

Obsesif Kompulsif Bozukluk ile Duygu Düzenleme G cl g  İlişkisi Hakkında Bir Değerlendirme

Haydeh FARAJI*, Dilara PARLAK**, Ahmet Ertan TEZCAN***

 z

Bu çalışmada obsesif kompulsif bozukluk ve duygu düzenleme g cl g  ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), sürekli, istenmeyen düşünceler ve tekrarlayıcı davranışlar ile belirli, dalgalı bir seyir gösteren ve önemli derecede işlevsellik kaybına neden olan ruhsal bir bozukluktur. Duygu düzenleme g cl g  ise kişinin kendi duygularını bilmekte ve bu duyguları düzenlemek için hedef ve stratejiler belirlemekte zorlanmasını yahut bu yeterlilikleri ortaya koyamamasını ifade etmektedir. Kompulsiyonların rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulmak için geliştiği, yani bir nevi duygu düzenleme mekanizması görevi g rd g  göz önünde bulundurulduğunda bağlanmayla ilişkisi araştırılan OKB'de duygu düzenleme Şekillerinin oynadığı rolün araştırılması önem kazanmaktadır. Bu durum terapi uygulamaları ile tedavi yanıtları için yeni araştırmalara y n vermekle birlikte, OKB tedavisinde daha etkili terapi uygulamalarının geliştirilmesine olanak sağlayabilmektedir. Araştırmaya, Türkçe ya da İngilizce olarak yazılmış ve 1991-2022 tarih aralığını kapsayan ilgili çalışmalar dahil edilmiştir. Makale ve tezlerin taraması, yalnızca Y k Tez, Dergipark, ApaPsycnet, Pubmed, Clinical Key, ScieDirect, ResarchGate, Sagejournals, Taylor & Francis ve JStor siteleri üzerinden sağlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Obsesif kompulsif bozukluk, obsesyon, kompulsiyon, duygu, duygu düzenleme g cl g 

Evaluation of the Relationship between Obsessive Compulsive Disorder and Difficulty in Emotion Regulation

Abstract

The aim of this study is to evaluate the relationship between obsessive compulsive disorder and difficulty in emotion regulation. Obsessive-compulsive disorder (OCD) is a mental disorder that shows a fluctuating course characterized by persistent, unwanted



Derleme Makale (Review Article)

Geliş/Received: 20.01.2022

Kabul/Accepted: 28.02.2023

DOI: <https://dx.doi.org/10.17336/igusb.1060688>

* Dr.  gr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: haydehfaraji@aydin.edu.tr **ORCID** <https://orcid.org/0000-0001-5306-6546>

** Uzm. Psk., İstanbul, Türkiye. E-posta: psk.dilaraparlak@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6854-1231>

*** Prof. Dr., İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

E-posta: aertantezcan@aydin.edu.tr **ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-1868-1655>

thoughts and repetitive behaviors and causes significant loss of functionality. Difficulty in emotion regulation means that the person knows his own emotions and has difficulty in determining goals and strategies to regulate these emotions, or that he cannot reveal these competencies. Considering that compulsions develop to get rid of disturbing feelings and thoughts, that is, they act as a kind of emotion regulation mechanism, it becomes important to investigate the role of emotion regulation styles in OCD, whose relationship with attachment is investigated. While this situation directs new researches for therapy applications and treatment responses, it may enable the development of more effective therapy applications in the treatment of OCD. Related studies written in Turkish or English and covering the date range of 1991-2022 were included in the research. Articles and theses were searched only through Yok Tez, Dergipark, ApaPsycnet, Pubmed, Clinical Key, Sciencedirect, ResearchGate, Sagejournals, Taylor & Francis and Jstor sites.

Keywords: Obsessive compulsive disorder, obsession, compulsion, emotion, emotion regulation difficulty

Giriş

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB); zorla ya da istenmeden gelen, kişide anksiyete uyandıran, yineleyici ve sürekli düşünce, dürtü ya da düşlemlerden ve bunları baskılayıp kurtulabilmek ya da bu yarattığı sıkıntıyı en aza indirebilmek amacıyla katı ve kuralcı bir şekilde kişinin kendini yapmaktan alıkoymadığı davranış ya da zihinsel eylemlerle kategorize ruhsal bozukluktur (APA, 2013).

Duygu düzenleme kavramı, bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için duygusal yanıtlarını gözlemlemek ve değiştirebilmek amacıyla kullandıkları içsel ve dışsal süreçleri ifade etmektedir (Thompson, 1991; Gross, 1999). Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguya sahip olduğu, bunu nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiği üzerine etkili süreçler olarak ifade edilebilmektedir (Gross, 1998).

Duygular, çeşitli uyaranların "önemli" olarak algılamasına ve değerlendirmesine neden olarak obsesyonların oluşumuna katkıda bulunabilmektedir (Oatley & Johnson-Laird, 2014). OKB'de birçok duygu deneyimlenmekte ancak özellikle kaygı, öfke, tikslenme, suçluluk ve korku ile ilgili duygulara vurgu yapılmaktadır. Bu duygular OKB'de sık ve önemli düzeyde yaşanmakta ve OKB'nin ortaya çıkması ve devam etmesinde önemli bir rol oynamaktadırlar (Salkovskis & Millar, 2016).

OKB'de içinde bulunulan olumsuz duygudurum, olumsuz düşünce ve inançların artışına, olumsuz düşünce ve inanç artışı ise döngüsel biçimde olumsuz duygularda artışa yol açmakta güvenlik sağlayıcı davranışların ortaya çıkmasını tetiklemektedir (cf. Clark & Purdon, 2016; Salkovskis & Millar, 2016). Duygu düzenleme güc ğ  ile ilişkili olan depresyon ve anksiyete OKB ile de yüksek düzeyde ilişki sergilemektedir (Rees et al., 2014). OKB hastaları arasındaki depresyonda, saplantılı düşüncelerin yanlış yorumlanmasının önemli bir rolü bulunmaktadır (Yap, Mogan & Kyrios, 2012). OKB'si olan bireylerin %60 ila %80'i en az bir majör depresif dönem (MDE) yaşamıştır ve OKB ile yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) arasındaki yaşam boyu komorbidite %30'dur. Bu rakamlar, genel nüfusta MDE (%28,2) ve YAB (%3,7) yaşam boyu yaygınlığından önemli ölçüde yüksektir (Yap et al., 2018) .

OKB ile ilişkili alanyazında birçok çalışma olmasına rağmen belirti boyutlarında duygular ya da duygu düzenleme güc ğ  ile ilgili değerlendirmelerin olduğu çalışma kısıtlıdır. Obsesif Kompulsif belirtilerin açıklanabilmesi için duyguların ve duygu düzenleme güc ğ  ile ilgili olumsuz değerlendirmelerin de dikkate alınması oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmanın yapılmasının amacı, alanyazındaki çalışmalarını da

dikkate alarak OKB ile duygu düzenleme g c l g  ilişkisini araştırmaktır. OKB'nin psikiyatride sık rastlanan bir bozukluk olması, hastaların yaşam kaliteleri ve toplumsal işlevlerinde bozulmalara yol aması ve giderek artan bir halk sağlığı problemi olması, konuya verilen önemi arttırmaktadır.

1. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesyon kelimesi Latince kuşatma anlamına gelen "obsidere" kelimesinden gelmektedir (Yazıcı, 2018). OKB; klinik olarak obsesyon ve kompulsiyonların sıklıkla birlikte g r ld ği, ancak tanı koymak için obsesyon ya da kompulsiyonlardan birinin varlığının yeterli olduğu, bireyde yeti kaybına neden olan bir beyin hastalığıdır (Tezcan & Faraji, 2020).

Obsesyonlar (saplantılar) kaygıya sebebiyet veren, istemsizce tekrar eden, bireyin saçma ve yanlış olduğunu bildiği, rahatsız edici, benliğe yabancı (ego-dystonic) d şune, dürtü (impuls) ya da imajlardır. Obsesyonlar, kişi tarafından takıntı, saplantı, evham olarak tanımlanmaktadır. Birey, genellikle tekrarlayıcı d şune ya da görüntülerin saçma ya da anlamsız olduğunu bilmektedir. OKB'li hastaların bir kısmı ise obsesyonları saçma olarak değerlendirmemektedir. Bu durum, bu kişilerde i görünün az olduğuna işaret etmektedir (T kel & Alkın, 2006). Başka bir tanımda ise OKB, obsesyon ve/veya kompulsiyonlarla karakterize, işlevsellikte akademik, sosyal, kişilerarası ilişkiler ve mesleki alanlarda bozulmaya neden olan, kronik seyreden, psikiyatrik bozukluk olarak ifade edilmektedir (Sadock vd, 2007).

Kompulsiyonlar ise obsesyonların sebep olduğu sıkıntı duygusunu azaltmak için yapılan, tekrarlayıcı davranışlar (orneğin yıkama/temizleme, sıralama, kontrol etme) veya zihinsel eylemler (orneğin dua etme, sayı sayma, kelime tekrarlama) olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Birey, kompulsiyonların aşırı ya da anlamsız olduğunun farkındadır. Kompulsiyonların amacı, hoşnutluk veya memnuniyet sağlamak değil, kaygıyı önlemek veya azaltmaktır. Kompulsif davranışlar, çoğu kez bir obsesyonun başlattığı, tekrarlayıcı ve istemli davranışlardır; genellikle kalıplaşmıştır veya kuralları kişiye özgü olarak belirlenmiştir. Bu davranışlar kaygının geçici olarak azalmasını sağlamaktadır. Ancak tekrarlı kullanımları paradoksal şekilde kompulsiyonların kaygı kaynağı haline dönüşmesine neden olmaktadır. Rachman ve Hodgson'a (1980) göre etkisizleştirme, kompulsif davranışlarla sağlanabileceği gibi, zihinsel kompulsiyonlar da yapılabilen, sürecin zihinsel olup bitmesi, kompulsiyonun olmadığı izlenimine neden olabilmektedir. Orneğin, obsesyonun tersi olan bir başka d şune ya da imge yaratmaya çalışma gibi. Bunlara "obsesyonel düşünceler (ruminations)" veya " rt k kompulsiyonlar" denilebilmektedir (Güleç, 1998).

2. Obsesyon ve Kompulsiyon Türleri

OKB, belirti içeriklerinin birbirinden farklı olması ve bu farklı alt-tiplerin tedavilere farklı yanıtlar vermesi bakımından diğer ruhsal bozukluklardan ayrılmaktadır. Bir OKB olgusunda birden fazla alt-tipte obsesyon ve kompulsiyon bir arada bulunabilmektedir. Yine de, gözlenebilir derecede açık belirtileri ele almak, OKB alt-tiplerinin tanımlanmasında en yaygın yaklaşım olarak düşünülmektedir.

OKB'nin bütün toplumlarda en sık görülen alt-tipleri kirlenme/bulaşma (kontaminasyon) ve kuşku obsesyonları ile temizlik (temizlenme/temizleme) ve kontrol kompulsiyonlarıdır. Bunları, ülkeden ülkeye, hatta aynı ülkede farklı yerleşim bölgelerine göre değişen diğer obsesyon ve kompulsiyon alt-tipleri takip etmektedir (Tezcan & Faraji, 2020).

En yaygın biçimde karşılaşılan obsesyon ve kompulsiyon türlerini aşağıdaki gibi maddelemek mümkündür (Lensi vd., 1996; Eğrilmez vd., 1997; Bayraktar, 1997; Menzies de Silva, 2003; Sağlam, 2007; Tezcan ve Faraji, 2020);

• **Kuşku/Şüphe Obsesyonları:** Birey, bir işi yapıp yapmadığından ya da yeterince doğru yapıp yapmadığından şüphe duymaktadır. Birçok hastada kuşku obsesyonlarına sayma, cinsel ve dinsel obsesyonlar, kirlenme, zarar verme, kıskançlık obsesyonları ve çoğunlukla kontrol etme kompulsiyonu eşlik etmektedir.

• **Kontrol Kompulsiyonu:** Kontrol (denetleme) davranışı aslında insanın yapısında var olan, var olması gereken bir davranıştır. Kontrol etmenin, insanoğlunun başına gelebilecek birçok felaketi de önleyebileceği tartışılmaz bir gerçektir. Ancak kapı kilitlerinin ve pencerelerin, elektrik düğmelerinin ve doğalgazın, olabilecek bir felaketi  nleme kaygısıyla sonsuz bir döngüye girilerek, saçma olduğunun bilinmesine rağmen defalarca kontrol edilmesi patolojiktir ve bu tür davranışlar **kontrol kompulsiyonu** olarak adlandırılmaktadır. Kontrol kompulsiyonunun altında yatan motivasyon; bir yandan oluşan kuşkuyu ve kuşkunun oluşturduğu kaygıyı yok etmek, korkusunu yönetebilmek iken, diğer yandan da insanları ve m lk  korumaktır. Olağan kontrol etme davranışından farklı olarak, çoğunlukla ortada bir Şey yokken, o anda ya da yakın gelecekte felakete sonuçlanabilecek olasılıklar üzerine gerçekçi olmayan bir odaklanma söz konusudur. Yaşamanın birçok alanında son derece makul ve mantıklı olan birey, kontrol etme kompulsiyonu karşısında engel olamadığı bir baskı ile karşı karşıyadır.

• **Kirlenme/Bulaşma Obsesyonları:** Birey görülemeyen mikrop, pis ya da kir tarafından kirleneceği kaygısıyla yaşamaktadır. OKB tanısı alan hastaların yaklaşık %60'nda kirlenme obsesyonları mevcuttur. Kirli olduğu düşünülen tüm mekânlardan (okullar, hastaneler, oteller vb) uzak durmaları gerektiği, aksi taktirde insanlardan toz, mikrop, idrar, dışkı, meni gibi kaçınılması zor nesnelerin bulaşabileceği kaygısını taşırmaktadırlar.

Ufak bir temasla ya da yanından geçmesiyle dahi bahsedilen unsurların ona bulaşacağını düşünmektedirler. Her Őeyi ve her yeri kirlenme ve bulaşma kaynağı olarak görebilirler.

Bu obsesyona çoğunlukla yıkama/temizleme kompulsiyonu ya da kaçınma davranışı eşlik etmektedir. Kirli olduğunu kendilerinin belirledikleri yerlere asla gitmezler ya da bu tip yerlerden uzaklaşarak yollarına devam etmektedirler. Kirlenme obsesyonlarına bağlı kaçınma davranışını uyarayan diğer bir etmen; iğrenmedir. Kirlenme obsesyonu çok fazla olan bireyler aynı yoğunlukta iğrenme duygusu yaşamaktadırlar.

• **Temizlik/Temizleme Kompulsiyonları:** Kirlenme/bulaşma obsesyonlarına eşlik eden ve açıkça gözlemlenebilir kompulsiyonlar; temizlik kompulsiyonlarıdır. Çoğunlukla yineleyici tarzda ve uzun süreli el yıkamaları, banyoda uzun saatler kalma, evin, eşyaların temizlenmesi, silinmesi, çamaşırların, eve alınan her Şeyin yıkanması şeklinde görülmektedir.

Hastalar, herhangi bir pislik tehlikesi olmadan temizlikle meşguldür ve onları hiç kimse bu tutumlarından caydıramamaktadır. Temizlik/temizleme kompulsiyonlarının en önemli bölümünü oluşturan yıkama davranışı, kadınlarda erkeklerden çok daha fazla ortaya çıkmaktadır.

• **Cinsel Obsesyonlar:** Birey, kendisine ya da diğerlerine yönelik sapkınlık olarak tanımlanabilecek cinsel dürtü ve imgelere sahiptir. Sevdiklerine ve insanlara zarar verme potansiyeli olan tehlikeli insanlar olduklarını düşünerek kendilerinden ve diğer insanlardan utanmakta, uzak durmakta ve sosyal ilişkileri ileri derecede bozulabilmektedir. Utanma duygusu bu sıkıntılarını kimseyle paylaşamamaya, dolayısıyla yardım aramamaya sevk ederek, uzun süreçte hem sıkıntılarını daha da arttıran bir duruma girmelerine neden olmakta, hem de kimseye kolay kolay aılamadıkları için tedavi başvuruları gecikebilmektedir. Bu obsesyona en fazla kontrol etme, kaçınma,

sorma/tekrarlama, dokunma/dokunmama, utandırıcı davranış ve yıkama/temizleme kompulsiyonları eşlik etmektedir.

• **Dinsel Obsesyonlar:** Bireyin, ahlaki ve dini değerlere karşı başkaldırısı şeklinde görülmektedir. Yaygınlık oranı kültürden kültüre değişkenlik gösterebilmektedir. Saldırganlık, cinsel ve dini obsesyonları olan OKB'li bireylerin suçluluk duyguları eşliğinde depresyon geçirme oranı yüksektir.

Dinsel obsesyonlarda kullanılan kompulsiyonlar ise oldukça fazladır. Aşırı düzeyde ibadet, dua, tövbe, zikir (dua/ tövbe obsesyonları), temizlik obsesyonları, ibadetinin mükemmel olduğuna kendini ikna edene kadar tekrar etme kompulsiyonları, dini sorumlulukları tam yapıp yapmadığından emin olmak ya da günahkâr olup olmadığını ya da cehenneme gidip gitmeyeceğini netleştirmek için onay arayıcı davranış olarak yakınlarına biktırırçasına soru sorma kompulsiyonları, zararlı olduğunu düşündüğü dinsel düşüncelerden, konulardan, namaz kılmaktan, inançsızlığı çağrıştıran kişi ve mekanlardan kaçınma kompulsiyonları, Tanrı ile zihinsel uzlaşma kompulsiyonları görülmektedir.

• **Simetri/Düzen Obsesyonları:** Birey, her şeyin düzgün ve hatasız olması gerektiğini düşünmekte ve bunun gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu obsesyona sıklıkla, kontrol etme, sayma, sıralama gibi kompulsiyonlar eşlik etmektedir.

Hasta devamlı tamamlama, sıralama ve düzenleme peşindedir. Oluşturduğu düzen bozulursa çok ciddi kaygı yaşamaktadırlar. Simetrisi olan obsesiflerde sıklıkla görülen bir başka noktada mükemmeliyetçiliğin zirve yapmasıdır. Hastalarda içsel nitelikli bir mükemmel olamama duygusu söz konusudur. Yine bu hastalarda kendilerini ve çevrelerini korumak için sıklıkla çevrelerine müdahale ettikleri görülmektedir. Çevrelerindeki nesnelere düzene koymazlarsa aile bireylerinden birinin başına bir kaza geleceği, hastalanacağı gibi düşünceler kişileri nesnelere bu obsesyonları yansıtmak için düzenlemeye zorlamaktadır.

• **Zarar Görme ve Zarar Verme Obsesyonları:** Zarar verme obsesyonları, bazı çalışmalarda "kabul edilemez obsesif düşünceler" başlığı altında, cinsel obsesyonlar ve dinsel obsesyonlarla birlikte ele alınmaktadır. Ancak bu çalışmada ayrı bir madde de açıklanması uygun bulunmuştur. Bu obsesyonlara genelde, kaçınma davranışları, zihinsel kaçınma, güvenlik / emniyet, sorma / tekrarlama, utandırıcı davranış, dokunma / dokunmama ve kontrol kompulsiyonlar eşlik etmektedir.

Zarar verme obsesyonları, elinde olmadan başkalarına saldırgan davranışlarda bulunacağı, kendine, yakınlarına ve tanımadığı insanlara sözel saldırıda bulunabileceği ve fiziksel zarar vereceği şeklindeki saplantılardır. Özellikle çocuklarına ve eşine zarar vermeyeceği konusunda emin olamama gibi bir düşünceye saplanan kişi, sevdiklerine zarar vereceği düşüncesini zihninden uzaklaştırmak için, başka bir nötr cümleyi içinden tekrarlayabilmektedir.

Zarar görme korkusu, tek başına, özellikle yaygın kaygı bozukluğunun önemli ve tanı koydurucu bir belirtisidir ve çoğunlukla annelerde görülmektedir. Böyle durumlarda hastanın sızlanmalarını, meraklarını, kuşku, korku ve kaygılarını zihninden uzaklaştırmak kolay olmamaktadır.

• **Hastalık Obsesyonları:** Birey, hastalığa yakalanıp bir daha iyileşemeyeceğini düşünmektedir. Bu sebeple, sürekli olarak hastalıktan kaçınma çabası ile gündemdedir.

Hastalık obsesyonları olan OKB'li hastaların klinik görünümünde, tabloya hastalık/hastalıklar ile ilgili kaygı ve korkunun obsesyon düzeyinde hakim olduğu görülmektedir.

• **Birikirme / Saklama Kompulsiyonları:** Birey, maddi ya da manevi değere bağlı olmaksızın eşyaları saklama ihtiyacı duymaktadır. Kişi ya lazım olursa düşüncesiyle eşyalarını atmak istememekte ve böylelikle gün geçtikçe yaşam alanı kısıtlanmaktadır.

• ** l m Obsesyonları:**  l m obsesyonları ölüm korkusunu içerir. Ölüm korkusu tüm korkuların kaynağı olup ölüm obsesyonlarında; artık yaŐamamaktan, varlığımızın devamı olamayacağından nasıl can verileceğinden, ölüm sırasında denetimin kaybedileceğinden, toprak altında ne yapılacağından, diri diri gömülmekten, ölümden sonra geride kalan yakınlarına neler olacağından ya da öbür dünya yaşamında neler olacağından, bilinmezlikten kaygılanılmaktadır. OKB'de de ölüm obsesyonları diğer obsesyon alt-tipleri, özellikle hastalık obsesyonları ve dinsel obsesyonlarla birlikte ortaya çıkmaktadır.

• **Sayma Obsesyon ve Kompulsiyonları:** Obsesiflerin çevrelerindeki nesnelere sayısını bilmek yönünde obsesyonel bir gereksinim duyması ve bu durum karŐısında sonsuz bir kompulsif sayma ve kontrol etme ritüellerine baŐvurmasına sıklıkla karŐılaŐılmaktadır. İlginç olan, saymanın hem obsesyon, hem de kompulsiyon olarak ortaya çıkması ve ritüel özelliği kazanmıŐ olmasıdır.

Bazı obsesif hastalar, herhangi bir günlük aktiviteyi belirli sayıda yapmazlarsa, iŐlerinin yolunda gitmeyeceğini d Őunerek sayma davranıŐında bulunmaktadırlar. Buradaki sayma davranışları da birer kompulsiyondur.

• **Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları:** Bu tür obsesyonlar, bir kişinin partnerine duyduğu sevgi, partnerinin de o kiŐiye yönelik sevgisi ya da aralarındaki ilişkinin doğruluğu ile ilgili obsesyonları içermektedir. Bu kişilerin zihinlerinde partnerlerini gerçekten sevip sevmedikleri, partnerlerinin kendilerini gerçekten sevip sevmediği, içinde buldukları ilişkinin kendileri için doğru olup olmadığı Şeklinde obsesyonlar bulunması söz konusudur.

Bu obsesyonlara kontrol etme, karŐılaŐtırma, onay arama ve yok sayma gibi kompulsif davranışlar sıklıkla eşlik etmektedir. Kişi sık sık partnerini gerçekten sevip sevmediğini kontrol etmeye, ilişkisini çevresinde g rd ğu diğer iliŐkilerle karŐılaŐtırmaya, partnerinin kendisini gerçekten sevip sevmediğine iliŐkin güvence aramak ya da obsesyonların ortaya çıkardığı kaygıyı azaltmak için, partneriyle mutlu olduğu anları zihninde canlandırma gibi davranışlar sergileyerek ciddi bir zaman kaybı ile karŐıya kalmaktadır.

OKB tanısı almıŐ kiŐiler sahip oldukları içgörü seviyesine göre de sınıflandırılmaktadır; iyi- orta düzeyde içgörülü alt tipi, zayıf içgörülü-içgörüsüz alt tipi ve sanrılı inançlar alt tipi. İyi ve orta düzeyde içgörü alt tipinde kişi obsesif kompulsif d Őuncelerin gerçeklikle ilgisi olmayabileceğinin ve bu d Őuncelerin yüksek ihtimalle doğru olmadığının farkındadırlar. Zayıf içgörü alt tipinde kişi, obsesif d Őuncelerin yüksek oranda doğru olduğuna inanmaktadır. İ g r s z/sanrılı d Őun ce alt tipinde ise kişi, bu d Őuncelerin geçerliliğine tamamen ikna olmuŐ durumdadır ve gerçeklik algısı zedelenmiŐ durumdadır (APA, 2013).

2.1. OKB DSM-5 Tanı Kriterleri

Obsesyonlar için egodistonik ifadesi ilk kez, DSM-III'te psikotik yaŐantılar ile obsesyonun ayrımı için yapılmıŐtır. OKB, Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması (ICD-10)'nda (WHO 1990) ise "Nevrotik, Strese Bağlı ve Somatoform Bozukluklar" içinde yer almıŐtır. DSM-III-R (APA 1987) ve DSM- IV'te (APA 1994) "Anksiyete Bozuklukları" yer alırken DSM'nin son sürümü olan DSM-5'te "Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar" adıyla yeni bir bölüm oluŐturulmuŐ ve obsesif kompulsif bozukluk ve benzeyen bozukluklar alt baŐlık halinde incelenmiŐtir

DSM-5'e göre OKB tanı  l tleri Şekil 1'deki gibi açıklanmaktadır (APA, 2013);

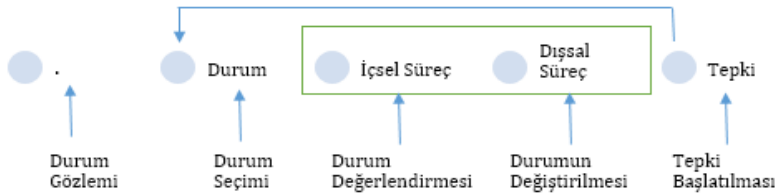
A. Obsesyonlar, kompulsiyonlar ya da her ikisinin birlikte varlığı	
Obsesyonlar aşağıdakilerden (1) ve (2) ile tanımlanır: 1) Süreğen biçimde, istenmeden gelen ve kişide kaygı ve/veya sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtüler ya da düşlemler. 2) Kişi bu düşünceleri, dürtüleri ya da düşlemlerine önem vermemeye ya da bunları baskılamaya, başka bir düşünce ve/veya eylemle etkisizleştirmeye ya da başka bir düşünce ve/veya eylemle etkisini azaltmaya çalışır.	Kompulsiyonlar aşağıdakilerden (1) ve (2) ile tanımlanır: 1) Kompulsiyonlar, obsesyonlara karşılık olarak ortaya çıkan, katı biçimde uyulması gereken kurallara bağlı şekilde yapmaktan bireyin kendini alıkoyamadığı yineleyen davranışlar (Örneğin: el yıkama, düzene koyma, kontrol etme) ya da zihinsel eylemler (Örneğin: dua etme, sayı sayma, bir takım sözcükleri sessiz bir biçimde söyleyip durma) 2) Kompulsiyonları oluşturan davranış ve/veya zihinsel eylemler olumsuz duygudan kurtulma ya da etkisini düşürme motivasyonu ile ortaya çıkmakta ancak etkisizleştirilmesi ya da korunulması amaçlanan duruma gerçekçi bir ilişkiye sahip olmamakta yahut gerçekçi bir ilişki bulunsa da bu ilişkinin düzeyi fazlaca yüksek olarak algılanmaktadır.
B. Obsesyon ya da kompulsiyonlar belirgin bir sıkıntıya neden olur, zamanın boşa harcanmasına yol açar (günde bir saatten daha fazla zaman alırlar) ya da kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini ya da olağan toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini önemli ölçüde bozarlar.	

Tablo 1. DSM-5'e Göre OKB Tanı Ölçütleri

3. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme, bireyin hedefine erişebilmesi amacıyla, yoğun özelliklere sahip duygusal tepkilerini yeniden gözden geçirme ve gerekirse değiştirmek için harekete geçirdiği içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme; kişinin kendi duygularını bilmesi, duygularını düzenlemek için hedefler ve stratejiler belirlemesi ve bunları uygulayabilme becerisidir (Faraji ve Tezcan, 2022). Duygu düzenleme içerisinde, yeni bir duygusal tepkinin başlatılması veya sürmekte olan duygusal tepkinin değiştirilmesi süreçleri yer almaktadır (Ochsner & Gross, 2005). Duygu düzenlemenin bazı bileşenlerini; bireyin duygularını düzenleyebilmesi, bireyin diğerleri tarafından oluşturulan duygularını düzenleyebilmesi, bireyin duygunun kendini düzenleyebilmesi ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleyebilmesi olarak sıralamak mümkündür (Thompson & Calkins, 1996).

Duygu düzenleme kontrolsüz ya da kontrollü, amaçlı ya da amaçsız, bilinçsiz ya da bilinçli bir şekilde gerçekleşebilmekte ve duyguyu deneyimleme ve ifade etmeyi farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Koole (2009) duygu düzenlemeyi duygularla baş etmeye dair işlemlerin tamamı olarak tanımlamıştır.



Şekil 1. Duygu Düzenleme

4. Duygu Düzenleme G c l g 

Duyguları düzenlemek için uygun stratejileri belirleyebilme becerisi olan duygu düzenleme olumlu ve olumsuz duyguları deneyimleme ve ayrıştırabilme ile g c l  duyguları düzenleyebilme becerilerinden oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Gross, 2002).

Duygu düzenlemede g c l k tetikleyici bir uyaran karşısında o kişinin duygusal yanıtını düzenlemesinde ve kontrol etmesinde yetersizlik olmasındır. Bu aynı zamanda "duygusal hiperreaktivite" olarak da tanımlanabilir. Hayatta herkes, çoğu kez olaylara maruz kalmakta ve ilişkide anlaşmazlığa düşme, kişisel eleştiriye uğrama veya terk edilmiş algılanma gibi etkileşimlere uğramaktadır. Duygu düzenlemede g c l k yaşayan kişi bu evre ve kişilerarası zorluklara duygusal olarak abartılı bir Şekilde tepki vermekte, öfke patlamaları, ağlamalar, pasif-agresif davranışlar, kaos yaratma, suçlama veya çatışma söz konusu olabilmektedir. Bu  zellikler, genellikle yüksek çatışmalı kişiliğin bir parçası olarak tarif edilmektedir (Kavurma, 2014).

Duygu düzenleme g c l n ; farkındalık, duygusal tepkileri anlama ve kabul,  zg nken hedef odaklı davranabilme, dürtüsel davranıştan kaçınabilme ve duruma özgü etkili duygu düzenleme stratejisini devreye sokma alanlarından biri ya da birkaçındaki bozukluk olarak tariflenmektedir. Duygu düzenleme g c l g  biyolojik temelleri olan, yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle ilişkiler başta olmak üzere evre ve sosyal ilişkilerdeki deneyimlerden etkilenen kompleks bir sorundur (Yap vd., 2007; Farajı ve Tezcan, 2022).

Duygu düzenleme g c l g  çeşitli psikopatolojiler ile ilişkilendirilmektedir (Gratz vd., 2009; Dimaggio vd., 2017).

Cole vd. (2017), dört çeşit duygu düzenleme g c l g  tanımlamışlardır:

1. Duyguları düzenleme girişimlerinin başarısızlığa uğraması sonucu duyguları tahammül edilememektedir ( rn. yaygın anksiyete bozukluğu/depresyon)
2. Duygular uygun davranışın gösterilmesini engel olmaktadır ( rn. yıkıcı davranış bozuklukları)
3. Duygu durum ve koşullarla uyumsuz olarak ortaya çıkmaktadır ( rn. katı-duygusuz özellikler /travma sonrası stres bozukluğu)
4. Duygular ani, hızlı ya da oldukça yavaş biçimde değişmektedir ( rn. bipolar bozukluk).

Duygu düzenleme g c l g , duygusal olarak uyarıcı durumların olumsuz değerlendirildiği, duygusal farkındalığın yetersiz olduğu, duygusal ifadenin kontrolünde öz-yeterliliğin sınırlı olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Buna karşılık, bu durum yalnızca uyumsuz duygusal yanıt verme ile sınırlı olmayıp, aynı zamanda duyguların kalıcılık, değişkenlik, yoğunluk ve yükselme süresi gibi dinamik değerlerinde, bağlama uygun bile olsa değişkenlik ve bozulma ile de ilişkilidir (Thompson, 2019).

Gratz ve Roemer (2004)'e göre, duygu düzenleme stratejilerinin, altı boyutu olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki olan duygusal tepkilerin kabul edilmemesi; " zg n olduğumda kendimden hoşlanmıyorum" ifadesinde olduğu gibi, bireylerin yaşadıkları duyguları kabul etmeyişleri sonucu daha fazla olumsuz duyguya maruz kaldıklarını ifade etmektedir. İkincisi duygusal farkındalığın kısıtlılığıdır. "Ben duygularım konusunda dikkatli davranırım." ifadesinde olduğu gibi, duyguların denetim altında tutulması ya da görmezden gelinmesi durumlarını kapsamaktadır. Üçüncüsü olan duygusal açıklığın noksanlığı "Duygularımı anlamlandırmakta zorluk yaşıyorum" ifadesinde görüldüğü gibi, bireyin deneyimlemekte olduğu duyguyu tanımakta zorlanmasındır. Dördüncü "Mutsuz olduğum zamanlarda kontrolde çıkıyorum" ifadesinde görüldüğü gibi olumsuz duyguların dürtüsellik eğilimini arttırmasıdır. Beşinci hedef yönelimli davranma g c l g  olarak tanımlanmakta "Mutsuz olduğum zaman

yapmam gereken işleri tamamlamakta zorlanıyorum" ifadesinde olduğu gibi olumsuz duyguların bireyin özgün bir göreve odaklanmasını engellemesini ya da bölmesini ifade etmektedir. Etkili olmayan duygu düzenleme stratejilerinin sonucusu "Mutsuz olduğum zaman, iyi hissetmek için yapılabilecek hiçbir şey olmadığına inanırım" gibi söylemlerle ifade edildiği görülen duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimdir.

Duygular sosyal karşılaşmaları düzenlemek, ötekiler ve onları niyetleri hakkında bilgi iletmek gibi iletişimsel ve sosyal işlevler yürütmektedir. Duygu düzenleme becerileri içsel ve sosyal ipuçları yorumlamaya yardımcı olarak sosyal ilişkilere rehberlik etmekte ve böylece kişilerarası ilişkileri dolaylı şekilde etkilemektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemede güçlük DSM-5'te bulunan psikiyatrik bozuklukların birçoğunda bulunan bir özelliktir (APA, 2013). Ancak bazı psikolojik hastalıklarda duygu düzenlemede güçlük baskın bir karakteristiktir. Duygu düzenleme becerisindeki zayıflık ve duygusal oynaklık başta (Gratz vd., 2009) olmak üzere alkol madde kullanımı, yeme bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, duygudurum ve anksiyete bozuklukları gibi pek çok psikopatolojinin ortaya çıkışında ya da devamlılığında rol oynamaktadır (Bardeen vd., 2013; Ouellet vd., 2019). Duygu düzenleme güçlüğü'nün aynı zamanda yetişkin bağlanma biçimlerini açıklayan bir faktör olduğu belirtilmektedir (Faraji ve Çelik, 2021).

Duygu düzenlemede güçlük, tartışıldığı gibi genellikle bir psikolojik durumun parçasıdır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün seyri genellikle değişken olup altında yatan durumun ciddiliğine bağlıdır. Uygun tedavinin başlanması, etkili psikoterapi, uyku ve stres yönetimi ve psiko-eğitim duygu düzenlemede güçlüğü olan kişilerin hayat kalitesini anlamlı olarak geliştirebilmektedir. Duygu düzenlemede güçlüğü olan bireylere yardımcı olmakta Bilişsel Davranışsal Terapi (BDT) olumlu sonuçlar verdiği bildirilmektedir. BDT kişilere kendini tanıma ve bilişsel yeniden yapılandırma sayesinde yaşamlarını, duygularını ve kendilerini kontrol altına almayı nasıl öğreneceklerini göstermektedir (Bardeen vd., 2013).

5. OKB ve Duygu Düzenleme G çl g  İlişkisi

Kompulsiyonların rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulmak için geliştiği, bir nevi duygu düzenleme mekanizması görevi gördüğü göz önünde bulundurulduğunda OKB'de duygu düzenleme şekillerinin oynadığı rolün araştırılması önem kazanmaktadır.

Duygu düzenleme literatürü, OKB bireylerin duyguları olumsuz olarak yorumladığını dolaylı olarak kanıtlamıştır (Goldberg vd., 2016). Olumsuz yorumlanan duyguları azaltma ihtiyacı ve buna eşlik eden olumsuz değerlendirmeler, OKB'de güçlü bir kontrol arzusunun ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir sonucudur (Carleton, 2016). Bu durum güven duygusunda temel bir eksikliğe ve güven duygusunun aşırı kontrol ile maladaptif biçimde elde edilme çabasına işaret etmektedir (Akan, 2014). Bu nedenle, duygulara yönelik aşırı duyarlılık ve duyguların kabul edilmemesi, hem duygusal olarak yüklü uyarılardan kaçınmaya hem de kompulsiyonları harekete geçirmeye ve olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya çalışan güvenceye arama stratejisinin kullanımına yol açmaktadır. Güvence arama gibi etkisiz stratejilerin kullanılması ise her zamankinden daha karmaşık rutinlerin ve ritüellerin detaylandırılmasına neden olmaktadır (Yap vd., 2018). Bu noktada kompulsiyonların maladaptif duygu düzenleme stratejileri olarak kullanıldığı görülmektedir (Külz, 2010).

Obsesyonel düşünceler ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki bulunduğu belirlenmiştir (Bergman vd., 2018). Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), duygu düzenleme bozukluklarıyla, yani bastırma gibi uyumsuz stratejilerin sık kullanımı ve yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımının azalmasıyla ilişkilidir (Yazıcı ve Yazıcı, 2019; Ferreira vd., 2021). Bastırma, kişinin duygusal olarak ifade edici davranışını azaltmaya çalıştığı ve artan olumsuz duygu ve azalan olumlu duygu ile bağlantılı olduğu davranışsal

odaklı bir stratejidir (Gross, 2013). OKB'de sıklıkla kullanılan bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, zaman içinde obsesyonlara yanıt olarak artan sıkıntı ile ilişkilendirilirken, OKB'li bireylerin sıklıkla erişemediği kabullenme mekanizması sıkıntıyı azaltmaktadır (Najmi vd., 2009). OKB'deki sıkıntı işlemenin OKB alt tipleri arasında benzer olduğunu ve duygu düzenleme ile ilgili ortak alta yatan nöral mekanizmaların (kaudat çekirdek ile kombinasyon halinde SMA ve dmPFC) aracılık ettiği belirtilmektedir (Thorsen vd., 2019, Pic -P rez vd., 2019). Allen ve Barlow (2009), duygu düzenleme becerilerindeki iyileşmelerin OKB şiddetindeki azalmalarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Kompulsiyonlar, duyguları deneyimlemeyi bastırmanın veya bunlardan kaçınmanın bir yolu olarak görülebilir. Duyguya karşı olumsuz tepkiselliğin ve duyguların uyumsuz yönetiminin her ikisinin de kontrol etme davranışlarıyla ( zellikle nesnelere kontrol etme)  nemli ölçüde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Coleman vd., 2011). Zaferoğlu (2018), çalışmasında duygu düzenleme becerilerinin, obsesif kompulsif belirtiler ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği görülmüştür.

Bilişsel modellere göre obsesyonların katastrofik yorumları ve kompulsiyonların işlevsiz duygu düzenleme yöntemleri olarak kullanılması bozukluğu sürdürmektedir (Calkins vd., 2013). Katastrofik yorumlar ve felaketleştirme arttıkça obsesif inançları da artmaktadır (Ercan, 2015). Felaketleştirmenin yalnızca obsesif inançlara değil, tehdit algısı ve m kemmeliyetiliğe de aynı şekilde etki etmektedir. OKB'nin bilişsel modeline göre, olumsuz duygudurum hatalı bilişlerin artmasına ve obsesyonel düşüncelerin daha olumsuz değerlendirilmesine yol açmaktadır. Olumsuz duyguların OKB semptomlarını aktive etmesi, kişinin duygu düzenlemede daha fazla zorlanmasına, bu durum da OKB'nin şiddeti ve s reğenliğinde artışa yol açmaktadır. OKB'de duygu düzenleme ile ilgili güçlüklerin varlığı giderek artan kanıtlarla gösterilmektedir. OKB'li grupta, duygu tanıma ve tanımlama zorluğu olarak tarif edilen aleksitimi, anksiyeteye aşırı hassasiyet ve duygu düzenleme ile yakın ilişkisi olan stres intoleransının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda duygu düzenleme g cl g  ölçek puanlarının, OKB semptom düzeyi ve şiddeti ile pozitif yönde korelasyon gösterdiğini belirten araştırmalar mevcuttur. Fergus ve Bardeen (2014) duygu düzenleme g cl kleri alt faktörlerinden olan; duyguları baskılamaya, dürtü kontrol zorlukları, duygusal farkındalığın az olması ve duygusal netlik puanlarının OKB belirtilerini öngörmede önemli belirteçler olduğunu öne sürmüşlerdir.

Akan'a göre (2014), OKB tanısı alan bireylerin en sık kullandığı duygu düzenleme yöntemleri problem problem çözme, tepki değişimi, kaçınma ve dikkat dağıtma iken ruh sağlığı bozukluğu olmayan bireylerin problem çözme, durumu farklı açıdan değerlendirme, tepki değişimi ve kaçınma yaklaşımlarını benimsediği görülmüştür. Bir diğer bulgu da sağlıklı kontrol grubunda hissedilen mutluluğuun devamı için duygular ifade edip paylaşılıyorken OKB tanısı alanların bu mutluluğu sürdürmeye yönelik başarılı bir yöntemlerinin olmayışıdır. OKB'nin duygusal boyutunda geçmiş yıllarda hep kaygı ön plana çıkarılsa da suçluluk, utanma, öfke ve tiksintinin obsesyon ve kompulsiyonların başlamasında ve gelişmesinde önemli rol oynadığı, hatta bazı durumlarda sağlıklı bireylerde OKB görülmesinde risk faktörü olarak çalıştığı bilinmektedir (Akan, 2014; Cludius ve ark., 2021; Ferrante, ve D'Olimpio, 2022).

Duyguları zarar verici olarak algılama, belirli bir durum ve/veya koşula "tam doğru ve tam uygun olmayan" olarak görülen duyguları korkutucu ve uzak durulması, kaçınılması gereken olarak algılama, OKB semptomlarının ve obsesif kompulsif kişilik örgütlenmesinin belirleyicisi olabilmektedir (McWilliams, 2013). Biriktiricilik bozukluğu ve OKB'yi duygu düzenleme g cl g  açısından karşılaştıran bir araştırma, her psikopatolojiye sahip grupta da tüm alt faktörlerin kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmiştir. Ancak duygu düzenleme g cl g  ölçek puanlarının, biriktiricilik bozukluğuuna göre OKB şiddetinin daha önemli bir belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir (Fern ndez De La Cruz vd., 2013).

Tiksinme ile birlikte tiksinme duygusuyla ilişkili algılanan tehdit obsesif kompulsif semptomlarıyla ilişkilidir (McCubbin & Sampson, 2006). OKB'li bireyler tiksinme duyarlılığı açısından kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, OKB grubunda daha yüksek tiksinme duyarlılığı ve tiksinme uyaran uyarıcıdan uzaklaşma daha fazla görülmüştür (Tsoo & McKay, 2004). Yüksek OKB semptom şiddeti olanlar ise düşük OKB semptom şiddeti olan hastalara göre daha çok tiksinme belirtmektedir (Olatunji, 2007). Tiksinti duymaya duyarlılık bireyleri OKB oluşumu için daha kırılğan ve savunmasız hale getirmektedir olup tiksinme duygusuyla ilişkili olarak algılanan tehdit en çok OKB'nin bulaş boyutu ile ilişkilidir (Smith vd., 2012; Knowles, 2018). Deacon ve Olatunji (2007), tiksinme duygusunun sık yaşantılanması ve tiksinme duyarlılığının yüksek olmasının, bulaş kaygısı ve bu kaygıyla ilintili kaçınmaları yordadığını saptamışlardır. Tiksinti duygusunun bulaş boyutu haricindeki OKB boyutları ile de ilişkili bulunduğu çalışmalar nispeten sınırlıdır (Olatunji, 2010; Ching vd., 2018). Tiksinme duyarlılığı, çürük gıda, atık ürünler, belirli hayvanlar, vücut zarfı ihlali, ölüm veya bulaşmaların bulaşması gibi bir dizi rahatsız edici uyarana yanıt olarak iğrenme yaşamaya yönelik bireysel yatkınlığı tanımlamaktadır (Olatunji vd. 2007). Tiksinme duyarlılığı, kontaminasyonla ilgili inançları, sıkıntıyı ve obsesif-kompulsif semptomları doğrudan etkiler (Moretz & McKay, 2008). Araştırmalar, sağlıklı gönüllülerde iğrenme provokasyonunun sinirsel bağıntılarında iğrenme/tiksinme duyarlılığının rolünü incelemiş ve duygu işlemeyle ilgili bölgelerle pozitif bir ilişki ve değerlendirme ve duygu düzenlemeyle ilgili bölgelerle negatif bir ilişki bulmuştur (Mataix-Cols vd., 2008; Schäfer vd., 2009). Tiksinme OKB'nin etiyojisinde ve sürdürülmesinde önemlidir. OKB tedavisinde yer alan maruz bırakma uygulamalarında, hastaların yaşamış oldukları korku ve kaygı azalırken tiksinme duygusunda benzer sonucun görülmediğini belirtmektedirler. Maruz bırakma öncesi yüksek tiksinmeye sahip olmak kaygının çok daha az azalması ve tüm süreçte düşmesinin yavaşlaması ile ilişkilendirilmiştir (Olatunji vd., 2009).

Obsesif kompulsif bozukluğa belirti boyutları açısından bakıldığında en çok bulaş/temizleme belirti boyutu ile ilişkili olabileceği düşünülür. Bulaş/temizleme belirtisi olan OKB grubu ve olmayan OKB ile kaygı bozukluğu olmayan kontroller karşılaştırıldığında; bulaş/temizleme belirtisi olan grupta tiksinme düzeylerini daha yüksek saptamışlardır (Tolin vd., 2002). Fiziksel ya da cinsel olarak saldırılarla karşılaşan bireylerle yapılan bir çalışmada ise tiksinme yoğunluğu bulaş ile ilgili obsesyon ya da kompulsiyonlarla ilişkili olduğunu belirlenmiştir (Badour vd., 2002). Kontaminasyon tipi OKB'si olan hastalar daha yüksek tiksinme/iğrenme duyarlılığı göstermektedir (Olatunji, Ebesutani, David, Fan & McGrath, 2011; Athey vd., 2015; Bhikram, Abi-Jaoude ve Sandor, 2017). Mancini ve D'olimpio (2001), OKB ile tiksinme duyarlılığı ilişkisine klinik olmayan örnekleme baktıklarında kaygı ve depresyon kontrol edildiğinde, tiksinme duyarlılığı obsesyon ve kompulsiyonların en önemli yordayıcısı olarak tespit etmişlerdir. Ayrıca tiksinme duyarlılığının yıkama ve kontrol semptomlarının en iyi yordayıcısı ve kaygı/depresyonun ise obsesif ruminasyon ve obsesif dürtünün en iyi yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Kaygı, OKB'de çok sık ve önemli olarak yaşanmakta ve yine kaygı duyarlılığı OKB'nin başlaması ve devam etmesinde önemli olmaktadır. OKB'de kaygı duygusu tek başına yaşanabileceği gibi diğer duyguların yaşanması ya da varlığı ile ilgili algılanan tehditle de ortaya çıkabilmektedir (Smith vd., 2012). Stern vd. (2014) OKB semptomlarının (yıkama, kontrol etme, şüphe etme, sipariş verme, takıntılar, biriktirme ve nötralize etme) duyguların zayıf anlaşılması ve hem olumsuz hem de olumlu duygulardan korkma ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Beklendiği gibi, OKB semptomlarının tüm alanları, kaygı korkusuyla önemli ölçüde ilişki göstermekteyken beklenmedik bir şekilde, depresif ruh hali, öfke ve olumlu duygular korkusuyla da ilişki göstermiştir. OKB semptomlarının yüksek seviyeleri ile hem olumsuz hem de olumlu

duygulardan korkma arasında gözlemlenen pozitif yönlü ilişkisellik yüksek OKB semptomları olan bireylerin, algılanan herhangi bir kontrol kaybından daha genel bir korkuya sahip oldukları şeklinde açıklanmaktadır (Moulding, & Kyrios, 2006).

OKB ile ilişkili temel duygulardan biri de suçluluktur (McCubbin & Sampson, 2006). Suçluluk duygusu kompulsiyonlara ve OKB'nin süregelenleşmesine neden olmaktadır (Mancini & Gangemi, 2004). Türk ve Kanadalı bireylerden oluşan örnekleme sahip bir çalışmada, sürekli suçluluğun OKB belirtilerini yordadığı gösterilmiştir (Inozu vd., 2012). OKB'de bulaş obsesyonları ile suçluluk pozitif ilişkilidir (Melli vd., 2015). Bireylere ahlaksız gelen anıları hatırlatma sonrasında temizleme/yıkama davranışlarının içte hissedilen temizliği arttırdığı bu davranışların hissedilen suçluluğu azaltmak için tekrar tekrar sergilenebileceği fakat hissedilen suçluluğun temizleme/yıkama davranışını artırabileceğini belirtilmektedir (Zhong vd., 2006). Suçluluk OKB boyutlarından zararlı ilişkili obsesyon ve kontrol ritüelleri ile ilişkilidir. Suçluluk duygusu şüphe obsesyonu ve kontrol kompulsiyonu ile ilişkilidir (Melli vd., 2015). Bir çalışmada, dahil edilen bireylere dikkat testi uygulanmış ve sonrasında suçluluk hissettiren ya da hissettirmeyen dönüşlerde bulunulmuştur. Çalışmada suçluluk korkusu obsesyon benzeri belirtiler ortaya çıkarmıştır (Mancini vd., 2004). OKB hastaları klinik olmayan örneklem ve anksiyete bozukluğu hastalarına göre daha fazla suçluluk hissetmeye eğilimlidir. Artmış sorumluluk ve suçluluk korkusu OKB hastalarında, kontrol ve anksiyete grubuna göre daha fazla kontrol davranışına sebep olmaktadır (Arntz vd., 2007).

Öfke OKB belirtilerini en güçlü olarak yordayan duygu olarak belirtilmiştir (McCubbin & Sampson, 2006). Öfke OKB'nin sıralama/düzen ve temizlenme belirtileri ile ilişkilidir (Whiteside vd., 2004). Whiteside vd.'nin (2004) klinik olmayan örnekleme yaptıkları çalışmanın sonucuna göre, obsesif kompulsif belirtilere sahip olanlar daha fazla öfke yaşamakta ve obsesif kompulsif belirtileri olmayanlara göre daha fazla bastırma eğiliminde olup öfkelerini daha az kontrol ettiklerini hissetmektedirler. Başka bir çalışmada kontrol kompulsiyonlarına sahip OKB hastalarının öfke düzeylerinin OKB'si olmayan bireylerden daha yüksek olduğu ancak öfkenin dışavurumunda gruplar arasında bir fark olmadığı belirlenmiştir (Moscovitch vd., 2007). Bununla birlikte Cludius vd.,'nin (2021) 48 OKB hastası ile 45 sağlıklı bireyi karşılaştırdıkları çalışmalarında durumluk öfke ve öfkeyi bastırmanın OKB'li bireylerde daha fazla olduğunu ve bireylerin yaşadığı bunun duygu düzenleme güçlüğüyle açıklanabileceğini belirtmektedir.

Sonuç ve Öneriler

OKB ile doğrudan ilişkili olan duyguların insan organizması için işlevsel bir değeri bulunmaktadır. Duygular bize dünya ve bizim bu dünyadaki yerimiz hakkında bilgi vermektedirler. Duygusal durumların başarılı bir şekilde düzenlenmesi sosyal uyum ve genel iyilik hali için önemlidir. Önemli yaşam amaçlarına ulaşmak, çok geniş bir ranjda bulunan duygusal durumlarla başa çıkılmasını ve bu duygusal durumlara katlanılmasını gerektirmektedir. Duyguların insan yaşamında, kişinin psikolojik işlevselliği ve yeterliği üzerinde bu kadar önemli bir rolünün olması, duyguları psikopatolojinin kavramsallaştırmasında merkezi bir konuma koymaktadır.

Tüm bu açıklamalar ve yapılan çalışmaların incelenmesi neticesinde, obsesif ve kompulsif belirtiler açısından kompulsif davranışlar ile hoş olmayan duygular ile baş etme ve yaşanan duyguların azaltılmasının amaçlandığı görülmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenleme yaklaşımı çerçevesinde obsesyon ve kompulsiyonlar, obsesif kompulsif bozukluk değerlendirilmesi önem kazanmaktadır ve bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. İleriki çalışmalarda, farklı duyguların OKB'deki yerinin araştırılması sayesinde, OKB'nin etiolojisinde duygu düzenleme güçlüğüne ait rolün anlaşılmasına daha fazla ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- AKAN, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi* (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, England, 5th Edition.
- ARNTZ, A., VONCKEN, M. ve GOOSEN, A. C. (2007). Responsibility and obsessive-compulsive disorder: an experimental test, *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 425-435.
- BADOUR, C. L., FELDNER, M. T., BABSON, K. A., BLUMENTHAL, H. ve DUTTON, C. E. (2013). Disgust, mental contamination, and posttraumatic stress: unique relations following sexual versus non-sexual assault, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 155-162.
- BARDEEN, J. R., KUMPULA, M. J., ORCUTT, H. K. (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 188-196.
- BAYRAKTAR, E. (1997). Obsesif-kompulsif bozukluk, *Psikiyatri D nyası*, 1(1), 25-32.
- BERMAN, N. C., SHAW, A. M., & WILHELM, S. (2018). Emotion regulation in patients with obsessive compulsive disorder: Unique effects for those with "taboo thoughts". *Cognitive Therapy and Research*, 42(5), 674-685. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9911-z>
- CALKINS, A.W., BERMAN, N.C., WILHELM, S. (2013). Recent advances in research on cognition and emotion in OCD: A review. *Curr Psychiatry Rep*, 15(357), 1-7.
- CARLETON, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- CHING, T. H., WILLIAMS, M. T., SIEV, J., & OLATUNJI, B. O. (2018). Responsibility/threat overestimation moderates the relationship between contamination-based disgust and obsessive-compulsive concerns about sexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 47(4), 1109-1117.
- CLARK, D. A., & PURDON, C. (2016). Still cognitive after all these years? perspectives for a cognitive behavioural theory of obsessions and where we are 30 years later: A commentary. *Australian Psychologist*, 51(1), 14-17. <https://doi.org/10.1111/ap.12200>
- CLUDIUS, B., MANNSFELD, A. K., SCHMIDT, A. F., & JELINEK, L. (2021). Anger and aggressiveness in obsessive-compulsive disorder (OCD) and the mediating role of responsibility, non-acceptance of emotions, and social desirability. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 271(6), 1179-1191.
- COLE, P. M., HALL, S. E. & HAJAL, N. (2017). *Emotion dysregulation as a vulnerability to psychopathology*, In: Beauchaine, T. P. and Hinshaw, S. P. (Eds.), *Child and adolescent psychopathology*. 3rd ed., 346-386, Hoboken, NJ: Wiley.
- COLEMAN, S. L., PIETEREFESA, A. S., HOLAWAY, R. M., COLES, M. E., & HEIMBERG, R. G. (2011). Content and correlates of checking related to symptoms of obsessive compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 293-301.
- DEACON, B. ve OLATUNJI, B. O. (2007). Specificity of disgust sensitivity in the prediction of behavioral avoidance in contamination fear, *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2110-2120.
- DIMAGGIO, G., POPOLO, R., MONTANO, A., VELOTTI, P., PERRINI, F., BUONOCORE, L., SALVATORE, G. (2017). Emotion dysregulation, symptoms and interpersonal problems as independent predictors of a broad range of personality disorders in an

outpatient sample, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(4), 586-599.

EĞRİLMEZ, A., GÜLSEREN, L., GÜLSEREN, Ş. ve KÜLTÜR, S. (1997). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı konan bir grup hastada obsesyonların fenomenolojik özellikleri, *Kriz Dergisi*, 3(1), 124-128.

ERCAN, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu dzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa.

FARAJI, H & TEZCAN A.E. (2022). *Borderline Kişilik Bozukluğu*. İstanbul, Nobel Akademik Yayıncılık.

FARAJI, H. & ÇELİK, E. (2021). "Adult attachment styles and emotion dysregulation" *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) 7(82):1897-1911

FERGUS, T. A. & BARDEEN, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms: a further examination of associations, *Journal Of Obsessive-Compulsive And Related Disorders*, 3(3), 243-248.

FERNÁNDEZ DE LA CRUZ, L., BARROW, F., BOLHUIS, K., KREBS, G., VOLZ, C., NAKATANI, E., et al. (2013). Sexual obsessions in pediatric obsessive-compulsive disorder: clinical characteristics and treatment outcomes, *Depression and Anxiety*, 30(8), 732-740.

FERRANTE, D., & D'OLIMPIO, F. (2022). Who guards over obsessive fear of guilt? The case of Not Just Right Experiences and disgust. *Journal of Affective Disorders Reports*, 9, 100364.

FERREIRA, S., COUTO, B., SOUSA, M., VIEIRA, R., SOUSA, N., PÍCÓ-PÉREZ, M., & MORGADO, P. (2021). Stress influences the effect of obsessive-compulsive symptoms on emotion regulation. *Frontiers in psychiatry*, 11, 594541.

GOLDBERG, X., CARDONER, N., ALONSO, P., LÓPEZ-SOLÀ, C., REAL, E., HERNÁNDEZ-RIBAS, R., ... & 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.

GRATZ, K. L. ve ROEMER, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

GRATZ, K. L., ROSENTHAL, M. Z., TULL, M. T., LEJUEZ, C. W., GUNDERSON, J. G. (2009). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder, *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment*, 1, 18-26.

GROSS, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review, *Review of General Psychology*, 2(3), 271-99.

GROSS, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future, *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-73.

GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences, *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

GROSS, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13, 359-365. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032135>.

GÜLEÇ, N. (1998). Obsesif-kompulsif bozukluk ve bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımı: bir derleme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(2), 83-101.

INOZU, M., KARANCI, A. N. & CLARK, D. A. (2012). Why are religious individuals more obsessional? the role of mental control beliefs and guilt in muslims and christians, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 959-966.

KAVURMA, M. (2014). *Major depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluğundaki duygu düzenleme g c klerine mizaç-karakter  zelliklerinin ve anksiyete duyarlılığının etkisi* (Uzmanlık Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

KNOWLES, K. A., JESSUP, S. C., & OLATUNJI, B. O. (2018). Disgust in anxiety and obsessive-compulsive disorders: Recent findings and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 20(9), 1-10.

K LZ, A. K., LANDMANN, S., CLUDIUS, B., ROSE, N., HEIDENREICH, T., JELINEK, L., ... MORITZ, S. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in patients with obsessive-compulsive disorder (OCD) and residual symptoms after cognitive behavioral therapy (CBT): A randomized controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(2), 223-233. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0957-4>

LENSI, P., CASSANO, G. B., CORREDDU, G., RAVAGLI, S., KUNOVAC, J. L. & AKISKAL, H. S. (1996). Obsessive compulsive disorder familial developmental history, symptomatology, comorbidity and course with speical reference to gender-related differences, *The British Journal of Psychiatry*, 169(1), 101-107.

MANCINI, F., D'OLIMPIO, F. & CIERI, L. (2004). Manipulation of responsibility in non-clinical subjects: does expectation of failure exacerbate obsessive-compulsive behaviors?, *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 449-457.

MANCINI, F., GRAGNANI, A. & D'OLIMPIO, F. (2001). The connection between disgust and obsessions and compulsions in a non-clinical sample, *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1173-1180.

MANCINI, F., GANGEMI, A. (2004)..Fear of guilt from behaving irresponsibly in obsessive-compulsive disorder. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 35, 109-120

MATAIX-COLS, D., AN, S. K., LAWRENCE, N. S., CASERAS, X., SPECKENS, A., GIAMPİETRO, V., ET AL. (2008). Individual differences in disgust sensitivity modulate neural responses to aversive/disgusting stimuli. *European Journal of Neuroscience*, 27, 3050-3058. <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2008.06311.x>.

McCUBBIN, R. & SAMPSON, M. (2006). The relationship between obsessive-compulsive symptoms and appraisals of emotional states, *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 42-57.

MCWILLIAMS, N. (2013). *Psikanalitik tanı: Klinik s reç içinde kişilik yapısını anlamak*. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

MELLI, G., GREMIGNI, P., ELWOOD, L. S., STOPANI, E., BULLI, F., CARRARESI, C. (2015). The relationship between trait guilt, disgust propensity, and contamination fear, *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(3),1-13.

MENZIES, R. G. ve SILVA, P. (2003). *Obsessive - compulsive disorder: theory, research and treatment*, English, Wiley.

MOSCOVITCH, D. A., MCCABE, R. E., ANTONY, M. M., ROCCA, L., SWINSON, R. P. (2007). Anger experience and expression across the anxiety disorders, *Depression and Anxiety*, 25(2), 107-113.

MOULDING, R., & KYRIOS, M. (2006). Anxiety disorders and control related beliefs: The exemplar of obsessive-compulsive disorder (OCD). *Clinical Psychology Review*, 26, 573-583.

NAJMI, S., RIEMANN, B.C., WEGNER, D.M. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive-compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, focused distraction, and acceptance. *Behav Res Ther* 47, 494-503.

OATLEY, K. & JOHNSON-LAIRD, P. N. (2011). Cognitive approaches to emotions, *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 134-140. doi: 10.1016/j.tics.2013.12.004.

OCHSNER, K. N. & GROSS, J. J. (2005). The cognitive control of emotion, *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.

- OLATUNJI, B. O., CISLER, J., MCKAY, D., & PHILLIPS, M. L. (2010). Is disgust associated with psychopathology? Emerging research in the anxiety disorders. *Psychiatry Research*, 175(1-2), 1-10.
- OLATUNJI, B. O., WILLIAMS, N. L. TOLIN, D. F., ABRAMOWITZ, J. S, SAWCHUK, C. N., LOHR, J. M. ve ELWOOD, L. S. (2007). The disgust scale: item analysis, factor structure, and suggestions for refinement. *Psychological Assessment*, 19(3), 281-297.
- OLATUNJI, B. O., WOLITZKY, K. B., WILLEMS, J., LOHR, J. M. ve ARMSTRONG, T. (2009). Differential Habituation of Fear and Disgust During Repeated Exposure to Threat-Relevant Stimuli in Contamination-Based OCD: an Analogue Study, *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 118-123.
- OUELLET, C., LANGLOIS, F., PROVENCHER, M. D. ve GOSSELIN, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder, *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 69, 9-18.
- PICÓ-PÉREZ, M., IPSEER, J., TAYLOR, P., ALONSO, P., LÓPEZ-SOLÀ, C., REAL, E., et al. (2019). Intrinsic functional and structural connectivity of emotion regulation networks in obsessive-compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 36(2), 110-120. <https://doi.org/10.1002/da.22845>.
- REES, C. S., ROBERTS, L. D., VAN OPPEN, P., EIKELEENBOOM, M., HENDRIKS, A. J., VAN BALKOM, A. J., & VAN MEGEN, H. (2014). Personality and symptom severity in obsessive-compulsive disorder: The mediating role of depression. *Personality and Individual Differences*, 71, 92-97.
- SADOCK, B. J., KAPLAN, H. I. & SADOCK, V. A. (2007). *Synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*, Lippincott Williams & Wilkins, USA, 10th Edition.
- SAĞLAM, M. (2007). *Bilişsel açıdan farklı obsesyonlara sahip obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda klinik özelliklerin karşılaştırılması* (Uzmanlık Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi, Van.
- SALKOVSKIS, P. M. & MILLAR, J. F. (2016). Still cognitive after all these years? perspectives for a cognitive behavioural theory of obsessions and where we are 30 years later, *Aust Psychol*, 51(1),3-13. <https://doi.org/10.1111/ap.12186>
- SCHÄFER, A., LEUTGEB, V., REISHOFER, G., EBNER, F., & SCHIENLE, A. (2009). Propensity and sensitivity measures of fear and disgust are differentially related to emotion-specific brain activation. *Neuroscience Letters*, 465, 262-266. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2009.09.030>.
- SMITH, A.H., et al. (2012). Differences in obsessional beliefs and emotion appraisal in obsessive compulsive symptom presentation, *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 54-61.
- STERN, M. R., NOTA, J. A., HEİMBERG, R. G., HOLAWAY, R. M., & COLES, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 109-114.
- TEZCAN, A. E. ve FARAJI, H. (2020). *Olgular eşliğinde obsesif kompulsif bozukluk*. Ankara, Eğitim Matbaacılık.
- THOMPSON, R. A. & CALKINS, S. D. (1996). the double-edged sword: emotion regulation in high risk children, *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- THOMPSON, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development, *Educational Psychology Review*, 3(4),269-307.
- THOMPSON, R. A. (2019), Emotion dysregulation: a theme in search of definition, *Development and Psychopathology*. 31(3), 805-815.
- THORSEN, A. L., DE WİT, S. J., DE VRİES, F. E., CATH, D. C., VELTMAN, D. J., VAN DER WERF, Y. D., et al. (2018). Emotion regulation in obsessive-compulsive disorder, unaffected siblings, and unrelated healthy control participants. *Biological Psychiatry*:

Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, 4(4), 352-360. <https://dx.doi.org/10.1016/j.bpsc.2018.03.007>.

TOLIN, D. F., ABRAMOWITZ, J. S., HAMLIN, C., FOA, E. B., SYNODI, D. S. (2002). Attributions for thought suppression failure in obsessive-compulsive disorder, *Cognitive Therapy and Research*, 26, 505-517.

TSAO, S. D. ve McKAY, D. (2004). Behavioral avoidance tests and disgust in contamination fears: distinctions from trait anxiety, *Behaviour Research and Therapy*, Cilt 42(2), ss.207-216.

T KEL, R. ve ALKIN, T. (2006). *Anksiyete bozuklukları*, Seri Ed.: Şahika Y ksel, Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

URL-1 ICD 10 hastalık sınıflandırma kitapçığı, Erişim Tarihi: 7 Eylül 2021, https://www.pahssc.org.tr/uploads/icd_10_hastalik_siniflandirma_kitapcigi.pdf.

WHITESIDE, S. P. ve ABRAMOWITZ, J. S. (2004). Obsessive-compulsive symptoms and the expression of anger, *Cognitive Therapy and Research*, 28(2), 259-268.

YAP, K., MOGAN, C., & KYRIOS, M. (2012). Obsessive-compulsive disorder and comorbid depression: The role of OCD-related and non-specific factors. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(5), 565-573. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.03.002>

YAP, K., MOGAN, C., MORIARTY, A., DOWLING, N., BLAIR-WEST, S., GELGEC, C., & MOULDING, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of clinical psychology*, 74(4), 695-709.

YAP, M. B. H., ALLEN, N. B. ve SHEEBER, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders, *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(2), 180-196.

YAZICI, P. (2018). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişki: erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

YAZICI, K. U., & YAZICI, I. P. (2019). Decreased theory of mind skills, increased emotion dysregulation and insight levels in adolescents diagnosed with obsessive compulsive disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(7), 462-469.

ZAFEROğLU, M. (2018). *Ergenlerde duygusal tepkisellik ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rol n n incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Atat rk Üniversitesi, Erzurum.

Summary

Obsessive Compulsive Disorder (OCD); It is a mental disorder that is categorized as a behavior or mental act that a person cannot prevent himself from doing in a strict and prescriptive way in order to suppress repetitive and persistent thoughts, impulses or fantasies that come by force or unintentionally, arouse anxiety in the person and to suppress them or to minimize the distress caused by them.

The emotions that are directly related to OCD have a functional value for the human organism. Emotions give us information about the world and our place in it. Emotions contribute to the formation of obsessions as they enable to perceive and evaluate certain special stimuli as "important". Many emotions are experienced in OCD, but especially the feelings of anxiety, anger, disgust, guilt and fear are emphasized. These emotions are experienced frequently and significantly in OCD and they play an important role in the emergence and continuation of OCD.

Perceiving emotions as harmful, perceiving emotions as "just right and not quite appropriate" for a particular situation and/or condition as frightening and to be avoided or

avoided is common in OCD. As catastrophic interpretations and catastrophizing increase, so do their obsessive beliefs. The need to reduce negative emotions and accompanying negative evaluations are a result of intolerance to uncertainty and the a strong desire for control. At this point emotion regulation skills become important. Emotion regulation refers to the processes that individuals use to observe and change their emotional responses in order to achieve their goals. The person who has difficulty in emotion regulation reacts to these environmental and interpersonal difficulties in an emotionally exaggerated way, and there may be outbursts of anger, crying, passive-aggressive behaviors, creating chaos, blaming or conflict.

People with OCD mostly use ineffective strategies like reassurance-seeking, suppression, avoidance and distraction. Using ineffective strategies leads to the elaboration of more complex routines and rituals than ever before. While maladaptive emotion regulation strategies frequently used in OCD, are associated with increasing distress in response to obsessions, the acceptance mechanism that individuals with OCD often cannot reach reduces distress. At the same time whereas healthy people express and share their feelings for the continuation of the happiness, those diagnosed with OCD do not have a successful method to maintain this happiness.

Successful regulation of emotional states is important for social cohesion and general well-being. Achieving important life goals requires dealing with and enduring a wide range of emotional states. Although emotions have important functions in our lives, they take a harmful form when emotions are not suitable for the context and environment, when they are excessive, when they are volatile, when they are used in an inflexible and rigid way, as a result of the disruption in emotion regulation processes. The fact that emotions have such an important role in human life, on the psychological functioning and competence of the person, puts emotions in a central position in the conceptualization of psychopathology. Considering that compulsions develop to get rid of disturbing feelings and thoughts, that is, they act as a kind of emotion regulation mechanism, it becomes important to investigate the role of emotion regulation styles in OCD, whose relationship with attachment is investigated.

As a result of all these explanations and examination of the studies, it is thought that it is aimed to cope with compulsive behaviors and unpleasant emotions in terms of obsessive and compulsive symptoms and to reduce the experienced emotions. In this respect, the evaluation of obsessions and compulsions, obsessive-compulsive disorder within the framework of emotion regulation approach gains importance and it is seen that studies in this field are limited. In future studies, it is thought that revealing different emotions (such as worry, fear) will shed more light on the role of approach styles related to difficulty in emotion regulation in the etiology of OCD.