeple duygu düzenlemenin de duygusal bağımlılık üzerinde etkili bir değişken olacağından söz edebiliriz.

Duygu düzenlemenin zihinsel yönünü oluşturan bilişsel duygu düzenleme; kişilerin duygularını harekete geçiren bilgileri yönetebilmesi ve başa çıkma stratejilerini kullanabilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2016). Bireyin yaşadığı olumsuz olaylarda zor duygularla baş edebilmesi, duygularını yorumlayabilmesi ve kontrol edebilmesi için bilişsel duygu düzenleme becerisi önemlidir (Garnefski vd., 2001; Onat Kocabıyık vd., 2017). Bilişsel duygu düzenleme yapabilmek için çeşitli stratejilere sahip olmak gerekir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireyin stres yaşadığı bir durumda duygu ve davranışlarını yönetebilmesine yardımcı olur. Kişiler bu sayede duygularını kontrol ederek ve uygun şekilde düzenleyerek, olumsuz durumlardan daha az zarar görmüş olacaktır. Böylece geliştirdiği bu stratejileri stres yaratan başka olay ve durumlarda da kullanabilir (Garnefski vd., 2001).

Garnefski ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama olmak üzere dokuz alt boyutta ele almıştır. Bunlardan kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejileri uyumsuz olarak; kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve bakış açısına yerleştirmek stratejileri ise uyumlu olarak değerlendirilmiştir (Garnefski vd., 2001). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilerken uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri bireylerin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde desteklemektedir (Ayvaz Halıcı, 2022). Ayrıca bireylerde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin eksikliğinden daha fazla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin varlığının kişiyi psikopatolojik açıdan etkilediğinden bahsedilmektedir (Aldao vd., 2010).

Duygusal bağımlılık ile ilgili alan yazın incelendiğinde bağımlılığın bir bağlanma bozukluğu olduğunu söyleyebiliriz (Flores, 2004'den aktaran Sümer vd., 2015). Sümer ve arkadaşları (2015) yaptığı derleme çalışmasında son yıllarda yakın ilişkiler ve duygu düzenleme konularında en çok yararlanılan çerçeve kuram olan bağlanmadan yola çıkarak bağımlılığı açıklamıştır. Bu çalışmada incelenen araştırmalarda en belirgin gözlenen bulgu güvenli bağlanan bireylerin daha az bağımlılık davranışı gösterdiği olmuştur. Güvenli bağlanan bireyler güçlü bir duygu düzenleme kapasitesine sahip olduğundan bağımlılığa karşı direnç gösterebilirken, güvensiz bağlanan bireyler aşırılaştırma ve savunuculuk gibi işlevsiz duygu

düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmakta ve bağımlılığa açık hale gelmektedir. Zamanla gösterilen bağımlı davranışlar bireyin bağlanma biçimini düzenleyen bir mekanizmaya dönüşmektedir (Sümer vd., 2015).

Burgess ve arkadaşları (1995) erken yaşlarda olumsuz deneyimler yaşayan ve travmalara maruz kalan bireylerin psikolojik sıkıntılar yaşamaya daha yatkın olduğunu ve yetişkinlikte bu durumun kişiler arası ilişkilerini etkilediğini söylemiştir (Akt., Barak, 2018). Benzer şekilde ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı korumacı veya baskıcı tutumları da onların bir anlamda duygusal istismarına yol açmakta ve bireyleri yetişkinlik döneminde diğerlerine karşı daha bağımlı hale getirebilmektedir (Barak, 2018).

Bireylerin erken yaşlarda kurduğu ilişkilerin yansıması olarak yetişkinlikte yaşayabileceği duygusal bağımlılık gibi birçok patolojik durumdan biri de obsesif kompulsif bozukluktur. Obsesif inançların oluşmasında genetik, nörobiyolojik, gelişimsel ve çevresel faktörlerin etkisi olmaktadır. Çevresel faktörler arasında anne babaların çocuk yetiştirme tutumları yer almaktadır ve özellikle aşırı korumacı veya reddedici anne baba tutumlarıyla yetişen bireylerde OKB görülme olasılığı artmaktadır (Brander vd., 2016). Ayrıca çocukluk çağı döneminde travmaya maruz kalmak da obsesif kompulsif bozukluk için risk faktörleri arasındadır. Tüm bunlarla birlikte bireysel etmenler arasında yer alan kişilik özellikleri OKB'nin gelişmesinde etkilidir. Örneğin; mükemmeliyetçi olan, yaptığı işte titiz davranan, kuralcı ve detaycı bireyler obsesif özellikler göstermeye daha yatkındır. OKB'yi inceleyen tüm kuramlarda ortak nokta kontrol etme ihtiyacının varlığıdır (Toptaş, 2019).

Obsesif Kompulsif Bozukluğa genellikle başka bir psikolojik rahatsızlık eşlik etmektedir. Tek başına görüldüğünde bile kişiyi oldukça zorlayan, tedavisi zor ve inatçı olan bu rahatsızlığa eşlik eden başka rahatsızlıkların olması tabloyu daha da ağırlaştırabilmektedir. Hem yetişkinlerde hem de çocuk ve ergenlerde en fazla görülen eş tanı duygudurum bozuklukları olmaktadır (Huang vd., 2014). Obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin yüzde 66'sında en az bir eş tanı bulunmaktadır. En fazla görülen eş tanı ise bir duygudurum bozukluğu olan majör depresyondur. Yeme bozuklukları OKB'ye eşlik eden bir diğer rahatsızlıktır. Aneroksiya Nevroza hastalarında sadece yeme davranışları ve beden algısı ile ilgili takıntılı düşünceler değil aynı zamanda başka obsesif kompulsif belirtilerin olduğu görülmüştür. Bu özellikler yeme bozukluğu düzelse bile görülmeye devam etmiştir (Diler ve Avcı, 2002). Obsesif kompulsif bozukluğa ayrıca fobiler, panik bozukluk, alkol ve maddeyi kötüye kullanım, diğer madde ve ilaç bağımlılığı, tourette sendromu, tik bozuklukları, dürtü

kontrol bozukluğu, psikoz ve intihar gibi durumlar da eşlik edebilmektedir (Vardar, 2000; Çiçek, 2011; Cederlöf vd., 2014; Erdoğan Canca, 2009). Kişide obsesif kompulsif bozukluk ve psikozun birlikte görülmesi halinde vakalar oldukça ağırlaşmaktadır (Cederlöf vd., 2014).

Obsesif Kompulsif Bozukluk farklı türlere sahip bir rahatsızlıktır. Bunlar arasında *temizlik, kuşku, saldırganlık/zarar verme, simetri/düzenleme, tekrarlama, sayma, biriktirme* gibi alt tipler bulunmaktadır. Bazı durumlarda kişide bir alt tip baskın olabileceği gibi, bazen birkaç alt tip bulunabilir (Rasmussen ve Eisen, 1992; Akpınar ve Karamustafaloğlu, 2006).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda bu obsesyon kompulsiyon türlerine bir de ruminasyon alt tipi eklenmiştir. Bazı çalışmalar ruminasyonu OKB'nin bir alt tipi olarak değerlendirirken bazıları ayrı bir düşünme biçimi olarak ele almıştır. *Ruminasyon*, kişinin iradesi dışında ortaya çıkan, zorlayıcı ve yineleyen düşüncelerdir. Ruminatif düşüncelerin kontrolü güçtür ve kişinin günlük işlerini devam ettirmesine engel olarak hayat kalitesini düşürür (Clark ve Rhyno, 2005'den aktaran Güler, 2023). Ruminatif düşünceye sahip kişiler karşılaştıkları sorunlarda yaptıkları hataları ve kendilerini oldukça eleştirel ve küçümseyici bir tavırla değerlendirme eğilimindedir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Yapılan çalışmalarda ruminasyonun bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu ve romantik ilişkileri bir tehditle karşılaştığında daha çok kaygılı bağlanan bireylerin ruminatif düşünme biçimini kullandığı görülmüştür (Burnette vd., 2009). Özellikle işlevsel olmayan ruminasyon ile bağlanma kaygısı ve kaçınma arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Derin düşünen ve depresif özellikler gösteren kişiler daha çok ruminasyon yapmaktadır (Lanciano vd., 2012). Bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler romantik ilişkinin sonlanması durumunda yoğun ve detaylı düşüncelerle meşgul olmaktadır. Çünkü bu kişiler ayrıldıkları partnerlerine olumsuz anlamlar yüklemekte ve bu durumu uzun süre devam ettirmektedir. Böylece bitmiş olan ilişkinin etkilerinin sürekli diri kalmasına sebep olabilmektedir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007).

Obsesif kompulsif özelliklere sahip bireylerin bağlanma biçimlerinde aşırı korumacı, reddedilme tutumu sergileyen veya daha az yakınlık kurmalarından dolayı daha yüksek kaygılı ve kaçınma örüntüsüne sahip kişiler olduğu ve bu kişilerin de daha fazla obsesif kompulsif belirtiler gösterdikleri bildirilmiştir (Baştuğ, 2023). Alan yazında obsesif kompulsif bozukluk ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişkiye dair yapılmış mevcut bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak obsesif kompulsif bozukluğun bağlanma biçimleri ile ilişkisi ya da diğer bağımlılık türleri ile ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. Bu konularda yapılan araştırmalar da sınırlı

sayıdadır. Ayrıca yapılan araştırmalarda obsesif kompulsif bozuklukta duygu dzenlemenin ve duygu dzenleme gçlüğünün etkisiyle ilgili çalışmalara sıklıa rastlanmakta iken obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel duygu dzenleme arasındaki ilişkiye dair araştırmalar sınırlıdır.

Bu sebeple bu çalışma bağlanma biçimleri ile ilişkili olduğu bilinen duygusal bağımlılığın obsesif kompulsif özelliklerden ne kadar etkilendiğini ve bu özellikleri ne kadar etkilediğini araştırmak için yapılmaktadır. Ayrıca bireylerin yaşadığı çeşitli ruhsal problemlerin sebeplerinden birinin duygu dzenleme sürecinde yaşanan aksaklıklar olduğu bilinmektedir. Özellikle kaygıyı dzenleyememe ve belirsizliğe tahammül edememe gibi belirtileri taşıyan obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel duygu dzenleme becerilerinin etkin kullanımıyla ilişkisinin incelenmesi de önem arz etmektedir (Koş Yalvaç, 2023). Bu sebeple bu çalışmada duygusal bağımlılık üzerinde bilişsel duygu dzenleme becerilerinin obsesif kompulsif belirtiler üzerinden dolaylı etkisi de incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Günümüzde romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık kavramı ve bilişsel duygu dzenleme becerisi alan yazında giderek önem kazanmaktadır. Erken yaşlarda edinilmiş bağlanma biçimlerine dayanan duygusal bağımlılığın ve bilişsel duygu dzenleme becerilerinin ilerleyen yıllarda bireyin hem kendi ile hem de başkaları ile olan ilişkilerini önemli düzeyde etkilediği bilinmektedir. Ayrıca kişide bulunan obsesif kompulsif özelliklerin bireyin romantik ilişkisinde gösterdiği duygusal bağımlılık ile ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Bu bilgilerden yola çıkılarak bu araştırmadaki amaç;

- Romantik ilişkisi bulunan yetişkin bireylerde duygusal bağımlılık düzeyi ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide bilişsel duygu dzenleme becerisinin aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmiştır:

1. Romantik ilişkisi bulunan bireylerin duygusal bağımlılık düzeyleri; cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

2. Romantik ilişkisi bulunan bireylerin obsesif kompulsif özellik gösterme düzeyleri; cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Romantik ilişkisi bulunan bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri; cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresi değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarına göre bireylerin obsesif kompulsif yatkınlıkları farklılaşmakta mıdır?

5. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarına göre bireylerin duygusal bağımlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

6. Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasında bir ilişki var mıdır ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisi, bir aracı rol üstlenmekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

İlgili alan yazın incelediğinde; çeşitli bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişki ile ilgili farklı değişkenler açısından ve farklı aracılık rolleriyle incelenen çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracı rolünü inceleyen bir çalışma henüz yer almamaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanlardaki literatür eksikliği göz önüne alındığında, bu araştırmadan elde edilecek bulguların alan yazına önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca bulguların romantik ilişkilerinde duygusal bağımlılık gösteren ve/veya obsesif kompulsif bozukluğu olan bilişsel duygu düzenleme becerisi düşük bireylerle çalışan psikolojik danışmanlara ve psikologlara bir kaynak oluşturacağı ve yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bilindiği üzere obsesif kompulsif bozuklukta en çok tercih edilen tedavi yöntemlerinden birisi bilişsel davranışçı terapidir. Bu terapi obsesif kompulsif bozuklukta etkili bir yöntem olmakla birlikte duygu odaklı terapilerin kullanımını da terapistler tarafından tercih edilebilir.

### **1.4. Sayıtlar**

1. Katılımcıların ölçeklerde yer alan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların ölçeklerde yer alan soruları cevaplandırabilecek ölçüde kendilerini tanıdıkları varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların ölçekleri verilen yönergeye uygun olarak cevaplayabilecekleri varsayılmıştır.
4. Katılımcılardan toplanan verilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden katılan 18-32 yaş arasındaki yetişkinlerle sınırlı kalacaktır.

2. Romantik bir ilişkisi bulunan 18-32 yaş arasındaki yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeyini etkileyen boyutlar "Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" nde yer alan boyutlar ile sınırlı kalacaktır.

3. Demografik veriler katılımcıların cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü (flört, sözlü/ nişanlı, evli) ve romantik ilişki süresi ile sınırlı kalacaktır.

## 1.6. Tanımlar

**Romantik İlişki:** Romantik ilişkiler sevgi, saygı, anlayış, güven ve çekiciliğin bulunduğu, insanların ihtiyaç duyduğu sosyal, duygusal ve psikolojik unsurları kapsayan bir sistemdir (Alikılıç vd., 2019).

**Duygusal Bağımlılık:** Bireyin diğerlerinden karşılamak istediği ihtiyaçları kapsayan, kalıcı bir tatmin duygusunun olmadığı duygusal örüntü, duygusal bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Castello, 2000'den aktaran Günebakan, 2023).

**Obsesif Kompulsif Bozukluk:** DSM-5' e göre; obsesyonlar, kişilerde belirgin bir kaygı ve sıkıntıya sebep olan, zorla ve istem dışı olarak görülebilen, tekrarlayıcı ve ısrarlı düşünceler, dürtüler ve imgelerdir. Obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan ya da kesin bir biçimde uyulan, kişinin kurallara uygun olarak gerçekleştirmek zorunda hissettiği tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemler ise kompulsiyonlardır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

**Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisi:** Bilişsel duygu düzenleme; kişinin kendisini zorlayan olay veya duygular ile baş etmesini, duygularını kontrol etmesi ve yorumlamasını içermektedir (Garnefski vd., 2001).

## BÖLÜM 2

### 2. ALAN YAZIN

Bu bölümde sırası ile romantik ilişkiler, duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel duygu düzenleme becerileri kavramları ile ilgili bilgilere ve bu kavramlarla ilgili yapılmış yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmektedir.

#### 2.1. Romantik İlişkiler

##### 2.1.1. Romantik ilişki boyutları

Bakım veren ile erken dönemde başlayan kişiler arası ilişkiler, ilerleyen zamanda gelişerek diğer insanlarla kurulan ilişkiler haline gelir. Bu ilişkilerden birisi olan romantik ilişkiler, çiftlerin kendi istekleri doğrultusunda; içerisinde yakınlık, bağlılık ve tutku unsurlarını barındıran bir ilişki türüdür (Sternberg, 1997).

İnsanoğlunun var olduğu andan itibaren romantik ilişkiler, hayatının temel ve karmaşık bir parçası olmuştur. Yüzyıllardır edebiyatta, sanatta ve felsefede romantizmle ilgili çalışmalar yürütülmüşken, günümüzde bilimsel araştırmalarda da bu konuda incelemeler yapılmaktadır. Romantik ilişkiler genellikle iki kişi arasındaki biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir arada bulunduğu bir çekimle başlar. Bu ilişkinin gelişmesi gerçekleşen ilk çekimden sonra kişiler arasındaki kurulan bağ ve yakınlık duygusunun ilerlemesine bağlıdır (Mutlu Akdeniz, 2023).

Snell ve arkadaşları (2002), romantik ilişkilerin çeşitli boyutları olduğunu söylemiştir. Bu boyutlar şu şekilde açıklanmıştır;

1. İlişkide Kendine Güven: Romantik ilişki yaşayan bireyin yapabileceklerinin farkında olup, bunu pozitif şekilde aktarabilmesidir.

2. İlişkiye Saplantı: Bireyin yaşadığı ilişkiyi hayatının merkezi yapması ve bundan başka bir şey düşünmemesidir.

3. İçsel İlişki Kontrolü: Bireyin ilişkisini kendi içsel faktörlerinin şekillendirdiğine inanması durumudur.

4. Dışsal İlişki Kontrolü: Bireyin ilişkisinin şekillenmesinde kendisinin değil, kader ve ya şans gibi kontrol dışı faktörlerin etkili olduğuna inanması durumudur.

5. İlişki Farkındalığı: Bireyin yaşadığı ilişkide yolunda giden ve gitmeyen durumların, olumlu ve olumsuz yönlerin bilincinde olabilmesidir.

6. İlişki Güdüsü: Bireyin romantik ilişki yaşamak için duyduğu isteği belirtir.

7. İlişki Kaygısı: Bireyin romantik bir ilişki kurma sürecinde yaşadığı kaygıyı ifade eder.

8. İlişki Korkusu: Romantik ilişki içerisine girmekten korkmayı ifade etmektedir.

9. İlişki Girişkenliği: Romantik ilişki kurma konusunda bireyin aktif rol alması durumudur.

10. İlişki İzlenimi Ayarlama: Yaşanılan ilişkiyle ilgili diğerlerinin ne düşündüğünün önemsenmesidir.

11. İlişki Doyumu: Romantik ilişkinin bireyde memnuniyet oluşturabilmesidir (Akt., Özbilir, 2023).

## 2.1.2. Romantik ilişki kuramları

### *Aşk stilleri kuramı*

Lee (1977) oluşturduğu Aşk Stilleri Kuramında, altı temel aşk stilinden ve bunların çok boyutlu yapısından bahsetmektedir. Bunlar; *birincil aşk stilleri* adını verdiği ve gökkuşağındaki ana renklere benzettiği arkadaşça aşk (mavi), oyun gibi aşk (sarı), tutkulu aşk (kırmızı) ile *ikincil aşk stilleri* adını verdiği ve ara renklere benzettiği sahiplenici aşk (turuncu), mantıklı aşk (yeşil) ve özgeci aşk(mor)tır. İkincil gruptaki aşk stilleri, birincil gruptaki aşk stillerinin birleşiminden oluşmaktadır fakat gösterdiği özellikler bakımından onlardan farklıdır. İnsanlar nasıl renkleri dilediği gibi seçebiliyorsa yaşayacakları aşkın ne türden olacağını da seçebilmektedir (Akt., Atak ve Taştan, 2012).

*Arkadaşça aşk*; fiziksel temas gerektirmeyen, değer vermeye dayalı ve zamanla gelişen aşk türüdür. *Oyun gibi aşk*; bağlanmanın diğerlerine göre daha zayıf olduğu ve çoğunlukla kısa süren aşk türüdür. Bireyler bu türde aşkı eğlenceli bulurlar. *Tutkulu aşk*; çekiciliğin ve fiziksel temasın ön planda olduğu ve bireylerin risk almayı sevdiği aşk türüdür. *Sahiplenici aşk*; çiftlerin birbirine karşı güvensizlik ve kıskançlık duyabildiği, kaybetme korkusunun baskın olabildiği aşk türüdür. Bu aşk türünde bireyler yolunda gitmeyen bir ilişkiyi dahi sürdürmek isteyebilirler. *Mantıklı aşk*; bireyin ilişki yaşayacağı kişinin aile özelliklerine, inançlarına ve geleceğe dönük düşüncelerine, hayal ve hedeflerine önem verdiği aşk türüdür. *Özgeci aşk*; bireyin kendinden çok partnerini düşündüğü aşk türüdür. Burada birey ilişki yaşadığı kişinin kusurlarını görmezden gelmeyi tercih eder (Lee, 1988'den aktaran Atak & Taştan, 2012).

### *Üçgen aşk kuramı*

(Sternberg, 1986; Sternberg, 1988) tasarladığı Üçgen Aşk Kuramında romantik ilişkileri köşelerinde üç temel bileşen bulunan metaforik bir üçgene benzetmiştir. Bu bileşenler; üçgenin

en üst noktasında bulunan yakınlık, üçgenin sol alt köşesinde bulunan tutku ve sağ alt köşede bulunan bağlılıktır. Yakınlık, tutku ve bağlılık farklı şekillerde bir araya gelerek sekiz farklı aşk türünü oluştururlar. Bu aşk türleri şu şekilde açıklanmıştır;

1. Hoşlanma (Yakınlık): Bu ilişki türünde birey kendisini partnerine yakın hisseder fakat uzun süreli tutku ve bağlılık bulunmaz.
2. Çılgınca Aşk (Tutku): Fiziksel çekiciliğin ön planda olduğu aşk türüdür. İlk görüşte aşk şeklinde başlar ve hızlıca ilerler.
3. Boş Aşk (Bağlılık) : Bağlılık duygusunun güçlü olduğu fakat tutku ve yakınlığın bulunmadığı aşk türüdür. Fiziksel çekimin ve duygusallığın zamanla azaldığı uzun süreli ilişkilerde görülmektedir.
4. Romantik Aşk (Yakınlık+ Tutku): Bu ilişki türünde yakınlık ve tutku bileşenleri bulunur ancak bağlılık bulunmaz. Bu yüzden ilişkinin uzun süreli olmama ihtimali yüksektir.
5. Arkadaşça Aşk (Yakınlık + Bağlılık): Uzun süreli ilişkilerde görülen yakınlığın bulunduğu ve tutkunun yerini zamanla bağlılığa bıraktığı aşk türüdür.
6. Aptalca Aşk (Bağlılık + Tutku): Yakınlık bileşeninin olmadığı, ilişkinin tanışma sonucu hızlıca ilerlediği ve tutkunun bitmesiyle sonlanma ihtimali yüksek olan aşk türüdür.
7. Mükemmel Aşk (Yakınlık + Tutku + Bağlılık): Herkesin yaşamak isteyeceği ve bütün bileşenlerin var olduğu aşk türüdür.
8. Aşksızlık: Bileşenlerden hiçbirinin var olmadığı ve çoğunlukla zorunluluktan bir arada bulunan çiftlerin yaşadığı durumdur (Akt., Sternberg, 1997).

### **2.1.3. Romantik ilişkilerde sorunlar**

Romantik ilişkiler de dahil olmak üzere insanın içinde bulunduğu bütün ilişki türlerinde sorunlar, doyumsuzluklar ve bazı çatışmalar olması kaçınılmazdır. Özellikle ergenlerin romantik ilişkilerinde istismar ve şiddet gibi istenmeyen durumların karşımıza çıkması, gençlerin sorunları doğru yönlendirememesi ya da sorun çözme becerilerini etkin kullanamamasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple romantik ilişkilerin seyrini belirlemede bireylerin sahip olduğu sorun çözme becerileri önemli bir yer tutmaktadır (Erdemir, 2018).

### **2.1.4. Romantik ilişkilerde sorun çözme**

Romantik ilişkilerde yaşanan sorunların çözülebilmesi için partnerlerin birbirlerinin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarına önem vermesi, karşılıklı empati yapabilmesi ve duygularını ifade edebilmesi gibi durumlar olmalıdır (Kalkan, 2008). Bu özellikler ilişkilerdeki sorunları çözerken uyumlu stratejiler kullanan bireyler için geçerlidir. Çünkü bireyler kişilik özelliklerine, içinde bulunduğu ortama, eğitim düzeyine göre ve ebeveynleri, öğretmenleri,

arkadaşları, aldıkları disiplin gibi birçok faktörden etkilenme durumuna göre sorun çözme stratejileri geliştirirler ve bunlar bazen uyumsuz ve istenmeyen yöntemler olabilir (Erdemir, 2018). Ancak işlevsel olan yöntemleri kullanarak ilişkilerindeki sorunları çözmeye çalışan kişiler empati, yakınlık, anlayış ve sosyal destek gibi önemli unsurları ilişkilerinde barındırarak sorunların üstesinden gelebilmektedir (Eskin vd., 2008).

### **2.1.5. Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık**

Romantik ilişkiler sevgi, saygı, anlayış, güven ve çekiciliğin bulunduğu, insanların ihtiyaç duyduğu sosyal, duygusal ve psikolojik unsurları kapsayan bir sistemdir. Romantik ilişki yaşayan çiftler arasında derin bağlar oluşur ve bu durum bağlılığı beraberinde getirir (Alikılıç vd., 2019). Romantik ilişkilerde bireylerin nasıl bir bağlanma biçimine sahip olduğu ilişkinin kalitesini ve devamlılığını etkileyen önemli faktörlerdendir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby'in (1988) bağlanma kuramına göre, bireyler erken dönemde ebeveynleri veya bakıcıları ile kurdukları ilişkiye göre çeşitli bağlanma stilleri geliştirirler. Bakım verenler ile erken yaşantılar sonucu şekillenen bağlanma stilleri, bireylerin ilişkilerinde kullanacağı davranış biçimlerini ve duygusal tepkilerini yansıtmaktadır. Çünkü bebek ile bakım veren arasında kurulan bu ilişki, bireylerin sahip olacağı güven duygusunun temelini oluşturacaktır. Güven duygusunun ilişkilerde oluşturduğu duygusal bağ, bağlanma kavramını ifade etmektedir (Bee ve Body, 2013'ten aktaran Günebakan, 2023). Bebeğin ilerleyen dönemde kendini güvende hissedebilmesi için sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurmuş olması gerekir. Bu nedenle bağlanma, bireylerin psikososyal gelişimi açısından önemli bir yere sahiptir (Günebakan, 2023). Bireylerin duygu düzenleme becerileri, kuracağı yakın ilişkilerdeki beklentileri ve göstereceği davranışlar, erken dönemde bakım verenler ile kurduğu ilişkinin kalitesine göre şekillenmektedir. Bu dönemde gerçekleşen ayrılıklar, çocuk için önemli olan kişilerin kaybı, travmalar ve yakın ilişki temelli olan her türlü olumsuz yaşantı; ilerleyen dönemlerde bireylerin kendini ve duygularını kontrol edememesi, kaygı, öfke, duygusal kopukluk ve depresyon gibi durumları yaşaması ile ilişkili olmaktadır (Sümer vd., 2015).

Güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kayıtsız/kaçınmacı bağlanma ve korkulu/kaçınan bağlanma olmak üzere dört temel bağlanma stili vardır. Bu bağlanma stilleri kişilerin duygusal iyi oluşlarını etkilemekte ve diğerleriyle kuracakları ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Mutlu Akdeniz, 2023). Güvenli bağlanmanın var olduğu ilişkiler daha sağlıklı ve tatmin ediciyken, kaygılı ya da kaçınan bağlanmanın olduğu ilişkilerde daha fazla sorunlar ortaya çıkabilmekte ve genellikle ilişki tatmini düşük olmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanmada, bağlanan ve bağlanma figürü arasında duygusal bir ilişki oluşmakta ve bu ilişkideki duygular, kişinin hayatı boyunca kuracağı başka ilişkilere ve bağlanma figürlerine aktarılmaktadır. Bireyler ilerleyen dönem ilişkilerinde yaşadığı olumsuz duygularda, bebeklik döneminde yaşadığı duyguları anımsamaktadır. Bu nedenle romantik ilişkilerde bir ayrılık söz konusu olduğunda kaygı ve acı gibi olumsuz duyguları oldukça yoğun yaşayabilirler (Genius ve Violato, 2018'den aktaran Günebakan, 2023).

Bartholomew ve arkadaşları (1991), Bowlby'nin bağlanma kuramından yola çıkarak benlik ve başkaları modellerini birleştirmiş ve yetişkin bağlanma stillerini oluşturmuştur. Dört kategori model ismini verdikleri bu model, bireylerin kendileri ve diğerleri hakkında sahip oldukları olumlu veya olumsuz bakış açılarına dayanarak geliştirilmiştir. Yetişkin bağlanma stilleri bu modelde şu şekilde açıklanmıştır;

1. Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanan bireyler hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumlu bakış açısına sahiptirler. Benlik saygıları yüksektir ve kendilerini sevmeye değer görürler. Kendini kontrol mekanizmaları iyi çalışmaktadır. Diğer insanlar da güvenilirlerdir ve onlarla yakınlık kurmaktan kaçınmazlar.
2. Kaygılı/saplantılı bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendilerini değersiz görürler fakat diğerlerine karşı olumlu bakış açısına sahiptirler. Bu yüzden ilişkileriyle fazlaca meşgul olurlar ve ilişkide bulunduğu kişilerin onayını almak ve takdir görmek için çok uğraşırlar. Yakın ilişki kurmaktan hoşlanırlar ve ilişkilerde karşıdakinden ayrılmaz, bağımlı bir tutum sergilerler. Bu yapışık tutumlarından dolayı sevdiği insanların kendilerinden uzaklaşmasına sebep olabilmektedirler.
3. Korkulu bağlanma: Korkulu bağlanma stilinde kişiler hem kendileri hem de başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Kendilerini sevmeye layık görmezler ve başkaları da onlar için reddedicidir. Bu sebeple yakın ilişkilerde bulunmaktan çekinirler ya da kurdukları ilişkilerde çok fazla sorun yaşarlar.
4. Kayıtsız bağlanma: Kendini sevmeye değer gören, benlik saygısı yüksek fakat diğerleri hakkında olumsuz bakış açısına sahip bireyleri tanımlamaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler reddedilmekten veya hayal kırıklığı yaşamaktan korktuğu için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Böylece kendileriyle ilgili olumlu bakış açısını kaybetmek istemezler (Akt., Çalışır, 2009).

Kişiler için duygusal bağlanma bir gereksinimdir ve beraberinde duygusal bağımlılığı getirebilir (Barak, 2018). Çünkü bazı insanlar partneriyle sağlıklı bir bağ kurmak yerine bağımlı bir ilişkiyi benimseyebilmektedir (Castello, 2000'den aktaran Günebakan, 2023).

Bağımlı kişiler yaşadıkları yalnızlık hissi ve boşluk duygusunu diğer insanlarla ilişki kurarak ve bu ilişkiyi olabildiğince uzun sürdürerek telafi etmek isterler (Artnz, 2005). Bu kişiler; güvensiz, kıskanç ve dürtü kontrolü konusunda yeterince iyi olmayan kimselerdir. Bağımlı kişiler düşük benlik saygısına sahiptir, kendilerini beceriksiz ve zayıf olarak görürler. Diğerleri ise onların gözünde yetenekli, güçlü ve değerlidir (Bornstein 2005'ten aktaran Barak, 2018). Bu sebeple duygusal bağımlılığı yüksek olan bireyler sıklıkla partnerleri veya çevresindeki diğer insanlar tarafından terk edilebileceği düşüncesine sahiptir (Artnz, 2005). Bu yönleriyle bakıldığında bağımlı kişilerin güvensiz ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireylerin özelliklerini taşımakta olduğunu söyleyebiliriz.

Bireyin diğerlerinden karşılamak istediği ihtiyaçları kapsayan, kalıcı bir tatmin duygusunun olmadığı duygusal örüntü, duygusal bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Castello, 2000'den aktaran Günebakan, 2023). Duygusal bağımlılığı olan kişiler, kendilerini güvende hissetmezler ve sağlıklı ruh halini koruyabileceklerinden emin olamadıkları için sıklıkla başkalarına ihtiyaç duyarlar. Tek başına başarılı olamayacaklarını düşünürler ve bu yüzden sürekli destek arayışı içerisindeyler. Güçlü karakter özelliklerine sahip olmadıkları düşünülmektedir (Hoogstad, 2008).

Duygusal bağımlılık kavramı romantik ilişkilerin kalitesi yönünden önemlidir ve alan yazında bu konuda iki farklı bakış açısı vardır. Bunlardan birisi partnere karşı olan duygusal bağımlılığın işlevsel olduğu zaman ilişkiyi olumlu etkileyeceğinden bahseder. Çiftlerin ilişkilerinde duygusal bağımlılık bulunması halinde birbirlerine daha bağımlı oldukları için uyum düzeyleri artar. Bu da ilişkinin daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır. İşlevsel duygusal bağımlılıkta yakınlık ve duygusal destek gibi etmenler besleneceğinden ilişkide partnere ve ilişkiye olan güven artacaktır. İnsanların birbiriyle olan ilişki kurma ihtiyacını, romantik ilişkilerde var olan sağlıklı ve ölçülü bir bağımlılık karşılayabilmektedir (Ümmet ve Acar Bulut, 2022).

Duygusal bağımlılıkla ilgili bir diğer bakış açısı ise aşırı duygusal bağımlılığın patolojik bir durum olduğu ve çiftler arasında sorunlara yol açabileceğidir. Bu durum ilişkilerde kavga,

şiddet ve kıskançlık gibi olumsuzlukların artmasına sebep olabilmektedir (Ümmet ve Acar Bulut, 2022).

Burgess ve arkadaşları (1995) erken yaşlarda olumsuz deneyimler yaşayan ve travmalara maruz kalan bireylerin psikolojik sıkıntılar yaşamaya daha yatkın olduğunu ve yetişkinlikte bu durumun kişiler arası ilişkilerini etkilediğini söylemiştir (Akt., Barak, 2018). Benzer şekilde ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı korumacı veya baskıcı tutumları da onların bir anlamda duygusal istismarına yol açmakta ve bireyleri yetişkinlik döneminde diğerlerine karşı daha bağımlı hale getirebilmektedir (Barak, 2018). Diğer birçok psikolojik sıkıntının temellerinin çocukluk dönemine dayandığının bilinmesi gibi duygusal bağımlılığın da bu dönemde başladığı düşünülmektedir. Çocuğu ayrılıkla tehdit etme ya da ebeveynlerin çocuğa karşı aşırı bağımlı tutumları bu duruma sebep olmaktadır. Bu şekilde yetişen çocuklar ebeveyninden ayrılma ihtimalini hissettiğinde duruma aşırı tepkiler göstermektedir. Ayrıca çocuğun bakım verenden uzun süreli ayrılığı ya da ebeveynlerin ölümü gibi kayıplar duygusal bağımlılığı tetikleyen unsurlardandır (Furman, 2001; Alonso- Arbiol vd., 2002; Fossati vd., 2003).

Duygusal bağımlılığın etiyolojisine baktığımızda en çok çocukluktan gelen etkenlerle karşılaşmaktayız. Özellikle erken yaşlarda oluşan benlik algısının bağımlılık üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Çocuğun gelişim aşamalarının her evresinde bazı ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar zamanında ve olması gerektiği gibi karşılanmadığında, ilerleyen dönemde bunlarla ilgili çeşitli bağımlılıklar gelişebilir (Schaeffer, 2011'den aktaran Günebakan, 2023).

Sevilmeme inancı ve değersizlik hissinden bilişsel davranışçı terapide fazlaca bahsedilir ve bu duyguların yoğun olduğu kişiler sevgi ve değer görebileceği inancına sahip değildir (Özcan ve Çelik, 2017). Bu sebeple birisi tarafından sevildiğini ve değer gördüğünü hissettiğinde bunu kaybetmemek adına o kişiye karşı bağımlı hale gelebilirler (Peck, 2004'den aktaran Günebakan, 2023). Dowling (1981) duygusal bağımlılığın önemli nedenlerinden birinin ise kişinin kendini sevmemesi olduğunu ifade etmiştir (Akt., Tüfekçi, 2008).

Duygusal bağımlılık alan yazında aynı zamanda aşk veya sevgi bağımlılığı olarak da geçmektedir ve aşk bağımlılığını etkileyen nörobiyolojik etkenler bulunmaktadır. Aşk bağımlılığında, madde bağımlılığındaki duruma benzer beynin frontal korteksteki ödül merkezi uyarılır. Ayrıca beyinde dopamin üretiminde artış görülür (Fisher vd., 2010). Madde bağımlısı olan kişiler, kullandıkları maddeden bahsederken onunla aralarındaki ilişkiyi sanki romantik

bir partnerden bahseder gibi anlatmışlardır (Sussman, 2011). Bu nedenle kişilerin ilişki içerisindeyken yaşadığı güzel duygular, ilişkinin sürdürülmesindeki ısrara sebep olur ve ilişkiden kopmayı zorlaştırabilir. Eğer bireyin ailesinde psikolojik bir rahatsızlık ya da depresyon bulunuyorsa kişinin ilişkisinde duygusal bağımlılık yaşamayı genetik olarak aktarılabilir (Grant vd., 2010).

Duygusal bağımlılığın oluşmasında bireyin seilmeme inancına sahip olması, bağlandığı kişiden uzun süre ayrı kalmış olması, ebeveynlerinden yeterli ilgiyi göremeyişi ve nörobiyolojik etmenler gibi durumlardan bahsedebiliriz (Günebakan, 2023). Ayrıca yetişkinlerde görülen bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerinde göstereceği duygusal bağımlılığı yordamakta önemlidir. Bu bağımlılık aynı zamanda doğrudan kişilerin duygu düzenleme konusunda yaşadığı zorluklar olarak da tanımlanmaktadır (Flores, 2001). İşlevsel olmayan duygu düzenleme, bağlanma stilleri ile bağımlılık arasındaki ilişkide aracı role sahiptir. Yakınlık ve yetkinlik içeren olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan güvenli bağlanmış bireyler bağımlı davranışlarda daha az bulunurken, duygu veya kaçınma temelli düzenleme stratejilerini kullanan güvensiz bağlanmış bireyler daha fazla bağımlılık göstermektedir (Sümer vd., 2015). Duygu düzenleme becerileri zayıf olan kişilerin diğerleriyle kuracağı ilişkiler olumsuz etkilenecektir (Morris vd., 2007). Bu sebeple duygu düzenlemenin de duygusal bağımlılık üzerinde etkili bir değişken olacağından söz edebiliriz.

Duygusal bağımlılık ile ilgili alan yazın incelendiğinde bağımlılığın bir bağlanma bozukluğu olduğunu söyleyebiliriz (Flores, 2004'den aktaran Sümer vd., 2015). Güvenli bağlanan bireyler güçlü bir duygu düzenleme kapasitesine sahip olduğundan bağımlılığa karşı direnç gösterebilirken, güvensiz bağlanan bireyler aşırılaştırma ve savunuculuk gibi işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmakta ve bağımlılığa açık hale gelmektedir. Zamanla gösterilen bağımlı davranışlar bireyin bağlanma biçimini düzenleyen bir mekanizmaya dönüşmektedir (Sümer vd., 2015).

## **2.1.6. Romantik ilişkiler ve duygusal bağımlılık ile ilgili araştırmalar**

### ***Yurt içinde yapılan araştırmalar***

Günebakan (2023) yaptığı araştırmada romantik ilişkiye sahip kişilerde duygusal bağımlılığın yordayıcılarını incelemiştir. Yetişkin 413 kişiden online anket yoluyla veriler toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda duygusal bağımlılık ile ilişki doyumu ve kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal bağımlılık ile yetişkin ayrılma anksiyetesi arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca

ilişki doyumu ve yetişkin ayrılma anksiyetesinin duygusal bağımlılığı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından bakış açısı edinmenin ise sadece kadınlarda duygusal bağımlılığı yordadığı saptanmıştır. Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan olumlu duyguları artırma, ilişki doyumu ve ilişki süresi kadınlarda erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları duygusal bağımlılığın ilişkilerdeki işlevsel yönünü yansıtmaktadır.

Çetin ve Arslan (2023) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerde bağımlılık düzeyine etki eden faktörleri incelemiştir. Yetişkin 331 kişiden anket kullanılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; adanmışlık, yoksunluk ve takıntı ile duygusal bağımlılık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Duygusal dengelilik ve sorumluluk ile adanmışlık, yoksunluk ve takıntı arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Demografik bilgilerden cinsiyet değişkeni ve romantik ilişki yaşama durumu da bağımlılığı etkileyen faktörlerden olmuştur. Erkeklerin adanmışlık, yoksunluk ve takıntı puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki yaşama durumu ise duygusal bağımlılığı pozitif, romantik ilişkilerde bağımlılığı (adanmışlık, yoksunluk, takıntı) negatif etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır.

Çevik (2024) yaptığı çalışmada romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığı incelenmiştir. Yetişkin 300 hasta kişiden anket kullanılarak veri toplama işlemi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; ilişki doyumu ile kaçınmacı bağlanma arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki, ilişki doyumu ile kaygılı bağlanma arasında ise negatif yönlü düşük düzey bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönlü düşük düzey bir ilişki bulunmuştur.

Üstündağ ve arkadaşları (2024) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerde bağımlılık ve bağlılığı incelemiştir. Üniversite öğrencisi olan 456 kişiden anket kullanılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Demografik bilgilerden cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınların kaygılı/kararsız bağlanma düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişki yaşama durumuna bakıldığında ise; ilişkisi olan gençlerin diğerlerine göre daha güvenli bağlanma gerçekleştirdiği görülmüştür. Ayrıca romantik bir ilişkiye sahip olanların bağımlılık, kendine bağlılık, yoksunluk ve obsesif-kompulsif bozukluk düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Romantik ilişkisi olmayan gençlerin ise kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## ***Yurt dışında yapılan araştırmalar***

Rowell (2011) yaptığı araştırmada romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık ve birliktelik tercihlerini incelemiştir. Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan 2.904 kurumsallaşmamış yetişkine uygulanan 1996 Genel Sosyal Araştırması'nın (GSS) cinsiyet ve duygular modüllerinden elde edilen veriler bu çalışma için kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin duygusal bağımlılıktan ziyade birliktelik tercihlerini etkilediği görülmüştür. Eğitim ve medeni durum gibi sosyodemografik değişkenlerin birliktelik tercihlerini etkilerken, ırk değişkeni anlamlı farklılıklar oluşturmamıştır. Eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin birliktelik yaşamayı daha az tercih ettiği görülmüştür.

Fang (2017) yaptığı araştırmada romantik ilişkilerde bağlanma ve zorbalığı incelemiştir. Üniversite ğrencisi olan 464 kişiden anket kullanılarak veri toplanmıştır fakat bunlardan 415 tanesi analizlerde geçerli sayılmıştır. Bu çalışmada bağlanma ile ilgili yapılan birçok çalışmadan farklı olarak anneye bağlanma ve babaya bağlanma durumu ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucu anneye bağlanma; romantik ilişkilerdeki bağlanmayı pozitif, fiziksel saldırıyı negatif yordayıcı olmuştur. Babaya bağlanma ise; romantik bağlanmayı pozitif yordayıcı, psikolojik saldırganlığı negatif yordayıcı olmuştur.

Rocha ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada ebeveyn bağlanma stilleri ve romantik ilişkilerde duygusal bağımlılığı incelemiştir. Üniversite ğrencisi olan 500 kişiden anket kullanılarak veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveyn bağlanma stilleri ve duygusal bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların daha çok güvenli bağlanmaya sahip olduğu ve bunların çoğunluğunun da kadın olduğu görülmüştür.

## **2.2. Obsesif Kompulsif zellikler**

### **2.2.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk ve belirtileri**

Obsesif Kompulsif Bozukluk; istenmeyen ve rahatsız eden düşüncelerin (iğrenç, saldırgan-şiddet içeren, cinsel veya küfür içeren saplantılı düşünceler) sürekli tekrarlaması, duygusal sıkıntıya yol açan şüphe veya dürtülerin varlığı gibi obsesyonlardan ve tekrarlanan davranışsal veya zihinsel ritüeller (etkisizleştirme yöntemleri) gibi kompulsiyonlardan oluşan bir rahatsızlıktır. Kompulsiyonlar genellikle obsesyonların kişide oluşturduğu sıkıntıyı ve stresi azaltmak için ortaya çıkar (Abramowitz vd., 2003; Abramowitz, 2006). Her ne kadar kompulsiyonlar bireyde meydana gelen rahatsızlığı gidermek için ortaya çıkmış olsa da, bu zorlantıların obsesyonlardan daha şiddetli ya da bağımsız olduğu durumlar da gözlenmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bazı kişilerde uğurlu ve uğursuz sayıların varlığı ya da

düzen ve simetri oluşturma gibi takıntılar da gözlenebilmektedir (Abramowitz, 2006). Obsesyonlar ya da kompulsiyonlar kişilerin gün içerisinde oldukça fazla zamanını almaktadır. Sosyal ve mesleki yaşamda işlevselliği belirgin şekilde düşürmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Obsesif düşünceler ve kompulsiyonlar romantik ilişki yaşayan bireylerde özel bir alt tür olarak bulunabilmekte ve obsesyonlar direkt ilişkiyle ya da ilişki yaşanan partnerle ilgili olabilmektedir. Bu durumu yaşayan kişiler sıklıkla ilişkide sevginin varlığını veya ilişkinin doğruluğunu sorgulayarak, ilişkiyi zedeleyebilmektedir. İlişkisel obsesyonlara sahip kişiler partnerlerine duyduğu sevginin ne kadar gerçek olduğuyla fazlaca meşgul olduğundan bu durumun ortaya çıkardığı sıkıntıyı gidermek için ilişkileri ve partneri hakkında onay alma, ilişkilerini sürekli kontrol etme veya diğer ilişkilerle karşılaştırma gibi kompulsiyonlar gösterebilmektedir (Doron vd., 2012a).

Obsesif kompulsif bozukluğa sahip hastalar içgörüsü olma durumuna göre değerlendirildiğinde içgörüsü iyi ya da oldukça iyi olan hastalar obsesif kompulsif inanışlarının gerçeği yansıtmadığının farkında olmakta, içgörüsü kötü olan hastalar obsesif kompulsif inanışlarının gerçek olabileceğini düşünmekte ve içgörüsü olmayan hastalar ise obsesif kompulsif inanışlarının gerçek olduğu konusunda emin olmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Bireylerin hayatını önemli ölçüde etkileyen obsesyon ve kompulsiyonların tarihi oldukça eskidir. Bu sebeple edebiyat tarihindeki tanınmış eserlere bile zaman zaman konu olmuştur. Örneğin; Shakespeare ünlü eserinde sevgilisiyle birlikte kocasını öldüren ve olaydan sonra yoğun suçluluk duygusuna kapılıp defalarca ellerini yıkayan ama yine de kanın geçmediğini düşünen Lady Macbeth'ten bahsetmiştir (Sevgen, 2018). Bilimsel anlamda yapılan ilk tıbbi tanımlamalarda Esquirol, OKB'yi "İçgörüsü olan delilik" olarak adlandırırken; Westphal ise obsesyon ve kompulsiyonlar için "mental tikler" ve "kendini gerçekleştirememiş delilik" gibi kavramlar kullanmıştır. Çünkü obsesyonların psikotik düşüncelerden ve OKB'nin gerçek delilikten oldukça farklı bir durum olduğunu söylemiştir (Insel, 1990'dan aktaran Özerdem, 1998).

Obsesif Kompulsif Bozukluk belirtileri zamana ve kültüre bağlı olarak çok fazla değişim göstermemektedir (Stein, 2002; Okasha vd., 1994). Belirtiler kişiden kişiye değişebilir

ve kişide baskın olan belirti zamanla farklılaşabilir. Ancak bireyler çocukluk ve yetişkinlik döneminde çoğunlukla benzer belirtiler göstermekte, gelişim düzeyi belirtilerin farklılaşmasını çok etkilememektedir (Stein, 2002).

### **2.2.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk epidemiyolojisi ve etiyolojisi**

Obsesif Kompulsif Bozukluğun epidemiyolojisine bakıldığında bir yıl içinde görülme sıklığı Amerika Birleşik Devletlerinde %1,2 olarak saptanmış ve bunun üçte birini ciddi vakalar oluşturmuştur. Yeni Zelanda ve Kore’de bu oran %1,1 iken Porto Riko’da %1,8 olarak bulunmuştur. OKB’nin yaşam boyu görülme sıklığı Tayvan’da %0,7 ile %2,3 arasında değişiklik gösterirken Amerika Birleşik Devletleri ve Porto Riko’da ise bu oran %2,5 olarak görülmüştür (Ruscio vd., 2010). Yapılan sıklık çalışmalarında majör depresyon, fobiler ve madde bağımlılıklarından sonra en sık görülen dördüncü ruhsal bozukluk OKB olmuştur (Rasmussen ve Eisen, 1992).

Obsesif Kompulsif Bozukluğun ortaya çıkmasında çeşitli etmenler söz konusudur. Özellikle bu konuda genetik ve çevresel etmenler uzun zamandır araştırılmaktadır. Genetik etmenlerde; beyin yapısındaki anormalliklerin ve çoklu nörotransmitter sistemlerinin OKB semptomlarıyla ilişki olduğu düşünülmektedir. Beyinde bulunan farklı devrelerdeki işlev bozukluklarının patofizyolojiye sebep olduğuna inanılmaktadır (Okuda ve Blair Simpson, 2015).

Obsesif inançların oluşmasında genetik ve nörobiyolojik etmenler kadar gelişimsel ve çevresel faktörlerin de etkisi olmaktadır. Çevresel etmenler arasında anne babaların çocuk yetiştirme tutumları yer almaktadır ve özellikle aşırı korumacı veya reddedici anne baba tutumlarıyla yetişen bireylerde OKB görülme olasılığı artmaktadır (Brander vd., 2016). Ayrıca çocukluk çağı döneminde travmaya maruz kalmak da obsesif kompulsif bozukluk için risk faktörleri arasındadır. Tüm bunlarla birlikte bireysel etmenler arasında yer alan kişilik özellikleri OKB’nin gelişmesinde etkilidir. Örneğin; mükemmeliyetçi olan, yaptığı işte titiz davranan, kuralcı ve detaycı bireyler obsesif özellikler göstermeye daha yatkındır. OKB’yi inceleyen tüm kuramlarda ortak nokta kontrol etme ihtiyacının varlığıdır (Toptaş, 2019).

### **2.2.3. Obsesif Kompulsif Bozukluk komorbiditesi**

Obsesif Kompulsif Bozukluğa genellikle başka bir psikolojik rahatsızlık eşlik etmektedir. Tek başına görüldüğünde bile kişiyi oldukça zorlayan, tedavisi zor ve inatçı olan bu rahatsızlığa eşlik eden başka rahatsızlıkların olması tabloyu daha da ağırlaştırabilmektedir.

Hem yetişkinlerde hem de çocuk ve ergenlerde en fazla görülen eş tanı duygudurum bozuklukları olmaktadır (Huang vd., 2014). Obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin yüzde 66'sında en az bir eş tanı bulunmaktadır. En fazla görülen eş tanı ise bir duygudurum bozukluğu olan majör depresyondur. Yeme bozuklukları OKB'ye eşlik eden bir diğer rahatsızlıktır. Aneroksiya Nevroza hastalarında sadece yeme davranışları ve beden algısı ile ilgili takıntılı düşünceler değil aynı zamanda başka obsesif kompulsif belirtilerin olduğu görülmüştür. Bu özellikler yeme bozukluğu düzelse bile görülmeye devam etmiştir (Diler ve Avcı, 2002).

Obsesif kompulsif bozukluğa ayrıca fobiler, panik bozukluk, alkol ve maddeyi kötüye kullanım ve diğer madde ve ilaç bağımlılığı gibi rahatsızlıklar eşlik edebilmektedir (Vardar, 2000). OKB'li bireylerde tourette sendromu, tik bozuklukları ve dürtü kontrol bozukluğu da görülebilen eşlikçiler arasındadır (Çiçek, 2011). Kişide obsesif kompulsif bozukluğun olması psikoz görülme ihtimalini 12 kat artırmaktadır. Bu iki rahatsızlığın birlikte görülmesi halinde vakalar oldukça ağırlaşmaktadır (Cederlöf vd., 2014). Bazı OKB hastalarında intihar da görülebilmektedir (Erdoğan Canca, 2009).

#### **2.2.4. Obsesif Kompulsif Bozukluk türleri**

Obsesif Kompulsif Bozukluk farklı türlere sahip bir rahatsızlıktır. Bazı durumlarda kişide bir alt tip baskın olabileceği gibi, bazen birkaç alt tip bulunabilir. Bunlardan en sık görülen *temizlik alt tipinde*, kişiler kirlenmeyle ilgili abartılı endişelere sahiptir. Bu sebeple yıkamayla ilgili kompulsiyonlar ortaya çıkar ya da kirlilik endişesi yaratan nesneden, olaydan kaçınma davranışı gösterilir. *Kuşku alt tipinde*, kişiler sürekli olarak bir şeyleri kontrol etmek isterler ve belirsizliğe tahammülleri yoktur. Gerekli kontrolleri yapmazlarsa kötü şeyler olacağı endişesine kapılırlar (Rasmussen ve Eisen, 1992). *Saldırganlık/ zarar verme alt tipi*, çoğunlukla kişinin kendine veya başkalarına karşı yaralama, öldürme gibi çeşitli zarar verme obsesyonlarını içerir. Bu kişilerde zarar verici aletleri (bıçak, makas, cam vb.) kullanmak istememe ve sevdiği kişilerle yalnız kalmaktan kaçınma gibi durumlar oluşabilir. *Simetri/ düzenleme alt tipine* sahip kişiler, nesnelerin daima simetrik olarak durması ya da davranışların sürekli belli bir sırada ve düzenli yapılmasıyla ilgili düşüncelere sahiptir. *Tekrarlama alt tipinde*, bazı davranışların belirli bir sayıda ve şekilde yapılması durumu vardır. Kişiler bazen bunun böyle olduğundan emin olamaz ve bu davranışı sürekli tekrar yoluna gider. *Sayma alt tipi*, bir şeyleri sayma şeklinde ortaya çıkan zihinsel kompulsiyonları içerir. Sayı sayma, otomobil plakalarını sayma ya da merdiven basamaklarını sayma şeklinde olabilir. *Biriktirme alt tipi*, kişinin sahip olduğu hiçbir şeyi atamaması, istiflemesi şeklinde ya da ihtiyacı olmadığı

halde alışveriş yapması şeklinde görülebilir. *Cinsel obsesyonlar*, kişinin kendi cinsiyetinden biriyle, ebeveynleriyle veya çocuklarıyla cinsel ilişkiye girmesi gibi utanç verici ve kabul edilemez düşüncelerin ve imgelerin olduğu alt tiptir. Birey bu tarz düşünceleri kendine yakıştıramadığı için fazlaca suçluluk duygusuna kapılır. *Dini obsesyonlar*, kişi için önemli olan dini değerlere küfür/hakaret etme gibi düşüncelerin olduğu ve günah olarak bilinen düşünce ve görüntülerin sıklıkla zihinde tekrarlandığı alt tiptir. Bu düşünceler kişiyi oldukça rahatsız eder. *Somatik obsesyonlar*, ciddi bir hastalığa yakalanma korkusunun hakim olduğu alt tiptir. Bu sebeple kişiler çeşitli önlemler alarak hastalıklardan korunmaya çalışırlar (Akpınar ve Karamustafalıoğlu, 2006).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda bu obsesyon kompulsiyon türlerine bir de ruminasyon alt tipi eklenmiştir. Bazı çalışmalar ruminasyonu OKB'nin bir alt tipi olarak değerlendirirken bazıları ayrı bir düşünme biçimi olarak ele almıştır. *Ruminasyon*, kişinin iradesi dışında ortaya çıkan, zorlayıcı ve yineleyen düşüncelerdir. Ruminatif düşüncelerin kontrolü güçtür ve kişinin günlük işlerini devam ettirmesine engel olarak hayat kalitesini düşürür (Clark ve Rhyno, 2005'den aktaran Güler, 2023). Yapılan bazı çalışmalar ruminasyonu, olumsuz duygudurumlarına tepki olarak ortaya çıkan depresif ve sürekli tekrar eden düşünce biçimi olarak tanımlamıştır (Rippere, 1977). Böylece ruminasyon, yaşanan olumsuz olaylar sonucu ortaya çıkan depresyonla ve depresif düşüncelerle ilişkilendirilmiştir. Bu düşünce biçimi sorunların veya yapılan hataların daha kötümser ve çözülemez olarak algılanmasına sebep olmaktadır. Ruminatif düşünceye sahip kişiler karşılaştıkları sorunlarda yaptıkları hataları ve kendilerini oldukça eleştirel ve küçümseyici bir tavırla değerlendirme eğilimindedir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Yapılan çalışmalarda ruminasyonun bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu ve romantik ilişkileri bir tehditle karşılaştığında daha çok kaygılı bağlanan bireylerin ruminatif düşünme biçimini kullandığı görülmüştür (Burnette vd., 2009). Özellikle işlevsel olmayan ruminasyon ile bağlanma kaygısı ve kaçınma arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Derin düşünen ve depresif özellikler gösteren kişiler daha çok ruminasyon yapmaktadır (Lanciano vd., 2012). Bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler romantik ilişkinin sonlanması durumunda yoğun ve detaylı düşüncelerle meşgul olmaktadır. Çünkü bu kişiler ayrıldıkları partnerlerine olumsuz anlamlar yüklemekte ve bu durumu uzun süre devam ettirmektedir. Böylece bitmiş olan ilişkinin etkilerinin sürekli diri kalmasına sebep olabilmektedir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007).

## 2.2.5. Duygusal bağımlılık ve obsesif kompulsif özellikler ile ilgili araştırmalar

### *Yurt içinde yapılan araştırmalar*

Sümer ve arkadaşları (2009) yaptıkları araştırmada bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisini deneysel bir çalışma ile incelemiştir. Çalışmaya katılan OKB, panik bozukluk ve depresyon tanısı almış 104 kişi ile herhangi bir tanı almamış 77 kişiden öz bildirim yoluyla veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin obsesif kompulsif belirtileri artıran bir faktör olduğu gözlemlenmiştir.

iek (2011) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluğa sahip olan hastaların yakınlarının; aile yükü, yaşam kalitesi ve psikiyatrik rahatsızlıklarını incelemiştir. Katılımcılar tanı almış 40 OKB hastası ve 47 yakını ile tanı almamış 40 sağlıklı kişi ve 45 yakınından oluşmaktadır. Veriler katılımcılardan anket doldurma yolu ile elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda hasta yakınlarının aile yükü puanlarının kontrol grubunun yakınlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve bu durumu hastada majör depresyonun varlığı, hastalık süresi ve zayıf içgörü gibi değişkenlerin etkilediği görülmüştür. Ayrıca hasta yakınlarının kontrol grubu yakınlarına göre yaşam kalitesi puanlarının daha düşük, majör depresyon puanlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anksiyete bozukluklarının ise hasta ve kontrol grubu yakınları açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

Özekin Üncüer (2014) yaptığı araştırmada yetişkin bağlanma biçimleri ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada OKB tanısı olan bir vaka incelenerek, bu vaka üzerinden obsesif kompulsif semptomları etkileyen faktörlere bakılmıştır. Vakadaki kişinin kaçınan bağlanma tarzına sahip olduğu ve bu durumun onun stres yaratan durumlarla baş etme becerisini etkilediği böylece obsesif kompulsif semptomların ortaya çıktığı görülmüştür.

Özer (2015) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluk alt tipleri ile çocukluk travmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan yetişkin 34 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda obsesyon ve kompulsiyonlar ile çocukluk ağı travmalarından emosyonel istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, emosyonel ihmal ve fiziksel ihmal arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Sosyodemografik değişkenlerden alkol ve madde bağımlılığı ile cinsel istismar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve ailenin psikopatolojik geçmişi ile kompulsiyonlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Birtek (2018) yaptığı deneysel çalışmada obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan kişilerde bağlanma stillerini incelemiştir. Katılımcılar OKB tanısı almış 35 yetişkin hasta ile tanı almamış 35 sağlıklı yetişkinden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucu saplantılı ve güvenli bağlanma sağlıklı yetişkinlerde, kayıtsız bağlanma ise hasta yetişkinlerde daha fazla görülmüştür.

Bolat (2020) yaptığı çalışmada bağlanma örüntüleri, mizaç ve karakter özelliklerinin obsesif kompulsif bozukluktaki etkilerini klinik bağlamda incelemiştir. Katılımcılar OKB tanısı olan 60 yetişkin ile sağlıklı 64 yetişkinden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre obsesif kompulsif özellikler ile zarardan kaçınma arasında pozitif yönde; kendini yönetme, işbirliği yapma ve yenilik arayışı arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. OKB tanısı olan kişilerde, diğerlerine göre kaygılı bağlanma daha fazla görülmüştür.

Ertürk (2021) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Yetişkin 444 kişiden anket kullanılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kaygılı ve korkulu bağlanmanın obsesif kompulsif özellik göstermeyi artırdığı görülmüştür. Ayrıca obsesif kompulsif özellikler ve kaygılı bağlanma ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanmanın ise obsesif kompulsif özellikler ve benlik saygısını etkilemediği saptanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre güvensiz bağlanma benlik saygısını ve obsesif kompulsif semptomları yordamaktadır.

Kardeş (2022) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluk ile romantik ilişkisi bulunan kişilerin bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yetişkin 419 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin diğerlerine göre obsesif kompulsif bozukluk düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanan bireylerin, kaçınan bağlananlara göre daha fazla obsesif kompulsif belirti gösterdiği gözlenmiştir.

Güler (2023) yaptığı çalışmada ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişkili olabileceği güvensiz bağlanma, ruminatif düşünme ve evlilik uyumu değişkenlerini incelemiştir. Evli olan 351 yetişkinden anket kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu kişiler yasal olarak evli olan ve aynı evde yaşayan yetişkinlerden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda güvensiz bağlanma stilleri ile evli bireylerde romantik ilişki ve partnere dayalı obsesif kompulsif belirti düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaygılı ve

kaçınmacı bağlanma biçimine sahip bireylerde obsesif kompulsif belirtilerin arttığı görülmüştür.

Altunören (2023) yaptığı deneysel çalışmada obsesif kompulsif tutumlar ve Tip 1 diyabet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın deney grubunu sosyal medya platformlarında bulunan Tip 1 diyabet gruplarından seçilmiş 98 kişi, kontrol grubunu ise hastalık tanısı olmayan 99 kişi oluşturmaktadır. Veriler katılımcılardan anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Tip 1 diyabete sahip olanların obsesif kompulsif tutumlarının, tanı almayanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Koş Yalvaç (2023) yaptığı çalışmada güvenli olmayan bağlanma biçimleri ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide kişiler arası duygu düzenleme, duygu düzenlemede güçlük ve baskılamayı aracı değişken olarak incelemiştir. Yetişkin 353 kişiden anket kullanılarak veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygu düzenlemede güçlük ve baskılamamanın hem tek başlarına hem de aynı anda kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Aynı zamanda baskılamamanın hem tek başına hem de kişilerarası duygu düzenleme ile aynı anda kaçınan bağlanma ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi etkilediği görülmüştür. Elde edilen bulgular bağlanmanın obsesif kompulsif özellikleri duygu düzenleme süreci aracılığıyla etkilediğini göstermektedir.

Özel ve Karaköse (2023) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile ilişki merkezli ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide evlilik uyumunun aracı rolünü incelemiştir. İstanbul'da yaşayan 380 evli bireyden anket kullanılarak veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki merkezli ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rol üstlendiği görülmüştür.

### ***Yurt dışında yapılan araştırmalar***

Brennan ve Shaver'in (1998) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Genç yetişkinlerden oluşan 1.407 kişiden anket kullanılarak veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerde obsesif kompulsif belirti gösterme ihtimalinin arttığı görülmüştür.

Doron ve Kyrios (2005) yaptığı çalışmada erken dönemde oluşan bağlanma stillerinin bireylerin olumsuz benlik algısı ve dünya görüşüyle bağlantılı olabileceğini söylemiştir ve bu durum kişilerin obsesif kompulsif özellik göstermesiyle ilişkilidir.

Doron ve arkadaşları (2012b) çalışmasında yetişkinlerin bağlanma güvensizlikleri ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma için gerekli veriler; OKB tanısı almış 30 bireyden oluşan bir grup, yaygın anksiyete bozukluğuna sahip 20 kişiden oluşan başka bir grup ve tanısı olmayan 32 kişiden oluşan kontrol grubu olmak üzere üç ayrı gruptan elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kaygılı bağlanma stiline obsesif kompulsif özellik gösteren bireylerde daha fazla görüldüğü bulunmuştur.

Van- Leeuwen ve arkadaşları (2020) OKB’de bağlanma ile ilgili yaptığı meta-analiz çalışmasında obsesif kompulsif özellik gösterme ile bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma arasında yüksek derecede ilişki olduğunu, kaçınan bağlanma ile ise orta derecede ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların tanı almış olup olmaması ilişkilerin etki büyüklüğünü değiştirmemiştir.

Hodny ve arkadaşları (2021) yaptığı derleme çalışmasında obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerde bağlanmayı araştırmıştır. Çeşitli veri tabanlarından elde edilen konu ile ilgili araştırmalar incelenmiştir. Yapılan derlemede kaygılı bağlanma stiline OKB hastalarında yaygın olduğu ve tedavi için bu kişilerin takdir alma, kabul görme ve güvenlik duygularının beslenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Pozza ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada obsesif kompulsif bozukluğun yordayıcıları incelenmiştir. Tanı almış 135 kişiden oluşan hasta grubu ve tanı almamış 135 kişiden oluşan kontrol grubu olmak üzere toplam 270 kişiden veriler anket yoluyla toplanmıştır. Bu çalışmada obsesif kompulsif bozukluğun en iyi yordayıcısı kişilerin onay alma ihtiyacı olmuştur. Onay alma ihtiyacı aynı zamanda bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmanın önemli özelliklerinden biridir.

Bulgular anne baba tutumları ve bağlanmanın obsesif kompulsif bozukluğun ortaya çıkmasında ve devamında önemli bir role sahip olduğunu düşündürmektedir. Yapılan çalışmalarda güvensiz bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif özellikler arasında genellikle pozitif bir ilişkiden bahsetmek mümkündür (Ertürk, 2021).

## **2.3. Bilişsel duygu düzenleme**

### **2.3.1. Duygu düzenleme**

Duygu düzenlemenin ne olduğunu açıklayabilmek için duygunun tanımını yapmak öncelik göstermektedir. İnsanların yaşadığı duygular ve bunların hayata etkileri bilimsel çalışmalarda merak konusu olmuş ve fazlaca araştırılmıştır. Bu yüzden alan yazında duygu

kavramının birçok açıdan farklı tanımı yapılmıştır (Seçer, 2005). Çoğunlukla duygular, çeşitli olay ve durumlar karşısında kişilerin vermiş olduğu tepkileri ve yaptığı değerlendirmeleri kapsayan süreçlerdir ve kişiyi pek çok açıdan etkiler (İnce, 2020). Bireylerin motivasyonunu ve düşünme biçimlerini şekillendiren duygular, davranışlara etki ederek iletişimin önemli bir unsuru haline gelmektedir (İlikçi İygün, 2018). Duyguların olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönü bulunmaktadır. Mutluluk, heyecan, hoşnutluk, heves gibi hayattan keyif almamızı sağlayan hisler duyguların olumlu yönünü; mutsuzluk, stres, korku, öfke gibi yaşandığında kötü hissettirenler ise duyguların olumsuz yönünü oluşturmaktadır (Watson vd., 1988).

Kişilerin duygularını devam ettirmesini, sona erdirmesini ya da bastırmasını kapsayan durum ise *duygu düzenleme* kavramı ile açıklanmıştır. Başka bir ifadeyle duygu düzenleme bilinçli ya da bilinçsiz zihinsel süreçlerden oluşan ve biyolojik, sosyal ve davranışsal yönü olan bir mekanizmadır. Duygular fizyolojik açıdan terleme, hızlı nefes alıp verme ve kalp çarpıntısı gibi yollarla kendini gösterir. Bu durum insan vücudunun duyguları biyolojik olarak düzenleme şeklini yansıtır. Yaşanan stresli olaylar sonucunda bireyin kişilerarası destek araması, maddi kaynaklara ulaşmaya çalışması ya da içine kapanma, bağırma, çılgılık atma, ağlama gibi davranışsal tepkiler göstermesi duyguları düzenlemenin sosyal yollarıdır. Bilişsel açıdan duygu düzenleme ise kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme gibi bilinçli stratejiler ile seçici dikkat, hafıza çarpıtma, yansıtma, inkar gibi bilinçli olmayan süreçler aracılığıyla gerçekleşmektedir (Garnefski vd., 2001).

Duygu düzenleme sayesinde birey, yaşanan olumsuz bir durumda hissettiği duyguların etkisini azaltabilir, artırabilir ya da koruyabilir (Karadeniz Sarısakal, 2022). Bunu yaparken çeşitli duygu düzenleme becerilerine sahip olması gerekmektedir. Bu becerilerin kalitesi kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan iletişimde duygularını doğru yönetmesini sağlamaktadır. Böylece duygusal ve bilişsel süreçler kişide eş zamanlı ve daha uyumlu çalışabilir. Duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygusal durumları değerlendirmesini ve duruma uygun tepkiler geliştirerek duygularını daha işlevsel hale getirmesini sağlar. Böylece kişinin çevreye olan uyumu desteklenmiş olmaktadır (İlikçi İygün, 2018).

Duygu düzenlemenin duygu düzenleme hedefleri, duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme sonuçları olmak üzere üç temel unsuru vardır. Bireyin duygularını düzenleyerek başarmak istediği şey duygu düzenlemenin hedeflerini oluşturmaktadır. Çoğunlukla olumsuz duygular azaltılıp olumlu duygular artırılmak istenirken, bazen bunun tam tersi de olabilmektedir. Bu hedeflere ulaşabilmek için duygu düzenleme stratejilerinin

kullanılması gereklidir. “ Durum seçimi, durum modifikasyonu, dikkat odağı, bilişsel değişim ve yanıt modülasyonu ” duygu düzenleme stratejilerini oluşturmaktadır (Gündüz, 2016).

Duygu düzenleme becerisinin temelleri erken dönemde bebeğin anne ile kurduğu bağlanma ilişkisine dayanmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında anne ile ortak olan bu beceriler zamanla bağımsız ve bireye özgü bir duygu düzenleme becerisine dönüşür (Bowlby, 1969). Kaygılı bağlanan bireyler daha fazla duygu düzenleme zorlukları yaşamaktadır (Elibol ve Sevi Tok, 2019). Bu sebeple bireyin bağımlılıktan uzak olması, kendini ve duygularını kontrol edebilmesi güvenli bağlanma ile desteklenmiş güçlü bir duygu düzenleme kapasitesine sahip olması ile ilişkilidir (Sümer vd., 2015).

Duygu düzenleme becerilerinin gelişebilmesi için öncelikle bireylerin kendi duygularını tanımaları, anlamaları, yorumlamaları ve sınıflandırabilmeleri gerekmektedir. Bireyler kendilerindeki olumsuz duyguların farkında olmalı, bu duyguları düzenleyebilmeli ve duruma uygun tepkiler seçebilmelidir (İnce, 2020). Kişilerin psikolojik iyi oluşlarını devam ettirebilmesi için duyguların ve duygu düzenleme becerilerinin önemli bir yeri vardır. Bireyin ortama uygun tepkiler vermesini sağlayan duygular, gerektiği şekilde düzenlenmediğinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Karadeniz Sarısakal, 2022).

### **2.3.2. Bilişsel duygu düzenleme becerisi**

Yaşanılan olaylara olan dikkatimizi ve olayları nasıl değerlendirdiğimizi duygusal başa çıkma yöntemlerimiz etkilemektedir. Bu değerlendirmeyi yaparken işlevsel olan zihinsel süreçleri kullandığımızda, olayın stresini azaltmış oluruz. Böylece duygu durumumuz olaydan olumsuz anlamda daha az etkilenecektir (Lazarus, 1993).

Bireyin yaptığı bilişsel değerlendirmeler sonucu duygular meydana gelmektedir. Düşünce, duygu ve davranışlar arasında bir ilişki vardır ve bu kavramlar birbirinden bağımsız düşünülemez. Bilişsel kurama göre bu unsurlar bilgi işleme sürecinde birbiriyle sürekli etkileşim halindedir (Lazarus, 1991'den aktaran Şener, 2020). Bu sebeple insanlar ne hissedeceklerini ve ne şiddette hissedeceklerini bilinçli ya da bilinçsiz olarak zihinsel süreçler aracılığıyla belirlemiş olurlar.

Kişilerin duygularını harekete geçiren bilgileri yönetebilmesi ve başa çıkma stratejilerini kullanabilmesi bilişsel duygu düzenleme kavramı ile açıklanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2016). Bireyin yaşadığı olumsuz olaylarda zor duygularla baş edebilmesi, duygularını yorumlayabilmesi ve kontrol edebilmesi için bilişsel duygu düzenleme becerisi

önemlidir (Garnefski vd., 2001; Onat Kocabıyık vd., 2017). Bilişsel duygu düzenleme yapabilmek için çeşitli stratejilere sahip olmak gerekir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireyin stres yaşadığı bir durumda duygu ve davranışlarını yönetebilmesine yardımcı olur. Kişiler bu sayede duygularını kontrol ederek ve uygun şekilde düzenleyerek, olumsuz durumlardan daha az zarar görmüş olacaktır. Böylece geliştirdiği bu stratejileri stres yaratan başka olay ve durumlarda da kullanabilir (Garnefski vd., 2001).

Bireylerin bilişsel anlamda duygu düzenleme kapasitesi ve üstbilişsel özellikleri bütün insanlarda ortak olsa da yaşadığı stresli olaylar ve olumsuz deneyimler karşısında duygu düzenleme sürecinde düşüncelerinin içeriği ve miktarı farklılık gösterebilmektedir. Bu sebeple yaşanan sıkıntılı süreçlerden sonra bireylerin psikolojik sağlıklarının ne durumda olacağı ve göstereceği semptomlar da kişiden kişiye göre değişecektir (Garnefski ve Kraaij, 2007; Garnefski vd., 2002). Bu da ruh sağlığı alanında bilişsel duygu düzenlemenin ne denli önemli olduğuna işaret etmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

### **2.3.3. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri**

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olan duygu düzenlemenin sadece bilinçli olan kısmını temsil etmektedir (Garnefski vd., 2001). Bilişsel duygu kuramlarına göre zihinsel süreçler, duyguları düzenleyebilmenin birinci yoludur. Bu kuramlara göre bireylerin hangi duyguyu yaşayacağını bir anlamda yine kendi bilişleri belirlemektedir (Joormann vd., 2010'dan aktaran Kubin Mete, 2023).

Garnefski ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama olmak üzere dokuz alt boyutta ele almıştır. Bunlardan kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejileri uyumsuz olarak; kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve bakış açısına yerleştirmek stratejileri ise uyumlu olarak değerlendirilmiştir (Garnefski vd., 2001).

1. Kendini suçlama: Olumsuz yaşantılar sonucu ortaya çıktığı düşünülen kendini suçlama eğilimi, kişinin yaşadığı olumsuzluklardan ve kötü olaylardan dolayı sürekli kendini sorumlu tutması durumudur. Çoğunlukla değersizlik hissi ile birlikte var olur. Bu sebeple depresyon ve yalnızlık duyguları kaçınılmaz olabilir. Birçok fiziksel sağlık sorununu da yol açabilir (Anderson vd., 1994'den aktaran Acer, 2024).

2. Kabul etme: Kişinin var olan durumu olduğu gibi kabul edebilmesidir. Duygusal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bireyin sahip olması gereken önemli bir stratejidir (Wolgast vd., 2011).

3. Düşünceye odaklanma: Birey istemediği ve can sıkıcı bir olay yaşadığında bununla ilgili sürekli düşünme eğilimindedir. Bu kişiler negatif duygularını düzenlemek yerine olayların sonuçlarına odaklanırlar. Yaşanan durumun sebeplerini ve sonuçlarını pasif olarak düşünmeye dayalı olan bu strateji çözüm odaklı değildir ve sorun çıkarır (Berman vd., 2011). Bu düşünme biçimine sahip kişiler, fazla düşünmelerinin sorunların kaynağını bulmaya yönelik olduğunu söylemişlerdir fakat ruminasyonun problem çözme davranışlarını engelleği ve kişilerin çevreden alacağı desteği uzaklaştırdığı görülmüştür (Aldao ve Hoeksema, 2010).

4. Pozitif tekrar odaklanma: Kişinin istenmeyen bir olayda düşüncelerini olumlu yönde yönlendirmesini sağlayan stratejidir. Bireyler olumsuz bir durum yaşadıklarında, pozitif olan başka şeylere odaklanarak duygularını düzenleyebilirler. Pozitif tekrar odaklanma stratejisini kullananlarda kaygı ve depresyon bulguları daha az görülmektedir (Southward vd., 2019).

5. Plana tekrar odaklanma: Yaşanılan bir olay sonrası bireyin bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğini tasarladığı ve farklı planlar yaptığı stratejidir (Sucu, 2023). Plana tekrar odaklanmanın iyimserlik, benlik saygısı ve kendine güven gibi olumlu özellikleri artırırken; depresyon ve kaygı gibi durumları azalttığı görülmüştür (Garnefski vd., 2004).

6. Pozitif tekrar gözden geçirmek: Bireyin yaşadığı istenmeyen bir durumda, olayın olumlu yönlerine odaklanarak kendini geliştirmeyi isteme çabasıdır (Sucu, 2023).

7. Bakış açısına yerleştirmek: Bireyin yaşadığı istenmeyen olayın aslında o kadar kötü olmadığını, daha kötü olayların yaşanabileceğini düşünmesi durumudur. Bu stratejiyi kullanan insanlar yaşadıkları bir olumsuzluğu, başkalarının yaşadığı daha kötü olaylarla ya da kendilerinin önceden yaşadığı daha olumsuz olaylarla karşılaştırarak duygularını düzenlerler (Garnefski vd., 2001).

8. Yıkım: Yaşanan istenmeyen bir olayın genellikle olumsuz taraflarına odaklanılarak, çok kötü ve içinden çıkılmaz bir durum olduğunun düşünülmesidir (Sucu, 2023).

9. Diğerlerini suçlama: Bireyin yaşadığı kötü olaylara tamamen başkalarının sebep olduğunu düşünmesi ve yaptığı hatalarda sorumluluk almayıp sürekli diğerlerini suçlama eğilimi göstermesi durumudur (Onat ve Otrar, 2010).

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilerken uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri bireylerin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde desteklemektedir (Ayvaz Halıcı, 2022). Ayrıca bireylerde uyumlu bilişsel duygu düzenleme

stratejilerinin eksikliğinden daha fazla uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin varlığının kişiyi psikopatolojik açıdan etkilediğinden bahsedilmektedir (Aldao vd., 2010).

#### **2.3.4. Duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif özellikler ve bilişsel duygu düzenleme becerisi ile ilgili araştırmalar**

##### ***Yurt içinde yapılan araştırmalar***

Öztürk (2019) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Lise öğrencisi olan 528 ergenden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumlu veya uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini seçmenin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Öner ve Aşçı (2020) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemede bağlanma stillerinin rolünü incelemiştir. İstanbul ilinde yaşayan 360 yetişkin lisanslı sporcudan veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, bağlanma stillerinden korkulu bağlanmanın kadınlarda daha yüksek puanlar aldığı, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ise diğerlerini suçlamının erkeklerde daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek alt boyut puanları bireysel performansa dayalı sporcularda daha yüksek puan alırken, yıkım alt boyutuna ait puanların takım performansına dayalı sporcularda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireysel performans sporcularının, takım performansı sporcularına göre daha fazla kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür. Sonuçlar, bağlanma stillerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tamamında belirleyici etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Şener (2020) yaptığı araştırmada obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış ve tanı almamış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerini karşılaştırmıştır. Katılımcılar OKB tanısı almış 40 yetişkin hasta ile herhangi bir tanı almamış 40 yetişkin sağlıklı bireyden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda obsesif kompulsif bozukluğu bulunan kişilerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında olan kendini suçlama ve yıkımı, tanı almamış kişilerden daha fazla kullandığı görülmüştür. Herhangi bir tanı almamış olan kişilerin ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bulunan pozitif yeniden gözden geçirme ve plana yeniden odaklanmayı, obsesif kompulsif bozukluğu bulunan kişilerden daha fazla kullandığı görülmüştür.

Sarıçamlık 2020 yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi, bu ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisini incelemiştir. Yetişkin 422 kişiden veriler çevrimiçi ortamda anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı travmaları ile depresyon, somatizasyon ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde; yine uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve somatizasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun, çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasında; felaketleştirme ile, çocukluk çağı travmaları ile somatizasyon arasında kısmi aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

Akoğlu Günbatan (2022) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Yetişkin 437 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ile duygusal yeme arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi olduğu gözlenmiştir.

Emiroğlu (2022) yaptığı çalışmada bağlanma biçimleri ile evli bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Yetişkin 409 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda evli bireylerin bağlanma biçimleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek türü ve evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Aracılık analizinde ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Yıkım alt boyutunun evli bireylerde bağlanma biçimleri ile psikolojik iyi oluş arasında aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Çalık (2023) yaptığı araştırmada duygusal bağımlılık ile duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete ve ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Yetişkin 383 kişiden verilerin toplanması anket kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre cinsiyet değişkeni ile duygusal bağımlılık arasında anlamlı ilişki bulunamazken, cinsiyet ile duygu düzenleme becerileri toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadınların duygu düzenleme becerisi toplam puanları erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. İlişki süresi değişkenine göre ise, ilişki süresi ile hem duygusal bağımlılık hem de duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Kubin Mete (2023) yaptığı karma desen çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Araştırmanın nitel kısmı için yetişkin 10 kişiden, nicel kısmı için ise üniversitesi öğrencisi olan 304 kişiden veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocukluk çağı travmalarının uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileriyle negatif yönde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerileriyle ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi kısmi düzeyde olmuştur.

Koç (2023) yaptığı araştırmada kaygı belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kader algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 332 yetişkin birey katılmıştır. Veri toplama işlemi anket kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kaygı düzeyini yordamada belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve kadercilik alt boyunlarından şansın etkili olduğu görülmüştür.

Faraji ve arkadaşları (2023) yaptığı derleme çalışmasında çeşitli veri tabanlarından obsesif kompulsif bozukluk ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkisi hakkında 1991 ve 2022 yılları arasında Türkçe veya İngilizce yazılmış makale ve tezleri taramışlardır. Yapılan değerlendirme sonucu bireylerde kompulsif davranışların olumsuz duygularla baş etme ve bu duyguların etkisini azaltma amacıyla ortaya çıktığı görülmüştür. Bu sebeple duygu düzenlemenin obsesif kompulsif belirti gösterme açısından önemli olduğu vurgulanmıştır.

Acer (2024) yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yetişkin 449 kişiden veri toplama işlemi online anket kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları olan Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; Kendini Suçlama, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama alt boyutları ile güvenli bağlanma stili arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili ile Kendini Suçlama arasında pozitif, Diğerlerini Suçlama arasında ise negatif anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca kaygılı- kararsız bağlanma stili ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinden Kabullenme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Kendini Suçlama ve

Diğerlerini Suçlama alt boyutları arasında pozitif ilişki görülürken, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutları arasında negatif ilişki görülmüştür.

Çapar Taşkesen ve Inozu (2024) yaptığı çalışmada duygu düzenlemenin obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencisi 328 kişiden verilerin toplandığı iki aşamalı deneysel bir çalışma yapılmıştır. İlk aşamada katılımcıların obsesif kompulsif belirti gösterme düzeyleri belirlenmiş ve katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Daha sonra gruplardan duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili veriler alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan grubun duygu düzenleme güçlüğüne tüm alt boyutlarından daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca uygun duygu düzenleme stratejisini seçebilme ve dürtü kontrolü alt boyutlarının obsesif kompulsif semptomları anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Uygun duygu düzenleme stratejisini seçmekte ve dürtü kontrolünde zorlanan bireylerin daha fazla obsesif kompulsif belirti gösterdiği saptanmıştır.

Küçükköseleci (2024) yaptığı çalışmada yetişkinlerin bağlanma biçimleri ile Tanrı algısı arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Yetişkin 364 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan aracılık analizleri sonucunda kaygılı bağlanmanın; Tanrıya Yönelik Olumlu Duygular ile ilişkisinde pozitif tekrar gözden geçirmek ile pozitif tekrar odaklanma ve yıkımın negatif aracı etkisi olduğu, Uzak/Umursamaz Tanrı Algısı ile ilişkisinde düşünceye odaklanma ve yıkımın negatif kısmi aracı etkisi olduğu, Korkutan/Cezalandıran Tanrı Algısı ile ilişkisinde düşünceye odaklanma ve yıkımın negatif kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanmanın; Seven Tanrı Algısı ile ilişkisinde pozitif tekrar gözden geçirmek ve yıkımın negatif tam aracı etkisi olduğu, Tanrıya Yönelik Olumlu Duygular ile ilişkisinde düşünceye odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve pozitif tekrar odaklanmanın birlikte negatif aracı etkisi olduğu, Uzak/Umursamaz Tanrı Algısı ile ilişkisinde kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve yıkımın birlikte negatif aracı etkisi olduğu, Korkutan/Cezalandıran Tanrı Algısı ile ilişkisinde kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve yıkımın birlikte negatif aracı etkisi olduğu, Tanrıya Yönelik Olumsuz Duygular ile ilişkisinde ise yıkımın negatif kısmi aracı etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada özetle; genel olarak güvensiz bağlanma biçimlerinin Tanrı algısı alt boyutlarına etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin azaltıcı(negatif) yönde güçlendirerek aracılık ettiğini görmekteyiz. Burada Tanrı algısının olumlu ya da olumsuz olmasına ya da seçilen bilişsel duygu düzenleme stratejisinin ne olduğuna bakılmaksızın negatif yönde bir aracılığın olması, kaygılı ya da kaçınan bağlanan bireylerin bu stratejileri bağlama göre nasıl kullandığı hakkında bilgi vermektedir.

### ***Yurt dışında yapılan araştırmalar***

Kerns ve arkadaşları (2007) yaptığı araştırmada anne-çocuk bağlanmasının geçerliliğini ve örtüşmesini incelemiştir. Çocukların psikolojik durumları ve duygu düzenleme ile bağlanma arasındaki ilişkiye bakılarak geçerlilik değerlendirilmiştir. Katılımcılar 11 yaşındaki 78 çocuk ve annelerinden oluşmaktadır. Veriler anket ve kök hikaye görüşme tekniğı kullanılarak toplanmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda güvenli bağlanan ve annenin desteğini alan çocukların daha olumlu ruh haline sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çocukların duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri konusunda daha iyi olduğu belirlenmiştir. En olumsuz ruh halini gösterenler ise düzensiz ya da kararsız bağlanma ilişkisi bulunan çocuklar olmuştur.

Stern ve arkadaşları (2014) yaptığı araştırmada obsesif kompulsif belirtiler ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencisi 170 kişiden öz bildirim yoluyla veriler toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda obsesif kompulsif semptomların yeterince anlaşılmasının OKB ile ilişkili strese neden olduğu görülmüştür. Obsesif kompulsif belirtilerin hem depresif ruh hali, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygularla, hem de olumlu duyguların zayıf anlaşılması ve duygulardan korkma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak ruh halinin iyileştirilmesindeki eksiklikler ve duygulara aşırı odaklanma ile obsesif kompulsif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Fergus ve Bardeen (2014) yaptığı araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Yetişkin 372 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğı’ farkındalık alt boyutunun obsesif kompulsif belirtileri negatif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür.

Vahedi ve arkadaşları (2016) yaptığı araştırmada bağlanma biçimleri ve duygusal sorunlar arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin bilişsel duygu düzenleme becerilerinden etkilenip etkilenmediğini incelemiştir. Üniversite öğrencisi 285 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bilişsel duygu düzenlemenin bağlanma biçimleri ve duygusal sorunlar arasında aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca bağlanma biçimlerinin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yordadığı ve duygusal sorunlar üzerinde hem doğrudan hem dolay etkisi olduğu görülmüştür.

Goldberg ve arkadaşları (2016) yaptığı araştırmada duygu düzenlemenin kişiden kişiye göre değişmesinden ve bunun obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinden bahsetmiştir.

Katılımcılar OKB tanısı almış 79 hasta ile tanı almamış 32 sağlıklı birey olmak üzere toplam 111 kişiden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda obsesif kompulsif belirtilerin bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi artıkça OKB semptomlarının azaldığı, dışavurumcu bastırma stratejisi artıkça da OKB semptomlarının arttığı saptanmıştır. Obsesif kompulsif belirti göstermede duygu ve biliş arasındaki bağlantının aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Alikhani ve Farhadi (2019) yaptığı araştırmada yetişkin bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar evliliklerinde sorun yaşayan 60 kadın ve evliliklerinde sorun yaşamayan 60 kadın olmak üzere 120 kişiden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda iki grubun bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı düzeyde birbirinden farklı olduğu görülmüştür.

Nejat ve arkadaşları (2020) obsesif kompulsif bozukluğun yordanmasına ilişkin yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme stratejileri ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Ortaokul öğrencisi 357 kişiden veri toplama işlemi anket kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin kendini suçlama ve kaçınma davranışları arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin arttığı görülmüştür. Ayrıca görev odaklı olmak ve bilinçli farkındalık bileşenlerinden tanımlama ve yargılamadan kabul alt boyutlarından yüksek puana sahip olmak ile obsesif kompulsif bozukluk arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Shafii Kahani ve arkadaşları (2022) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenlemenin obsesif kompulsif bozukluğu öngörme düzeyini incelemiştir. Katılımcılar Tahran'da yaşayan ve 17 ile 70 yaş arasındaki 639 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama işlemi anket kullanılarak öz bildirim şeklinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme alt boyutları, OKB ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Kabul etme, plana yeniden odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutları ise OKB ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır.

Cassandra See ve arkadaşları (2022) obsesif kompulsif özellikler ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili sistematik bir inceleme yapmıştır. Çeşitli veri tabanlarından elde edilen 21 makaleyi çalışmalarına dahil etmiştir. Yapılan derleme sonucunda kabul etmenin obsesif kompulsif belirtileri tüm boyutlarda aynı şekilde olmasa da azalttığı görülmüştür. Ayrıca dürtü

kontrol sorunlarının, etkili duygu düzenleme stratejilerine sahip olamamanın ve hedefe yönelik davranışta bulunamamanın obsesif kompulsif belirti gösterme ile ilişkili olduğu bulunmuştur.



## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Mevcut çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve son olarak verilerin analiz süreci başlıklarına yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeyleri ile obsesif kompulsif özellikleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracı rolü olup olmadığı incelendiğinden çalışma, ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Bu model bir nicel araştırma modelidir ve var olan durumu ortaya koymayı amaçlamaktadır. İlişkisel açıklayıcı tarama modelinde iki veya ikiden fazla değişken arasında ilişki olup olmadığına ve ilişkinin derecesine bakılmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu romantik bir ilişkisi bulunan Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden katılan 18-32 yaş aralığında yer alan 272 kadın, 141 erkek olmak üzere 413 kişi oluşturmaktadır. Çalışma verileri çevrimiçi ortamda toplandığı için herhangi bir il sınırlandırması yapılmamıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşabilmek ve katılımcı özelliklerini belirleyebilmek için "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü ve romantik ilişki süresi gibi değişkenler yer almaktadır.

##### 3.3.2. Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Buunk (1981) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda her biri 5'li likert tipi 9 madde bulunmaktadır. Maddelerden biri(4.madde) ters madde olarak yazılmıştır. Ölçek iç tutarlılık katsayısı .81'dir. Ölçek tek faktörlüdür ve varyansı 48,2% bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını ve geçerlik güvenirlik çalışmasını Karakurt (2001) yüksek lisans tez çalışmasında yapmıştır. Uyarlamada orijinal 5'li ölçek yerine "hiç katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri eklenerek 7'li ölçek kullanılmıştır.

Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 9, en yüksek toplam puan ise 63'tür. Ölçek puanları arttıkça kişilerin duygusal bağımlılık düzeyleri de artmaktadır.

### **3.3.3. Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği**

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği Hodgson ve Rachman (1977) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 30 maddeden oluşmaktadır ancak uyarlama çalışmasında MMPI'dan 7 madde eklenerek 37 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Erol ve Savaşır (1988) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler sonucu ölçeğin cronbach alpha değeri .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunda Kontrol etme, Temizlik, Yavaşlık, Kuşku ve Ruminasyon olmak üzere beş alt boyut bulunmaktadır. Katılımcıların doğru/yanlış şeklinde işaretleme yapması ile yanıtlar alınmaktadır. Puanlamada doğru seçeneği 1, yanlış seçeneği 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan değeri arttıkça obsesif kompulsif belirtiler artmaktadır.

### **3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği**

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte her biri 5'li likert tipi 36 madde bulunmaktadır ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama şeklindedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Onat ve Otrar (2010), Türkçe uyarlama makalesinde yapmışlardır. Yapılan analizler sonucu ölçeğin cronbach alpha değeri .784 olarak bulunmuştur. Güvenirlik test tekrar test yöntemi ile incelenmiş ve güvenirlik katsayısı " $r = 1,00$ " dir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 36, en yüksek toplam puan ise 180'dir.

## **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılacak ölçekler için öncelikle ilgili araştırmacılardan izin alınıp, daha sonra Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Onayı alınarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında toplanılacak veriler için Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden romantik ilişkisi bulunan 18-32 yaş arası yetişkinler tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılacak verileri toplama işlemi 2023 yılının Nisan- Temmuz ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Ölçekler uygulanmaya başlanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcı bilgilerinin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Ayrıca ölçme araçları hakkında gerekli bilgi verilmiş ve ölçme araçlarının nasıl uygulanacağı açıklanmıştır. Hazırlanan ölçekler katılımcılara çevrimiçi

ortamda Google Formlar kullanılarak sırasıyla “ Kişisel Bilgi Formu”, “Duygusal Bağımlılık Ölçeği”, “Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği” ve “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” şeklinde uygulanmıştır. Tüm ölçeklerin doldurulması için 15-20 dakika sürenin ayrılması yeterli olmaktadır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Mevcut çalışmaya romantik ilişkisi bulunan toplam 413 yetişkin katılmıştır. Çalışma için toplanan tüm veriler SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının  $-2,0/+2,0$  arasında olmasından normal kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi yapılmıştır. Post-hoc analizlerinde varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi kullanılmıştır. Varyansların homojen olup olmadığına Levene istatistiği ile tespit edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Aracılık analizleri IBM SPSS Process Macro 4.1 uygulaması kullanılarak gerçekleştirilmiştir

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde mevcut çalışmanın sorularını yanıtlamak amacıyla toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgulardan/sonuçlardan bahsedilmiştir.

#### 4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılanlara ait bazı bilgiler değerlendirilerek yüzde, frekans olarak tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcılara ait demografik özelliklere ilişkin bulgular.

Özellikler	n	%	
Cinsiyet	Kadın	272	65,86
	Erkek	141	34,14
Yaş	18-22	45	10,90
	23-27	122	29,54
	28-32	246	59,56
	Min-max-Ort+Ss	18-32- (27,97±3,96)	
Kardeş sayısı	Tek çocuk	19	4,60
	2-4 kardeş	329	79,66
	4 kardeş üzeri	65	15,74
Doğum Sırası	İlk çocuk	165	39,95
	Ortanca çocuk	133	32,20
	Son çocuk	115	27,85
Romantik ilişki statüsü	Evli	220	53,27
	Flört	154	37,29
	Sözlü /nişanlı	39	9,44
Romantik ilişki süresi	1 yıldan az	108	26,15
	1-4 yıl	134	32,45
	4 yıl üzeri	171	41,40

Tablo 4.1 incelendiğinde çalışmaya katılanların %65,86’sı kadın, %34,14’ü erkek, %10,90’ı 18-22 yaş aralığında, %29,54’ünün yaşı 23-27 yaş aralığında, %59,56’sı ise 28-32 yaş aralığında; %4,60’ı ailenin tek çocuğu, %79,66’sının 2-4 kardeşi var, %15,74’ünün dörtten fazla kardeşi var; %39,95’i ailenin ilk çocuğu, %32,20’si ortanca çocuk ve %27,85’i ailenin son çocuğu; %53,27’si evli, %37,29’unun romantik ilişkisi flört, %9,44’ünün ise sözlü/nişanlı; %26,15’inin romantik ilişkisinin süresi 1 yıldan az, %32,45’inin 1-4 yıl, %41,40’ının ise romantik ilişki süresi 4 yıl üzeridir.

#### 4.2. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine ve Normalliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyutları, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyutları ve Duygusal Bağımlılık Ölçeğinin güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur. “0 ile 1” arasında değer alan Cronbach Alfa katsayısı değerinin ölçek çalışmalarında en az  $\alpha=0,70$  ve üzeri olması gerektiği genel kabul görmüştür (Seçer, 2015).

Cronbach Alfa değeri belirli aralıklara göre ölçeğin güvenilirlik seviyesini yorumlamamızı sağlar. Buna göre; Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (Özdamar, 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.** Ölçek ve alt boyutları puanlarının betimsel istatistikleri ve cronbach alpha değerleri.

Ölçek/Alt Boyutları	Betimsel İstatistikler					Cronbach Alpha
	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss	
<b>Duygusal Bağımlılık Ölçeği</b>	<b>413</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>39,39</b>	<b>12,84</b>	<b>0,89</b>
<b>Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği</b>	<b>413</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>14,22</b>	<b>7,49</b>	<b>0,89</b>
-Kontrol etme	413	0	9	2,89	2,40	0,78
-Temizlik	413	0	11	4,04	2,43	0,71
-Yavaşlık	413	0	7	2,21	1,63	0,66
-Kuşku	413	0	7	3,31	1,56	0,60
-Ruminasyon	413	0	9	3,71	2,76	0,83
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	<b>413</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>107,08</b>	<b>25,14</b>	<b>0,95</b>
- Kendini suçlama	413	4	20	10,60	3,31	0,79
- Kabul etme	413	4	20	11,76	3,57	0,79
- Düşünceye odaklanma	413	4	20	12,49	3,91	0,85
- Pozitif tekrar odaklanma	413	4	20	12,35	3,49	0,73
- Plana tekrar odaklanma	413	4	20	13,96	4,09	0,90
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	413	4	20	13,81	4,13	0,88
- Bakış açısına yerleştirmek	413	4	20	12,20	3,59	0,77
- Yıkım	413	4	20	9,67	3,77	0,84
- Diğerlerini suçlama	413	4	20	10,25	3,51	0,82

Tablo 4.2 incelendiğinde Duygusal Bağımlılık Ölçeği, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısına göre güvenilirleri yüksek seviyededir.

Katılımcıların Duygusal Bağımlılık Ölçeğinden almış oldukları toplam puan 9-63 arasında olup ortalaması  $39,39 \pm 12,84$ , Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinden almış oldukları toplam puan 1-37 arasında olup ortalaması  $14,22 \pm 7,49$ , Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden almış oldukları toplam puan ise 36-180 arasında olup ortalaması  $107,08 \pm 25,14$ 'tür.

**Tablo 4.3.** Ölçek ve alt boyut toplam puanlarının normal dağılıma uygunluğuna ilişkin bulgular.

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatist.	Sd	p		
<b>Duygusal Bağımlılık Ölçeği</b>	0,071	413	0,001	-0,24	-0,62
<b>Maudsley Obsesif kompulsif belirti ölçeği</b>	0,102	413	0,001	0,620	-0,014
-Kontrol etme	0,160	413	0,001	0,652	-0,465
-Temizlik	0,149	413	0,001	0,674	0,033
-Yavaşlık	0,189	413	0,001	0,863	0,353
-Kuşku	0,179	413	0,001	0,338	-0,297
-Ruminasyon	0,128	413	0,001	0,242	-1,115
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	0,105	413	0,001	-0,48	0,55
- Kendini suçlama	0,087	413	0,001	0,40	-0,09
- Kabul etme	0,096	413	0,001	-0,06	-0,33
- Düşünceye odaklanma	0,086	413	0,001	-0,31	-0,47
- Pozitif tekrar odaklanma	0,089	413	0,001	-0,27	-0,25
- Plana tekrar odaklanma	0,131	413	0,001	-0,68	-0,09
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	0,111	413	0,001	-0,57	-0,29
- Bakış açısına yerleştirmek	0,076	413	0,001	-0,16	-0,26
- Yıkım	0,112	413	0,001	0,46	-0,34
- Diğerlerini suçlama	0,090	413	0,001	0,34	-0,34

Tablo 4.3'e göre çalışmada kullanılan Ölçek/ alt boyut yanıtlarından elde edilen toplam puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, ölçek ve alt boyut puanlarının puanları normal dağılım göstermediği ( $p < 0,05$ ) anlaşılmaktadır.

Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği, basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-

basıklık katsayılarının  $\pm 2,0$  arasında olmasından normal kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

#### 4.3. Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesinde post-hoc analizlerine başvurulmuştur. Post-hoc analizlerinde varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.4.** Duygusal Bağımlılık Ölçeği ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	Kadın	272	38,03±12,56	-3,030	411	0,003*
	Erkek	141	42,03±13,04			
Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği	Kadın	272	14,3±7,13	0,264	411	0,792
	Erkek	141	14,09±8,16			
-Kontrol etme	Kadın	272	2,92±2,35	0,358	411	0,720
	Erkek	141	2,83±2,52			
-Temizlik	Kadın	272	4,02±2,34	-0,293	411	0,770
	Erkek	141	4,1±2,61			
-Yavaşlık	Kadın	272	2,19±1,59	-0,381	411	0,704
	Erkek	141	2,25±1,71			
-Kuşku	Kadın	272	3,25±1,55	-1,176	411	0,240
	Erkek	141	3,44±1,59			
-Ruminasyon	Kadın	272	3,93±2,71	2,182	411	0,030*
	Erkek	141	3,31±2,83			

\*P<0,05

*Independent sample t-testi*

Tablo 4.4'de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir.

Duygusal Bağımlılık Ölçeğinden alınan puanlar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=-3,030 p<0,05). Ortalamalara bakıldığında erkeklerin duygusal bağımlılık

puanları (42,03±13,04), kadınların duygusal bağımlılık puanlarına (38,03±12,56) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kontrol etme” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Temizlik” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Yavaşlık” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kuşku” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Ruminasyon” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=2,182$   $p<0,05$ ). Ortalamalara bakıldığında kadınların ruminasyon puanları (3,93±2,71), erkeklerin ruminasyon puanlarına (3,31±2,83) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.5.** Duygusal Bağımlılık Ölçeği ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	Tek çocuk	19	37,74±13,78	0,215	0,807
	2-4 kardeş	329	39,57±12,78		
	4 kardeş üzeri	65	39,02±13,07		
Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği	Tek çocuk	19	15,58±7,95	0,340	0,712
	2-4 kardeş	329	14,13±7,27		
	4 kardeş üzeri	65	14,3±8,49		
-Kontrol etme	Tek çocuk	19	2,9±2,34	0,346	0,708
	2-4 kardeş	329	2,94±2,38		
	4 kardeş üzeri	65	2,67±2,59		
-Temizlik	Tek çocuk	19	4,27±2,98	0,154	0,857
	2-4 kardeş	329	4,02±2,35		
	4 kardeş üzeri	65	4,14±2,7		
-Yavaşlık	Tek çocuk	19	2,37±1,58	0,111	0,895
	2-4 kardeş	329	2,21±1,62		
	4 kardeş üzeri	65	2,17±1,75		
-Kuşku	Tek çocuk	19	3,85±1,68	1,462	0,233

	2-4 kardeş	329	3,26±1,53		
	4 kardeş üzeri	65	3,42±1,68		
	Tek çocuk	19	4,48±2,49		
<b>-Ruminasyon</b>	2-4 kardeş	329	3,7±2,76	0,815	0,443
	4 kardeş üzeri	65	3,57±2,86		

\*  $p < 0,05$  Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.5’de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin kardeş sayılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir.

Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanı kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kontrol etme” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Temizlik” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Yavaşlık” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kuşku” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Ruminasyon” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin toplam puanı kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.6.** Duygusal Bağımlılık Ölçeği ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin doğum sırasına göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	Doğum Sırası	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p
<b>Duygusal Bağımlılık Ölçeği</b>	İlk çocuk	165	38,7±12,84	0,409	0,665
	Ortanca çocuk	133	39,94±12,31		
	Son çocuk	115	39,78±13,53		
	İlk çocuk	165	14,45±7,52	0,815	0,443
	Ortanca çocuk	133	14,6±8,05		

<b>Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği</b>						
	Son çocuk	115	13,47±6,77			
-Kontrol etme	İlk çocuk	165	2,96±2,38			
	Ortanca çocuk	133	2,86±2,57	0,097		0,908
	Son çocuk	115	2,84±2,26			
-Temizlik	İlk çocuk	165	4,13±2,47			
	Ortanca çocuk	133	4,25±2,58	1,743		0,176
	Son çocuk	115	3,7±2,17			
-Yavaşlık	İlk çocuk	165	2,23±1,57			
	Ortanca çocuk	133	2,2±1,78	0,018		0,982
	Son çocuk	115	2,2±1,56			
-Kuşku	İlk çocuk	165	3,32±1,58			
	Ortanca çocuk	133	3,37±1,62	0,205		0,815
	Son çocuk	115	3,24±1,48			
-Ruminasyon	İlk çocuk	165	3,85±2,93			
	Ortanca çocuk	133	3,76±2,74	0,665		0,515
	Son çocuk	115	3,47±2,54			

\*  $p < 0,05$

*Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)*

Tablo 4.6’da romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir.

Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanı kişilerin doğum sıralarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kontrol etme” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Temizlik” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Yavaşlık” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kuşku” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği toplam puanı kişilerin doğum sıralarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.7.** Duygusal Bağımlılık Ölçeği ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin romantik ilişki statülerine göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	İlişki statüsü	N	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	Evli <sup>(a)</sup>	220	42,77±12,35	19,932	0,001*	a>b
	Flört <sup>(b)</sup>	154	34,62±12,07			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	39,29±12,86			
Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği	Evli <sup>(a)</sup>	220	13,16±6,79	6,167	0,002*	b>a
	Flört <sup>(b)</sup>	154	15,87±8,13			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	13,75±7,7			
-Kontrol etme	Evli <sup>(a)</sup>	220	2,51±2,18	7,397	0,001*	b>a
	Flört <sup>(b)</sup>	154	3,47±2,58			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	2,77±2,51			
-Temizlik	Evli <sup>(a)</sup>	220	3,97±2,33	0,599	0,550	
	Flört <sup>(b)</sup>	154	4,21±2,58			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	3,85±2,45			
-Yavaşlık	Evli <sup>(a)</sup>	220	1,91±1,5	9,517	0,001*	b>a
	Flört <sup>(b)</sup>	154	2,64±1,78			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	2,21±1,4			
-Kuşku	Evli <sup>(a)</sup>	220	3,06±1,38	6,641	0,001*	b>a
	Flört <sup>(b)</sup>	154	3,64±1,65			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	3,44±1,92			
-Ruminasyon	Evli <sup>(a)</sup>	220	3,37±2,71	5,909	0,003*	b>a>c
	Flört <sup>(b)</sup>	154	4,32±2,77			
	Sözlü /nişanlı <sup>(c)</sup>	39	3,31±2,65			

\*  $p < 0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 4.7’de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin romantik ilişki statüsüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir.

Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanı kişilerin ilişki statülerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=19,932$   $p < 0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre evli olanların duygusal bağımlılık puanları ( $42,77 \pm 12,35$ ), ilişkisi flört statüsünde olanların puanlarına ( $34,62 \pm 12,07$ ) göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği toplam puanı kişilerin ilişki statülerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=6,167$   $p < 0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre statüsü flört olanların obsesif kompulsif puanları ( $15,87 \pm 8,13$ ), evli olanların obsesif kompulsif puanlarına ( $13,16 \pm 6,79$ ) göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kontrol etme” alt boyut puanları ilişki statüsüne göre karşılaştırıldığında ilişkisi flört olanların puanları (3,47±2,58), evli olanların puanlarına (2,51±2,18) göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( F= 7,397, p<0,05).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Yavaşlık” alt boyut puanları ilişki statüsüne göre karşılaştırıldığında ilişkisi flört olanların puanları (2,64±1,78), evli olanların puanlarına (1,91±1,5) göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (F= 9,517, p<0,05).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kuşku” alt boyut puanları ilişki statüsüne göre karşılaştırıldığında ilişkisi flört olanların puanları (3,64±1,65), evli olanların puanlarına (3,06±1,38) göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( F= 6,641, p<0,05).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Ruminasyon” alt boyut puanları ilişki statüsüne göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin ilişki statüsüne göre ruminasyon puanları büyükten küçüğe doğru; flört ilişkisi olanlar (4,32±2,77), evli olanlar (3,37±2,71) ve sözlü ya da nişanlı olanlar (3,31±2,65) şeklinde sıralanmıştır ( F=5,909, p<0,05).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Temizlik” alt boyut puanları ise ilişki statüsüne göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

**Tablo 4.8.** Duygusal Bağımlılık Ölçeği ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin romantik ilişki sürelerine göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	İlişki Süresi	N	$\bar{X}\pm Ss$	F	p	Fark
Duygusal Bağımlılık Ölçeği	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	32,15±11,9	26,825	0,001*	a<b,c
	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	41,09±12,47			
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	42,65±11,96			
Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	15,52±7,67	2,414	0,091	
	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	14,07±7,57			
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	13,53±7,25			
-Kontrol etme	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	3,28±2,51	1,994	0,138	
	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	2,81±2,43			
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	2,71±2,3			
-Temizlik	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	4,15±2,53	0,162	0,851	
	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	3,98±2,42			
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	4,04±2,4			
-Yavaşlık	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	2,53±1,71	3,882	0,021*	a>c
	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	2,24±1,57			
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	1,98±1,61			
-Kuşku	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	3,63±1,69	4,083	0,018*	a>c
	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	3,33±1,53			
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	3,09±1,48			

	1 yıldan az <sup>(a)</sup>	108	4,27±2,71		
-Ruminasyon	1-4 yıl <sup>(b)</sup>	134	3,57±2,76	3,022	0,050
	4 yıl üzeri <sup>(c)</sup>	171	3,48±2,76		

\*  $p < 0,05$       *Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)*

Tablo 4.8’de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin romantik ilişki süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına yer verilmiştir.

Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanı kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=26,825$   $p < 0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre ilişki süresi 1 yıldan az olanların duygusal bağımlılık puanları ( $32,15 \pm 11,9$ ), ilişkisi süresi 1-4 yıl arasında olanların puanlarına ( $41,09 \pm 12,47$ ) ve ilişki süresi 4 yıl üzeri olanların puanlarına ( $42,65 \pm 11,96$ ) göre anlamlı biçimde daha düşüktür.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanları kişilerin ilişki sürelerine göre karşılaştırıldığında ölçeğin sadece “Yavaşlık” ve “Kuşku” alt boyut toplam puanları ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Yavaşlık” alt boyut puanları kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=3,882$   $p < 0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre ilişki süresi 1 yıldan daha az olanların yavaşlık puanları ( $2,53 \pm 1,71$ ), ilişki süresi 4 yıl üzeri olanların yavaşlık puanlarına ( $1,98 \pm 1,61$ ) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kuşku” alt boyut puanları kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=4,083$   $p < 0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre ilişki süresi 1 yıldan daha az olanların kuşku puanları ( $3,63 \pm 1,69$ ), ilişki süresi 4 yıl üzeri olanların kuşku puanlarına ( $3,09 \pm 1,48$ ) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kontrol etme” alt boyut puanları kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Temizlik” alt boyut puanları ise kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Ruminasyon” alt boyut puanları ise kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği toplam puanı kişilerin ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.9.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Kadın	272	108,4±24,52	1,478	411	0,140
	Erkek	141	104,55±26,21			
- Kendini suçlama	Kadın	272	10,93±3,36	2,849	411	0,005*
	Erkek	141	9,96±3,12			
- Kabul etme	Kadın	272	11,94±3,61	1,383	411	0,167
	Erkek	141	11,42±3,49			
- Düşünceye odaklanma	Kadın	272	13,17±3,91	4,981	411	0,001*
	Erkek	141	11,2±3,61			
- Pozitif tekrar odaklanma	Kadın	272	12,25±3,51	-0,895	411	0,371
	Erkek	141	12,57±3,49			
- Plana tekrar odaklanma	Kadın	272	14,02±4,12	0,376	411	0,707
	Erkek	141	13,86±4,08			
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	Kadın	272	13,9±4,15	0,59	411	0,557
	Erkek	141	13,65±4,11			
- Bakış açısına yerleştirmek	Kadın	272	12,21±3,49	0,03	411	0,977
	Erkek	141	12,2±3,79			
- Yıkım	Kadın	272	9,63±3,91	-0,33	411	0,739
	Erkek	141	9,76±3,52			
- Diğerlerini suçlama	Kadın	272	10,41±3,51	1,20	411	0,232
	Erkek	141	9,97±3,52			

\* $p<0,05$

*Independent sample t-testi*

Tablo 4.9’da romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında sadece ölçeğin “Kendini suçlama” ve “Düşünceye odaklanma” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kendini suçlama” alt boyut toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık gösterdiği ( $t=2,849$   $p<0,05$ ) ve

ortalamalara bakıldığında kadınların kendini suçlama puanlarının (10,93±3,36), erkeklerin kendini suçlama puanlarına (9,96±3,12) göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kabul etme” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Düşünceye odaklanma” alt boyut toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık gösterdiği ( $t=4,981$   $p<0,05$ ) ve ortalamalara bakıldığında kadınların düşünceye odaklanma puanlarının (13,17±3,91), erkeklerin düşünceye odaklanma puanlarına (11,2±3,61) göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Plana tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar gözden geçirmek” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Bakış açısına yerleştirmek” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Yıkım” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Diğerlerine suçlama” alt boyut puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.10.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	Kardeş sayısı	N	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Bilişsel Duygu	Tek çocuk	19	111,64±25,83	1,779	0,170
Düzenleme Ölçeği	2-4 kardeş	329	107,83±24,29		

	4 kardeş üzeri	65	102,02±28,74		
- Kendini suçlama	Tek çocuk	19	10,95±3,56	1,183	0,307
	2-4 kardeş	329	10,69±3,36		
	4 kardeş üzeri	65	10,04±2,97		
- Kabul etme	Tek çocuk	19	12,06±3,63	2,535	0,081
	2-4 kardeş	329	11,92±3,59		
	4 kardeş üzeri	65	10,85±3,39		
- Düşünceye odaklanma	Tek çocuk	19	12,37±3,54	1,674	0,189
	2-4 kardeş	329	12,66±3,87		
	4 kardeş üzeri	65	11,7±4,23		
- Pozitif tekrar odaklanma	Tek çocuk	19	13,48±3,19	1,311	0,271
	2-4 kardeş	329	12,36±3,4		
	4 kardeş üzeri	65	12±4,02		
- Plana tekrar odaklanma	Tek çocuk	19	14,32±3,31	1,512	0,222
	2-4 kardeş	329	14,1±4,08		
	4 kardeş üzeri	65	13,16±4,36		
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	Tek çocuk	19	14,79±3,78	1,036	0,356
	2-4 kardeş	329	13,86±4,12		
	4 kardeş üzeri	65	13,31±4,31		
- Bakış açısına yerleştirmek	Tek çocuk	19	13,27±3,82	1,550	0,213
	2-4 kardeş	329	12,25±3,49		
	4 kardeş üzeri	65	11,68±3,99		
- Yıkım	Tek çocuk	19	9,79±4,4	0,217	0,805
	2-4 kardeş	329	9,72±3,79		
	4 kardeş üzeri	65	9,39±3,58		
- Diğerlerini suçlama	Tek çocuk	19	10,64±4,32	0,419	0,658
	2-4 kardeş	329	10,3±3,45		
	4 kardeş üzeri	65	9,93±3,62		

\* p<0,05

Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)

Tablo 4.10’da romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin kardeş sayılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kendini suçlama” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kabul etme” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Düşünceye odaklanma” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Plana tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar gözden geçirmek” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Bakış açısına yerleştirmek” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Yıkım” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Diğerlerini Suçlama” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.11.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin doğum sıralarına göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	Doğum Sırası	N	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	İlk çocuk	165	106,16±25,19	0,217	0,805
	Ortanca çocuk	133	108,07±25,43		
	Son çocuk	115	107,29±24,94		
- Kendini suçlama	İlk çocuk	165	10,77±3,3	0,370	0,691
	Ortanca çocuk	133	10,52±3,32		
	Son çocuk	115	10,45±3,32		
- Kabul etme	İlk çocuk	165	11,45±3,62	1,135	0,322
	Ortanca çocuk	133	11,86±3,42		
	Son çocuk	115	12,08±3,68		
- Düşünceye odaklanma	İlk çocuk	165	12,3±3,84	0,392	0,676
	Ortanca çocuk	133	12,58±3,93		
	Son çocuk	115	12,69±4,03		
- Pozitif tekrar odaklanma	İlk çocuk	165	11,99±3,35	1,516	0,221
	Ortanca çocuk	133	12,58±3,57		
	Son çocuk	115	12,63±3,61		
- Plana tekrar odaklanma	İlk çocuk	165	13,82±4,03	0,171	0,843
	Ortanca çocuk	133	14,1±4,1		
	Son çocuk	115	14±4,22		
	İlk çocuk	165	13,54±4,19	1,010	0,365

- Pozitif tekrar gözden geçirmek	Ortanca çocuk	133	14,22±4		
	Son çocuk	115	13,75±4,19		
- Bakış açısına yerleştirmek	İlk çocuk	165	12,16±3,64	0,033	0,967
	Ortanca çocuk	133	12,27±3,54		
	Son çocuk	115	12,19±3,61		
- Yıkım	İlk çocuk	165	9,64±3,73	0,063	0,939
	Ortanca çocuk	133	9,76±3,86		
	Son çocuk	115	9,6±3,78		
- Diğerlerini suçlama	İlk çocuk	165	10,52±3,49	0,981	0,376
	Ortanca çocuk	133	10,22±3,51		
	Son çocuk	115	9,93±3,56		

\*  $p < 0,05$       *Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)*

Tablo 4.11’de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin doğum sırasına göre farklılaşp farklılaşmadığına yer verilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kendini suçlama” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kabul etme” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Düşünceye odaklanma” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Plana tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar gözden geçirmek” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Bakış açısına yerleştirmek” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Yıkım” alt boyut puanları kişilerin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Diğerlerini Suçlama” alt boyut puanları kişilerin doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.12.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin ilişki statüsüne göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	İlişki Statüsü	N	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Evli	220	106,65±23,08	0,363	0,696
	Flört	154	106,89±27,76		
	Sözlü /nişanlı	39	110,34±25,94		
- Kendini suçlama	Evli	220	10,48±3,28	2,168	0,116
	Flört	154	10,5±3,27		
	Sözlü /nişanlı	39	11,65±3,54		
- Kabul etme	Evli	220	11,54±3,47	0,931	0,395
	Flört	154	12,03±3,73		
	Sözlü /nişanlı	39	11,95±3,54		
- Düşünceye odaklanma	Evli	220	12,41±3,71	0,236	0,790
	Flört	154	12,52±4,24		
	Sözlü /nişanlı	39	12,88±3,82		
- Pozitif tekrar odaklanma	Evli	220	12,54±3,47	1,737	0,177
	Flört	154	11,97±3,45		
	Sözlü /nişanlı	39	12,9±3,79		
- Plana tekrar odaklanma	Evli	220	14,05±3,94	0,921	0,399
	Flört	154	13,67±4,32		
	Sözlü /nişanlı	39	14,59±4,08		
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	Evli	220	13,95±4,00	0,737	0,479
	Flört	154	13,52±4,23		
	Sözlü /nişanlı	39	14,26±4,5		
- Bakış açısına yerleştirmek	Evli	220	12,23±3,5	0,023	0,977
	Flört	154	12,15±3,76		
	Sözlü /nişanlı	39	12,24±3,5		
- Yıkım	Evli	220	9,41±3,64	1,191	0,305
	Flört	154	10,02±3,77		
	Sözlü /nişanlı	39	9,72±4,49		
- Diğerlerini suçlama	Evli	220	10,07±3,45	0,800	0,450
	Flört	154	10,54±3,64		
	Sözlü /nişanlı	39	10,18±3,41		

\*  $p<0,05$

Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)

Tablo 4.12’de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin ilişki statüsüne göre farklılaşp farklılaşmadığına yer verilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kendini suçlama” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kabul etme” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Düşünceye odaklanma” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Plana tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar gözden geçirmek” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Bakış açısına yerleştirmek” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Yıkım” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Diğerlerini Suçlama” alt boyut puanları kişilerin ilişki statüsüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.13.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut toplam puanlarının kişilerin ilişki sürelerine göre karşılaştırılması.

Ölçek/Alt Boyut	İlişki Süresi	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p
-----------------	---------------	---	-----------------	---	---

<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	1 yıldan az	108	105,43±28,15	0,379	0,685
	1-4 yıl	134	108,25±24,05		
	4 yıl üzeri	171	107,22±24,06		
<b>- Kendini suçlama</b>	1 yıldan az	108	10,31±3,37	1,563	0,211
	1-4 yıl	134	11±3,18		
	4 yıl üzeri	171	10,47±3,36		
<b>- Kabul etme</b>	1 yıldan az	108	11,98±3,79	0,312	0,732
	1-4 yıl	134	11,75±3,39		
	4 yıl üzeri	171	11,63±3,59		
<b>- Düşünceye odaklanma</b>	1 yıldan az	108	12,3±4,19	0,303	0,739
	1-4 yıl	134	12,69±3,95		
	4 yıl üzeri	171	12,47±3,72		
<b>- Pozitif tekrar odaklanma</b>	1 yıldan az	108	11,95±3,5	1,426	0,242
	1-4 yıl	134	12,3±3,54		
	4 yıl üzeri	171	12,67±3,46		
<b>- Plana tekrar odaklanma</b>	1 yıldan az	108	13,55±4,35	0,733	0,481
	1-4 yıl	134	14,12±4,03		
	4 yıl üzeri	171	14,1±4		
<b>- Pozitif tekrar gözden geçirmek</b>	1 yıldan az	108	13,4±4,19	1,166	0,313
	1-4 yıl	134	13,71±4,02		
	4 yıl üzeri	171	14,16±4,18		
<b>- Bakış açısına yerleştirmek</b>	1 yıldan az	108	11,98±3,97	0,504	0,605
	1-4 yıl	134	12,13±3,36		
	4 yıl üzeri	171	12,4±3,53		
<b>- Yıkım</b>	1 yıldan az	108	9,85±3,99	0,738	0,479
	1-4 yıl	134	9,87±3,73		
	4 yıl üzeri	171	9,4±3,68		
<b>- Diğerlerini suçlama</b>	1 yıldan az	108	10,15±3,76	1,784	0,169
	1-4 yıl	134	10,71±3,44		
	4 yıl üzeri	171	9,96±3,4		

\*  $p < 0,05$

*Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)*

Tablo 4.13’de romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların kişilerin ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yer verilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kendini suçlama” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Kabul etme” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Düşünceye odaklanma” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Plana tekrar odaklanma” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Pozitif tekrar gözden geçirmek” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Bakış açısına yerleştirmek” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Yıkım” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “Diğerlerini Suçlama” alt boyut puanları kişilerin ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### **4.4. Ölçek Puanlarının İlişkinine Yönelik Korelasyon Analizi**

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut, Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı veya bağımsız olarak dikkate alınmaksızın, aralarındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon kat sayısı (  $r$  ), -1 ile +1 arasında değişen değerler alır ve bu değerler, ilişkinin yönünü ve kuvvetini gösterir.

Korelasyon katsayısı (  $r$  ) değeri belirli aralıklara göre değişkenler arasındaki ilişkiyi yorumlamamızı sağlar. Buna göre;

- $0,00 \leq r < 0,25$  arasında ise çok zayıf (ilişki yok),
- $0,25 \leq r < 0,50$  arasında ise zayıf,
- $0,50 \leq r < 0,70$  arasında ise orta,

- $0,70 \leq r < 0,90$  arasında ise yüksek,
- $0,90 \leq r \leq 1,00$  arasında ise çok yüksek bir ilişki olduğu kabul edilir (Kalaycı, 2005: 116).

**Tablo 4.14.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

		OKB	Kontrol etme	Temizlik	Yavaşlık	Kuşku	Ruminasyon
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme</b>	r	<b>0,102</b>	<b>0,112</b>	-0,029	0,054	<b>0,107</b>	<b>0,183</b>
	p	<b>0,038*</b>	<b>0,023*</b>	0,557	0,277	<b>0,030*</b>	<b>0,001**</b>
- Kendini suçlama	r	<b>0,233</b>	<b>0,221</b>	0,042	<b>0,182</b>	<b>0,182</b>	<b>0,357</b>
	p	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	0,397	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>
- Kabul etme	r	0,090	0,092	-0,049	0,065	0,082	<b>0,231</b>
	p	0,066	0,061	0,322	0,187	0,097	<b>0,001**</b>
- Düşünceye odaklanma	r	<b>0,108</b>	<b>0,127</b>	-0,052	0,059	0,083	<b>0,229</b>
	p	<b>0,028*</b>	<b>0,010*</b>	0,291	0,231	0,094	<b>0,001*</b>
- Pozitif tekrar odaklanma	r	<b>-0,109</b>	-0,084	<b>-0,132</b>	<b>-0,141</b>	-0,026	<b>-0,111</b>
	p	<b>0,027*</b>	0,090	<b>0,007**</b>	<b>0,004**</b>	0,601	<b>0,024*</b>
- Plana tekrar odaklanma	r	<b>-0,162</b>	<b>-0,118</b>	<b>-0,183</b>	<b>-0,206</b>	-0,082	<b>-0,121</b>
	p	<b>0,001*</b>	<b>0,016*</b>	<b>0,001*</b>	<b>0,001*</b>	0,095	<b>0,014*</b>
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	r	<b>-0,159</b>	<b>-0,117</b>	<b>-0,147</b>	<b>-0,204</b>	-0,093	<b>-0,156</b>
	p	<b>0,001**</b>	<b>0,018*</b>	<b>0,003**</b>	<b>0,001**</b>	0,059	<b>0,001**</b>
- Bakış açısına yerleştirmek	r	0,033	0,065	-0,039	0,022	0,053	0,066
	p	0,502	0,185	0,427	0,649	0,280	0,180
- Yıkım	r	<b>0,402</b>	<b>0,359</b>	<b>0,217</b>	<b>0,373</b>	<b>0,327</b>	<b>0,446</b>
	p	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>
- Diğerlerini suçlama	r	<b>0,318</b>	<b>0,264</b>	<b>0,186</b>	<b>0,276</b>	<b>0,245</b>	<b>0,372</b>
	p	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>

\*\*  $p < 0,01$  \*  $p < 0,05$   $r = \text{pearson korelasyon}$

Tablo 4.14'e göre Bilişsel Duygu Düzenleme ölçek toplam puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve "Kontrol etme", "Kuşku", "Ruminasyon" alt boyut puanları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki vardır (sırası ile  $r: 0,102$ ,  $r: 0,112$ ,  $r: 0,107$ ,  $r: 0,183$   $p < 0,05$ ). "Temizlik" ve "Yavaşlık" alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin "**Kendini suçlama**" alt boyut puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve "Kontrol etme", "Yavaşlık" ve "Kuşku" alt boyut puanları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki (sırası ile  $r: 0,233$ ,  $r: 0,221$ ,  $r: 0,182$ ,  $r: 0,182$   $p < 0,05$ ), "Ruminasyon" alt boyut puanları arasında ise pozitif yönde zayıf

ilişki vardır (r: 0,357  $p < 0,05$ ). Temizlik alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin **“Kabul etme”** alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Kontrol etme”, “Temizlik”, “Yavaşlık” ve “Kuşku” alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ). Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Ruminasyon” alt boyut toplam puanı arasında ise pozitif yönde çok zayıf ilişki (r: 0,231  $p < 0,05$ ) vardır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin **“Düşünceye odaklanma”** alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Kontrol etme” ve “Ruminasyon” alt boyut puanları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki vardır (sırası ile r: 0,108, r: 0,127, r: 0,229,  $p < 0,05$ ). “Temizlik”, “Yavaşlık” ve “Kuşku” alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişki yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin **“Pozitif tekrar odaklanma”** alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Temizlik”, “Yavaşlık” ve “Ruminasyon” alt boyut puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişki vardır (sırası ile r: -0,109, r: -0,132, r: -0,141, r: -0,111  $p < 0,05$ ). “Kontrol etme” ve “Kuşku” alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin **“Plana tekrar odaklanma”** alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Kontrol etme”, “Temizlik”, “Yavaşlık” ve “Ruminasyon” alt boyut puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişki vardır (sırası ile r: -0,162, r: -0,118, r: -0,183, r: -0,206, r: -0,121  $p < 0,05$ ). “Kuşku” alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin **“Pozitif tekrar gözden geçirmek”** alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Kontrol etme”, “Temizlik”, “Yavaşlık” ve “Ruminasyon” alt boyut puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişki vardır (sırası ile r: -0,159, r: -0,117, r: -0,147, r: -0,204, r: -0,156  $p < 0,05$ ). “Kuşku” alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin **“Bakış açısına yerleştirmek”** alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek/alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkisi yoktur ( $p > 0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Yıkım**” alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Kontrol etme”, “Yavaşlık”, “Kuşku” ve “Ruminasyon” alt boyut puanları arasında pozitif yönde zayıf ilişki (sırası ile r: 0,402, r: 0,359, r: 0,373, r: 0,327, r: 0,446 p<0,05), “Temizlik” alt boyut puanları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki (r: 0,217, p<0,05) vardır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Diğerlerini suçlama**” alt boyut toplam puanları ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı ve “Kontrol etme”, “Yavaşlık” ve “Ruminasyon” alt boyut puanları arasında pozitif yönde zayıf ilişki (sırası ile r: 0,318, r: 0,264, r: 0,276, r: 0,372, p<0,05) ve “Temizlik”, “Kuşku” alt boyut puanları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki (r:0,186, r:0,245 p<0,05) vardır.

**Tablo 4.15.** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek/alt boyut ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

<b>Duygusal Bağımlılık Ölçeği</b>		
<b>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	r	0,088
	p	0,075
- Kendini suçlama	r	0,034
	p	0,492
- Kabul etme	r	0,002
	p	0,969
- Düşünceye odaklanma	r	0,024
	p	0,633
- Pozitif tekrar odaklanma	r	<b>0,169</b>
	p	<b>0,001**</b>
- Plana tekrar odaklanma	r	<b>0,119</b>
	p	<b>0,015*</b>
- Pozitif tekrar gözden geçirmek	r	0,078
	p	0,112
- Bakış açısına yerleştirmek	r	0,067
	p	0,171
- Yıkım	r	0,081
	p	0,101
- Diğerlerini suçlama	r	0,014
	p	0,784

\*\* p<0,01 \*p<0,05 r=pearson korelasyon

Tablo 4.15’e göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanı arasında anlamlı ilişki yoktur (p>0,05).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Kendini suçlama**” alt boyut puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (p>0,05).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Kabul etme**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Düşünceye odaklanma**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Pozitif tekrar odaklanma**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir ( $r: 0,169, p<0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Plana tekrar odaklanma**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir ( $r: 0,119, p<0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Pozitif tekrar gözden geçirmek**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Bakış açısına yerleştirmek**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Yıkım**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin “**Diğerlerini suçlama**” alt boyut toplam puanları ile Duygusal Bağımlılık ölçek toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.16.** Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek/alt boyut ile Duygusal Bağımlılık Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Duygusal Bağımlılık Ölçeği		
Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği	R	0,068
	P	0,169
-Kontrol etme	R	0,050
	P	0,315
-Temizlik	R	0,137
	P	0,005**
-Yavaşlık	R	-0,013
	P	0,797

-Kuşku	R	0,057
	P	0,248
-Ruminasyon	R	-0,024
	P	0,622

\*\*  $p < 0,01$  \*  $p < 0,05$   $r = \text{pearson korelasyon}$

Tablo 4.16'ya göre Duygusal Bağımlılık Ölçek puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçek puanı arasında anlamlı ilişki yoktur ( $p > 0,05$ ).

Duygusal Bağımlılık Ölçek puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kontrol etme” alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Duygusal Bağımlılık Ölçek puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Temizlik” alt boyut puanı arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki vardır ( $r: 0,137$   $p < 0,05$ ).

Duygusal Bağımlılık Ölçek puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Yavaşlık” alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Duygusal Bağımlılık Ölçek puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Kuşku” alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Duygusal Bağımlılık Ölçek puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin “Ruminasyon” alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ).

#### 4.5. Duygusal Bağımlılık İle Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisinin Aracılık Etkisi

Aracılık analizlerinde bootstrap yöntemi ile 5000 yeniden örnekleme yapılmış, bulgular %95 güven aralığında incelenmiştir. Toplam, doğrudan ve dolaylı etkilerin incelendiği analizlerde aracılık etkisi dolaylı etki bulgularına göre değerlendirilmiştir. %95 güven aralığında incelenen dolaylı etkinin alt ve üst değerlerinin sıfırı içermemesi anlamlı etkiyi yani aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir (Darlington ve Hayes, 2017; Hayes, 2018).

**Tablo 4.17.** Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisi.

	Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisi					Duygusal Bağımlılık				
	B	$\beta$	SH	LLCI	ULCI	B	$\beta$	SH	LLCI	ULCI
Obsesif Kompulsif	<sup>(a)</sup> 0,3430	0,102	0,165	0,019	0,6668	<sup>(c)</sup> 0,102	0,060	0,085	-0,065	0,268
B. Duygu Düzenleme	-		-	-	-	<sup>(b)</sup> 0,042	0,082	0,025	-0,008	0,091

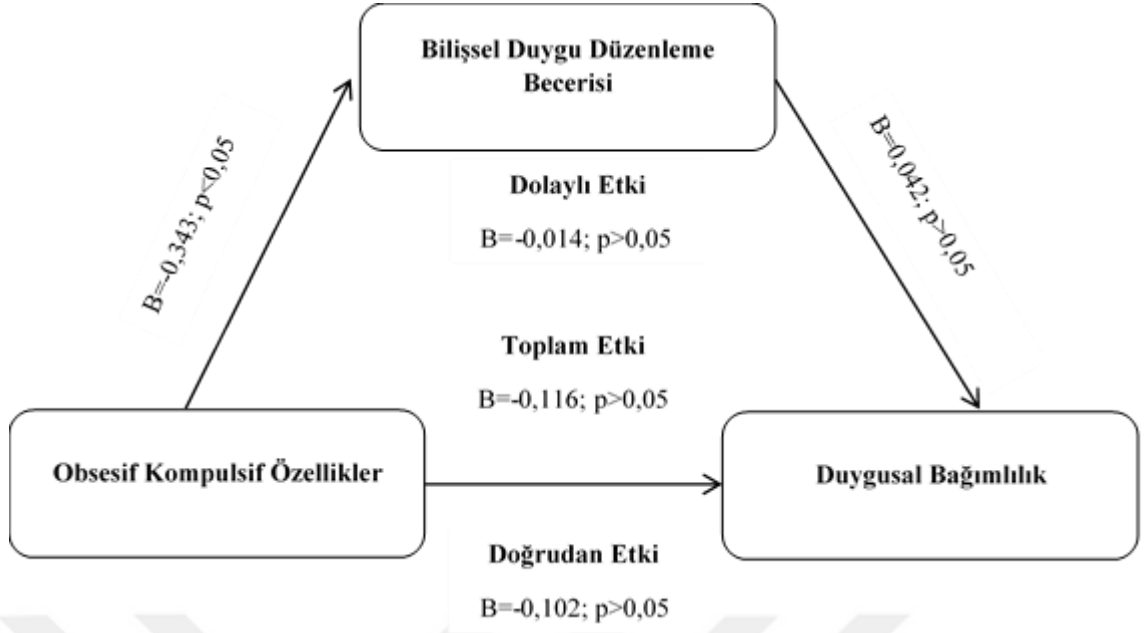
Sabit	102,205		2,647			33,479		2,911			
R=0,102	R <sup>2</sup> =0,010					R=0,106	R <sup>2</sup> =0,011				
F=4,333	P<0,05					F=2,32	P>0,05				
Toplam Etki (Obsesif Kompulsif- Duygusal Bağımlılık) <sup>(c)</sup>						0,116	0,068	0,084	-0,050	0,282	
Doğrudan Etki (Obsesif Kompulsif- Duygusal Bağımlılık)						0,102	0,060	0,085	-0,065	0,268	
Dolaylı Etki (Obsesif Kompulsif- Duygusal Bağımlılık)						0,014	0,008	0,014	-0,007	0,049	

\*p<0.05; B: Standardize Olmayan Regresyon Katsayısı; β: Standardize Regresyon Katsayısı; SH: Standart Hata; LLCI: Alt Güven Aralığı (B); ULCI: Üst Güven Aralığı (B)

Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisinin incelenmesi için yapılan analiz bulguları Tablo 4.17'deki gibidir. İlk regresyon modelinde obsesif kompulsif özelliklerin bilişsel duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (B=-0,343 [LLCI -ULCI: 0,019 0,6668]; β:-0,102). İkinci regresyon modelinde obsesif kompulsif özelliklerin duygusal bağımlılık üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı (B=0,102 [LLCI -ULCI: -0,065 0,268]; β:-0,060), bilişsel duygu düzenlemenin duygusal bağımlılık üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı (B=0,042 [LLCI -ULCI: -0,008 0,091]; β:0,082) görülmüştür.

Obsesif kompulsif özelliklerin duygusal bağımlılık üzerindeki toplam etki değerinin B=-0,116 [LLCI -ULCI: -0,050 0,282]; β:-0,068 olduğu ve toplam etkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Obsesif kompulsif özelliklerin duygusal bağımlılık üzerindeki doğrudan etki değerinin B=-0,102 [LLCI -ULCI: -0,065 0,268]; β:0,060 olduğu ve doğrudan etkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Obsesif kompulsif özelliklerin duygusal bağımlılık üzerindeki dolaylı etki değerinin B=0,014 [LLCI -ULCI: -0,007 0,049]; β:0,008 olduğu ve dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgular, duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisi olmadığını göstermektedir. Aracılık analizine ilişkin bulgular Şekil 4.1'de gösterilmiştir.



**Şekil 4.1.** Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisi.

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

İlgili alan yazın kapsamında yapılan mevcut çalışmada; araştırma bulgularının tartışıldığı tartışma bölümüne, araştırmadan elde edilen sonuçların yer aldığı sonuç bölümüne ve bulgulardan yola çıkarılarak önerilerin sunulduğu öneri bölümüne bu kısımda yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

İlgili alan yazın doğrultusunda romantik bir ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılıkları ile obsesif kompulsif özellikleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracı rolü olup olmadığına dair yapılan analiz sonuçları bu kısımda tartışılmıştır.

##### 5.1.1. Duygusal bağımlılığın bazı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışılması

Bireyin diğerlerinden karşılamak istediği ihtiyaçları kapsayan, kalıcı bir tatmin duygusunun olmadığı duygusal örüntü, duygusal bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Castello, 2000'den aktaran Günebakan, 2023). Duygusal bağımlılığı olan kişiler, kendilerini güvende hissetmezler ve sağlıklı ruh halini koruyabileceklerinden emin olamadıkları için sıklıkla başkalarına ihtiyaç duyarlar. Tek başına başarılı olamayacaklarını düşünürler ve bu yüzden sürekli destek arayışı içerisindeyler. Güçlü karakter özelliklerine sahip olmadıkları düşünülmektedir (Hoogstad, 2008). Mevcut çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre (cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü, romantik ilişki süresi) farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Erkeklerin duygusal bağımlılık puanları, kadınların duygusal bağımlılık puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumda erkekler romantik ilişkilerinde partnerlerine karşı kadınlara göre daha fazla duygusal bağımlılık göstermektedir. Günlük yaşamda romantik ilişkilerde ayrılık gerçekleşirken ve gerçekleşikten sonraki süreçte erkeklerin kadınlara göre duygusal anlamda daha fazla zorlanacağını söyleyebiliriz. Ancak ilgili alan yazın incelendiğinde benzer araştırmalarda (Günebakan, 2023 ve Çalık, 2023) mevcut çalışmanın aksine duygusal bağımlılık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeylerinin ilişki statüsüne göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların ilişki statüsü yükseldikçe (sırası ile; ilişkisi flört olanlar, sözlü/nişanlı olanlar, evli olanlar) duygusal bağımlılık puanları artmaktadır. İlişki statüsü evli olanların duygusal bağımlılık puanları, ilişki statüsü flört olanların duygusal bağımlılık puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumda evli bireyler romantik ilişkilerinde, flört eden bireylere göre daha fazla duygusal bağımlılık göstermektedir. Günlük yaşamda ilişkisi flört olanların evli olanlara göre romantik ilişkilerinde partnerinden daha bağımsız bir hayat tarzına sahip olduğunu ve daha kolay ayrılık kararı verebildiğini söyleyebiliriz. Günebakan (2023) tarafından yapılan çalışmada ise duygusal bağımlılığın evli olma durumuna göre farklılaşmasına bakılmıştır. Çalışmada evli olan bireylerin, evli olmayan (ilişki statüsü flört, sözlü ya da nişanlı olan) bireylere göre duygusal bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, mevcut çalışma bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin duygusal bağımlılık düzeylerinin ilişki süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların ilişki süreleri arttıkça duygusal bağımlılık puanları yükselmektedir. İlişki süresi 4 yıldan fazla olanların duygusal bağımlılık puanları, ilişki süresi 1 yıldan az olan kişilerin duygusal bağımlılık puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumda romantik ilişkisi 4 yıldan uzun süredir devam eden bireyler, romantik ilişkisi 1 yıldan az süredir devam eden bireylere göre daha fazla duygusal bağımlılık göstermektedir. Bu çalışmanın aksine Ümmet ve Acar Bulut (2022) yaptığı araştırmada duygusal bağımlılık, affetme, yaş, ilişki süresi ve ilişki kalitesi değişkenlerinin ilişkisini incelemiş ve bireylerin ilişki süreleri ile duygusal bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çalık (2023) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde duygusal bağımlılık ile ilişki süresi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.

### **5.1.2. Obsesif kompulsif özelliklerin bazı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışılması**

Obsesif Kompulsif Bozukluk; istenmeyen ve rahatsız eden düşüncelerin (iğrenç, saldırgan-şiddet içeren, cinsel veya küfür içeren saplantılı düşünceler) sürekli tekrarlanması, duygusal sıkıntıya yol açan şüphe veya dürtülerin varlığı gibi obsesyonlardan ve tekrarlanan davranışsal veya zihinsel ritüeller (etkisizleştirme yöntemleri) gibi kompulsiyonlardan oluşan bir rahatsızlıktır. Kompulsiyonlar genellikle obsesyonların kişide oluşturduğu sıkıntıyı ve stresi azaltmak için ortaya çıkar (Abramowitz vd., 2003; Abramowitz, 2006). Obsesif Kompulsif Bozukluk farklı türlere sahip bir rahatsızlıktır. Bunlar arasında *temizlik*, *kuşku*,

*saldırganlık/zarar verme, simetri/düzenleme, tekrarlama, sayma, biriktirme* gibi alt tipler bulunmaktadır. Bazı durumlarda kişide bir alt tip baskın olabileceği gibi, bazen birkaç alt tip bulunabilir (Rasmussen ve Eisen, 1992; Akpınar ve Karamustafalıoğlu, 2006). Mevcut çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin obsesif kompulsif özelliklerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü, romantik ilişki süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin obsesif kompulsif özelliklerinin sadece “Ruminasyon” alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre farklılaşma görülmüştür. Kadınların ruminasyon alt boyut puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumda kadınların erkeklere göre daha çok ruminatif düşünceye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Birtek (2018) yaptığı deneysel çalışmada obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan kişilerde bağlanma stillerini incelemiştir. Katılımcılar OKB tanısı almış 35 yetişkin hasta ile tanı almamış 35 sağlıklı yetişkinden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucu hem deney grubunda hem de kontrol grubunda obsesif kompulsif özellikler ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Koş Yalvaç (2023) yaptığı çalışmada güvenli olmayan bağlanma biçimleri ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide kişiler arası duygu düzenleme, duygu düzenlemede güçlük ve baskılamayı aracı değişken olarak incelemiştir. Yetişkin 353 kişiden anket kullanılarak veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda obsesif kompulsif özellik gösterme, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Altunören (2023) yaptığı deneysel çalışmada obsesif kompulsif tutumlar ve Tip 1 diyabet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın deney grubunu sosyal medya platformlarında bulunan Tip 1 diyabet gruplarından seçilmiş 98 kişi, kontrol grubunu ise hastalık tanısı olmayan 99 kişi oluşturmaktadır. Veriler katılımcılardan anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda obsesif kompulsif tutumlar ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. Özer (2015) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluk alt tipleri ile çocukluk travmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan yetişkin 34 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda obsesyon ve kompulsiyonların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bahsedilen araştırmalar, mevcut çalışma ile benzer olarak cinsiyet değişkeni açısından obsesif kompulsif bozukluğu incelemekte ve sonuçlar paralellik göstermektedir.

Şener (2020) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz yeterlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılar OKB tanısı almış 40 yetişkin ile tanı almamış sağlıklı 40 yetişkinden oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplarından

veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bahsedilen araştırmalardan farklı olarak kadınların obsesif kompulsif bozukluk puanları, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu araştırmada da obsesif kompulsif bozukluk kardeş sayısı değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çiçek (2011) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluğa sahip olan hastaların yakınlarının; aile yükü, yaşam kalitesi ve psikiyatrik rahatsızlıklarını incelemiştir. Katılımcılar tanı almış 40 OKB hastası ve 47 yakını ile tanı almamış 40 sağlıklı kişi ve 45 yakınından oluşmaktadır. Veriler katılımcılardan anket doldurma yolu ile elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda obsesif kompulsif bozukluk alt tiplerinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Kadınların kirlilik/bulaş obsesyonları ve yıkama/temizleme kompulsiyonları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Kardeş (2022) yaptığı araştırmada obsesif kompulsif bozukluk ile romantik ilişkisi bulunan kişilerin bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yetişkin 419 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkisi bulunan kişilerin cinsiyete ve ilişki süresine göre obsesif kompulsif bozukluk puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu yönüyle mevcut çalışma ile tutarlılık göstermekle birlikte, bu çalışmada kişilerin medeni durumlarına göre obsesif kompulsif bozukluk düzeyleri farklılaşmaktadır. İlişki durumu flört olanların, evli olanlara göre obsesif kompulsif puanları daha yüksek bulunmuştur.

### **5.1.3. Bilişsel duygu düzenleme becerisinin bazı değişkenlerle karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışılması**

Kişilerin duygularını harekete geçiren bilgileri yönetebilmesi ve başa çıkma stratejilerini kullanabilmesi bilişsel duygu düzenleme kavramı ile açıklanmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2016). Bireyin yaşadığı olumsuz olaylarda zor duygularla baş edebilmesi, duygularını yorumlayabilmesi ve kontrol edebilmesi için bilişsel duygu düzenleme becerisi önemlidir (Garnefski vd., 2001; Onat Kocabıyık vd., 2017). Bilişsel duygu düzenleme yapabilmek için çeşitli stratejilere sahip olmak gerekir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireyin stres yaşadığı bir durumda duygu ve davranışlarını yönetebilmesine yardımcı olur. Kişiler bu sayede duygularını kontrol ederek ve uygun şekilde düzenleyerek, olumsuz durumlardan daha az zarar görmüş olacaktır. Böylece geliştirdiği bu stratejileri stres yaratan başka olay ve durumlarda da kullanabilir (Garnefski vd., 2001).

Garnefski ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma,

plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama olmak üzere dokuz alt boyutta ele almıştır. Bunlardan kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama stratejileri uyumsuz olarak; kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve bakış açısına yerleştirmek stratejileri ise uyumlu olarak değerlendirilmiştir (Garnefski vd., 2001). Mevcut çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, romantik ilişki statüsü, romantik ilişki süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Kadınların kendini suçlama puanları, erkeklerin kendini suçlama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu durumda kadınların karşılaştıkları olumsuz olaylarda ya da yaptığı hatalarda erkeklere göre kendini daha fazla sorumlu tuttuğunu ve daha çok öz eleştiri yaptığını söyleyebiliriz. Ayrıca çalışmada kadınların düşünceye odaklanma puanları, erkeklerin düşünceye odaklanma puanlarından yüksek bulunmuştur. Kadınların yaşanan bir durumla ilgili erkeklere göre daha fazla ve detaycı düşündüğünü dolayısıyla daha fazla ruminasyon yaptığını söyleyebiliriz. Mevcut çalışma ile benzer şekilde Sucu (2023) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme becerilerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş, kendini suçlama ve ruminasyon puanları erkeklere göre kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Bu sebeple yapılan çalışmalara ait bu bulgular birbirini desteklemektedir.

Öner ve Aşçı (2020) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemede bağlanma stillerinin rolünü incelemiştir. İstanbul ilinde yaşayan 360 yetişkin lisanslı sporcudan veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre bakıldığında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlamının erkeklerde daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Şener'in (2020) yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyet ve kardeş sayısı değişkenlerine göre incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiş ancak pozitif tekrar odaklanma alt boyutu kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Pozitif tekrar odaklanma puanları, kişilerin kardeş sayıları arttıkça azalmaktadır.

Acer (2024) de yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerisini cinsiyet değişkeni açısından incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda kabul etme ve ruminasyon alt boyutları

cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Her iki alt boyutta da kadın katılımcıların puanları, erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Koç (2023) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ve ruminasyonu, kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada diğerlerini suçlama alt boyutu da kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak yapılan çalışmalarda genellikle cinsiyet faktörü açısından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma veya ruminasyon kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

#### **5.1.4. Bilişsel duygu düzenleme becerisi ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişki bulgularının tartışılması**

Yapılan bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ile obsesif kompulsif özellik gösterme durumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme ölçek toplam puanı ile Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sonuç düşünülenin aksine bilişsel duygu düzenleme puanları artıkça obsesif kompulsif özellik göstermenin arttığını göstermektedir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinde sadece uyumlu stratejilerin değil, aynı zamanda uyumsuz stratejilerin de yer alması bu duruma sebep olabilir.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Kendini suçlama ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarından Kontrol etme, Yavaşlık ve Kuşku arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple daha çok kendini suçlayan kişilerin daha kontrolcü, şüpheli, günlük yaşam performanslarında daha yavaş hareket eden kişiler olduğunu ve obsesif kompulsif özellik gösterme ihtimallerinin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Çalışmada Kendini suçlama ile obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından Temizlik ve Ruminasyon arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Şener (2020) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin, tanı almamış bireylere göre bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama stratejisini daha fazla kullandığını saptamıştır.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Kabul etme ile obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından Ruminasyon arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Ruminasyon genel anlamda işlevsiz bir düşünme biçimi olarak kabul görmekle birlikte, bireyi sorunlar üzerinde düşünmeye ve çözüm üretmeye sevk ettiği

için bir dereceye kadar gerekli görülmektedir. Bu sebeple sorunların çözümünde kabul etme stratejisi ile pozitif yönde anlamlı çıktığını söyleyebiliriz. Çalışmada Kabul etme ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve Kontrol etme, Temizlik, Yavaşlık ve Kuşku alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Shafii Kahani ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırmada ise bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kabul etme ile OKB arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mevcut çalışmada beklenenin aksine kabul etme ile OKB arasında anlamlı düzeyde ilişki çıkmamasının sebebinin, katılımcıların tanı almış gerçek OKB hastaları olmamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Düşünceye odaklanma ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarından Kontrol etme ve Ruminasyon arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple daha sık ve detaycı düşünen bireylerin obsesif kompulsif özellik göstermeye daha yatkın olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca bu kişiler daha kontrolcü ve yaşanan bir olayda sorunların öncesi, sonrası ve nasıl çözülmesi gerektiği hakkında fazlaca düşünen kimseler olabilmektedir. Çalışmada Düşünceye odaklanma ile obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından Temizlik, Yavaşlık ve Kuşku alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Shafii Kahani ve arkadaşları (2022) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından ruminasyon ile OKB arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Pozitif tekrar odaklanma ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlardan Temizlik, Yavaşlık ve Ruminasyon arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple yaşanan stresli bir durum karşısında olumlu olan başka olaylara odaklanan kişilerin; temizlik konusunda daha az takıntıları olan, yaşanan olayı derinlemesine ve sıkça düşünmeyen, takıntı/zorlantılarından dolayı günlük yaşam performanslarında yavaşlama olmayan ve daha az obsesif kompulsif özellik gösteren kişiler olduğunu söyleyebiliriz. Çalışmada Pozitif tekrar odaklanma ile Kontrol etme ve Kuşku alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Plana tekrar odaklanma ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlardan Kontrol etme, Temizlik, Yavaşlık ve Ruminasyon arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple yaşanan stresli bir olay karşısında farklı planlar yaparak en iyi nasıl başedebileceğini tasarlayan kişilerin; daha az kontrolcü, temizlik takıntıları açısından daha az riskli, takıntı/zorlantılarından dolayı günlük yaşam performanslarında yavaşlama olmayan, yaşanan

olayı gereğinden fazla derinlemesine ve sıkça düşünmeyen kimseler olduğunu ve obsesif kompulsif özellik göstermeye daha az yatkın olduklarını söyleyebiliriz. Çalışmada Plana tekrar odaklanma ile Kuşku alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Şener (2020) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin, tanı almamış bireylere göre bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından plana tekrar odaklanma stratejisini daha az kullandığını saptamıştır. Shafii Kahani ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırmada da bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından plana yeniden odaklanma ile OKB arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Pozitif tekrar gözden geçirmek ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarından Kontrol etme, Temizlik, Yavaşlık ve Ruminasyon arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple yaşanan stresli bir durum karşısında olayın iyi yönlerine odaklanan kişilerin; daha az kontrolcü, temizlik takıntıları açısından daha az riskli, takıntı/zorlantılarından dolayı günlük yaşam performanslarında yavaşlama olmayan, yaşanan olayı gereğinden fazla derinlemesine ve sıkça düşünmeyen kimseler olduğunu ve obsesif kompulsif özellik göstermeye daha az yatkın olduklarını söyleyebiliriz. Çalışmada Pozitif tekrar gözden geçirmek ile Kuşku alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Şener (2020) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin, tanı almamış bireylere göre bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar gözden geçirmek stratejisini daha az kullandığını saptamıştır. Shafii Kahani ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırmada da bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar gözden geçirmek ile OKB arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Bakış açısına yerleştirmek ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı/alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Shafii Kahani ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırmada ise bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından bakış açısına yerleştirmek ile OKB arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Yıkım ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarından Kontrol etme, Yavaşlık, Kuşku ve Ruminasyon arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple yaşanan stresli bir olay karşısında durumu felaketleştiren kişilerin daha fazla kontrolcü, daha şüpheli, olayları gereğinden fazla derinlemesine ve sıkça düşünen, takıntı/zorlantılarından dolayı günlük

yaşam performanslarında yavaşlamalar olabilen ve obsesif kompulsif özellik göstermeye daha yatkın kişiler olduğunu söyleyebiliriz. Çalışmada Yıkım puanları ile Temizlik alt boyutu arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir. Olayları felaketleştiren kişiler aynı zamanda temizlik takıntıları açısından düşük düzeyde riske sahip olabilmektedir. Benzer şekilde Şener (2020) yaptığı çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin, tanı almamış bireylere göre bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından yıkım stratejisini daha fazla kullandığını saptamıştır. Shafii Kahani ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırmada da bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından yıkım ile OKB arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Diğerlerini suçlama ile obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarından Kontrol etme, Yavaşlık ve Ruminasyon arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sebeple yaşanan kötü olaylardan başkalarını sorumlu tutan kişilerin daha kontrolcü, olayları gereğinden fazla derinlemesine ve sıkça düşünen, takıntı/zorlantılarından dolayı günlük yaşam performanslarında yavaşlamalar olabilen ve obsesif kompulsif özellik göstermeye daha yatkın kişiler olduğunu söyleyebiliriz. Çalışmada Diğerlerini suçlama ile Temizlik ve Kuşku alt boyut puanları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir. Kişilerin diğerlerini suçlama durumu arttıkça temizlikle ilgili takıntıları ve şüpheli yaklaşımları kısmen artmaktadır. Benzer şekilde Shafii Kahani ve arkadaşları (2022) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından diğerlerini suçlama ile OKB arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Bilişsel duygu düzenleme becerisi ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Ancak obsesif kompulsif bozukluk ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalara alan yazında sıkça rastlanmaktadır. Bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile bağlantılı olduğunu düşünürsek Çapar Taşkesen ve Inozu'nun (2024) yaptığı araştırmada obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının tüm alt boyutlarda yüksek çıkması sonucu, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Benzer şekilde Goldberg ve arkadaşları (2016) yaptığı araştırmada duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arttıkça OKB semptomlarının azaldığını, dışavurumcu bastırma stratejisi arttıkça da OKB semptomlarının arttığını saptamıştır. Obsesif kompulsif belirti göstermede duygu ve biliş arasındaki bağlantının aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Nejat ve arkadaşları (2020) obsesif kompulsif bozukluğun yordanmasına ilişkin yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme stratejileri ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir.

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin kendini suçlama ve kaçınma davranışları arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin arttığı görülmüştür. Cassandra See ve arkadaşları (2022) obsesif kompulsif özellikler ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili sistematik bir inceleme yapmıştır. Yapılan derleme sonucunda kabul etmenin obsesif kompulsif belirtileri tüm boyutlarda aynı şekilde olmasa da azalttığı görülmüştür. Ayrıca dürtü kontrol sorunlarının, etkili duygu düzenleme stratejilerine sahip olamamanın ve hedefe yönelik davranışta bulunamamanın obsesif kompulsif belirti gösterme ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yapılan mevcut çalışmada genel olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu olanları (pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek) daha fazla kullanan kişilerin obsesif kompulsif özellik gösterme yatkınlıklarının azaldığı, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumsuz olanları (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama) daha fazla kullananların ise obsesif kompulsif özellik gösterme yatkınlıklarının arttığı gözlenmektedir.

#### **5.1.5. Bilişsel duygu düzenleme becerisi ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişki bulgularının tartışılması**

Yapılan bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ile duygusal bağımlılık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Pozitif tekrar odaklanma ve Plana tekrar odaklanma ile duygusal bağımlılık toplam puanı arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Kişilerin Pozitif tekrar odaklanma ve Plana tekrar odaklanma puanları arttıkça duygusal bağımlılık düzeyleri kısmen artmaktadır. Bu durum romantik ilişkilerde duygusal bağımlılığı olan kişilerin, ilişkide bir sorun yaşandığında bu sorunu en iyi şekilde nasıl çözebilecekleriyle ilgili planlar yaptığını ve ilişkideki sorunların yanında iyi giden başka durumların varlığına odaklandıklarını göstermektedir. Böylece bu kişiler ilişkiyi biran evvel sonlandırmak yerine daha yapıcı ve devam ettirici bir role sahip olmaktadır.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Kendini suçlama, Kabul etme, Düşünceye odaklanma, Pozitif tekrar gözden geçirmek, Bakış açısına yerleştirmek, Yıkım ve Diğerlerini suçlama ile duygusal bağımlılık arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme becerisi ve duygusal bağımlılığın aynı anda incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Duygusal bağımlılığın, bağlanma stillerine dayandığını ve bağlanmadan etkilendiğini düşündüğümüzde bu konuda yapılan çalışmalar da bize mevcut çalışmanın bulgularının tartışılması konusunda fikir vermektedir. Örneğin; Öner ve Aşçı (2020) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemede bağlanma stillerinin rolünü incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda, bağlanma stillerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin tamamında belirleyici etkiye sahip olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutlarının pozitif belirleyicisi olurken; kayıtsız bağlanma stili, plana tekrar odaklanma alt boyutunun pozitif belirleyicisi olmuştur. Saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından kabul etme ve düşünceye odaklanma arasında da pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilindiği üzere duygusal bağımlılık, güvensiz bağlanma stillerinde (korkulu, kayıtsız, saplantılı) olduğu gibi işlevsiz olan duygusal bağı ifade etmektedir ve bu açıdan değerlendirildiğinde bu çalışmada; mevcut çalışmayı destekler nitelikte güvensiz bağlanma stilleri ile pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Acer (2024) tarafından yapılan araştırmada da bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları olan Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; Kendini Suçlama, Felaketleştirme, Diğerlerini Suçlama alt boyutları ile güvenli bağlanma stili arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili ile Kendini Suçlama arasında pozitif, Diğerlerini Suçlama arasında ise negatif anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca kaygılı- kararsız bağlanma stili ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinden Kabullenme, Ruminasyon, Felaketleştirme, Kendini Suçlama ve Diğerlerini Suçlama alt boyutları arasında pozitif ilişki görülürken, Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutları arasında negatif ilişki görülmüştür. Bu çalışmada, mevcut çalışmanın aksine uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerilerinin (kabullenme dışında) güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde ilişkili olduğu; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerinin (kendini suçlama, diğerlerini suçlama dışında) ise genellikle güvensiz bağlanma stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kubin Mete (2023) yaptığı karma desen çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Araştırmanın nitel kısmı için yetişkin 10 kişiden, nicel kısmı için ise üniversitesi öğrencisi olan 304 kişiden veriler toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kaygılı bağlanan bireylerin daha çok uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandığı görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi kısmi düzeyde olmuştur.

Alıcı Duyuler'in (2023) çalışmasında da benzer şekilde kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutu ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çelebi (2023) tarafından yapılan çalışmada ise kaygılı bağlanma ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinin tamamı arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu durumu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu veya uyumsuz olarak değerlendirilmesinden daha çok hangi stratejinin hangi durumlarda ve nasıl kullanıldığıyla ilgili değerlendirilmesi gerektiğiyle açıklayabiliriz. Seçilen strateji aynı olmasına rağmen kullanılan bağlamın durumuna göre kişiyi farklı sonuçlara götürebilmektedir. Çünkü bireyler içinde buldukları duruma göre bu stratejileri seçtiklerinde ve esnek olarak kullandıklarında daha iyi duygu düzenleme yapabilmekte, kişiler arası ilişkileri daha sağlıklı olmakta ve hayatlarında var olan yaşam alanları arasındaki dengeyi daha iyi kurabilmektedir. (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Sakakibara ve Endo, 2016; Sheppes vd., 2014). Örneğin; Kabul etme stratejisi uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biridir fakat yaşanan olumsuz durumun olduğu gibi sindirilmeden ve zamana yayılmadan kabul edilmesi kişinin yoğun kaygı yaşamasına sebep olabilir. Böylece uyumlu olan strateji kullanıldığı duruma göre işlevsiz hale dönüşebilmektedir. Bu çalışmada kaçınan bağlanma ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinden bakış açısına yerleştirmek ile pozitif yönlü ilişki bulunmuşken kendini suçlama, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, yıkım ve diğerlerini suçlama ile negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Onat Kocabıyık ve arkadaşları (2017) yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerisi ile ilişkisel bağımlı benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencisi olan 432 genç yetişkinden anket kullanılarak veriler toplanmıştır. Benlik kurgusu, bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerinde kendilerini algılama biçimlerini ifade etmektedir. Buna göre bireyler ya diğerlerine bağımlı ya da diğerlerinden ayrı ve bağımsız bir benlik algısı geliştirirler (Constantine, 2001). Bu bağlamda yapılan araştırma sonucunda ilişkisel bağımlı benlik düzeyleri yüksek olan genç yetişkinlerin düşük olanlara göre kendini suçlama, düşünceye

odaklanma ve bakış açısına yerleştirmek puanları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ilişkisel bağımlı benlik düzeyleri yüksek olanların, hem orta düzey olan genç yetişkinlere göre hem de düşük olanlara göre plana tekrar odaklanma puanları yüksek bulunmuştur. Duygusal bağımlılık ile ilişkisel bağımlı benliğin kişide var olan özellikler açısından benzerlik gösterdiğini düşünürsek bu bulgunun mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz. İlişkisel bağımlı benlik kurgusunun diğer bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ise anlamlı ilişkisi saptanmamıştır.

Yapılan araştırmalardan yola çıkarak duygusal bağımlılık ile bilişsel duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiye genel olarak baktığımızda pozitif ya da negatif yönde bir ilişki den bahsedemiyoruz. Farklı araştırmalarda farklı sonuçların çıktığını, bazı araştırmaların birbirini desteklerken bazılarının aksini söylediğini görmekteyiz. Buna sebep olarak duygusal bağımlılığın ve ilişkili kavramların ilişkilerde bazı durumlarda işlevsel olarak değerlendirilmesi ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çok yönlü özelliğinin olması düşünülmektedir.

#### **5.1.6. Obsesif kompulsif özellikler ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişki bulgularının tartışılması**

Yapılan bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin obsesif kompulsif yatkinlıkları ile duygusal bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından Temizlik ile duygusal bağımlılık arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur. Çalışmaya göre bireylerin temizlikle ilgili takıntıları arttıkça duygusal bağımlılık düzeyleri artmaktadır. Çetin ve Arslan (2023) romantik ilişkilerde bağımlılık ile duygusal bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve Romantik İlişkilerde Bağımlılık alt boyutlarından takıntı ile duygusal bağımlılık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilerin takıntı puanları arttıkça duygusal bağımlılık düzeylerinin artması, mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarından Kontrol etme, Kuşku, Yavaşlık ve Ruminasyon ile duygusal bağımlılık arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde obsesif kompulsif özellikler ve duygusal bağımlılığın aynı anda incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Duygusal bağımlılığın, bağlanma stillerine dayandığını ve bağlanmadan etkilendiğini düşündüğümüzde

bu konuda yapılan çalışmalar da bize mevcut çalışmanın bulgularının tartışılması konusunda fikir vermektedir. Örneğin; Sümer ve arkadaşları (2009) yaptıkları araştırmada bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisini deneysel bir çalışma ile incelemiştir. Çalışmaya katılan OKB, panik bozukluk ve depresyon tanısı almış 104 kişi ile herhangi bir tanı almamış 77 kişiden öz bildirim yoluyla veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin obsesif kompulsif belirtileri artıran bir faktör olduğu gözlemlenmiştir. Bolat (2020) yaptığı araştırmada bağlanma örüntüleri, mizaç ve karakter özelliklerinin obsesif kompulsif bozuklukta etkilerini klinik bağlamda incelemiştir. Katılımcılar OKB tanısı olan 60 yetişkin ile sağlıklı 64 yetişkinden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre obsesif kompulsif özellikler ile zarardan kaçınma arasında pozitif yönde; kendini yönetme, işbirliği yapma ve yenilik arayışı arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. OKB tanısı olan kişilerde, diğerlerine göre kaygılı bağlanma daha fazla görülmüştür. Ertürk (2021) yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Yetişkin 444 kişiden anket kullanılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kaygılı ve korkulu bağlanmanın obsesif kompulsif özellik göstermeyi artırdığı görülmüştür. Bahsedilen çalışmaların ortak özelliği kaygılı bağlanma ile obsesif kompulsif bozukluk arasında pozitif yönlü ilişki saptanmış olmasıdır. Mevcut çalışmanın alan yazın bölümünde değinildiği üzere duygusal bağımlılık ve kaygılı/saplantılı bağlanmanın özellikleri arasındaki benzerlikten yola çıkarak duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif bozukluk arasında da bir ilişki olduğundan söz edebiliriz.

#### **5.1.7. Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık bulgularının tartışılması**

Yapılan bu çalışmada romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin obsesif kompulsif özelliklerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerinde doğrudan etkisi olduğu ancak duygusal bağımlılık düzeyleri üzerinde doğrudan etkisi olmadığı ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin de duygusal bağımlılık düzeyleri üzerinde doğrudan etkisi olmadığı gözlenmiştir. Bu durumda romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, obsesif kompulsif özellikler üzerinden duygusal bağımlılık düzeylerinde herhangi bir dolaylı etkisine rastlanmamıştır. Bu sonuçta Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğini dolduran katılımcıların tanı almış obsesif kompulsif bozukluk hastaları olmamasının ve duygusal bağımlılık kavramının bir dereceye kadar ilişkiler için sağlıklı olan bağımlılığı ifade etmesinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejileri içerisinde hem

uyumlu, hem de uyumsuz stratejiler yer aldığı için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği toplam puanı genel olarak bireyin bilişsel duygu düzenleme becerisinin gelişmiş veya gelişmemiş olduğunu göstermemektedir.

İlgili alan yazın taramasında duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel duygu düzenleme becerisinin birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklı değişkenler arasındaki aracılık rolünü inceleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Alıcı Duyular (2023) yaptığı araştırmada bağlanma boyutları ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisini incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda bağlanma boyutlarından kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ve evlilik doyumunun aldatma eğilimini etkilediği görülmüştür. Kaygılı bağlanan bireylerin aldatma eğiliminde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu saptanmıştır. Vahedi ve arkadaşları (2016) yaptığı araştırmada bağlanma biçimleri ve duygusal sorunlar arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin bilişsel duygu düzenleme becerilerinden etkilenip etkilenmediğini incelemiştir. Üniversite öğrencisi 285 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bilişsel duygu düzenlemenin bağlanma biçimleri ve duygusal sorunlar arasında aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Akoğlu Günbatan (2022) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Yetişkin 437 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ile duygusal yeme arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi olduğu gözlenmiştir. Emiroğlu (2022) yaptığı çalışmada bağlanma biçimleri ile evli bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Yetişkin 409 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda evli bireylerin bağlanma biçimleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek türü ve evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Aracılık analizinde ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden Yıkım alt boyutunun evli bireylerde bağlanma biçimleri ile psikolojik iyi oluş arasında aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Küçükköseleci (2024) yaptığı çalışmada yetişkinlerin bağlanma biçimleri ile Tanrı algısı arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Yetişkin 364 kişiden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan aracılık analizleri sonucunda kaygılı bağlanmanın; Tanrıya Yönelik Olumlu Duygular ile ilişkisinde pozitif tekrar gözden geçirmek ile pozitif tekrar odaklanma ve yıkımın negatif aracı etkisi olduğu,

Uzak/Umursamaz Tanrı Algısı ile ilişkisinde düşünceye odaklanma ve yıkımın negatif kısmı aracı etkisi olduğu, Korkutan/Cezalandıran Tanrı Algısı ile ilişkisinde düşünceye odaklanma ve yıkımın negatif kısmı aracı etkisi olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanmanın; Seven Tanrı Algısı ile ilişkisinde pozitif tekrar gözden geçirmek ve yıkımın negatif tam aracı etkisi olduğu, Tanrıya Yönelik Olumlu Duygular ile ilişkisinde düşünceye odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve pozitif tekrar odaklanmanın birlikte negatif aracı etkisi olduğu, Uzak/Umursamaz Tanrı Algısı ile ilişkisinde kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve yıkımın birlikte negatif aracı etkisi olduğu, Korkutan/Cezalandıran Tanrı Algısı ile ilişkisinde kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve yıkımın birlikte negatif aracı etkisi olduğu, Tanrıya Yönelik Olumsuz Duygular ile ilişkisinde ise yıkımın negatif kısmı aracı etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmada özetle; genel olarak güvensiz bağlanma biçimlerinin Tanrı algısı alt boyutlarına etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin azaltıcı(negatif) yönde güçlendirerek aracılık ettiğini görmekteyiz. Burada Tanrı algısının olumlu ya da olumsuz olmasına ya da seçilen bilişsel duygu düzenleme stratejisinin ne olduğuna bakılmaksızın negatif yönde bir aracılığın olması, kaygılı ya da kaçınan bağlanan bireylerin bu stratejileri bağlama göre nasıl kullandığı hakkında bilgi vermektedir.

Öztürk (2019) yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Lise öğrencisi olan 528 ergenden veriler anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumlu veya uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini seçmenin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Sarıçamlık (2020) yaptığı çalışmada çocukluk çağı travmaları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi, bu ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisini incelemiştir. Yetişkin 422 kişiden veriler çevrimiçi ortamda anket kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda çocukluk çağı travmaları ile depresyon, somatizasyon ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde; yine uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve somatizasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun, çocukluk çağı travmaları ile depresyon arasında; felaketleştirme ise, çocukluk çağı travmaları ile somatizasyon arasında kısmi aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı değişken olarak incelendiği çalışmalara genel olarak baktığımızda birbirini destekleyen ya da aksini söyleyen araştırmalara rastlamak

mümkündür. Bazı çalışmalar aracılık etkisini incelerken mevcut çalışmadaki gibi direkt bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisine odaklanmış, bazı çalışmalar aracılık etkisini uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından ayrı ayrı değerlendirmiş, bazı çalışmalar ise tüm alt boyutlardaki aracılık analizlerini ve birkaç alt boyutun birlikte yaptığı etkiyi incelemiştir. Tüm bu çalışmaların ortak özelliği bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisinin katılımcıların özelliklerine ve kullandıkları bağlama göre değişiklik gösterdiğiidir. Bunun sebebinin insan doğasının karmaşıklığı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çok yönlü yapısı olduğu düşünülmektedir.

## 5.2. Sonuç

Mevcut çalışmada romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda duygusal bağımlılık, obsesif kompulsif bozukluk ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin birbirleri ile ilişkisine bakılmıştır. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme becerisinin obsesif kompulsif özellikler üzerinden duygusal bağımlılığı etkileyip etkilemediği test edilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında kadınların kendini suçlama ve düşünceye odaklanma puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Obsesif kompulsif özelliklerin cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında kadınların ruminasyon puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Duygusal bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında ise erkeklerin duygusal bağımlılık düzeyleri kadınlardan daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişki statüsüne göre farklılaşmasına bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Obsesif kompulsif özelliklerin ilişki statüsüne göre farklılaşmasına bakıldığında kontrol etme, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon puanları ilişkisi flört statüsünde olanların evli olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Duygusal bağımlılığın ilişki statüsüne göre farklılaşmasına bakıldığında ise evli olanların duygusal bağımlılık düzeyleri ilişkisi flört statüsünde olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişki süresine göre farklılaşmasına bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Obsesif kompulsif özelliklerin ilişki süresine göre farklılaşmasına bakıldığında yavaşlık ve kuşku puanları ilişkisi 1 yıldan az süreli olanlarda, ilişkisi 4 yıldan uzun süreli olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Duygusal

bağımlılığın ilişki süresine göre farklılaşmasına bakıldığında ise ilişki süresi 1 yıldan kısa süreli olanların duygusal bağımlılık düzeyleri; ilişki süresi 1-4 yıl arasında olanlara ve 4 yıl üzerinde olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve obsesif kompulsif özelliklerin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında kendini suçlama stratejisi ile kontrol etme, yavaşlık ve kuşku arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki; ruminasyon arasında ise pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur. Kabul etme stratejisi ile ruminasyon arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki saptanmıştır. Düşünceye odaklanma stratejisi ile kontrol etme ve ruminasyon arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir. Pozitif tekrar odaklanma stratejisi ile temizlik, yavaşlık ve ruminasyon arasında negatif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Plana tekrar odaklanma stratejisi ile kontrol etme, temizlik, yavaşlık ve ruminasyon arasında negatif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir. Pozitif tekrar gözden geçirmek stratejisi ile kontrol etme, temizlik, yavaşlık ve ruminasyon arasında negatif yönde çok zayıf ilişki; yıkım stratejisi ile kontrol etme, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon arasında pozitif yönde zayıf ilişki, temizlik arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki vardır. Diğerlerini suçlama stratejisi ile kontrol etme, yavaşlık ve ruminasyon arasında pozitif yönde zayıf ilişki; diğerlerini suçlama ile temizlik ve kuşku arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal bağımlılık arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif tekrar odaklanma stratejisi ile duygusal bağımlılık arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir. Plana tekrar odaklanma stratejisi ile duygusal bağımlılık arasında ise pozitif yönde çok zayıf ilişki gözlenmiştir.

Duygusal bağımlılık ve obsesif kompulsif özelliklerin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında temizlik ile duygusal bağımlılık arasında pozitif yönde çok zayıf ilişki bulunmuştur. Ancak duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif özellik toplam puanı arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır ve bu iki değişken arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerisinin aracılık etkisi gözlenmemiştir. Mevcut çalışma ile bahsedilen değişkenler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisine ilk kez bakılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme becerisinin mevcut çalışmada aracılık etkisine rastlanmamış olsa da diğer değişkenler arasındaki ilişkilere dayanan bulgular alan yazın için ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için önem arz etmektedir.

### 5.3. Öneriler

Duygusal bağımlılık ile obsesif kompulsif bozukluğun ve bilişsel duygu düzenleme becerisinin birlikte incelendiği çalışmalar alan yazında çok sınırlıdır. Bu sebeple bu değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmaların sayısı artırılabilir. Değişkenlerin mevcut çalışmada yer almayan sosyoekonomik düzey ve yaş faktörü açısından farklılaşması incelenebilir.

Mevcut çalışma romantik ilişkisi bulunan 18-32 yaş aralığındaki yetişkinlerden seçilen çalışma grubu ile sınırlıdır. Bu çalışmanın değişkenleri başka araştırmalarda farklı özellikteki çalışma grupları ile çalışılarak, araştırma bulguları bu çalışma ile karşılaştırılabilir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerini geliştirmek, obsesif kompulsif belirtilerini azaltmak ve duygusal bağımlılığın işlevsel yönünü desteklemek için kapsamlı bir terapi süreci planlanarak ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulamalar yapılabilir.

Romantik ilişkisi bulunan yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme becerileri, obsesif kompulsif bozukluk ve duygusal bağımlılık konularında farkındalıklarını sağlamak için ilgili kurumlarca seminerler verilebilir. Bu seminerler üniversiteler için Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik servisinde bulunan psikolojik danışmanlar, hastaneler için hastane psikoloğu ya da psikiyatristler, evli bireyler için aile sağlığı merkezlerinde bulunan aile danışmanları ya da psikologlar gibi uzmanlar tarafından düzenlenebilir.

Mevcut çalışma Türkiye’de yaşayan yetişkinlere yönelik yapılmıştır. Başka ülkelerdeki yetişkinlerle de bu çalışmanın benzerleri yapılarak farklı kültürlerdeki ve ülkelerdeki sonuçlara ulaşılabilir.

Mevcut çalışma ile anket kullanılarak nicel veriler elde edilmiş ve analiz edilmiştir. Araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturularak deneysel bir çalışma yapılabilir. Ayrıca araştırmanın değişkenleri nitel araştırma yöntemleri kullanılarak da incelenebilir.

## KAYNAKLAR

- Abramowitz, J.S., Franklin, M., Schwartz, S. ve Furr, J. (2003). Symptom presentation and outcome of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *J Consult Clin Psychol*, 71(6), 1049–1057.
- Abramowitz, J.S. (2006). The psychological treatment of obsessive–compulsive disorder. *Can J Psychiatry*, 51(7), 407–416.
- Acer, M. (2024). *Beyaz yakalı çalışanlarda bağlanma stilleri ile bilişsel duygu düzenleme ve öznel kariyer başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Akbaş, Ş. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler bağlanma stilleri ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Akoğlu Günbatan, M. (2022). *Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, (48), 974-983. <https://doi:10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alıcı Duyuler, E. (2023). *Bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik doyumunun aracı rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Alikhani, M. ve Farhadi, S. (2019). Attachment styles and cognitive emotion regulation strategies in women with and without marital conflict. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 1(1), 34-41.
- Alikılıç, Ö., Alikılıç, İ. ve Özer, A. (2019). Dijital romantizm: Y kuşağının romantik ilişkilerinde sosyal medyanın rolü üzerine bir araştırma: *Erciyes İletişim Dergisi Uluslararası Dijital Çağda İletişim Sempozyumu Özel Sayısı*, (1), 57-80. <https://doi:10.17680/erciyesiletisim.485005>
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P.R. ve Yarnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, (9), 479–490.
- Altunören, İ. (2023). *Tip 1 diyabet ve obsesif kompulsif tutumların ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (5. basım). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Arntz, A. (2005). Pathological dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12 (4), 411-416.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Ayvaz Halıcı, N. (2022). *Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile bağlanma stili arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Barak, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile kişiler arası bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi (bir vakıf üniversitesi örneği)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Baştuğ, E. (2023). *Yetişkin bağlanma biçimleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykoz Üniversitesi.
- Berman, M. G., Peltier, S., Nee, D.E., Kross, E., Deldin P.J. ve Jonides J. (2011). Depression, rumination and the default network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(5), 548-555. <https://doi:10.1093/scan/nsq080>
- Birtek, M. (2018). *Obsesif kompulsif tanısı olan yetişkinlerin bağlanma stilleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bolat, R. (2020). *Obsesif kompulsif tanılı hastalarda klinik özelliklerin, bağlanma örüntüleri, mizaç ve karakter özellikleri ile ilişkisinin araştırılması*. [Tıpta uzmanlık tezi]. Ondokuzmayıs Üniversitesi.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Brander, G., Pérez-Vigil, A., Larsson, H., ve Mataix-Cols, D. (2016). Systematic review of environmental risk factors for Obsessive-Compulsive Disorder: A proposed roadmap from association to causation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, (65), 36-62.
- Brennan, K. A., ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835-878.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L. ve Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.
- Cassandra See, C.H., Tan, J.M., Vanessa Tan, S.Y. ve Sündermann, O. (2022). A systematic review on the links between emotion regulation difficulties and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, (154), 341-353.
- Cederlöf, M., Lichtenstein, P., Larsson, H., Boman, M., Rück, C., Landen, M. ve Mataix-Cols, D. (2014). Obsessive compulsive disorder, psychosis and bipolarity: a longitudinal cohort and multigenerational family study. *Schizophr Bull*, 41(5), 1076-83.

- Constantine, M. G. (2001). Independent and interdependent self-construals as predictors of multicultural case conceptualization ability in counsellor trainees. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(1), 33-42.
- Çalık, B. (2023). *Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile duygusal bağımlılıkları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (1), 240-255.
- Çapar Taşkesen, T. ve Inozu, M. (2024). Duygu düzenleme stratejilerinin obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkisi: Deneysel bir çalışma. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 18-33.
- Çelebi, Z. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, siber flört istismarı, ilişki öz yeterlik inancı ve bilişsel duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Çetin, H. ve Arslan, K. (2023). Romantik ilişkilerde bağımlılık düzeyine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 8(16), 364-376.
- Çevik, T. (2024). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 81-103. <https://doi:10.61349/iesbad.1411459>
- Çiçek, E. (2011). *Obsesif kompulsif bozukluklu hasta yakınlarında aile yükü, yaşam kalitesi ve psikiyatrik bozuklukların değerlendirilmesi*. [Uzmanlık tezi]. Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi.
- Darlington, R. B. ve Hayes, A. F. (2017). Regression analysis and linear models: Concepts, applications, and implementation. *Guilford Publications*.
- Diler, R.S ve Avcı, A. (2002). Sociodemographic and clinical characteristic of turkish children and adolescents with obsessive-compulsive disorder. *Croatian Medical Journal*, 43(3), 324-329.
- Doron, G., Derby, D.S, Szepsenwol, O., ve Talmor, D. (2012a). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 16–24.
- Doron, G., ve Kyrios, M. (2005). Obsessive compulsive disorder: A review of possible specific internal representations within a broader cognitive theory. *Clinical Psychology Review*, 25(4), 415-432.
- Doron, G., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Mikulincer, M., ve Sar-El, D. (2012b). Adult attachment insecurities are associated with obsessive compulsive disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(2), 163-178.
- Elibol, Ş. ve Sevi Tok, E. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 127-148. <https://doi.org/10.31682/ayna.515625>

- Emiroğlu, İ. (2022). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Erdemir, F.D. (2018). *Yetişkinlikte bilgisayar oyunu oynama alışkanlığının romantik ilişkiler üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] . İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erdoğan Canca, G. (2009). *Panik bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarında baskın affektif mizacın ve mizaç, karakter özelliklerinin karşılaştırılması*. [Uzmanlık tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ertürk, Z. H. (2021). *Bağlanma stilleri ve benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 382-389.
- Fang, Q. (2017). *Bağlanma, zorbalık ve üniversite öğrencilerinde romantik ilişkiler*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bowling Green Eyalet Üniversitesi.
- Farajı, H., Parlak, D. ve Tezcan, A.E. (2023). Obsesif kompulsif bozukluk ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisi hakkında bir değerlendirme. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 892-909.
- Fergus, T.A. ve Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, (3), 243-248.
- Fisher, H.E., Brown, L.L., Aron, A., Strong, G. ve Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, (104), 51-60.
- Flores, P.J. (2001). Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *International Journal of Group Psychother*, (51), 63-81.
- Fossati, A., Feeney, J.A., Donati, D., Donini, M., Novella, N., Bagnato, M., Carretta, I., Leonardi B., Mirabelli, S. ve Maffei, C. (2003). Personality disorders and adult attachment dimensions in a mixed psychiatric sample: A multivariate study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(1), 30-37.
- Furman, W. (2001). Working models of friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, (18), 583-602.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, (30), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. ve Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.

- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Goldberg, X., Cardonera, N., Alonso, P., López-Solàa, C., Real, E., Hernández-Ribas R., Jiménez-Murcia, S., Subirà, M., Segalàs, C., Menchón, J.M. ve Soriano-Mas, C. (2016). Inter-individual variability in emotion regulation: Pathways to obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, (11), 105–112. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.10.002>
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update*. (10a ed.). Boston: Pearson.
- Grant, J. E, Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, (36), 233-241.
- Güler, B. (2023). *Evli bireylerde güvensiz bağlanma, ruminatif düşünme biçimi ve evlilik uyumunun ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] . Işık Üniversitesi.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi,
- Günebakan, M. (2023). *Romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal bağımlılık düzeyinin yordayıcılarının incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Hodny, F., Prasko, J., Ociskova, M., Vanek, J., Holubova, M., Sollar, T. ve Nesnidal, V. (2021). *Neuroendocrinology Letters*, 42(5), 283-291.
- Hoogstad, J. (2008). Choice theory and emotional dependency. *International Journal of Reality Therapy*, 28(1), 63-68.
- Huang, L.C., Tsai, K.J., Wang, H.K., Sung, P.S., Wu, M.H., Hung, K.W. ve Lin, S.H. (2014). Prevalence, incidence and comorbidity of clinically diagnosed obsessive compulsive disorder in Taiwan: a national population-based study. *Psychiatry Res*, 220(1), 335-41.

- İlikçi İygün, M. (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- İnce, S. (2020). *Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile anne, baba ve öğretmenlerinin duygu sosyalleştirme davranışlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (1.basım). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkan, M. (2008). Ergenler için romantik ilişkilerde sorun çözme ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(3), 131-138.
- Karadeniz Sarısakal, B. (2022). *Çocukluk çağı travmalarının kuşaklararası döngüsünün duygu düzenleme becerileri, ebeveyn zihinselleştirmesi, ebeveynlik stilleri ve çocuk davranışları açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Karamustafalıoğlu, K.O. ve Akpınar A. (2006). Obsesif kompulsif bozukluk. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi Psikiyatri*, 2(12), 30-44.
- Kardeş, C.M. (2022). *Romantik ilişkisi olan 18-30 yaş arasındaki bireylerin bağlanma boyutlarının obsesif-kompulsif bozukluk ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kerns, K. A., Abraham, M., Schlegelmilch, A., ve Morgan, T. (2007). Mother–child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment and Human Development*, 9(1), 33–53.
- Koç, A., (2023). *Kaygı belirtilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kader algısı açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Koş Yalvaç, E.B. (2023). *Güvenli olmayan bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemede güçlük, kişilerarası duygu düzenleme ve baskılamanın aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kubin Mete, B. (2023). *İstismar- ihmal geçmişi ve romantik ilişkide bağlanma: bilişsel duygu düzenleme ve erken dönem uyumsuz şemaların rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Küçükköseleci, Ç. (2024). *Yetişkin bağlanma stilleri ile Tanrı algısı arasındaki ilişkinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı değişkeni ile incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.

- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L. ve Zammuner, V. L. (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of emotional intelligence abilities. *Personality and Individual Differences*, (53), 753–758.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks, *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Mutlu Akdeniz, Ü. (2023). *Çocukluk çağı travmalarının bağlanma biçimleri ve romantik ilişkiler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Nejat A, Rafezi Z. ve Hosseinsabet F. (2020). Predicting obsessive-compulsive disorder based on mindfulness, cognitive emotion regulation strategies, and coping strategies, *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 18(2), 249-259. <https://doi:10.29252/rbs.18.2.249>
- Okasha, A., Saad, A., Khalil, A.H., El Dawla, A.S, ve Yehia, N. (1994). Obsesif-kompulsif bozukluğun fenomenolojisi: Kültürlerarası bir çalışma. *Kapsamlı Psikiyatri*, 35(3), 191–197. [https://doi:10.1016/0010-440x\(94\)90191-0](https://doi:10.1016/0010-440x(94)90191-0)
- Okuda, M. ve Blair Simpson, H. (2015) . Obsessive-Compulsive Disorder. K. A. Phillips ve D. J. Stein ( Ed.), *Handbook on obsessive-compulsive and related disorders* içinde (ss. 25-56). American Psychiatric Publishing.
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve DüNDAR, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 79-92.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(2), 123-143.
- Öner, Ç. ve Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219. <https://doi:10.25307/jssr.798619>
- Özbilir, A. (2023). *Romantik ilişkilerde sosyotelizm, ilişki niteliği ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 3(2), 115-120.
- Özdamar, K. (2002). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1*. (4. basım). Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özekin Üncüer, F. (2014). Yetişkin bağlanma biçimleri ile obsesif-kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi: Psikoterapi uygulamasına bir örnek. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 26-40.

- Özel, E. P. ve Karaköse, S. (2023). Bağlanma stilleri ile ilişki odaklı ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arası ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 11-25.
- Özer, S. (2015). *Obsesif kompulsif bozukluk hastalarının obsesyon alt tiplerinin çocukluk travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Özerdem, A. (1998). Obsesif kompulsif bozukluk ve psikoz üzerine bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri*, (2), 98-102.
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (Eds.). (2003). Depressive rumination : Nature, theory and treatment. John Wiley & Sons, Incorporated, 3-20.
- Pozza, A., Dettore, D., Marazziti, D., Doron, G., Barcaccia, B. ve Pallini, S. (2021). Facets of adult attachment style in patients with obsessive compulsive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, (144), 14-25. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.045>
- Rasmussen, S.A. ve Eisen, J.L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsesif compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15(4), 743-758.
- Rippere, V. (1977). 'What's the thing to do when you're feeling depressed?' - A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15(2), 185-191. [https://doi:10.1016/0005-7967\(77\)90104-8](https://doi:10.1016/0005-7967(77)90104-8)
- Rocha, N. B. L., Umbarila, C. J., Meza, V. M., ve Riveros, F. A. (2019) . Ebeveyn bağlanma stilleri ve romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık: Kolombiya'daki üniversite öğrencileri örnekleme. *Psikolojide Perspektifler*, 15(2), 285-299. <https://doi:10.15332/22563067.5065>.
- Rowell, K.L. (2011). *Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık ve birliktelik tercihleri: Kuşak, ırk, cinsiyet ve cinsiyet ideolojisinin etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Virginia Politeknik Enstitüsü ve Devlet Üniversitesi.
- Ruscio, A.M, Stein, D.J, Chiu, W.T ve Kessler, R.C. (2008). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Mol Psychiatry*, 15(1), 53-63.
- Saffrey, C. ve Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351-368.
- Sakakibara, R., ve Endo, T. (2016). Cognitive Appraisal as a Predictor of Cognitive Emotion Regulation Choice. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 175-185.
- Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

- Seçer, H. Ş. (2005). Çalışma yaşamında duygular ve duygusal emek: Sosyoloji, psikoloji ve örgüt teorisi açısından bir değerlendirme. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (50), 824-834.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma*. (2. basım). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sevgen, F.H. (2018) . *Obsesif kompulsif bozukluk tanılı ergenlerde bağlanma ve bağlanmanın yeme tutumu ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. [Tıpta uzmanlık tezi] . Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Shafii Kahani T., Hassani J. ve Shakeri M. (2022). The role of self-efficacy, resilience and cognitive emotion regulation in predicting obsessive-compulsive symptoms in the general papulation. *Journal of Psychological Science*, 20(107), 2095-2106. <https://doi:10.52547/JPS.20.107.2095>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., ve Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163-181.
- Southward, M. W., Heiy, J.E. ve Cheavens, J. (2019). Emotions as context: Do the naturalistic effects of emotion regulation strategies depend on the regulated emotion? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(6), 451-474.
- Stein, D. J. (2002). Obsesif-kompulsif bozukluk. *The Lancet*, 360(9330), 397-405. [https://doi:10.1016/s0140-6736\(02\)09620-4](https://doi:10.1016/s0140-6736(02)09620-4)
- Stern, M.N., Nota, J.A., Heimberg, R.G., Holaway, R.M. ve Coles M.E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, (3), 109–114.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313-335.
- Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.
- Sucu, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon düzeyi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Sussman, S. (2011). Drug addiction, love and the higher power, *Eval Health Prof*, 34(3), 362-370.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Oruçlular, Y. ve Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(4), 192-209.

- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şener, O. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özyeterlilik düzeyi ile obsesif kompulsif bozukluk tanısı almamış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özyeterlilik düzeyinin karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Toptaş, B. (2019). Kuramsal çerçeveden OKB. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 94-109.
- Tüfekçi, S. (2008). *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri, transaksyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ümmet, D. ve Acar Bulut, Ö. (2022). Affetme ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygusal bağımlılığın aracı rolü. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(27), 660-678.
- Üstündağ, A., Uzun, A. ve Akpınar, A. (2024, ön baskı). Romantik ilişkilerde bağımlılık ve bağıllık: Gençler üzerine bir araştırma. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4704650/v1>
- Vahedi, S. H., Badri Gargari, R. ve Gholami, S. (2016). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between the attachment styles and emotional problems: A path analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 10(4), 4013.
- Van Leeuwen, W., Van Wingen, G., Luyten, P., Denys, D. ve Van Marle, H. (2020). Attachment in OCD: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, (70), 102187.
- Vardar, E. (2000). Obsesif kompulsif bozukluğun genetiği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, (10), 153-159.
- Yıldız Akyol E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (2), 139-156.
- Wolgast, M., Lundy, L.G. ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, (49), 858-866. <https://doi:10.1016/j.brat.2011.09.011>
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

## EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili bazı sorular yer almaktadır. Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli kalacak ve sadece yüksek lisans tez araştırması kapsamında kullanılacak olup hiçbir kurum veya kuruluşla paylaşılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Soruları atlamamanız ve kendinizi doğru yansıtacak şekilde size en uygun olan seçeneği işaretlemeniz önem taşımaktadır. Vereceğiniz samimi cevaplar ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Kübra Demiröz

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hasan YILMAZ

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Anabilim Dalı

Not: Bu formu romantik bir ilişkisi bulunan 18-32 yaş arası yetişkinler doldurmalıdır.

Cinsiyet: Kadın  Erkek

Yaş: .....

Kardeş sayısı: Tek çocuk  2-4 kardeş  4 kardeş üzeri

Doğum sırası: İlk çocuk  ortanca çocuk  son çocuk   
(ilk ve son çocuk arasındakiler)

Romantik ilişki statüsü: flört  sözlü/ nişanlı  evli

Romantik ilişki süresi: 1 yıldan az  1-4 yıl  4 yıl üzeri

## EK-2 Duygusal Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Lütfen maddelerde “O” şeklinde ifade edilen kişiyi romantik ilişkide bulunduğunuz kişi olarak dikkate alınız.

Hiç katılmıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle katılıyorum

1. O birkaç günlüğüne benden ayrı kaldığında genel olarak kendimi pek iyi hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
2. O olmasaydı hayatımın nasıl olacağını tahmin bile edemem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Şu anda onunla mutlu olduğum kadar mutlu olabileceğim başka insan bulmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
<b>4. O olmadan da mutlu olabilirdim.</b>	1	2	3	4	5	6	7
5. Onunla birlikte yapmaktan hoşlandığım birçok şey var.	1	2	3	4	5	6	7
6. O olmadan yaşamak zorunda olmak benim için zor olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
7. O olmadan karar vermeyi zor buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi iyi hissetmediğim zaman bu konuda konuşabileceğim tek insan odur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hayatımdaki en önemli şey onunla olan ilişkimdir.	1	2	3	4	5	6	7

Reverse coded item 4, average'i alınmıştır.

For citation: Karakurt G (2001) The impact of adult attachment styles on romantic jealousy. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

### Emotional Dependency Scale

Buunk (1981) developed the emotional dependency scale with 9 items each rated in 5-point scale, it contains items that refer directly to the Comparison Level of Alternatives as well as the degree of attachment and interdependency. Original internal consistency was .81. However, in the analysis 7-point scale was used (from ‘totally agree’ to ‘totally disagree’) rather than original 5-point scale. Translations and back translations were made during adaptation. This scale was also constructed one factor which explains 48.2% of the variance. It involves items like ‘I can’t imagine what my life would be like without my partner’, ‘it would be difficult for me to have to live without my partner’, ‘it would be difficult for me to find any other person with whom I would be so happy as with my present partner’.

### **EK-3 Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği**

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Size uygunsu “DOĞRU”yu uygun değilse “YANLIŞ”ı daire iine alınız. Lütfen soruların hepsini cevaplandırınız.

DOĞRU YANLIŞ

1. Bana bir hastalık bulaşır korkusuyla herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınırım.
2. Sık sık hoşa gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim.
3. Dürüslüğe herkesten çok önem veririm
4. İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım.
5. Bir hayvana dokununca hastalık bulaşır diye kaygılanırım.
6. Sık sık havagazını, su musluklarını ve kapıları birkaç kez kontrol ederim.
7. Değişmez kurallarım vardır.
8. Aklıma takılan nahoş düşünceler hemen her gün beni rahatsız eder.
9. Kaza ile bir başkasına çarptığımda rahatsız olurum.
10. Her gün yaptığım basit günlük işlerden bile emin olamam.
11. Çocukken annem de babam da beni fazla sıkmazlardı.
12. Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimde geri kaldığım oluyor.
13. Çok fazla sabun kullanırım.

14. Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur.
15. Mektupları postalamadan önce onları tekrar tekrar kontrol ederim.
16. Sabahları giyinmek için uzun zaman harcarım.
17. Temizliğe aşırı düşkünüm.
18. Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim.
19. Pis tuvaletlere giremem.
20. Esas sorunum bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmemdir.
21. Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkar ve kaygılanırım.
22. Bazı şeyleri birden fazla kontrol ederim.
23. Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım.
24. Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissederim.
25. Alıştığım işi yaparken bile kaç kere yaptığımı sayırım.
26. Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır.
27. Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım.
28. Her gün bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettirir.
29. Geceleri giyeceklerimi katlayıp asmak uzun zamanımı alır.
30. Dikkatle yaptığım bir işin bile tam doğru olup olmadığına emin olamam.
31. Kendimi toparlayamadığım için günler, haftalar, hatta aylarca

hiçbir şeye el sürmediğim olur.

32. En büyük mücadelelerimi kendimle yaparım.

33. Çoğu zaman büyük bir hata ya da kötülük yaptığım duygusuna kapılırım.

34. Sık sık kendime birşeyleri dert edinirim.

35. Önemsiz ufak şeylerde bile karar verip işe girişmeden önce durup düşünürüm.

36. Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım vardır.

37. Bazen önemsiz düşünceler aklıma takılır ve beni günlerce rahatsız eder.

## EK-4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

### Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

<b>1 -(Neredeyse) Hiçbir zaman</b>					
<b>2 -Bazen</b>					
<b>3 -Düzenli olarak</b>					
<b>4 -Sık sık</b>					
<b>5 -(Neredeyse) Her zaman</b>					
1. Gerçekten olaydan dolayı kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
2. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım.	1	2	3	4	5
10. Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5

11. Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
13. Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Yaşananların bir sonucu olarak daha güçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştığımda bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Yaşadığım olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5

28. Yaşananların kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
29. Bununla yaşamayı öğrenmek zorundayım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5
31. Beni mutlu eden başka olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Durumun pozitif yönlerini ararım.	1	2	3	4	5
34. Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5