

Duygu düzenleme stratejilerinin obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkisi: Deneysel bir çalışma

Tuğba Çapar Taşkesen¹ , Mujgan Inozu² 

Anahtar kelimeler

duygu düzenleme, obsesif kompulsif bozukluk, bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme

Keywords

emotion regulation, obsessive-compulsive disorder, suppression, cognitive reappraisal

Öz

Duygu düzenleme ve obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların alanyazında kısıtlı olması nedeniyle mevcut çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyindeki rolü deneysel bir yöntem ile incelenmiştir. Mevcut çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada katılımcıların obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyini belirlemek amacıyla bir tarama çalışması yürütülmüştür. İkinci aşamada ise tikslenme duygusunu tetikleyen bir senaryo katılımcılara sunulmuş ve katılımcılardan hem senaryo öncesinde hem de senaryo sonrasında Duygu Düzenleme Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Araştırma örneklemini 328 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Senaryo öncesinde ve sonrasında elde edilen bulgular, obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan grup ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek “bastırma” stratejisi kullandığına işaret etmiştir. Senaryo öncesi puanlarda, “bilişsel yeniden değerlendirme” duygu düzenleme stratejisi obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi yüksek olan grupta anlamlı olarak daha düşük düzeyde olmasına rağmen senaryo sonrası puanlarda gruplar arası anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte, senaryo öncesinde katılımcılara Duygu Düzenleme Güçlükler Ölçeği verilmiştir. Obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük gruba kıyasla Duygu Düzenleme Güçlükler Ölçeğinin tüm alt boyut puanlarında daha fazla duygu düzenleme güçlüğü rapor ettiği anlaşılmıştır. Diğer yandan, regresyon analizinden elde edilen bulgular obsesif kompulsif bozukluk belirtilerini yalnızca dürtü kontrolü ve uygun duygu düzenleme stratejisini seçebilmeye ilişkin alt boyut puanlarının anlamlı olarak yordadığına işaret etmiştir. Buna göre, duygu düzenlemede dürtü kontrolüne ve uygun bir duygu düzenleme stratejisi seçebilmeye ilişkin güçlük arttıkça obsesif kompulsif bozukluk belirtileri artış göstermiştir. Çalışma bulguları ilgili alanyazın eşliğinde tartışılmıştır.

Abstract

The relationship between emotion regulation strategies and obsessive-compulsive disorder: An experimental study

Due to the limited number of studies in the literature conducted to examine the relationship between emotion regulation strategies and the obsessive-compulsive disorder symptoms, the current study aimed at examining the role of emotion regulation strategies in obsessive compulsive disorder via an experimental design. The study consisted of two stages. In the first stage, the aim was to determine the participants' symptom severity of obsessive-compulsive disorder. In the second stage, the participants were presented with a scenario that triggered the feeling of disgust, and the “Emotion Regulation Scale” was given to the participants before and after the scenario. The sample consisted of 328 university students. Findings indicated that the group with severe symptoms used significantly more “the suppression strategies” compared to the group with less severe symptoms. The use of “the cognitive reappraisal strategy” was significantly low in the group with severe symptoms before the scenario was given. However, the difference between these groups after the scenario was not found to be significant. Furthermore, it was found that the participants with severe obsessive-compulsive symptoms experienced more difficulty in emotion regulation than the group with less severe symptoms in all the sub-dimensions of the “Difficulties in Emotion Regulation Scale.” On the other hand, according to the regression analysis, only the sub-dimensions concerning the impulse control and the ability to choose appropriate emotion regulation strategy predicted obsessive-compulsive disorder. As the symptom severity in obsessive-compulsive disorder intensified, more difficulties in emotion regulation were observed. Findings regarding the current study are presented in the discussion section.

Atf için: 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.

✉ **Tuğba Çapar Taşkesen** · tugbacapar2@gmail.com | ¹Arş. Gör., Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü; ²Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

Geliş: 05.08.2022, **Düzeltilme:** 28.11.2022, **Kabul:** 25.12.2022

Yazar Notu: Mevcut çalışma, ilk yazarın Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programının gerekliliği olarak ikinci yazarın danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışmasına dayanmaktadır.



Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), zihinde istem dışı beliren girici düşünce, imge ve dürtü olarak tanımlanan obsesyonlar ve obsesyonların neden olduğu sıkıntıyı azaltmak amacıyla zorlantılı olarak tekrarlı bir şekilde sergilenen kompulsiyonların varlığı ile tanımlanan psikolojik bir rahatsızlıktır (American Psychiatric Association [Amerikan Psikiyatri Birliği], 2013). Bozukluğun görülme oranı genel popülasyonda %0.03 ile %3 arasında değişmektedir (Fontenelle ve ark., 2006). OKB'nin bilişsel-davranışçı modelleri (Clark, 2004; Rachman, 1997; Salkovskis, 1985) bireyin zihninde birdenbire beliren, aslında herkes tarafından yaşanılabilen normal girici düşüncelerin klinik obsesyonlara dönüşmesinde işlevsel olmayan bir dizi bilişin ya da inancın önemli bir rolü olduğunu ileri sürmektedir. OKB'de bireyler istem dışı bir düşünce, imge ya da dürtüye sahip olduklarında bunların ortaya çıkışını ve içeriğini başta düşüncelerin aşırı önemi, düşüncelerin kontrol edilmesinin önemi, tehdidin abartılması, abartılı sorumluluk, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik olmak üzere bir dizi inanç çerçevesinde ele almakta ve yorumlamaktadır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group [Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu; OKBÇG], 1997). Girici düşünce, dürtü ve/ya görüntülerin bu inançlar kapsamında yorumlanması bireyde kaygı, tikslenme, öfke gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmakta ve birey obsesyonların işaret ettiği olumsuz sonucu önlemek için ya düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya ya da kompulsiyonlar sergilemeye başlamaktadır. Ancak, kısa bir süre için işe yarayan olumsuz duyguyu azaltan bu girişimler uzun vadede paradoksal olarak OKB belirtilerinin şiddetlenerek devam etmesine neden olmaktadır.

OKB'ye özgü kuramların geliştirilişinden itibaren duygu düzenlemede güçlükler konusunun altı çizilse de (Napolitano, 2017) duygu düzenlemeyi doğrudan ele alan bir model bulunmadığı için Calkins ve arkadaşları (2013) OKB'yi, bir duygu düzenleme modeli çerçevesinde değerlendirmiştir. Modele göre, yukarıda özetlenen bilişsel modellerle tutarlı olarak, girici düşüncelere olumsuz bir önem atfedilmekte ve bunların potansiyel sonuçları olabileceğine dair inançlar gelişmektedir. Bu nedenle girici düşünceler kaygıya yol açmaktadır. OKB tanısı olan kişiler, bu girici düşüncelerin neden olduğu kaygı veya olumsuz duyguların üstünden gelemeyeceklerine ve belirsizliğe tahammül edemeyeceklerine ilişkin işlevsiz düşüncelere sahiptir. Bu yüzden girici düşüncelerin neden olduğu kaygıyı kompulsiyonlar vasıtasıyla azaltmaya çalışmaktadırlar. Sonuç olarak; kompulsiyonlar, obsesyonların yol açtığı stresi azaltmak amacıyla sergilenen duygu düzenleme stratejisi rolüne sahiptir.

Gross (1998), duygu düzenlemeyi; kişinin hangi duyguya sahip olacağını, o duyguyu ne zaman deneyimleyeceğini ve duyguyu nasıl ifade edeceğini belirleyen bir kavram olarak tanımlamakta ve bunu bir süreç içinde değerlendirmektedir. Duygunun tam olarak açığa çıkmadığı süreçte uygulanan duygu düzenleme

yöntemleri “öncül odaklı stratejiler”; duygu açığa çıktıktan sonraki süreçte uygulanan duygu düzenleme yöntemleri ise “tepki odaklı stratejiler” olarak sınıflandırılmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma, sırasıyla öncül odaklı ve tepki odaklı stratejilerdendir. Bilişsel yeniden değerlendirme, herhangi bir duyguya neden olabilecek bir olayın yeniden değerlendirilmesi ile o olayın duygusal etkisinin değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bastırma ise duygu ifadesi davranışlarının engellenmesi olarak tanımlanmaktadır. Geçmiş çalışmalar, OKB düzeyi yükseldikçe bastırma stratejisinin kullanımının arttığına, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin ise azaldığına işaret etmektedir (Fink ve ark., 2018; Picó-Pérez ve ark., 2018). Diğer çalışmalarda farklı bulgular da söz konusudur. Örneğin; bir araştırmada OKB'nin azalan bilişsel yeniden değerlendirme ile ilişkisi bulunurken, geçmiş bulgulardan farklı olarak OKB ile bastırma arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir (Ferreira ve ark., 2021). Buna karşın Berman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında bilişsel yeniden değerlendirme ile OKB arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ancak bastırma ile OKB arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve bu ilişkinin anlamlılığının yaş, depresyon ve kaygı düzeyi kontrol edildiğinde dahi sürdürüğü saptanmıştır.

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenlemeyi çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede duygu düzenleme güçlüğü; (1) duyguları anlama, (2) duyguları fark etme, (3) dürtüsel davranışları kontrol etme, (4) amaçlar doğrultusunda davranışları düzenleme, (5) duyguları kabul etme ve (6) uygun duygu düzenleme stratejisini seçebilme gibi yeteneklerde bozulmalar olarak tanımlanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Toplum örnekleme ile OKB tanısı olan klinik bir örneklemin karşılaştırıldığı bir çalışmada OKB tanılı bireylerin duygu düzenlemede daha fazla güçlük deneyimledikleri gözlenmiştir (Yap ve ark., 2018). Aynı çalışmada, toplum örnekleminde, OKB düzeyi arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin de arttığı ve bu artışın duygu düzenlemenin bütün alt boyutlarında geçerli olduğu bulunmuştur. Ayrıca klinik örneklemede depresyon ve obsesif inanışlar kontrol edildikten sonra, duygu düzenlemede güçlüklerin OKB belirtilerini pozitif yönde yordadığı belirtilmiştir (Eichholz ve ark., 2020). Spesifik olarak, OKB tanılı bireylerin duyguları anlamada, uygun duygudurum stratejisini seçebilmede ve duygusal tepkileri kabul etmede daha fazla güçlük yaşadıkları saptanmıştır (Khosravani ve ark., 2020). Yetişkin örneklemine benzer şekilde ergen örneklemiyle yürütülen bir çalışmada da OKB tanısı olan ergenlerin olmayanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bulunmuştur (Yazıcı ve Yazıcı, 2019). Yine toplum örnekleminde katılımcıların yer aldığı farklı bir çalışmada; bastırmanın, dürtü kontrolünde yaşanan güçlüğü ve duyguları anlamadaki zorluğun OKB belirtilerini yordadığı saptanmıştır (Fergus ve Barden, 2014). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştır-

mada, OKB düzeyi ile duyguları anlamada güçlük ve hem olumlu hem de olumsuz duygulara karşı korku hissetme düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Stern ve ark., 2014). İranlı üniversite öğrencilerinin yer aldığı farklı bir çalışmada OKB düzeyi arttıkça duygu düzenlemenin her boyutunda bir artış olduğu dikkat çekmiştir (Momeni ve Kami, 2021). Dolayısıyla, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin OKB'nin gelişiminde ve sürdürülmesinde kilit bir rolü olabileceği, dahası düşüncelerin ve duyguların bastırılması gibi duygusal kaçınma stratejilerinin bu rahatsızlığın karakteristik özelliği olabileceği anlaşılmaktadır (Allen ve Barlow, 2009).

Duygu düzenlemenin OKB çerçevesinde incelendiği çalışmaların kısıtlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, duygu düzenleme ile OKB arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda özellikle deneysel yöntem çok az rastlanmıştır. Mevcut araştırma, ilgili alanyazındaki bu kısıtlılıktan yola çıkılarak yürütülmüştür. Araştırmada, OKB'de temel duygulardan biri olan ve OKB'nin başlamasında ve sürmesinde etkin bir role sahip olan tikslenme duygusu (Hacıömeroğlu ve ark., 2018; Melli ve ark., 2015; Nicholson ve Barnes-Holmes, 2012) bir senaryo ile tetiklenerek, yüksek OKB belirtisine sahip bireyler ile düşük belirti düzeyine sahip bireylerin duygu düzenleme becerileri ve duyguyu düzenlemekte kullandıkları stratejiler açısından nasıl farklılaştıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazındaki bulgular ışığında (Fink ve ark., 2018; Momeni ve Kami, 2021; See ve ark., 2022) aşağıda yer alan hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır:

(1) Senaryo öncesinde ve sonrasında, OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla duygu düzenleme stratejilerinden bastırma yöntemini anlamlı olarak daha fazla tercih edecekleri beklenmektedir.

(2) OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini anlamlı olarak daha az tercih edecekleri beklenmektedir.

(3) Duygu düzenlemede güçlüklerin, OKB belirti düzeyini pozitif yönde yordayacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Örnekleme

Çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. OKB belirti düzeyinin tespit edildiği ilk aşamanın örnekleme, yaşları 18-38 arasında değişen ($Ort. = 20.94$, $SS = 2.53$), 262 kadın ve 66 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 328 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deneysel yöntemin uygulandığı ikinci aşamanın örnekleme ise, 82 katılımcıdan oluşmaktadır. İkinci aşamada, ilk aşamada OKB belirti düzeyi yüksek ve düşük olduğu tespit edilen katılımcılar yer almıştır. OKB belirti düzeyi yüksek grup 31 kadın, 12 erkek olmak üzere toplam

43 katılımcıdan ($Ort. = 2.28$, $SS = .45$); OKB belirti düzeyi düşük grup 35 kadın, 4 erkek katılımcı olmak üzere toplam 39 kişiden ($Ort. = .37$, $SS = .12$) oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu (DBF) Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumları, gelir durumları gibi bilgilerin yer aldığı formdur.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek; bireylerin duygu düzenleme eğilimlerini ölçmekte, 7'li Likert tipinde, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .79, bastırma için .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yurtsever (2008) tarafından yapılmış fakat ilerleyen yıllarda ölçeğin bazı maddeleri ve Likert tipi yeniden değerlendirilerek ölçek yenilenmiştir (Aka ve Gençöz, 2014). Ölçeğin iç tutarlığı bilişsel yeniden değerlendirme için .85, bastırma alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada iç tutarlık katsayıları senaryo öncesi ve senaryo sonrası sırasıyla bilişsel yeniden değerlendirme alt boyut için .88 ve .93, bastırma alt boyut için .75 ve .76 olarak hesaplanmıştır.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) Ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş 5'li Likert tipli bir ölçektir. 36 maddeden oluşmaktadır. Amaç, kabul etme, farkındalık, dürtü, açıklık ve strateji olmak üzere toplamda altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 ile .89 arasında değişmekte olup toplam puana ilişkin katsayısı .93'tür. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve madde sayısı 35'e indirilmiştir. İç tutarlık katsayısı alt boyutlar için .75 ile .90 arasında değişmekte olup toplam puana ilişkin iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada iç tutarlık katsayısı alt boyutlarda .70 ile .91 arasında değişmekte olup toplam puana ilişkin iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Form (OKE-GGF) Ölçek Foa ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. İlerleyen yıllarda ölçek maddeleri gözden geçirilmiş ve ölçeğin 18 maddelik kısa formu hazırlanmıştır (Foa ve ark., 2002). 5'li Likert tipinde hazırlanan ölçüm aracı, temel obsesif belirti alanları olan yıkama, biriktirme, obsesif düşünme, kontrol etme, düzenleme ve nötralizasyonu ölçmektedir. İç tutarlık değerleri OKB'li bireylerde ve kaygı bozukluklarında ayrı olarak ve .80 ile .92 arasında hesaplanmıştır. Türkçe uyarlama çalışması Yorulmaz ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış ve toplam ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu ça-

İşmada, toplam ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Senaryo

Tiksinme duygusunu açığa çıkarabilmek amacıyla katılımcılara Akan ve Barışkın'ın (2018) geliştirmiş oldukları duygu senaryolarından "tiksinme senaryosu" verilmiştir. Senaryo, buradaki metnin genişletilmiş halidir: "Bir otobüse biniyorsun (...) burun deliğini sızlatan ağır bir ter kokusu alıyorsun, içerideki koku iğrenç (...) yanındaki en sonunda kusuyor. Yerde kahverengi bir sıvı, sindirilmemiş besinleri görüyorsun (...) etrafına bakındığında lağımın taşmış olduğunu (...) boğazından yukarı doğru bir şey çıktığını hissediyorsun" (Akan, 2014, s. 254). Senaryo sonrasında bireyin hangi duyguyu ne kadar hissettiğini soran bir soru yer almaktadır (Akan ve Barışkın, 2018). Senaryoyu okuduktan sonra katılımcılardan senaryoyu okurken hissetmiş oldukları duyguyu ve o duygunun şiddetini işaretlemeleri istenmiştir. Seçeneklerde bulunan duygular: tiksinme, utanma, öfke, kaygı, mutluluk ve üzüntüdür. Ek olarak, "bu duyguları hiç hissetmedim (1)" seçeneğinden "çok hissettim (5)" seçeneğine kadar değişen seçeneklerde ve senaryoyu okurken hissettiği duygunun şiddetini ölçen bir soru sorulmuştur.

İşlem

Çalışmanın etik izni Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan alınmıştır ve Bilgilendirilmiş Onam Formunda katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katılım sağladıklarına dair onay vermeleri istenmiştir. Covid-19 nedeniyle, çalışmanın tüm verisi çevrimiçi platform (SurveyMonkey) üzerinden toplanmıştır. Çalışma, iki aşamadan oluşmuştur. Öğrencilere, araştırmacıların buldukları üniversitelerin kullandığı çevrimiçi platform üzerinden ulaşılmış ve ilk çalışmaya katılım için gerekli olan bağlantı linki buradan gönderilmiştir. Birinci çalışmaya katılan ve ikinci çalışmaya katılmayı talep edenlerden elektronik posta adresleri istenmiştir. İkinci aşamaya katılmak isteyen öğrencilerin elektronik posta adreslerine ikinci çalışmanın bağlantı linki gönderilmiştir. Böylece iki çalışmanın verisi çevrimiçi platform üzerinden tamamlanmıştır. İlk aşamada deneysel çalışma için gerekli olan alt ve üst belirti gruplarının belirlenmesi amacıyla katılımcılara DBF, DDGÖ ve OKE-GGF ölçekleri uygulanmıştır. İlk aşamaya katılan 328 katılımcının OKE-GGF puanları incelenmiş ve +1 SS yukarı puan alan katılımcılar yüksek OKB belirti düzeyi grubuna, -1 SS aşağı puan alan katılımcılar ise düşük OKB belirti düzeyi grubuna dahil edilmiştir. Yüksek ve düşük OKB belirti düzeyini oluştururken kullanılan strateji bilimsel araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (örn. Fullana ve ark., 2004; Mataix-Cols ve ark., 2000).

İkinci çalışmaya OKB belirti düzeyi yüksek ve düşük grupta yer alan katılımcılar davet edilmiştir. Her bir katılımcı ile Zoom programı kullanılarak çevrimiçi olarak bire bir görüşülmüş, araştırmanın yönergesi ve

rilmiş, uygulama boyunca deneyci programın bekleme odasında katılımcının uygulamayı bitirmesini beklemiştir. Uygulama sırasında katılımcılardan sessiz bir odada olmaları istenmiş ve uygulamanın bölünmeden tamamlanması için gerekli önlemlerin alınmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle uygulama öncesi katılımcılara gönderilen elektronik postada uygulama süreci ve yapılması gereken düzenlemeler ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır. Öncelikle DDÖ katılımcılara verilmiştir. Senaryo öncesinde katılımcılardan şu an nasıl hissettiklerini ve hissettikleri duyguyu ne kadar şiddette hissettiklerini belirtmeleri istenmiştir. Tiksinme, utanma, öfke, kaygı, mutluluk ve üzüntü duygularının yer aldığı bir liste verilerek her bir duyguyu ne derece hissettiklerini 1 (hiç hissetmedim) ve 5 (çok hissettim) arasında yer alan bir sayı ile derecelendirmeleri istenmiştir. Hemen sonrasında, tiksinme senaryosuna ilişkin yönerge bilgisayar ekranında belirmiştir. Senaryonun yönergesinde, katılımcılardan kendilerini senaryoda yer alan kişinin yerine koymaları ve senaryoda geçen hikâyeyi kendi başlarından geçirmiş gibi hayal etmeleri istenmiştir. Senaryoyu dikkatlice okumalarının ve tarif edilen durumun mümkün olduğu kadar net ve gerçekçi bir zihinsel imgesinin yaratılmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Senaryoyu okuduktan sonra senaryo sonrasında nasıl hissettiklerini ölçmek amacıyla senaryo öncesinde derecelendirdikleri duyguları yeniden derecelendirmeleri istenmiştir. Duygunun şiddetini belirttikten sonra, katılımcılardan 60 saniye boyunca senaryoyu gözlerinde tekrar canlandırmaları ve biraz önce işaretlemiş oldukları duygulardan en yoğun hissettikleri duyguya odaklanmaları istenmiştir. Sonrasında bu duyguyu düşünerek diğer ölçüm aracını yani yeniden DDÖ'yü doldurmaları talep edilmiştir. Çalışmanın tamamlanmasının ardından her bir katılımcıya OKB ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili bir bilgilendirme metni verilmiş ve katılımları için kendilerine teşekkür edilmiştir.

İstatistiksel Analizler

Çalışmanın analizleri, IBM Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (IBM Statistical Package for Social Sciences- [SPSS] 23) kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonların incelenmesi için Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür (bkz., Tablo 1). Deneyde katılımcılara sunulan senaryonun tiksinme duygusunu tetikleyip tetiklemediğini test etmek amacıyla bağımlı örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olup olmadığını değerlendirmek için ise çok değişkenli değişkenli varyans analizi (Multivariate Analysis of Variance [MANOVA]), duygu düzenleme güçlüklerinin OKB belirtilerini yordayıp yordamadığını incelemek için çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Bütün analizler öncesinde uygun varsayımların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir (örn., multicollinearity, VIF, Levene's Test, Box's test). Varsayımlar karşılandıktan sonra ileri analizler yürütülmüştür.

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. OKB	-								
2. Bastırma	.252**	-							
3. Bilişsel YD	-.247**	-.011	-						
4. DDGÖAmaç	.414**	.018	-.264**	-					
5. DDGÖStra	.516**	.161*	-.446**	.629**	-				
6. DDGÖKabl	.367**	.116*	-.291**	.487**	.700**	-			
7. DDGÖDrtü	.496**	.116*	-.323**	.611**	.699**	.625**	-		
8. DDGÖAçık	.262**	.176**	-.325**	.359**	.527**	.456**	.485**	-	
9. DDGÖFark	.131*	.281**	-.314**	.226**	.356**	.327**	.260**	.511**	-

Not. Bilişsel YD = Bilişsel Yeniden Değerlendirme, DDGÖAmaç = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Amaç alt boyutu, DDGÖStra = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Strateji alt boyutu, DDGÖKabl = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kabul alt boyutu, DDGÖDrtü = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Dürtü alt boyutu, DDGÖAçık = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Açıklık alt boyutu, DDGÖFark = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Farkındalık alt boyutu

Tablo 2. Gruplar Arasındaki Ortalama Değerler

Değişkenler	Senaryo Öncesi		Senaryo Sonrası	
	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
Gruplar				
Yüksek OKB	3.79	4.32	3.72	4.35
Düşük OKB	2.93	5.03	2.65	4.95

BULGULAR

Deneyisel Çalışmaya İlişkin Bulgular

Mevcut çalışma bağlamında kullanılan senaryonun tikslenme duygusunu tetikleyip tetiklemediğini test etmek amacıyla bağımlı örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, çalışmada kullanılan senaryo, tikslenme duygusunu tetiklemekte başarılı olmuştur, $t(81) = -33.94, p < .001, \%95 \text{ GA} [-3.64, -3.23]$.

Senaryo öncesinde verilen DDÖ ölçüm aracının iki alt boyutunun OKB düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yürütülmüştür. Tip-I hatayı engellemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve alfa değeri $p = 0.025$ olarak alınmıştır. OKB belirti düzeyi düşük olan grup ile yüksek olan grubun senaryo öncesindeki duygu düzenleme stratejilerine göre farklılaştığı bulunmuştur, $F(2, 79) = 8.85, p < .001, \text{Wilk's } \lambda = .82, \eta_p^2 = .18$. Senaryo öncesinde, OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla bastırma stratejisi puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur, $F(1, 80) = 9.54, p = .003$. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinde ise OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla daha düşük puanlara sahip olduğu anlaşılmıştır, $F(1, 80) = 6.83, p = .01$.

Duygu tetiklendikten sonra bu duyguyu regüle etmekte iki grubun birbirinden nasıl farklılaştığını incelemek için senaryo sonrasında verilen DDÖ ölçüm aracının iki alt boyutunun OKB düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını test edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Tip-I hatayı engellemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve alfa değeri $p = 0.025$ olarak alınmıştır. OKB düzeyi düşük olan grup ile

yüksek olan grubun senaryo sonrasındaki duygu düzenleme stratejilerine göre farklılaştığı bulunmuştur, $F(2, 79) = 9.85, p < .001, \text{Wilk's } \lambda = .80, \eta_p^2 = .20$. Bastırma stratejisinde OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır $F(1, 80) = 14.60, p < .001$, (bkz., Tablo 2). Bilişsel yeniden değerlendirme başa çıkma stratejisinde ise anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçtan yola çıkılarak, olumsuz duygu tetiklendiğinde OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun olumsuz duyguyla başa çıkmak amacıyla OKB belirti düzeyi düşük olan gruba kıyasla bastırma stratejisini daha fazla kullanma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeğine İlişkin Bulgular

Senaryo öncesinde değerlendirilen duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin düşük ve yüksek OKB belirti düzeyi gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla MANOVA yürütülmüştür. Tip-I hatayı engellemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve alfa değeri $p = 0.008$ olarak alınmıştır. Analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılara işaret etmiştir, $F(2, 79) = 9.39, p < .001, \text{Wilk's } \lambda = .57, \eta_p^2 = .43$. Yüksek OKB belirti düzeyi grubunun $.57, \eta_p^2 = .43$. Yüksek OKB belirti düzeyi grubunun düşük olan gruba kıyasla duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinin; amaç alt boyutu $F(1, 80) = 37.98, p < .001$, strateji alt boyutu $F(1, 80) = 44.25, p < .001$, kabul alt boyutu $F(1, 80) = 32.82, p < .001$, dürtü alt boyutu $F(1, 80) = 42.45, p < .001$, açıklık alt boyutu $F(1, 80) = 12.64, p < .001$ ve farkındalık alt boyutunda $F(1, 80) = 8.54, p = .005$ istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur (bkz., Tablo 3).

Duygu düzenlemede güçlüklerin (DDGÖ), OKB'yi

Tablo 3. Gruplar Arasındaki Ortalama Değerler

Değişkenler	DDGÖAmaç	DDGÖStr	DDGÖKabl	DDGÖDrtü	DDGÖAçık	DDGÖFrk
Gruplar						
Yüksek OKB	3.75	2.91	2.44	2.66	2.57	2.35
Düşük OKB	2.63	1.72	1.32	1.60	1.99	1.93

Not. DDGÖAmaç = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Amaç alt boyutu, DDGÖStr = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Strateji alt boyutu, DDGÖKabl = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kabul alt boyutu, DDGÖDrtü = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Dürtü alt boyutu, DDGÖAçık = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Açıklık alt boyutu, DDGÖFrk = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Farkındalık alt boyutu.

Tablo 4. Duygu Düzenlemede Güçlüklerinin OKB Üzerindeki Regresyon Katsayıları

Değişkenler	<i>b</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA
DDGÖAmaç	.055	.043	1.274	.204	[-.030, .141]
DDGÖStra	.265	.059	4.460	.000	[.148, .382]
DDGÖKabl	-.039	.050	-.787	.432	[-.137, .059]
DDGÖDrtü	.206	.057	3.621	.000	[.094, .318]
DDGÖAçık	-.026	.053	-.497	.619	[-.130, .077]
DDGÖFark	-.045	.052	-.881	.379	[-.147, .056]

Not. $N = 328$, DDGÖAmaç = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Amaç alt boyutu, DDGÖStra = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Strateji alt boyutu, DDGÖKabl = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kabul alt boyutu, DDGÖDrtü = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Dürtü alt boyutu, DDGÖAçık = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Açıklık alt boyutu, DDGÖFark = Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Farkındalık alt boyutu.

yordayıp yormadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yürütülmüştür (bkz., Tablo 4). Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin altı alt boyutu bağımsız değişken, OKE-GGF toplam puan ise bağımlı değişken olarak modele dahil edilmiştir ($N = 328$). Sınanan çoklu regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur $F_{(6, 321)} = 24.170$, $p < .001$ ve model OKB belirtilerindeki varyansın %30'unu açıklamıştır. Bir diğer ifadeyle, OKB'deki varyansın %30'unun duygu düzenlemede güçlükler tarafından açıklandığı görülmüştür. Analiz sonucunda; olumsuz duygular yaşanırken davranışları kontrol edebilmede güçlük ile ilişkili olan 'dürtüsel' alt boyut ($\beta = .259$, $p < .001$) ile olumsuz duygular hissedilirken uygun olan duygu düzenleme stratejisinin seçiminde yaşanan zorlukla ilişkili olan 'strateji' alt boyutunun ($\beta = .356$, $p < .001$) OKB'yi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir.

TARTIŞMA

Mevcut araştırma, güncel alanyazındaki OKB ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarını genişletmeyi ve bu iki kavram arasındaki bulguları deneysel bir yöntemle zenginleştirmeyi hedeflemiştir. Bununla birlikte duygu düzenlemede deneyimlenen güçlüklerin hangi alt boyutlarının OKB belirtisiyle ilişkili olduğunun incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, yüksek düzey OKB belirtileri sergileyen bireylerin duygularını düzenlemek amacıyla duyguları bastırma yöntemini daha sık kullanma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Buna ek olarak, analiz sonuçları yüksek düzey OKB belirtilerine sahip kişilerin duyguları anlamada ve fark etmede, dürtüsel davranışları kontrol etmede, amaçlar doğrultusunda davranışlarını düzenleyebilmede, duyguları kabul etme ve uygun duygu düzenleme strateji-

sini seçebilmede düşük düzey OKB belirtisi sergileyen kişilere kıyasla daha fazla güçlük yaşayabileceklerine işaret etmektedir. Ancak, duygu düzenlemedeki güçlük alanlarından yalnızca dürtüsel davranışları kontrol etmede güçlük ile uygun duygu düzenleme stratejisini seçmekte zorlanma alanlarının OKB belirtileri ile anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Bu çalışma kapsamında tiksinden duygusunu tetikleyecek bir senaryo katılımcılara sunulmuş ve senaryo öncesinde ve sonrasında Gross ve John'un (2003) Duygu Düzenleme Ölçeği verilmiştir. Senaryo öncesinde OKB belirtisiyle ilgili yüksek olan grubun daha fazla bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme kullandıkları saptanmıştır. Mevcut çalışmanın bu bulguları alanyazında daha önce yürütülmüş olan çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Alanyazın duygu düzenlemenin psikopatoloji ile ilişkisinin altını çizerken, duygu düzenleme yöntemlerini işlevsel ve işlevsel olmayan yöntemler olarak birbirinden ayırtmaya çalışmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme; Gross'un (1998) duygu süreç modelinde işlevsel bir yöntem olarak kabul görmekte ve daha az kaygı ve depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Buna karşın, bastırma mekanizması işlevsel olmayan bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmekte ve daha yüksek düzey kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Aldao ve ark., 2010; Gross ve John, 2003). Sonuç olarak, OKB belirtisiyle ilgili yüksek olan katılımcıların duygu düzenlemede daha az işlevsel yöntem olan ve psikopatoloji ile yakından ilişkili olan bastırma başa çıkma yöntemini daha fazla kullandıkları mevcut çalışmada da doğrulanmıştır. Duyguları bastırma yönteminin aynı zamanda OKB'nin etiyolojisinde yer alan düşünceleri bastırma kavramı ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Wegner ve arkadaşlarının (1987) iyi bilinen 'beyaz ayı' deneyinde, katılımcılara beyaz ayı imgesi-

ni düşünmekten kaçınmaları gerektiğine dair bir yönerge verilmiştir. Çalışmanın sonunda, katılımcıların zihinlerine gelen girici görüntüyü engelleme çabalarının paradoksal olarak tam tersi etki yaratarak hem imgenin yoğunluğunu hem de sıklığını arttırdığı gözlenmiştir. Bir diğer ifadeyle, istem dışı olarak zihne gelen gericilerin, bunları bastırmaya çabalayınca daha fazla arttığı ortaya çıkmıştır. OKB belirtileri sergileyen kişilerin, düşüncelerin bastırılmasını daha sık kullandıkları ve tam tersi olarak bu gericilerin yeniden zihinlerine gelme sıklığının arttığı bulunmuştur (Tolin ve ark., 2002). Düşünce bastırmasını sık kullandıkları için zihinlerine daha fazla gericiler girmekte ve bu gericiler daha fazla stresin ve kaygı gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Gericileri önlemek amacıyla düşüncelerini bastırma mekanizmalarını fazla kullandıkları gibi açığa çıkan bu stres ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için de duyguları bastırma yöntemini daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Ancak, duyguları bastırma uzun vadede mümkün değildir ve bir süre sonra bastırılan bu duygunun daha şiddetlenerek tekrar ortaya çıkma olasılığı bulunmaktadır. OKB semptomları yüksek olan bireylerin duyguları bastırmaya ilişkin güçlü eğilimleri duyguyu bastırmakta başarılı olmadığında daha şiddetli bir şekilde kompulsif davranışlar sergileyerek duyguyu yatıştırmaya çalıştıkları, bunun da hastalığın şiddetlenmesine katkıda bulunması oldukça olasıdır.

Mevcut araştırmada ayrıca OKB'nin etiyolojisinde oldukça önemli bir rolü olan tikslenme duygusu (Olatunji, 2010) tetiklendiğinde bireylerin bu duyguyu nasıl düzenlemeye çalıştıkları incelenmiştir. Analiz sonucunda yalnızca bastırma alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bulgularla paralel olarak, OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun düşük olan gruba kıyasla bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Berman ve ark., 2018; Fergus ve Bardeen, 2014; Fink ve ark., 2018; Picó-Pérez ve ark., 2018). Bu bulgu, yukarıdaki açıklamalarla tutarlı olarak OKB belirtileri yüksek olan bireylerde gözlenen duyguları bastırmaya ilişkin yüksek eğilimin, olumsuz bir duygu ortaya çıktığında bu duyguyu regüle etmek için de devrede olduğuna işaret etmektedir. Ancak, beklentilerle tutarsız olarak bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda anlamlı bir fark elde edilememiştir. Alanyazında OKB ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirildiğinde, bastırma başa çıkma yöntemi ile OKB arasındaki ilişki daha tutarlı sonuçlar vermekteyken, bilişsel yeniden değerlendirmeyle ilgili bazı tutarsız bulgular dikkat çekmektedir. Bir çalışmaya göre OKB'ye özgü duygu düzenleme stratejileri arasında bastırma yer alırken bilişsel yeniden değerlendirme yer almamıştır (Fergus ve Bardeen, 2014). Gençlerle yapılan bir çalışmada ise bilişsel yeniden değerlendirme ile OKB belirtileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, bastırma ile OKB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Ber-

man ve ark., 2018). Farklı bir araştırmada artan stresin, artan bastırma ve azalan bilişsel yeniden değerlendirme değerlerini yordadığı bulunmuştur (Ferreira ve ark., 2021). Bizim çalışmamızda kullandığımız senaryo, tikslenme düzeyini arttırmış ve kısa sürede bilişsel değerlendirme yapmalarına izin vermemiş, daha pratik ve kolay olan duyguyu bastırmadaki puanların artışına yol açmış olabilir. Dolayısıyla düşük OKB belirti düzeyi grubunun bilişsel yeniden değerlendirme puanları, halihazırda düşük bilişsel yeniden değerlendirme stratejisine sahip yüksek OKB belirti grubundaki puanlara yaklaşmış ve bu nedenle iki grup arasında anlamlı bir fark elde edilememiş olabilir. Sonuç olarak mevcut çalışma bastırma stratejisinin daha tutarlı bir sonuç verdiğini göstermektedir. Yakın zamanda hazırlanan derleme çalışmasına göre alanyazında OKB ile duygu düzenleme arasındaki en tutarlı sonuç OKB'nin duyguları kabul etmemeye olan ilişkisidir (See ve ark., 2022). Bastırma mekanizmasının da duyguyu kabul etmeme süreci olduğu düşünülecek olursa, bizim çalışmamızda da bilişsel yeniden değerlendirmeye kıyasla daha tutarlı bir sonuç elde edilmiş olabilir. Ek olarak bastırma stratejisi, kaçınmayla ilişkili bir duygu düzenleme stratejisi olarak kavramsallaştırılmakta (Fergus ve Bardeen, 2014) ve kronik bir biçimde kullanımı korkuya neden olan uyarıcının aslında bir tehdit olmadığı öğrenilmesini engellemektedir (Cisler ve ark., 2010). Bastırma, süregelen bir şekilde kullanılmaya devam edildikçe korku uyandıran uyarıcıya dair stresi daha fazla arttırmakta ve bu rahatsızlığı devam ettirmektedir. OKB çerçevesinde değerlendirildiğinde ise bastırma stratejisi girici düşüncelerin neden olduğu korkuyu devam ettirmekte ve OKB belirtilerinin sürmesine neden olmaktadır (Fergus ve Bardeen, 2014). Bu nedenle hem senaryo öncesinde hem de senaryo sonrasındaki bastırma stratejisi ölçümlerinde daha tutarlı sonuçlar elde edilmiş olabilir.

Duygu düzenleme güçlükleri; duyguları anlama-fark etme, dürtüsel davranışları kontrol etme, amaçlar doğrultusunda davranışları düzenleme, duyguları kabul etme ve uygun duygu düzenleme stratejisini seçebilme gibi yeteneklerde bozulmalarla ilişkili bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Mevcut çalışmada, OKB belirti düzeyi yüksek olan grubun duygu düzenlemede anlamlı olarak daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur. Hem klinik (örn., Eichholz ve ark., 2020; Yazıcı ve Yazıcı, 2019) hem de klinik olmayan örneklerde (örn., Momeni ve Kami, 2021; Yap ve ark., 2018) yapılan çalışmalarda mevcut bulgu desteklenmektedir. Mevcut çalışmada bu güçlük, duygu düzenleme güçlüğünde belirtilen altı alt boyutun tamamında kendini göstermektedir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarının bu güçlüklerle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Oktay, 2019). Örneğin; ailenin fazla korumacı olması ile OKB arasında bir ilişki saptanmıştır (Zhang ve ark., 2022). Aşırı korumacılığa maruz kalmanın bireylerin uygun

başa çıkma mekanizmaları ve duygu düzenleme becerileri geliştirememelerine yol açmış olabileceği düşünülmekte ve OKB geliştiren kişilerin daha fazla duygu düzenlemede güçlük yaşamalarına neden olduğu akla gelmektedir. Bir diğer ebeveynlik stili olarak aile uyumu incelenmiş ve ebeveynlerin aile uyum davranışlarının duygu kontrolü düşük olan OKB'li ergenlerde daha yüksek olduğu bulunmuştur (McKenzie ve ark., 2020). Bir diğer ifadeyle, OKB kaynaklı stresi azaltmak amacıyla çocuklarına patolojik düzeyde onay verme davranışları sergiledikleri ve kendi rutinlerini bu rahatsızlığa göre daha fazla değiştirdikleri anlamına gelen aile uyumunu (Storch ve ark., 2007) daha sık kullandıkları gözlenmiştir (McKenzie ve ark., 2020). Ailelerin yaptıkları bu düzenleme, çocukların kendi duygularını düzenleme becerilerini geliştirememelerine ve stresi nasıl tolere edebileceklerini öğrenemelerine neden olabilir. Bu durum, duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşamalarına ve belirtilerin daha fazla şiddetlenmesine yol açabilir.

Regresyon analizi sonucunda duygu düzenlemede güçlükler alt boyutlarından yalnızca 'uygun duygu düzenleme stratejisini seçebilmenin' ve 'dürtüsel davranışları kontrol etmenin' OKB belirti düzeyini yordadığı saptanmıştır. İki alt boyutun OKB'yi yordadığına dair çalışmalar (örn., de la Cruz ve ark., 2013; Fergus ve Bardeen, 2014) mevcut bulguyu desteklemektedir. Uygun duygu düzenleme stratejisini seçmekte güçlük yaşamayı kompulsiyonlar aracılığıyla açıklamak mümkündür. OKB belirtileri sergileyen bireyler, obsesyonların neden olduğu stresi ve kaygıyı azaltmak amacıyla kompulsiyonları kullanmaktadır. Kompulsiyonlar, ortaya çıkan olumsuz duyguları hızlı bir şekilde yok etmektedir. Fakat uzun vadede obsesyonların önüne geçememektedir. Aynı zamanda daha sağlıklı başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesine engel olmaktadır. Obsesyonlar açığa çıktıktan sonra kompulsiyonların bir duygu düzenleme aracı olarak kullanılması, OKB belirtilerine sahip kişilerin olumsuz duygu karşısında uygun duygu düzenleme stratejisini seçemediklerinin bir kanıtı niteliğindedir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüklerinden uygun duygu düzenleme stratejisini seçmekte yaşanan güçlüğü OKB belirti düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. OKB belirti düzeyi ile ilişkili olan diğer duygu düzenleme güçlüğü ise olumsuz duyguları deneyimlerken davranışları kontrol etmede yaşanan güçlüğü tanımlanan 'dürtüleri kontrol etmede yaşanan güçlüktür'. Duygu ve davranış kontrolünü sağlayamamanın vermiş olduğu bu zorluk çocuk-ergen grubunda yapılan bir çalışmada desteklenmektedir. Bu çalışmada duygu kontrolü düşük olan çocukların OKB şiddet düzeylerinin daha yüksek olduğu, uygulanan terapiye yanıtlarının ve terapi sonrasında iyileşmenin daha az olduğu görülmüştür (McKenzie ve ark., 2020). Bununla birlikte Moulding ve Kyrios (2006), obsesif kompulsif belirti düzeyindeki artış ile algılanan kontrol kaybına yönelik duyulan korku arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Obsesyonlar, istem dışı giriciler olduğu ve

kontrolünün sağlanması zor olduğu için kontrol kaybına yol açıyor olabilir. OKB belirti düzeyi yüksek kişiler, obsesyonların yol açtığı kontrol kaybını gidermek için uzun vadeli sonuçlarını hesaba katmadan doğrudan kompulsiyonlara yönelmektedir. Böylece, uygulanan bu yöntemin dürtüsel olarak yapıldığı varsayılmaktadır. Alanyazından farklı olarak bu çalışmada duygusal farkındalık ve duygusal açıklık gibi diğer duygu düzenlemede yaşanan güçlük boyutlarının OKB'yi yordamadığı saptanmıştır. Diğer çalışmalarda bu boyutlar OKB'yi yordayan alt boyutlar olmasına rağmen bizim çalışmamızda bu bulgu desteklenmemektedir. Örneklem özelliklerinin bu bulgu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırma üniversite öğrencileri arasında yürütülmüştür. Bu nedenle bilişsel beceri ve birikimlerinin genel nüfusa göre daha yüksek olmasının ve duygu düzenlemede güçlük alanlarının daha azında sorun yaşamalarının olası olduğu düşünülmektedir.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının güncel versiyonunda, kompulsiyonların, nötrleştirme veya kaçınma davranışlarının duygusal stresi azaltmaya yönelik sergilenen işlevsel olmayan stratejiler olduğuna değinilmektedir (APA, 2013). OKB'nin tedavisinde tepki önlemeli maruz bırakma tekniği ilk olarak seçilen tedavi yöntemlerinden birisidir. Bu yöntemin etkililiği %60-85 arasında değişmektedir (Abramowitz, 1997; McKay ve ark., 2015). Buna rağmen tedaviyi reddedenlerin oranı yaklaşık olarak %25 ve tedavi devam ederken tedaviden çekilenlerin oranı ise %3-12 arasında değişmekte ve tedavi sonlandıktan sonra da belirtilerin devam ettiğini belirten birçok danışan bulunmaktadır (Foa ve ark., 1998). Bu verilerden yola çıkarak, tedaviye yanıtı arttıracığı ve tedaviden çekilmeyi azaltacağı düşünülen duygu düzenleme süreçlerinin tedaviye dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma sonrasında çıkan bulguların, özellikle bastırma stratejisi, dürtüsel davranma ve uygun stratejiyi seçmede güçlük yaşama gibi duygu düzenleme stratejilerinin OKB özelinde yapılan bu sürece spesifik olarak dahil edilmesinin tedaviden alınan verimi arttıracığı gibi, tedaviye katılımı da arttıracığı tahmin edilmektedir.

Mevcut çalışmanın ilgili alanyazına önemli katkıları olmasına rağmen bazı kısıtlılıkları da bulunmaktadır. Çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluştuğu için bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. OKB alanında yapılan çalışmalarda klinik olmayan örneklemin kullanılması oldukça yaygındır. OKB belirtilerinin süreklilik hattında değişim gösteren belirtiler olarak değerlendirilmesine ve örneklemin seçili olmasına gerek olmadığına altının çizilmesine rağmen (Olatunji ve ark., 2008) bulguların genellenebilirliğini arttırmak açısından OKB tanısını karşılayan katılımcıların gelecekteki çalışmalara dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, yapılan çalışmalar OKB'nin yaygın kaygı bozukluğu ve depresyonla eş tanısının yüksek olduğunu ortaya koymuştur (McKay ve ark., 2015; Stein ve ark., 2010). Fakat

mevcut çalışmada bu değişkenler kontrol edilmemiştir. Diğer bir kısıtlılık, örneklem sayısı ile ilişkilidir. Bir diğer kısıtlılık ise çalışma verilerinin çevrimiçi platform üzerinden toplanmasıyla ilişkilidir. Katılımcıların veriyi nerede ve hangi koşullarda doldurduğu yeterince kontrol edilemediği için verinin kalitesine yönelik sınırlılık önemli görünmektedir.

Sonuç ve Öneriler

OKB'nin belirti şiddeti arttıkça duygu düzenleme becerilerinde daha fazla güçlük yaşandığı mevcut çalışmada saptanmıştır. Özellikle; duyguları bastırma, olumsuz duygu açığa çıktığında dürtüsel davranma ve olumsuz durum karşısında uygun olan duygu düzenleme stratejisini seçmekte güçlük yaşama gibi duygu düzenlemedeki alanların OKB ile ilişkili olduğu bu çalışmada bulunmuştur.

Mevcut bulguların klinik örnekleme ve toplum örnekleminde desteklenmesine ihtiyaç vardır. Gelecekteki çalışmalar farklı örneklemi araştırmalarına dahil edebilirler. Bununla birlikte depresyon ve yaygın kaygı bozukluğu gibi OKB ile eş tanısı yüksek olan değişkenlerin sonraki çalışmalarda kontrol edilmesi bulguların geçerliğini artırarak alanyazın için katkı sağlayıcı olacaktır. Duygu düzenleme ve OKB arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda saptanan tutarsızlıkların bir nedeninin OKB'nin heterojen yapısı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda duygu düzenleme bağlamında OKB'nin heterojen yapısının detaylandırılmasının alanyazındaki tutarsız bulguları açıklayabileceği düşünülmektedir. Son olarak, mevcut çalışma deneysel bir çalışma olmasına rağmen pandemi koşulları nedeniyle yapılandırılmış ve kontrol edilmiş bir laboratuvar ortamında uygulanamamıştır. Deneycinin de ortama katılımı ile mümkün olduğu kadar kontrollü bir ortam sağlanmaya çalışılsa da her katılımcının içinde bulunduğu fiziksel ortamın doğası gereği farklılaşması olasıdır. Bu nedenle bu bulguların daha yapılandırılmış laboratuvar ortamlarında tekrar edilmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, duyguların derecelendirilmesi öz-bildirim ölçeklerine dayanmaktadır. Gelecekte yürütülecek çalışmalarda öz-bildirim ölçeklerinin fiziksel ölçüm yapan yöntemlerle desteklenmesi önerilmektedir.

BEYANLAR

Etik İlgelere Uygunluk Beyanı Mevcut çalışma, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından değerlendirilmiş olup 10.04.2020 tarihli ve 12908312-300/00001074666 sayılı karar ile etik ilke ve kurallara uygun bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Abramowitz, J. S. (1997). Effectiveness of psychological and pharmacological treatments for obsessive-compulsive disorder: A quantitative review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(1), 44-52.
- Aka, B. T. ve Gençöz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 159*, 529-533.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross' un süreç modeline göre incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akan, Ş. ve Barışkın, E. (2018). Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen durumlar ve senaryolar. *Türk Psikoloji Dergisi, 33*(82), 1-19.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Allen, L. B. ve Barlow, D. H. (2009). Relationship of exposure to clinically irrelevant emotion cues and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Modification, 33*(6), 743-762.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı).
- Berman, N. C., Shaw, A. M., Curley, E. E. ve Wilhelm, S. (2018). Emotion regulation and obsessive-compulsive phenomena in youth. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 19*, 44-49.
- Calkins, A., Berman, N. ve Wilhelm, S. (2013). Recent advances in research on cognition and emotion in OCD: A review. *Current Psychiatry Reports, 15*(5), 1-7.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 68-82.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press.
- De la Cruz, L. F., Landau, D., Iervolino, A. C., Santo, S., Pertusa, A., Singh, S. ve Mataix-Cols, D. (2013). Experiential avoidance and emotion regulation difficulties in hoarding disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 27*(2), 204-209.
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J. ve Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 27*(5), 630-639.
- Fergus, T. A. ve Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 3*(3), 243-248.
- Ferreira, S., Couto, B., Sousa, M., Vieira, R., Sousa, N., Picó-Pérez, M. ve Morgado, P. (2021). Stress influences the effect of obsessive-compulsive symptoms on emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry, 11*, Article 594541.
- Fink, J., Pflugradt, E., Stierle, C. ve Exner, C. (2018). Changing disgust through imagery rescripting and cognitive reappraisal in contamination-based obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 54*, 36-48.

- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G. ve Salkovskis, P. M. (2002) The Obsessive-Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, 14, 485-496.
- Foa, E. B., Kozak, M. J., Salkovskis, P. M., Coles, M. E. ve Amir, N. (1998). The validation of a new obsessive-compulsive disorder scale: The Obsessive-Compulsive Inventory. *Psychological Assessment*, 10(3), 206-214.
- Fontenelle, L. F., Mendlowicz, M. V. ve Versiani, M. (2006). The descriptive epidemiology of obsessive-compulsive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 30(3), 327-337.
- Fullana, M. A., Mataix-Cols, D., Trujillo, J. L., Caseras, X., Serrano, F., Alonso, P., Menchón, J. M., Vallejo, J. ve Torrubia, R. (2004). Personality characteristics in obsessive-compulsive disorder and individuals with subclinical obsessive-compulsive problems. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(4), 387-398.
- 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 Behavior Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hacıömeroğlu, A. B., Keser, E. ve İnözü, M. (2018). Farklı psikopatolojilerde duyguların rolü: Tiksinme, öfke, suçluluk ve anksiyete. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 13-20.
- Khosravani, V., Samimi Ardestani, S. M., Sharifi Bastan, F. ve Malayeri, S. (2020). Difficulties in emotion regulation and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Current Psychology*, 39(5), 1578-1588.
- Mataix-Cols, D., Vallejo, J. ve Sanchez-Turet, M. (2000). The cut-off point in sub-clinical obsessive-compulsive research. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 28(3), 225-233.
- McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D. J., Kyrios, M., Matthews, K. ve Veale, D. (2015). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 225(3), 236-246.
- McKenzie, M. L., Donovan, C. L., Mathieu, S. L., Hyland, W. J. ve Farrell, L. J. (2020). Variability in emotion regulation in paediatric obsessive-compulsive disorder: Associations with symptom presentation and response to treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 24, 100502.
- Melli, G., Gremigni, P., Elwood, L. S., Stopani, E., Bulli, F. ve Carraresi, C. (2015). The relationship between trait guilt, disgust propensity, and contamination fear. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(3), 193-205.
- Momeni, F. ve Kami, M. (2021). The relationship between emotion dysregulation with obsessive compulsive disorder regarding generalized anxiety disorder symptoms. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 22(3), 1-12.
- Moulding, R. ve Kyrios, M. (2006). Anxiety disorders and control related beliefs: The exemplar of obsessive-compulsive disorder (OCD). *Clinical Psychology Review*, 26(5), 573-583.
- Napolitano, L. A. (2017). Emotion regulation in the obsessive-compulsive spectrum disorders. J. S. Abramowitz, D. McKay ve E. A. Storch (Ed.), *The Wiley handbook of obsessive-compulsive disorders 2* içinde (s. 1152-1174). John Wiley & Sons Ltd.
- Nicholson, E. ve Barnes-Holmes, D. (2012). Developing an implicit measure of disgust propensity and disgust sensitivity: Examining the role of implicit disgust propensity and sensitivity in obsessive-compulsive tendencies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 922-930.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667-681.
- Oktay, F. (2019). Uyuma yönelik olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olarak kompulsiyonlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(43), 74-86.
- Olatunji, B. O. (2010). Changes in disgust correspond with changes in symptoms of contamination-based OCD: A prospective examination of specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 313-317.
- Olatunji, B. O., Williams, B. J., Haslam, N., Abramowitz, J. S. ve Tolin, D. F. (2008). The latent structure of obsessive-compulsive symptoms: A taxometric study. *Depression and Anxiety*, 25(11), 956-968.
- Picó-Pérez, M., Ipser, J., Taylor, P., Alonso, P., López-Solà, C., Real, E., ... & Soriano-Mas, C. (2018). S12. Intrinsic Functional and Structural Connectivity of Emotion Regulation Networks in Obsessive-Compulsive Disorder. *Biological Psychiatry*, 83(9), S351.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behavior Research and Therapy*, 35(9), 793-802.
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 23(5), 571-583.
- See, C. C., Tan, J. M., Tan, V. S. 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.
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., Bienvenu, O. J., Denys, D., Lochner, C., Nestadt, G., Leckman, J. F., Rauch, S. L. ve Phillips, K. A. (2010). Should OCD be classified as an anxiety disorder in DSM-V? *Depression and Anxiety*, 27(6), 495-506.
- Stern, M. R., 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(2), 109-114.
- Storch, E. A., Geffken, G. R., Merlo, L. J., Jacob, M. L., Murphy, T. K., Goodman, W. K., Larson, M. J., Fernandez, M. ve Grabill, K. (2007). Family accommodation in pediatric obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(2), 207-216.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Przeworski, A. ve Foa, E. B. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive

- ve disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(11), 1255-1274.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Yap, K., Mogan, C., Moriarty, A., Dowling, N., Blair-West, S., Gelgec, C. ve Moulding, R. (2018). Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 695-709.
- Yazıcı, K.U. ve Yazıcı, 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.
- Yorulmaz, O., Inozu, M., Clark, D.A. ve Radomsky, A.S. (2015). Psychometric properties of the Obsessive—Compulsive Inventory—Revised in a Turkish analogue sample. *Psychological Reports*, 117(3), 781-793.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590-608.
- Zhang, Y., Tian, W., Wang, C., Guo, B., Yan, G., Yin, H., Zhang, Z., Tao, Y., Liu, Y., Zhou, Q. ve Wang, L. (2022). Parental rearing and personality traits as predictors for adolescents with obsessive-compulsive disorder (OCD). *Development and Psychopathology*, 34(1), 387-394.

| Extended Abstract |

The Relationship between emotion regulation strategies and obsessive-compulsive disorder: An experimental studyTuğba Çapar Taşkesen¹ , Mujgan Inozu² **Keywords**

emotion regulation, obsessive-compulsive disorder, suppression, cognitive reappraisal

Abstract

Due to the limited number of studies in the literature conducted to examine the relationship between emotion regulation strategies and the obsessive-compulsive disorder symptoms, the current study aimed at examining the role of emotion regulation strategies in obsessive compulsive disorder via an experimental design. The study consisted of two stages. In the first stage, the aim was to determine the participants' symptom severity of obsessive-compulsive disorder. In the second stage, the participants were presented with a scenario that triggered the feeling of disgust, and the "Emotion Regulation Scale" was given to the participants before and after the scenario. The sample consisted of 328 university students. Findings indicated that the group with severe symptoms used significantly more "the suppression strategies" compared to the group with less severe symptoms. The use of "the cognitive reappraisal strategy" was significantly low in the group with severe symptoms before the scenario was given. However, the difference between these groups after the scenario was not found to be significant. Furthermore, it was found that the participants with severe obsessive-compulsive symptoms experienced more difficulty in emotion regulation than the group with less severe symptoms in all the sub-dimensions of the "Difficulties in Emotion Regulation Scale." On the other hand, according to the regression analysis, only the sub-dimensions concerning the impulse control and the ability to choose appropriate emotion regulation strategy predicted obsessive-compulsive disorder. As the symptom severity in obsessive-compulsive disorder intensified, more difficulties in emotion regulation were observed. Findings regarding the current study are presented in the discussion section.

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) is a psychological disorder characterized with the presence of obsessions described as intrusive thoughts, images and urges, and the presence of compulsions defined as repetitive involuntarily behaviors exhibited in order to reduce the impacts of the obsessions (American Psychiatry Association, 2013). The frequency of OCD in the population varies from 0.03% to 3% (Fontenelle et al., 2006).

Investigating other factors that cause OCD to develop is of utmost importance since it will ensure that the treatment is effective. It is believed that emotion regulation is one of these factors that should be examined within this context. Gross (1998) defines emotion regulation as a concept that determines which emotions the individual will have, when they will experience them, and how they will express them. Gross (1998) divides emotion regulation strategies into two categories: cognitive reappraisal and suppression. "Cognitive reappraisal" can be defined as changing the impact of an emotional incident by re-evaluating

it. "Suppression", on the other hand, can be described as restraining emotional expressions. Moreover, Gratz and Roemer (2004), who defines emotion regulation as the challenges experienced in this domain, conceptualize this notion as deterioration in perceiving and recognizing the emotion, controlling the impulsive behaviors as well as regulating them, accepting emotions and choosing the suitable strategy in accordance with their purposes.

The studies investigating emotion regulation and OCD revealed that the symptoms of OCD were related with an increase in using suppression and a decrease in using cognitive reappraisal as a coping mechanism (Fink et al., 2018; Picó-Pérez et al., 2018). In addition, the heightened level of OCD was found to be related with the increase in difficulties in emotion regulation strategies (Momeni & Kami, 2021; Yap et al., 2018; Yazıcı & Yazıcı, 2019). Specifically, it was found that participants with OCD have more difficulties in perceiving the emotions clearly, choosing the functional emotion regulation strategy, and accepting the emoti-

To cite: Çapar Taşkesen, T., & Inozu, M. (2024). The relationship between emotion regulation strategies and obsessive-compulsive disorder: An experimental study. *Journal of Clinical Psychology Research*, 8(1), 18-33.

✉ **Tuğba Çapar Taşkesen** · tugbacapar2@gmail.com | ¹Res. Asst., Social Sciences University of Ankara, Faculty of Social Sciences and Humanities, Department of Psychology; ²Prof., Hacettepe University, Faculty of Letters, Department of Psychology.

Received Aug 5, 2022, **Revised** Nov 28, 2022, **Accepted** Dec 25, 2022

Author's Note: The present study is based on the doctoral thesis of the first author under the supervision of the second author, as a requirement of the Hacettepe University Clinical Psychology Doctorate Program.



ons as compared to the control group (Khosravani et al., 2020).

It is noteworthy that the number of studies examining emotion regulation within the framework of OCD is limited. Therefore, in the current study, feeling of disgust, which has an important role on the etiology of OCD (Hacıömeroğlu et al., 2018; Melli et al., 2015; Nicholson & Barnes-Holmes, 2012), triggered by a scenario in order to examine how the participants with high levels of OCD symptoms and those with low levels of OCD symptoms differ in terms of emotion regulation skills.

In the present study it is hypothesized that: (1) The participants with high levels of OCD symptoms will choose the suppression strategy significantly more than the participants with low levels of OCD symptoms before and after the scenario. (2) The participants with high levels of OCD symptoms will choose the cognitive reappraisal strategy significantly less than the participants with low levels of OCD symptoms before and after the scenario. (3) Difficulties in regulating the emotions will predict the OCD symptoms positively.

METHODS

The current study consisted of two stages. In the first stage, 328 university students ($n = 262$ women and $n = 66$ men) between the ages of 18 and 38 ($M = 20.94$, $SD = 2.53$) were recruited to determine the participants' symptom severity of obsessive and compulsive disorder. In the second stage, 82 participants were invited, of whom 43 ($M = 2.28$, $SD = .45$) were in the low-OCD group and 39 ($M = .37$, $SD = .12$) were in the high-OCD group.

Demographic Information Form (DIF), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Obsessive Compulsive Inventory-Revised (OCI-R), and a scenario were used for this study. ERQ was developed to measure the emotion regulation strategies that were cognitive reappraisal and suppression (Gross & John, 2003). The questionnaire's Turkish adaptation was conducted by Aka and Gencoz (2014). DERS was developed by Gratz and Roemer (2004). It has six subscales which are goal, awareness, clarity, impulse, strategy, non-acceptance. The Turkish adaptation study of the scale was performed by Rugancı and Gençöz (2010). The OCI-R was developed in order to measure the distress related with the major symptoms dimensions of OCD including the six subscales, which are washing, obsessing, checking, mental neutralizing, ordering, and hoarding (Foa et al., 2002). Yorulmaz and his colleagues (2015) adapted the inventory to Turkish. In order to trigger the feeling of disgust, a scenario of disgust, one of the emotion scenarios developed by Akan and Barışkın (2018), was presented to the participants. It is the extended version of the following: "You get on a bus (...) feel stinking smell of sweat (...) pas-

senger sitting next to you vomits. The brown fluid on the floor (...) You see the undigested food in it (...) You go to toilet and see that the sewer flooded..." (Akan, 2014, p. 254). After reading the scenario, the participants were asked to mark the emotion and the severity of the emotion they had felt while reading it (Akan & Barışkın, 2018). The emotions in the options are as follows: disgust, shame, anger, anxiety, happiness, and sadness. Additionally, a question was asked to measure the severity of the emotions felt while reading the scenario with the options varying from "I haven't felt any of these (1)" to "I felt them intensely (5)".

Ethical approval for the study was obtained from Hacettepe University Ethics Committee and the participants were asked to sign the informed consent forms to confirm that their participation is voluntary. Due to the Covid-19 pandemic, the data was collected through an online platform (SurveyMonkey). The study consisted of two stages. In the first stage, DIF, DERS and OCI-R scales were given to the participant to determine the subgroups of OCD for the second stage. OCI-R scores of the 328 participants were calculated and the participants with above the score of 1 SD of OCI-R were assigned to the group with high levels of symptoms while those with below the score of 1 SD were assigned to the group with low levels of symptoms.

The participants with high and low levels of OCD symptoms were invited to the second stage. After ERQ was completed, subsequent to the explanation the scenario was given to them. Before reading the scenario, they were asked to put themselves in the place of the person in the scenario and imagine that the story was experienced by themselves. Then the scenario of disgust was presented to the participants. After indicating the severity of the emotion, the participants were asked to visualize the scenario for 60 seconds and focus on the most intense emotion that they had just marked. Finally, they were asked to fill in the ERQ, again.

The results of the study were analyzed using the IBM Statistical Package for Social Sciences version 23 (SPSS 23). Pearson correlation analysis was conducted to reveal the correlation among the variables (see Table 1). Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to determine whether there was a statistically significant difference between the groups and multiple regression analysis was administered to see whether obsessive symptoms could be predicted by emotion regulation difficulties. Before all the analyses, assumptions were tested (e.g., multicollinearity, VIF, Levene's Test, Box's Test). Further analyses were conducted after the assumptions were met.

RESULTS

A paired sample t test was conducted to measure whether the scenario used in the current research trig-

Table 1. Correlations for Study Variables

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.OCD	-								
2.Suppression	.252**	-							
3.Reappraisal	-.247**	-.011	-						
4.DERSgoal	.414**	.018	-.264**	-					
5.DERSstr	.516**	.161*	-.446**	.629**	-				
6.DERSacc	.367**	.116*	-.291**	.487**	.700**	-			
7.DERSimp	.496**	.116*	-.323**	.611**	.699**	.625**	-		
8.DERSclr	.262**	.176**	-.325**	.359**	.527**	.456**	.485**	-	
9.DERSawa	.131*	.281**	-.314**	.226**	.356**	.327**	.260**	.511**	-

Note. * $p < .05$ ** $p < .01$. DERSgoal = Difficulties in Emotion Regulation Scale – goal subscale, DERSstr = Difficulties in Emotion Regulation Scale – strategy subscale, DERSacc = Difficulties in Emotion Regulation Scale – nonacceptance subscale, DERSimp = Difficulties in Emotion Regulation Scale – impulse subscale, DERSclr = Difficulties in Emotion Regulation Scale – clarity subscale, DERSawa = Difficulties in Emotion Regulation Scale – awareness subscale.

Table 2. Means Scores of Groups

Variable	Means Before the Scenario		Means After the Scenario	
	Suppression	Cognitive Reappraisal	Suppression	Cognitive Reappraisal
Groups				
High OCD	3.79	4.32	3.72	4.35
Low OCD	2.93	5.03	2.65	4.95

Table 3. Regression Coefficients of Difficulties in Emotion Regulation on OCD

Variable	<i>b</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>
DERSgoal	.055	.043	1.274	.204	[-.030, .141]
DERSstr	.265	.059	4.460	.000	[.148, .382]
DERSacc	-.039	.050	-.787	.432	[-.137, .059]
DERSimp	.206	.057	3.621	.000	[.094, .318]
DERSclr	-.026	.053	-.497	.619	[-.130, .077]
DERSawa	-.045	.052	-.881	.379	[-.147, .056]

Note. $N = 328$, DERSgoal = Difficulties in Emotion Regulation Scale – goal subscale, DERSstr = Difficulties in Emotion Regulation Scale – strategy subscale, DERSacc = Difficulties in Emotion Regulation Scale – nonacceptance subscale, DERSimp = Difficulties in Emotion Regulation Scale – impulse subscale, DERSclr = Difficulties in Emotion Regulation Scale – clarity subscale, DERSawa = Difficulties in Emotion Regulation Scale – awareness subscale.

gered the feeling of disgust. According to the findings, the scenario was successful in inducing disgust, $t(81) = -33.94$, $p < .001$, %95 CI [-3.64, -3.23]. After that, a multivariate analysis of variance (MANOVA) was performed to test the whether the subscales of ERQ given the participants before and after the scenario differed according to the level of OCD. Bonferroni correction was applied to prevent Type-I error. Findings regarding the analysis administered before the scenario revealed that the high levels of OCD symptoms group had significantly higher suppression scores, $F(1, 80) = 9.54$, $p = .003$ and lower cognitive reappraisal scores, $F(1, 80) = 6.83$, $p = .01$ compared to the low levels of OCD symptoms group. Furthermore, the results regarding the analysis conducted after the scenario showed that the participants with high level of OCD performed higher suppression scores compared to the participants with low level of OCD, $F(1, 80) = 14.60$, $p < .001$ (see Tablo 2). However, in the cognitive reappraisal strategy, there was no significant relationship.

MANOVA was implemented to measure whether the subscales of DERS differed among the high and

low level of OCD groups. The statistic is significant. The participants with high levels of OCD stated more difficulties compared to the participants with low levels of OCD group. The goal subscale $F(1, 80) = 37.98$, $p < .001$, the strategy subscale $F(1, 80) = 44.25$, $p < .001$, the non-acceptance subscale $F(1, 80) = 32.82$, $p < .001$, the impulse subscale $F(1, 80) = 42.45$, $p < .001$, the clarity subscale $F(1, 80) = 12.64$, $p < .001$ and the awareness subscale $F(1, 80) = 8.54$, $p = .005$ were calculated. In addition, a multiple regression analysis was administered (see Table 3). According to the results, the impulse subscale ($\beta = .259$, $p < .001$), which is associated with difficulty in controlling behaviours while experiencing negative emotions and strategy subscale ($\beta = .356$, $p < .001$) related the difficulty in choosing the appropriate emotion regulation strategy predicted the OCD symptoms. There was no significant result for the other subscales of the DERS.

DISCUSSION

The current study investigated the OCD symptoms and the areas that the emotion regulation difficulties are

experienced. According to the results of the experimental study, individuals exhibiting high levels of OCD symptoms used suppression strategies more frequently in order to regulate their emotions. In addition, individuals with high levels of OCD symptoms experienced more difficulty in recognizing and interpreting the emotions, controlling the impulsive behaviours along with regulating and accepting the emotion and also choosing the suitable strategy in accordance with their purposes as compared to the individuals with low level of OCD symptoms. However, experiencing difficulty only in certain areas of emotion regulation such as controlling impulsive behaviours, and choosing the appropriate emotion regulation strategy predicted the OCD symptoms.

Within the scope of this current study, a scenario that can trigger the feeling of disgust is presented to the participants and Gross and John's (2003) Emotion Regulation Questionnaire was given to them both before and after the scenario. It was found that the group with high levels of OCD symptoms uses suppression more and cognitive reappraisal strategy less, prior to the scenario. On the other hand, although the suppression coping mechanism was significantly higher in the high level of OCD group after the scenario, no significant difference was found in the cognitive reappraisal strategy. In line with the findings in the literature, it was found that the suppression strategy used by group having more OCD symptoms (Berman et al., 2018; Fergus & Bardeen, 2014; Fink et al., 2018; Picó-Pérez et al., 2018). The suppression as a coping method is considered to be related to the concept of thought suppression in OCD etiology. As they use thought suppression frequently, more intruders reach their minds and this causes more stress and negative emotions such as anxiety (Tolin et al., 2002). It is believed that they use expressive suppression strategies to cope with stress and these negative emotions in the same manner that they employ more thought suppression strategies to prevent intruders.

The current study revealed that the participants with the severe OCD symptoms experience significantly more difficulty. Studies conducted with both clinical (Eichholz et al., 2020; Yazıcı & Yazıcı, 2019) and non-clinical (Momeni & Kami, 2021; Yap et al., 2018) participants support the present finding. Parenting styles are thought to be related to this difficulty (Oktay, 2019). Exposure to overprotection (Zhang et al., 2022) and family accommodation (McKenzie et al., 2020) are thought to cause failure in developing appropriate coping and emotion regulation strategies in OCD.

DECLARATIONS

Compliance with Ethical Standards The current research was approved by Hacettepe University Ethics Committee (Date: 10.04.2020; Issue: 12908312-300/00001074666).

Conflict of Interest All authors of this article declare that they have no conflict of interest regarding the article.

REFERENCES

- Aka, B. T., & Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 529-533.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi* (Unpublished doctoral dissertation). Hacettepe University, Ankara.
- Akan, Ş., & Barışkın, E. (2018). Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen durumlar ve senaryolar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 1-14.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Berman, N. C., Shaw, A. M., Curley, E. E., & Wilhelm, S. (2018). Emotion regulation and obsessive-compulsive phenomena in youth. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 19, 44-49.
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 630-639.
- 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.
- Fink, J., Pflugrad, E., Stierle, C., & Exner, C. (2018). Changing disgust through imagery rescripting and cognitive reappraisal in contamination-based obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 54, 36-48.
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G., & Salkovskis, P. M. (2002). The Obsessive-Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, 14, 485-496.
- Fontenelle, L. F., Mendlowicz, M. V., & Versiani, M. (2006). The descriptive epidemiology of obsessive-compulsive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 30(3), 327-337.
- Gratz, K. L., & 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 Behavior Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hacıömeroğlu, A. B., Keser, E., & İnöz, M. (2018). Farklı psikopatolojilerde duyguların rolü: Tiksinti, öfke, suçluluk ve anksiyete. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 13-20.

- Khosravani, V., Samimi Ardestani, S. M., Sharifi Bastan, F., & Malayeri, S. (2020). Difficulties in emotion regulation and symptom dimensions in patients with obsessive-compulsive disorder. *Current Psychology, 39*(5), 1578-1588.
- McKenzie, M. L., Donovan, C. L., Mathieu, S. L., Hyland, W. J., & Farrell, L. J. (2020). Variability in emotion regulation in pediatric obsessive-compulsive disorder: Associations with symptom presentation and response to treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 24*, 100502.
- 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), 193-205.
- Momeni, F., & Kami, M. (2021). The relationship between emotion dysregulation with obsessive compulsive disorder regarding generalized anxiety disorder symptoms. *ASEAN Journal of Psychiatry, 22*(3), 1-12.
- Nicholson, E., & Barnes-Holmes, D. (2012). Developing an implicit measure of disgust propensity and disgust sensitivity: Examining the role of implicit disgust propensity and sensitivity in obsessive-compulsive tendencies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(3), 922-930.
- Oktay, F. (2019). Uyuma yönelik olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olarak kompulsiyonlar. *Türk Psikoloji Yazıları, 22*(43), 74-86.
- Picó-Pérez, M., Ipser, J., Taylor, P., Alonso, P., López-Solà, C., Real, E., ... & Soriano-Mas, C. (2018). S12. Intrinsic Functional and Structural Connectivity of Emotion Regulation Networks in Obsessive-Compulsive Disorder. *Biological Psychiatry, 83*(9), S351.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4), 442-455.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Przeworski, A., & Foa, E. B. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 40*(11), 1255-1274.
- 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.
- Yazıcı, K. U., & Yazıcı, 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.
- Yorulmaz, O., Inozu, M., Clark, D. A., & Radomsky, A. S. (2015). Psychometric properties of the Obsessive-Compulsive Inventory—revised in a Turkish analogue sample. *Psychological Reports, 117*(3), 781-793.
- Zhang, Y., Tian, W., Wang, C., Guo, B., Yan, G., Yin, H., Zhang, Z., Tao, Y., Liu, Y., Zhou, Q., & Wang, L. (2022). Parental rearing and personality traits as predictors for adolescents with obsessive-compulsive disorder (OCD). *Development and Psychopathology, 34*(1), 387-394.