

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**OBSESİF İNANÇLARIN, STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ VE ÖZ ŞEFKATİN ROMANTİK İLİŞKİ
ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLERLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Özlem DURMAZ

İstanbul, 2023

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**OBSESİF İNANÇLARIN, STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ VE ÖZ ŞEFKATİN ROMANTİK İLİŞKİ
ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLERLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Özlem DURMAZ

Öğrenci No:

2120039008

ORCID ID:

0000-0002-9521-3038

Danışman:

Prof. Dr. Ömer ŞENORMANCI

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Obsesif İnançların, Stresle Başa Çıkma Tarzlarının ve Öz Şefkatin Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

17.05.2023

Özlem DURMAZ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

06/06/2023

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2120039008 numaralı **Özlem DURMAZ**'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Obsesif İnançların, Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Ve Öz Şefkatin Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 30/05/2023 tarih ve 2023/22 sayılı toplantısında seçilen ve On-line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile Zoom programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OY BİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Prof. Dr. Öm*** ŞE***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Özlem DURMAZ
Danışman : Prof. Dr. Ömer ŞENORMANCI
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler, Obsesif İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Öz Şefkat

ÖZ

OBSESİF İNANÇLARIN, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ VE ÖZ ŞEFKATİN ROMANTİK İLİŞKİ ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Mevcut araştırmada obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan, devam eden bir romantik ilişkisi bulunan ve sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımlar aracılığıyla araştırmaya katılan 421’i kadın ve 104’ü erkek olmak üzere toplam 525 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, Obsesif İnançlar Anketi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri ve Öz Anlayış Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 29.0 programından yararlanılmıştır. Analiz için bağımsız örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis H testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çalışma değişkenlerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırma değişkenleri arasında ilişkilerin olduğu görülmüştür. Buna göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönlü; öz şefkat, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış, klinik doğurgular ele alınmış ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Name and Surname : Özlem DURMAZ
Supervisor : Prof. Dr. Ömer ŞENORMANCI
Degree and Date : Master, 2023
Major : Clinical Psychology
Keywords : Romantic Relationship Centered Obsessive
Compulsive Symptoms, Obsessive Beliefs, Coping
Styles, Self-Compassion

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN OBSESSIVE BELIEFS, COPING STYLES, AND SELF-COMPASSION WITH ROMANTIC RELATIONSHIP CENTERED OBSESSIVE COMPULSIVE SYMPTOMS

This study aims to examine the relationship between obsessive beliefs, coping styles, and self-compassion with romantic relationship-oriented obsessive-compulsive symptoms and to determine whether these variables differ significantly according to various demographic variables. The sample of the research consists of 525 adults (421 women and 104 men), living in Turkey, having an ongoing romantic relationship and participating in the research through social media posts. Within the scope of the research, Demographic Information Form, Romantic Relationship Obsessions and Compulsions Scale, Obsessive Beliefs Questionnaire, Stress Coping Styles Inventory and Self-Compassion Scale were applied to the participants. IBM SPSS Statistics 29.0 program was used in the analysis of the data. Independent samples t-test, analysis of variance (ANOVA), Kruskal-Wallis H test, and Pearson correlation analysis were used for analysis. As a result of the analyzes made, it was observed that the study variables differed significantly according to the demographic variables. Also, it was observed that there were relations between the research variables. As a result, there was a positive correlation between the sum of romantic relationship-oriented obsessive-compulsive symptoms and obsessive beliefs, the helpless approach to coping with stress, and the submissive approach; it has been determined that there is a negative significant relationship between self-compassion, self-confident approach, optimistic approach and seeking social support. The findings were discussed in the light of the literature, clinical implications were discussed and suggestions for future studies were presented.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR	v
SEMBOLLER	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	8
1.1.1. Epidemiyoloji.....	10
1.1.2. Etiyoloji	10
1.1.3. Eş Tanı	11
1.1.4. Başlangıç ve Gidişat	12
1.1.5. Tedavi	13
1.2. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler.....	13
1.3. Obsesif İnançlar	16
1.3.1. Obsesif İnançlar ve Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişki	18
1.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları	19
1.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişki	22
1.5. Öz Şefkat.....	23
1.5.1. Öz Şefkat ve Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişki	24

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	26
2.2. Araştırmanın Örneklemi	26
2.3. Veri Toplama Araçları	26
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	27
2.3.2. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ).....	27
2.3.3. Obsesif İnançlar Anketi (OİA)	28
2.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE).....	28
2.3.5. Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)	29
2.4. Verilerin Toplanması	30
2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi.....	32
3.1.1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	32
3.1.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	33
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	35
3.2.1. Cinsiyet	35
3.2.2. Çalışma Durumu	36
3.2.3. Çocuk Durumu.....	38
3.2.4. Eğitim Durumu	39
3.2.5. İlişki Durumu	41
3.2.6. Yaş	43
3.2.7. İlişki Süresi	45
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	53
4.2. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler, Obsesif İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Öz Şefkat İlişkisinin Tartışılması.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	107
Ek-1: Etik Kurul Onayı.....	107
Ek-2: Aydınlatılmış Onam Formu	108
Ek-3: Demografik Bilgi Formu.....	109
Ek-4: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği	111
Ek-5: Obsesif İnanç Anketi.....	113
Ek-6: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri	114
Ek-7: Öz Anlayış Ölçeği.....	116

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	32
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	33
Tablo 3. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	35
Tablo 4. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	37
Tablo 5. Çocuk Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	38
Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal- Wallis H Testi Analizi	39
Tablo 7. İlişki Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	41
Tablo 8. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	43
Tablo 9. İlişki Süresine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	45
Tablo 10. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
DBS	: Derin Beyin Stimölasyonu
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
EKT	: Elektrokönvülsif Tedavi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
OİA	: Obsesif İnançlar Anketi
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
OCCWG	: Obsessive Compulsive Cognitions Working Group
ÖAÖ	: Öz Anlayış Ölçeği
RİOKÖ	: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği
TMS	: Transkranial Manyetik Stimölasyon
SBÇTE	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri
SSRI	: Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri
vd.	: ve diğerleri

SEMBOLLER

H	: Kruskal-Wallis H testi değeri
F	: Tek yönlü varyans analizi test değeri
N	: Birim Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
r	: Korelasyon Katsayısı
sd	: Serbestlik Derecesi
ss	: Standart Sapma
t	: Bağımsız örneklem t testi test değeri
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
α	: Cronbach Alfa katsayısı

SÖZLÜK

Obsesif İnançlar: İstenmeyen girici düşünceler nedeniyle bireyin zararlı ve işlevsel olmayan değerlendirmeler yapmasına yardım eden ve böylece bireyin obsesif düşüncelerine ve kompulsif davranışlarına yönelik hazırlayıcı faktör işlevi gören inanç alanlarıdır (Diedrich vd., 2016).

Obsesif Kompulsif Bozukluk: Bireyde belirgin bir korku veya kaygı oluşturan, istemsiz ve yineleyici olduğu için bireyin görmezden geldiği, başka bir eylemle hafifletmeye ya da bastırmaya çalıştığı obsesif dürtü, imge veya düşünceleri ve bu obsesif içeriğe tepki olarak gerçekleştirilen kompulsif zihinsel eylemleri veya yineleyici davranışları içeren psikolojik bir bozukluktur (APA, 2013).

Öz Şefkat: Bireyin kendi acılarına, problemlerine, başarısızlıklarına yüzünü dönebilmesi, onlardan kaçınmaması ve kendi kendini iyileştirebileceğine dair istekliliğidir (Neff, 2003a).

Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk: Bireyin partnerine karşı hissettiği duygularını, partnerinin bireye karşı hissettiği duygularını ve bireyin ilişkinin doğruluğuyla ilgili düşüncelerini, kuşkularını, kompulsif davranışlarını ve tüm bunlara yönelik aşırı meşguliyetini içeren bir bozukluktur (Doron vd., 2012b).

Stres: Çevresel, psikolojik ve sosyal faktörlerin bireyin fiziksel ve zihinsel esenliğini etkilemesidir (Esch, 2002).

Stresle Başa Çıkma Tarzları: Bireylerin kendilerinde stres yaratan herhangi bir durum karşısında veya çevrelerinden gelen talepleri karşılamak amacıyla ürettikleri davranışsal ve bilişsel çabalarıdır (Folkman ve Lazarus, 1988).

GİRİŞ

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB); bireyde belirgin bir korku veya kaygı oluşturan, istemsiz ve yineleyici olduğu için bireyin görmezden geldiği, başka bir eylemle hafifletmeye ya da bastırmaya çalıştığı obsesif dürtü, imge veya düşünceleri ve bu obsesif içeriğe tepki olarak gerçekleştirilen kompulsif zihinsel eylemleri veya yineleyici davranışları içeren psikolojik bir bozukluktur. Son yıllarda yapılan OKB çalışmalarına bakıldığında romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler adında yeni bir belirti kümesinin ortaya çıktığı görülmektedir. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler, ilişkinin doğruluğuna ilişkin aşırı meşguliyeti ve partnere duyulan sevgiye ya da partnerin gösterdiği sevgiye yönelik obsesif şüpheleri içeren bir fenomendir. Bu belirtilerin, partnere yönelik olumsuz duygular hissedildiğinde ve görece mutlu ilişkilere sahip bireylerle kıyaslama yapıldığında tetiklendiğini, ayrıca işlevselliği bozacak düzeyde bir meşguliyeti içerdiğini söylemek mümkündür.

OKB belirtilerinde önemli rolü olduğu bilinen bazı faktörlerin, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde de rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bunlardan biri olan obsesif inançlar, istenmeyen girici düşünceler nedeniyle bireyin zararlı ve işlevsel olmayan değerlendirmeler yapmasına yardım eden ve böylece bireyin obsesif düşüncelerine ve kompulsif davranışlarına yönelik hazırlayıcı faktör işlevi gören inanç alanlarıdır. Dolayısıyla OKB'nin gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rolü olan obsesif inançlar, bireyin yaşadığı romantik ilişkilerde de etkili olabilmektedir. Örneğin, birey ilişkilerinin mükemmel olması gerektiğine veya sürekli ilgi ve sevgi alması gerektiğine inanabilir. Bu obsesif inançlar, ilişkide herhangi bir eksiklik veya değişiklik olduğunda bireyin kaygı yaşamasına neden olabilmekte ve bu kaygı romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilere yol açabilmektedir. Birey ilişkisindeki mükemmeliyetçi beklentilerini karşılamak için sürekli olarak partnerinin sevgisinden şüphe duyabilir ve bu şüphesini azaltmak amacıyla mesaj göndermek veya takip etmek gibi kompulsif davranışlar sergileyebilir. Birey bu davranışlarını yaşadığı kaygıyı azaltmak için bir çıkış yolu olarak kullanabilir.

Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğu düşünülen diğer bir kavram ise stresle başa çıkma tarzlarıdır. Stresle başa çıkmanın, stres yaratan herhangi bir durum karşısında veya çevreden gelen talepleri karşılamak amacıyla

Üretilen davranışsal ve bilişsel çabalar olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda doğrudan stres etkenini çözmeyi amaçlamak stresle aktif başa çıkmayı ifade ederken, stresle karşılaşma sonucu ortaya çıkan duyguları düzenlemeyi amaçlamak pasif başa çıkmayı ifade etmektedir. Stresle aktif veya pasif başa çıkma tarzlarının da tıpkı obsesif inançlar gibi romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri etkilediği düşünülmektedir. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri olan birey, partneriyle olan ilişkisinde güvensizlik, kaygı ve saplantı yaşadığında, bu belirtilerle başa çıkmak için pasif yaklaşımları benimseyebilir. Bu yaklaşımlar kısa vadede bireyin kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir ve stres düzeyini azaltabilir. Ancak, uzun vadede bireyin obsesif kompulsif belirtilerini arttırabilir ve ilişkilerinde stresle sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını zorlaştırabilir. Buna karşın aktif başa çıkma tarzları, psikolojik dayanıklılık açısından bireyi desteklemektedir.

Literatürde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisi doğrudan araştırılmamasına rağmen OKB belirtileri ile anlamlı ilişkisi olduğu bilinen diğer kavram ise öz şefkattir. Öz şefkat son zamanlarda sağlıklı bir zihin ve mutlu bir yaşamın önemli bir bileşeni olarak vurgulanmaktadır. Bireyin kendi acılarına, problemlerine, başarısızlıklarına yüzünü dönebilmesi, onlardan kaçınmaması ve kendi kendini iyileştirebileceğine dair istekliliği öz şefkat olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkide bireyin partnerine olan anlayışının, öncelikle kendine olan anlayış ve nezaketinden etkileneceği düşünüldüğünde, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin rahatlık, nezaket ve anlayış bakımından kendi ihtiyaçlarını karşılamaya daha yatkın olduğu ve böylece romantik ilişkideki bağıllık ve bağımsızlık dengesini kurabilmelerinin daha kolay olduğu düşünülmektedir. Bu da romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri etkileme potansiyeline sahip diğer bir durumdur.

Bu bağlamda, mevcut çalışmada romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin, obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkat ile olan ilişkisinin daha iyi anlaşılması hedeflenmiştir. Literatürde obsesif inançların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisine doğrudan değinen çalışmalar yer alırken, stresle başa çıkma tarzları ve öz şefkatin bu belirtilerle ilişkisinin çalışılmadığı görölmektedir. Literatürdeki eksikliklerden yola çıkarak daha önce birlikte incelenmemiş olan bu kavramların birlikte değerlendirilmesiyle, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimine katkı sunan ve devam etmesinde rolü olan

faktörlerin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu değişkenler arasındaki olası ilişkilerin değerlendirilmesiyle romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri olan bireylerin terapilerinde uygun müdahale tekniklerinin geliştirilmesi açısından mevcut konunun araştırılmaya değer görüldüğü söylenebilir.

Yukarıda anlatılanlar ışığında araştırmanın birinci bölümünde, ilk olarak obsesif kompulsif bozukluğun tanımına, epidemiyolojisine, etiyolojisine, eş tanı durumuna, başlangıç ve gidişatına ve tedavi yöntemlerine ilişkin literatür bilgisine yer verilmektedir. Ardından aynı bölümde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin, obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin tanımı yapılmakta ve bu kavramlara ilişkin literatür çalışmalarına yer verilmektedir. Çalışmanın ikinci bölümünde, araştırman modeli açıklanmakta, araştırmanın örneklemini tanımlanmakta, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına yönelik bilgiler aktarılmakta, veri toplama ve analiz edilme sürecinden bahsedilmektedir. Araştırmanın üçüncü bölümünde çalışmada toplanan verilerden elde edilen bulgular, yapılan analizlere yönelik tablolar ve bulguların yorumlanması yer almaktadır. Araştırmanın dördüncü bölümünde ise yorumlanan bulgular literatür doğrultusunda tartışılmakta ve çalışma sonuçları ışığında klinik doğrular ele alınmaktadır. Son olarak sonuç ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın ilk amacı, devam eden bir romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı ise yetişkinlerde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler, stresle başa çıkma tarzları, obsesif inançlar ve öz şefkatin cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, ilişki durumu, eğitim durumu, ilişki süresi ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Araştırma Soruları

Çalışmanın amaçları doğrultusunda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif

inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

6. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

7. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme), obsesif

inançlar, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ve öz şefkat düzeyi ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

8. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme) ile obsesif inançlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

9. Stresle aktif başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme) arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

10. Stresle pasif başa çıkma tarzları (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

11. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ölçeğinin alt boyutları (partnere duyulan sevgi, ilişkinin doğruluğu ve partner tarafından sevilme) ile öz şefkat arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

12. Stresle aktif başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ile obsesif inançlar arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

13. Stresle pasif başa çıkma tarzları (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) ile obsesif inançlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

14. Stresle aktif başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) ile öz şefkat arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

15. Stresle pasif başa çıkma tarzları (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) ile öz şefkat arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

16. Obsesif inançlar ile öz şefkat arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde obsesif inançlarla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin birkaç çalışmada incelendiği fakat stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin herhangi bir örnekleme araştırılmadığı görülmektedir. Bu açıdan mevcut araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Sayıtlı 1: Bu çalışmada ulaşılan örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sayıtlı 2: Bu çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgi formuna ve çalışmada kullanılan ölçeklere içtenlikle cevap verdikleri ve çalışma ölçeklerini benzer koşullarda ve ortamlarda cevaplandırırları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın en önemli sınırlılığı örneklemin yalnızca Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzerinde olan ve devam eden bir romantik ilişkisi olan bireylerle sınırlı olmasıdır. Öte yandan araştırmaya OKB tanısı bulunan bireyler dahil edilmemiştir. Ayrıca mevcut örnekleme yalnızca çevrim içi platformlar aracılığıyla ulaşılmış olması çalışmanın diğer bir sınırlılığıdır. Araştırmada elde edilen veriler demografik bilgi formundan ve çalışma ölçeklerinden elde edilen verilerle sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen verilerin, çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik oranlarıyla sınırlı olduğu söylenebilir.

Tanımlar

Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Bozukluk: Bireyin partnerine yönelik duygularına, ilişkinin doğruluğuna yönelik kuşkuvarına ve partnerinin kendisine yönelik duygularına ilişkin obsesif düşüncelerini, kompulsif davranışlarını ve aşırı meşguliyetini içeren bir bozukluktur (Doron vd., 2012b).

Obsesif İnançlar: İstenmeyen girici düşünceler nedeniyle bireyin zararlı ve işlevsel olmayan değerlendirmeler yapmasına yardım eden ve böylece bireyin obsesif düşüncelerine ve kompulsif davranışlarına yönelik hazırlayıcı faktör işlevi gören inanç alanlarıdır (Diedrich vd., 2016).

Stresle Başı Çıkma Tarzları: Bireylerin kendilerinde stres yaratan herhangi bir durum karşısında veya çevrelerinden gelen talepleri karşılamak amacıyla ürettikleri davranışsal ve bilişsel çabalarıdır (Folkman ve Lazarus, 1988).

Öz Şefkat: Bireyin kendi acılarına, problemlerine, başarısızlıklarına yüzünü dönebilmesi, onlardan kaçınmaması ve kendi kendini iyileştirebileceğine dair istekliliğidir (Neff, 2003a).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Çeşitli obsesyonlar (takıntılar) ve kompulsiyonlar (zorlantılar) ile karakterize olan obsesif kompulsif bozukluk (OKB); bireyde belirgin bir korku veya kaygı oluşturan, istemsiz ve yineleyici olduğu için bireyin görmezden geldiği, başka bir eylemle hafifletmeye ya da bastırmaya çalıştığı obsesif dürtü, imge veya düşünceleri ve bu obsesif içeriğe tepki olarak gerçekleştirilen kompulsif zihinsel eylemleri veya yineleyici davranışları içeren psikolojik bir bozukluktur (American Psychiatric Association [APA], 2013).

DSM-5'e göre (APA, 2013) obsesyonlar, bireyin gündelik yaşamıyla ilgili kaygılarından farklı olarak; istenmeden gelen, bireyde belirgin bir sıkıntıya sebep olan, yineleyici ve sürekli nitelikteki dürtü, düşünce veya düşlemlerini ifade eder. Obsesyonlara sahip birey, dürtü, düşünce veya düşlemlerini kendi zihninin bir ürünü olarak görmekte ve bu içerikleri engellemeye veya baskılamaya çaba göstermektedir. Kompulsiyonlar ise obsesyonların yarattığı belirgin sıkıntıyı azaltmak için bireyin gerçekleştirmekten kendini alıkoyamadığı tekrarlayıcı nitelikteki zihinsel eylemler veya tekrarlayıcı davranışları içerir (APA, 2013). Bireyde kompulsiyona sebep olan zihinsel eylemler veya tekrarlayıcı davranışlar, temel olarak muhafaza edinilmesi istenen veya etkisiz hale getirilmesi amaçlanan durumlarla gerçekçi bir şekilde ilişkili değildir veya aşırı niteliktedir. OKB'de obsesyonlar ve kompulsiyonlar genellikle birbirini takip eder. Ancak OKB'ye sahip bireyde yalnızca obsesyon görülebileceği gibi yalnızca kompulsiyon da görülebilmektedir. DSM-5'te yer alan OKB tanı kriterlerine bakıldığında obsesyon veya kompulsiyonların bireyin zamanını aldığı ya da klinik anlamda belirgin bir sıkıntıya yol açtığı, başta sosyal ve işle ilgili alanlar olmak üzere önemli işlevsellik alanlarında da bireyin işlevselliğinde bozulmaya yol açtığı görülmektedir (APA, 2013). Obsesyonlara ve kompulsiyonlara sahip bireyler genellikle bunlara karşı direnmek konusunda istekli gözükmemekte fakat bu bireylerden %80'ine yakını, kompulsiyonlarını saçma bulsa bile, yaklaşık yarısı bu kompulsiyonlara karşı çok az direnç göstermektedir (Köroğlu, 2016). OKB'de tanımlanmış belirli obsesyon ve kompulsiyon çeşitleri mevcuttur. Bunlardan bazıları;

bulaşma obsesyonları, simetri, sayma, sıralama ve düzenleme obsesyonları, saldırganlık obsesyonları, dini, cinsel obsesyonlar, bedensel obsesyonlar, istifleme obsesyonları ve her obsesyon türüyle karakterize olan kompulsiyonlar şeklindedir (Emekdaş, 2022).

OKB'nin tarihçesine bakıldığında geçmiş zamanlardaki ayinlerin ve büyüsel törenlerin OKB nevrozlarını ortaya çıkaran savunma mekanizmalarıyla benzer işleyişte olduğu söylenebilir (Şahin ve Ediboğlu, 2022). OKB'nin bir sendrom olarak değerlendirilmesinin 19. yüzyıla dayandığını fakat 19. yüzyılda OKB'ye yönelik tıbbi bir yaklaşımda bulunulmadığını, geçmiş zamanların da etkisiyle daha çok büyüsel ve dini yorumlamalarla açıklanmaya çalışıldığını söylemek mümkündür (Şahin ve Ediboğlu, 2022). Obsesyonların ve kompulsiyonların melankoli belirtisi olarak tanımlanması ise ilk kez 1838 yılında Jean-Étienne Dominique Esquirol tarafından yapılmıştır. 1866 yılına gelindiğinde “obsesyon” terimi ilk kez Bénédict Morel tarafından kullanılmıştır. Morel tarafından yapılan bu ilk tanımlamada obsesyon otonom sinir sistemi ile ilişkilendirilmiş ve bozukluğa sahip kişilerin içgörüsünün olması sebebiyle bir nevroz olarak değerlendirilmiştir (Günaydın, 2021). 20. yüzyıla gelindiğinde Pierre Janet OKB'nin kalıtsallığına ve tedavi planına ilişkin ilk açıklamaları yapmış, ayrıca obsesyon ve kompulsiyonları psikastenî başlığı altında birleştirmiştir (Okasha vd., 1994).

OKB ilk kez 1980 yılında bir bozukluk olarak DSM-III'te yer almıştır. DSM-IV'te anksiyete bozukluklarının altında sınıflandırılan OKB, DSM-5 ile nihai olarak “Obsesif Kompulsif Bozukluk ve İlişkili Bozukluklar” başlığıyla tanımlanmıştır (Şahin ve Ediboğlu, 2022). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve İlişkili Bozukluklar tanı kümesi içerisinde OKB'nin yanı sıra; deri yolma bozukluğu, saç yolma bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu, biriktiricilik bozukluğu, maddenin veya ilacın yol açtığı obsesif kompulsif ilişkili bozukluk ve başka hastalıklara bağlı obsesif kompulsif bozukluk yer almaktadır (APA, 2013).

Alt bölümlerde OKB'nin epidemiyolojisi, etiyolojisi, eş tanı durumu, başlangıç ve gidişatı ve tedavi yöntemlerine yer verilmektedir.

1.1.1. Epidemiyoloji

OKB'nin hayat boyu görülme sıklığının %1-3 aralığında olduğu bildirilmektedir (Ruscio vd., 2010; Mahjani vd., 2021). Fawcett vd. (2020) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında bozukluğun hayat boyu görülme sıklığının %1.3, kesitsel görülme sıklığının %1.1 ve periyodik görülme sıklığının ise %0.8 olduğu saptanmıştır. Birçok araştırma sonucuna göre OKB %2.5-3.5 aralığında değişen yaygınlık oranıyla; majör depresyonun, fobilerin ve madde kötüye kullanımıyla ilişkili bozuklukların ardından yaygınlığı en yüksek dördüncü psikolojik bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Ruscio vd., 2010; Fineberg vd., 2013; Sadock vd., 2015). Ülkemizde yapılan epidemiyolojik araştırmalara bakıldığında ise oranların farklılık gösterdiği görülmektedir. Bir araştırmada bozukluğun yaygınlık oranı %3 olarak ifade edilmiştir (Çilli vd., 2004). Yoldaşcan vd. (2009) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre ise OKB'nin görülme sıklığı %4.2 olarak bulunmuştur.

Literatürde OKB'nin cinsiyetler açısından yaygınlığını inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Buna göre genel olarak OKB'nin kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla görüldüğü bildirilmekte; erkeklerde ise obsesif kompulsif belirtilerin kadınlara kıyasla daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Fineberg vd., 2013). Fineberg vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin, kadınlardan daha erken dönemde OKB başlangıcı gösterdiği bulunmuştur. Türkiye örnekleminde OKB tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışmada da bu bulgu desteklenmektedir. Altıntaş ve Özçürümez (2015) tarafından yapılan bu araştırmaya göre bozukluk, erkeklerde kadınlara kıyasla daha erken bir dönemde başlamakta ve erkekler kadınlara göre daha fazla OKB belirtisi göstermektedir.

1.1.2. Etiyoloji

OKB etiyojisine dair birçok çalışma, bozuklukta etiyolojik açıdan birçok etkenin söz sahibi olduğunu ortaya koymaktadır. Etiyolojik çalışmalar bozukluğun hem genetik hem çevresel faktörlerden etkilendiğini söylemektedir (Strom vd., 2021). OKB'de genetik katkıların önemini açıklayan birçok çalışma bulunmaktadır. Genetik araştırmalar kapsamında aile ve ikiz çalışmalarına bakıldığında bozukluğun aile bireyleri arasında aktarıldığı gözlemlenmiştir (Murphy vd., 2016). İkiz çalışmaları, OKB semptomlarının tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek

bir uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır (Strom vd., 2021). Şahin ve Ediboğlu (2022) OKB'nin birinci derece akrabalar arasında tekrarlanma olasılığının %6 ila %55 aralığında olduğunu bildirmektedir. Başka bir çalışmaya göre, OKB'li çocukların birinci derece akrabalarında da %20 ila %25 aralığında OKB görüldüğü ve obsesyonların kompulsiyonlara kıyasla daha fazla genetik geçiş gösterdiği belirtilmektedir (Demet, 2005). Bazı çalışmalar OKB'nin aktarılması üzerinde önemli etkileri olan bazı genlerin varlığını ortaya çıkarmıştır (Alsobrook vd., 1999; Cavallini vd., 1999). Bazı araştırma bulguları ise OKB'nin poligenetik olduğunu ve önceki nesillerin genetik varyantlarının etkisine açık olduğunu belirtmektedir (Strom vd., 2021).

Beyin görüntüleme çalışmalarına bakıldığında, OKB'nin beyindeki tek bir spesifik faktörün sonucu olmadığı, daha çok frontal-striatal sistemin düzensizliğini veya dengesizliğini yansıttığı anlaşılmaktadır (Murphy vd., 2016). Öte yandan talamus, orbitofrontal korteks, singulat korteks, bazal gangliyonlar ve birbirine bağlanan yollardaki anormalliklerin de OKB semptomlarından sorumlu olduğu görülmektedir (Murphy vd., 2016; Parmar ve Sarkar, 2016). Dolayısıyla özellikle bu bölgelerde oluşan değişimlerin semptomları etkilediği belirtilmektedir (Murphy vd., 2016). Şahin ve Ediboğlu (2022), OKB'nin girici düşünceleri engelleme ve dikkati daha az rahatsız edici olan içeriğe kaydırma gibi temel semptomlarının inhibisyon başarısızlığı/yetersizliği ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında da farklı semptom kümelerinin, beyin farklı bölgelerindeki inhibisyon başarısızlığı ile açıklandığı görülmektedir. Buna göre, sağ kaudat nükleus ve bilateral ventromedial prefrontal bölgedeki aktivite artışı bulaşma obsesyonları ve kompulsiyonları ile ilişkilendirilirken; talamus, globus pallidus, putamendeki aktivite artışı ise düzen obsesyonu ve kontrol etme kompulsiyonu ile ilişkilendirilmektedir (Öznur vd., 2013; Emekdaş, 2022).

1.1.3. Eş Tanı

OKB'nin diğer psikolojik bozukluklarla birlikte görüldüğü birçok araştırma tarafından bildirilmektedir. Literatür incelendiğinde majör depresif bozukluğun ve kaygı bozukluklarının OKB ile sıklıkla eş tanı gösterdiği görülmektedir (Murphy vd., 2010; Ruscio vd., 2010; Torres vd., 2016). Diğer çalışma bulguları OKB'nin dürtü

kontrol bozukluğu ve madde kullanım bozukluğuyla (Ruscio vd., 2010), bipolar bozuklukla (Koyuncu vd., 2010; Magalhaes vd., 2010) ve yeme bozuklukları (Hasler vd., 2005) ile eş tanı gösterdiğini bildirmektedir. Türkiye örnekleminde yapılan çalışmalar majör depresif bozukluğun OKB ile en sık eş tanı gösteren psikolojik bozukluk olduğunu söylemektedir (Demet vd., 2005; Karamustafalıoğlu vd., 2009). Ülkemizde OKB’li bireylerle yapılan başka bir çalışmada, özgül fobinin %48.3, panik bozukluğun %28.3, agorafobinin %10, yaygın anksiyete bozukluğunun %33.3, travma sonrası stres bozukluğunun %5 ve sosyal kaygı bozukluğunun %26.7 oranla OKB’ye eşlik ettiği belirtilmiştir (Tamam vd., 2003). Benatti vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışma ise OKB’nin eş tanı gösterme oranlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, OKB’li kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla eş tanı görüldüğünü söylemektedir. Tükel vd. (2004), OKB’nin erkeklerde daha çok şizofreni ve sosyal fobiyle eş tanı gösterdiğini bildirmektedir.

1.1.4. Başlangıç ve Gidişat

OKB’nin başlangıç yaşı ortalama 20 iken, vakaların yaklaşık dörtte birinde bozukluğun 14 yaşından önce başladığı ve erkeklerde kadınlara kıyasla daha erken yaşlarda ortaya çıktığı bilinmektedir (Köroğlu, 2016). Bozukluğun genellikle yavaş bir başlangıca sahip olduğu ve ilerleyen dönemlerinde belirtilerde bir artışın görüldüğü kaydedilmiştir. Öte yandan OKB’nin ani bir şekilde başladığı da görülmekte; bozukluğa sahip bireylerin yaklaşık yarısında OKB’nin aniden başladığı ifade edilmektedir. Belirtilerin başlangıcı ani bir kayıp, gebelik ya da cinsel bir sorun gibi birey tarafından stres kaynağı olarak görülen bir yaşantı sonrasına dayanmaktadır (Köroğlu, 2016). Dolayısıyla bozukluk aşamalı bir şekilde artarak ilerleyebileceği gibi, bireyin yaşamında ortaya çıkan bir stresör sonucu aniden de oluşabilmektedir (Abramowitz vd., 2003). OKB’li bireylerin çoğu belirtilerini gizli tutmayı başarabildiğinden tedavi için profesyonel bir yardım almadan önce 5-10 yıl geçirebilmektedir (Köroğlu, 2016).

Kötü gidişatın bozukluğun erken bir dönemde başlamasıyla, kompulsiyonların olağandışı nitelikte olmasıyla, bozukluğa depresyonun eşlik etmesiyle, bireyin kompulsiyonlara direnmiyor olmasıyla, bozukluğa sanrılar ve inançların ve bir kişilik bozulmasının eşlik etmesiyle kendini gösterdiği bildirilmektedir (Köroğlu, 2016).

OKB bireyde erken bir dönemde başladığında belirtilerin daha da kronikleştiği ve yetişkinlikte de sürdüğü ifade edilmektedir (Devrim Ader, 2019). Bireyin düşük içgörüye sahip olmasının da kötü gidişatta rol oynadığı söylenebilir (Morrison, 2016). OKB’de iyi gidişatın ise bireyin yaşamında bozukluğu tetikleyici bir faktörün bulunmasıyla, belirtilerin dönemsel olarak ortaya çıkmasıyla ve bireyin sosyal ve akademik açıdan iyi bir işlevsellik göstermesiyle mümkün olabildiği bildirilmektedir (Köroğlu, 2016). Dolayısıyla OKB’nin genel olarak erken başlangıçlı bir yapıya sahip olduğunu ve bireyin hayatındaki stresörlere bağlı olarak belirtilerin şeklinde veya miktarında değişiklik olabileceğini söylemek mümkündür.

1.1.5. Tedavi

OKB tedavi edilmediği takdirde dönemsel olarak belirtilerin artıp azaldığı bir gidiş ortaya çıkabilir. Tedavi olmaksızın bozukluğun kendiliğinden yatışma olasılığı düşüktür (Köroğlu, 2016). OKB’ye sahip bireylerde tedavinin olmadığı bir senaryoda bozukluğun %20-30’unda belirtilerde belirgin bir düzelmenin olduğu, %40-50’sinde orta düzeyde düzelmenin olduğu, %20-40’ında ise hiç düzelmeme veya daha da kötüleşmenin görüldüğü ifade edilmektedir (Köroğlu, 2016). OKB’nin genel olarak kronik yapıya sahip bir bozukluk olduğu belirtilmektedir (Morrison, 2016).

OKB için faydası kanıtlanmış en yaygın tedavi müdahaleleri seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) grubundaki ilaçlar ve bilişsel davranışçı terapi yöntemleridir (Cocchi vd., 2018). Bilişsel davranışçı terapilerde özellikle bilişsel yeniden yapılandırmanın ve tepki engellemeli maruz bırakmanın OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğu kaydedilmiştir (Kring vd., 2017). Ayrıca tedavi için Derin Beyin Stimülasyonu (DBS), Transkranial Manyetik Stimülasyon (TMS), Elektrokonvülsif Tedavi (EKT) gibi uygulamaların da kullanılabildiği bildirilmektedir (Zıblak, 2019). Dolayısıyla doğru tedavi yöntemleri kullanıldığı takdirde OKB semptomlarının azaltılabileceği söylenebilir.

1.2. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler

Son yıllarda yapılan OKB çalışmalarına bakıldığında partneri merkez alan ve romantik ilişkilerle ilgili obsesif kompulsif semptomlardan oluşan “romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtiler” adında yeni bir belirti kümesinin belirlendiği görülmektedir (Doron vd., 2012a). Romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtiler,

bireyin partnerine duyduğu sevgiye ya da partnerinin bireye duyduğu sevgiye yönelik obsesif şüpheleri ve ilişkinin doğruluğuna ilişkin aşırı meşguliyeti içeren bir fenomendir (Doron vd., 2012a). Buna göre birey, ilişkiye yönelik şüphelerini ve meşguliyetini kendi değerleriyle veya yaşantısıyla çelişen girici düşünceler olarak algılamaktadır (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2014). Bilinen diğer obsesyonlar gibi, romantik ilişki içerikli obsesyonlar da birey için tetikleyici nitelikte olan bir olaya veya duruma karşı gösterilen mantıksız ya da abartılı tepkiler olarak karşımıza çıkar. Birey bu obsesyonlarını tekrarlayan kompulsif davranışlarla destekleyerek günlük yaşamını ve ilişkisinin kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Doron vd., 2012a). Tıpkı OKB’de gözlemlendiği gibi romantik ilişkiye yönelik obsesyonların da birey tarafından istenmeyen düşünceler yoluyla ortaya çıktığı ve yapılan kompulsiyonlarla birlikte bireyde suçluluk duygusunun tetiklenmesine sebep olduğu belirtilmektedir (Doron vd., 2014).

Romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin, genellikle bir ilişkinin başlangıcında veya ilişkide yaşanan çatışmalar sonrasında yaygın olduğu söylenmektedir (Doron vd., 2012a). Romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtiler ego distonik yönüyle, yoğunluğunun yüksek olmasıyla ve işlevsellikte bozulmayı ortaya çıkarmasıyla, ilişkideki şüphelerden ve ilişki ile ilgili yaygın kaygılardan farklı olduğu belirtilmektedir (Doron vd., 2012a). Romantik ilişki içerikli obsesyonların çeşitli düşünceler (Örneğin, “Partnerim benim için doğru kişi mi?” düşüncesi) şeklinde oluşabileceği gibi çeşitli imgeler ya da dürtüler (Örneğin, partnerinden ayrılmak) aracılığıyla da ortaya çıkmasının mümkün olduğu söylenmektedir (Abak ve Güzel, 2021). Romantik ilişki içerikli kompulsiyonlar ise karşılaştırma (Örneğin, partnerinin niteliklerini muhtemel diğer adaylarla karşılaştırma), güvence arama (Örneğin, ilişkisinin doğruluğu hakkında diğer insanlardan onay almaya çalışma), nötralizasyon (Örneğin, partneriyle mutlu olduğu zamanları düşünme), tekrarlanan kontrol etme (Örneğin, partnerine yönelik duygularını kontrol etme) gibi davranışlarla ortaya çıkmaktadır (Doron vd., 2014). Obsesyonlarda yaşadığı sıkıntıyı azaltmak amacıyla kompulsif davranışlara yönelen bireyin, bu davranışları günde birkaç saatten fazla yaptığı ve kendini bu davranışları gerçekleştirmekten alıkoyamadığı bilinmektedir (Doron vd., 2012a). Doron vd. (2014) romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin bireysel farklılıklar gösterdiğini;

bazı bireyler için özellikle evlenme, çocuk sahibi olma gibi kritik kararların verildiği dönemlerde, bazı bireyler için ilişki süresince ortaya çıkabileceğini, bazı bireylerde ise ilişki sorunlarının yaşandığı dönemlerde ya da ayrılık dönemlerinde görülebildiğini belirtmektedir. Bu belirtileri daha önce yaşamış olan ya da yaşama olasılığı bulunan bazı bireylerin ise gelecekte herhangi bir romantik ilişki içerisine girmekten tümüyle kaçınabileceği de gözlemler arasında yer almaktadır (Doron vd., 2014). Romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin etiyojisine bakıldığında birkaç faktörün rol oynadığı görülmektedir. Bu faktörler arasında ailevi ve sosyal etkiler, kişiliğe dayalı etkiler, bağlanma, benlik hassasiyeti ve bilişsel yanlılıklar yer almaktadır (Doron vd., 2014).

Literatüre bakıldığında romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin iki ayrı belirti grubu altında toplandığı, bunlardan birinin “partner odaklı” diğerinin ise “romantik ilişkilerle ilgili” olduğu belirtilmiştir (Abak ve Güzel, 2021). Partner odaklı belirti grubu, bireyin partnerine yönelik algıladığı kusurları ya da partnerinde var olan gerçek kusurlarla ilgili aşırı meşguliyetini ifade ederken; romantik ilişki odaklı belirti grubu ise bireyin romantik ilişkisine ve ilişki içerisinde hissettiklerine dayalı meşguliyetini ifade etmektedir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b). İki belirti grubunun da genellikle birlikte seyrettiği ve birbirlerinin devam etmesine neden olduğu bilinmektedir (Szepsenwol vd., 2016).

Partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin; bireyin partnerindeki fiziksel, sosyal, duygusal, ahlaki nitelikler ile ilgili değerlendirmesini, partnerinin zekasını konu edinen girici düşüncelerini, bireyin partnerinde algıladığı kusurlarla ilgili tekrarlı bir şekilde meşguliyetini ve bu meşguliyeti yukarıda yer verilen karşılaştırma, güvence arama, nötralizasyon, tekrarlanan kontrol etme gibi kompulsif davranışlarla pekiştirmesini ifade ettiği söylenmektedir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b). Mevcut girici düşüncelerin özellikle partnerde bir kusurla karşılaşılması veya yeni bir partner adayı algılanması halinde tetiklendiği ayrıca işlevselliği bozacak düzeyde bir meşguliyeti içerdiği görülmektedir (Doron vd., 2012b). Araştırmacılar bireydeki bu belirtilerin partnerinde algıladığı kusurları başkalarının görmesiyle ilgili bir kaygıyı içerebileceğini, böylece bireyin sosyal karşılaştırma yapacağı durumlardan ve ortamlardan kaçınma davranışı gösterebileceğini de bildirmektedir (Doron vd., 2012b). Literatürde partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin cinsiyete göre

farklılaşmadığını gösteren çalışmalar bulunurken (Doron vd., 2012b; Yıldırım, 2017), Abak ve Güzel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin erkeklerde kadınlara kıyasla daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Özellikle erkeklerin, partnerlerinin dış görüşüne ve sosyalliğine yönelik obsesif kompulsif belirtilere sahip olduğu gözlemlenmiştir (Abak ve Güzel, 2021).

Bu çalışmada yer verilen romantik ilişkilerle ilgili obsesif kompulsif belirtiler ise; bireyin partnerine yönelik duygularına, ilişkinin doğruluğuna yönelik kuşkularına ve partnerinin kendisine yönelik duygularına ilişkin obsesif düşüncelerini, kompulsif davranışlarını ve bunlarla ilgili aşırı meşguliyetini ifade etmektedir (Doron vd., 2012b). Araştırmacılar bireydeki bu belirtilerin partnere yönelik olumsuz duygular hissedildiğinde ve görece mutlu ilişkilere sahip bireylerle kıyaslama yapıldığında tetiklendiğini, ayrıca belirtilerin işlevselliği bozacak düzeyde bir meşguliyeti içerdiğini söylemektedir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b).

Literatürde hem romantik ilişki odaklı hem partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen çalışmalar yer almaktadır. Genel olarak iki belirti grubunun da olumsuz duygudurumla, depresyonla, güvensiz bağlanmalarla ve ilişki memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu, belirtilerin şiddetinin artmasıyla birlikte cinsel işlevsellik düzeyinde ve ilişki doyumunda düşmenin yaşandığı bildirilmektedir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b; Doron vd., 2014). Abak ve Güzel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ruminatif düşünce biçiminin her iki belirti grubuna etki ettiği gözlemlenmiştir. Türkiye örnekleminde yapılan başka bir çalışmada ise hem romantik ilişki odaklı hem partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin, obsesif inançlarla anlamlı fakat yüksek olmayan bir korelasyon gösterdiği söylenmektedir (Trak ve İnöz, 2017).

1.3. Obsesif İnançlar

İlgili literatür incelendiğinde bireylerde OKB'nin gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynayan birtakım işlevsiz inançların bulunduğu görülmektedir. Myers vd. (2009) tarafından bilişsel davranışçı teoriler ve müdahale tekniklerine göre kavramsallaştırılan bu işlevsiz inançların iki türü olduğu öne sürülmüştür. Bunlar üstbilişsel inançlar ve obsesif inançlar şeklindedir (Myers vd., 2009). Bozukluğun bilişsel yönüne odaklanan görüşlere göre ortaya çıkan obsesif inançlar kavramının,

OKB'nin gelişiminde önemli bir yer edindiği ve obsesyonların ve kompulsiyonların oluşmasına katkı sağlayan temel unsurlardan biri olduğu belirtilmektedir (Reuther vd., 2013; Diedrich vd., 2016). Yapılan çalışmalara dayanarak elde edilen bulgular obsesif inançların, istenmeyen girici düşünceler nedeniyle bireyin zararlı ve işlevsel olmayan değerlendirmeler yapmasına yardım ettiğini ve böylece bireyin kompulsif davranışlarında artışa yol açtığını göstermektedir (Diedrich vd., 2016). Dolayısıyla OKB'de obsesif inançların belirtiler için risk oluşturabileceği belirtilmektedir (Vatan, 2014).

İlk defa Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu tarafından OKB'nin etiyolojisine dayalı olarak geliştirilen obsesif bilişlerin alt alanları önce on dokuz olarak belirlenmiş (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group [OCCWG], 1997), daha sonra altı obsesif inanç alanına indirgenmiştir (OCCWG, 2001). Bu altı obsesif inanç alanı; belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik, sorumluluk, düşüncelerin kontrolü, tehdidin abartılması ve düşüncelerin önemi şeklindedir (OCCWG, 2001). Aynı araştırmacılar daha sonra geliştirdikleri ölçekte obsesif inançların üç temel alt alanda değerlendirilebileceğini öne sürmüştür (OCCWG, 2003). Bu alanlar; mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük, tehditlerin algılanması-zarar sorumluluğu ve düşüncelerin kontrol edilmesinin önemine ilişkin ihtiyaçlar şeklindedir (OCCWG, 2005). Mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük alanının, OKB'deki mükemmel olma, kusura ve belirsizliğe tahammül edememe inancıyla ilgili olduğu ifade edilirken; tehditlerin algılanması-zarar sorumluluğunun ise bireyin obsesif düşünceleri sebebiyle doğabilecek kötü durumlardan kaçınmak için bireysel olarak sorumlu olduğuna yönelik algısını ve bu kötü durumların sonuçlarını abartma yönelimini içermektedir. Düşüncelerin kontrol edilmesinin önemine ilişkin ihtiyaçlar ise obsesif düşüncelerin zihinde var olmasının dahi anlamlı olduğuna ve dolayısıyla birey tarafından tüm düşüncelerinin kontrol edilmesi gerektiğine yönelik inancı ifade etmektedir (Nance vd., 2018). Obsesif inanç alanlarının birbirlerini etkilediğini dolayısıyla bireyde birlikte görülebileceğini söylemek mümkündür (Toroslu, 2020).

Literatürde obsesif inançların çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu söyleyen çalışmalar bulunmaktadır. Obsesif inançların psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği (Kumar vd., 2012; Barahmand vd., 2014), öz şefkat ile negatif, duygu düzenleme

güçlükleri ile pozitif ilişkili olduğu (Eichholz vd., 2020), mutluluk korkusu ile pozitif ilişkili olduğu (Özen, 2019) ve sağlık kaygısıyla ilişkili olduğu (Solem vd., 2015) belirlenmiştir.

1.3.1. Obsesif İnançlar ve Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişki

Obsesif inançların OKB’de rol oynadığı düşünüldüğünde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişiminde de rol aldığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yapılan çalışmalar da bu iki değişken arasında bir ilişki olduğundan bahseder. Doron vd. (2014) OKB’yle ilişkili işlevsel olmayan inançların, romantik ilişki odaklı ve partner temalı obsesif kompulsif belirtilerin bireyde başlamasında ve devam etmesinde rol aldığını söylemektedir. Obsesif inançların alanlarından biri olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük alanı ile ilgili yapılan çalışmalar da bu obsesif inanç alanının romantik ilişki odaklı ve partner odaklı olan obsesif kompulsif belirtilerin başlaması ve sürdürülmesinde önemli bir unsur olduğunu ifade etmektedir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b; Doron vd., 2014). Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilere sahip bireylerle yapılan başka bir çalışmada, bu bireylerin hem OKB’li bireylere hem de kontrol grubuna kıyasla yanlış bir ilişki içinde olmanın olumsuz sonuçlarını abartmaya daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir (Doron vd., 2016). Dolayısıyla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri olan bireylerin, romantik ilişkilerine dair birtakım obsesif inançlar geliştirdikleri söylenebilir. Öte yandan Melli vd. (2018), obsesif inançların bireyde stresi, kaygıyı ve depresif belirtileri tetiklemesiyle özellikle partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin oluşmasında ve devamlılığında etkin rol oynadığını ileri sürmektedir.

Türkiye örneğinde yapılan bir çalışmada hem romantik ilişki odaklı hem partner temalı obsesif kompulsif belirtilerin obsesif inançlarla anlamlı fakat yüksek olmayan korelasyon gösterdiği söylenmektedir (Trak ve İnöz, 2017). Ülkemizde yapılan başka bir araştırmada da obsesif inançların tehdidin abartılması ve mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük alanlarının romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri anlamlı olarak yordadığı belirtilmektedir (Tunçel ve Arkar, 2022).

1.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stres kavramı, birçok farklı tanımlamaya sahiptir. Modern stres kavramının stresle deneysel anlamda ilgilenen ilk kişi olan Hans Selye'nin (Akman, 2004) çalışmasına dayanarak tanımlandığı bilinmektedir. Buna göre stres çevresel, psikolojik ve sosyal faktörlerin bireyin fiziksel ve zihinsel esenliğini etkilemesidir (Esch, 2002). Dolayısıyla modern tanımıyla, stresin birçok faktörü altında toplayan şemsiye bir terim olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. Selye, ilk olarak 1936'da stresi bedendeki aşınma oranı olarak yorumlamış, bireyin strese verdiği fiziksel tepkilerin bedende çeşitli negatif sonuçlar ortaya çıkardığını, dolayısıyla stresin yalnızca bedensel zarar içeren bir olgu olduğunu ifade etmiştir (Allen, 1984). Selye bu tanımlamasında bireyin yaşadığı kaygı, üzüntü, hayal kırıklığı gibi bilişsel süreçleri bedende oluşacak tepkiler için bir tetikleyici olarak görmüş fakat bu süreçlerin kendisini stres olarak değerlendirmemiştir (Allen, 1984). Stres sonucu oluşan bedensel zararın ise bireyler arası değişim göstermediğini ve bu açıdan özgül olmadığını söylemektedir. Stresin tanımıyla ilgilenen diğer önemli araştırmacılar Lazarus ve Folkman olmuştur. Lazarus ve Folkman (1984), bireyin çevresiyle olan etkileşimi sonucunda bireyde stresin oluştuğunu belirtmektedir. Dolayısıyla stres verici durumun algılanmasında birey aktif bir rol oynamakta ve bilişsel süreçler öne çıkarılmaktadır (Akman, 2004). Literatüre bakıldığında stresin çeşitli fizyolojik hastalıklar ve psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan psikolojik iyilik ve zihinsel sağlık için bir miktar stresin de gerekli olduğu söylenmektedir (Dwivedi, 2016). Strese neden olan durumların oluşturduğu uyarılma ve duygusal süreçler birey tarafından rahatsız edici olarak algılanmakta, bu sebeple bireyin stresi azaltmak için harekete geçmesine yol açmaktadır (Atkinson vd., 2002). Böylece bireyin stresten kurtulma çabası, stresle başa çıkma tarzlarını ortaya çıkarmıştır.

Folkman ve Lazarus (1988) stresle başa çıkmayı, bireylerin kendilerinde stres yaratan herhangi bir durum karşısında veya çevrelerinden gelen talepleri karşılamak amacıyla ürettikleri davranışsal ve bilişsel çabalar olarak tanımlamıştır. Bu doğrultuda geliştirdikleri Stresle Başa Çıkma Modelinde ise iki tür başa çıkma tarzından söz etmektedir: Problem odaklı başa çıkma tarzı ve duygu odaklı başa çıkma tarzı (Folkman ve Lazarus, 1988). Doğrudan stres etkenini çözmeyi amaçlamak problem odaklı başa çıkmayı ifade ederken, stresle karşılaşma sonucu ortaya çıkan duyguları

düzenlemeyi amaçlamak duygu odaklı başa çıkmayı ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Dolayısıyla problem odaklı başa çıkma tarzı stres yaratan durumu çözmeyi hedeflemekte, duygu odaklı başa çıkma tarzı ise stres yaratan bir durumun duygusal sonuçlarını azaltmayı hedeflemektedir (O'Rourke vd., 2021). Problem odaklı başa çıkma, bireyin stres yaratan durumla karşılaşması halinde stresli durumun tehdit edici etkisini azaltma ya da ortadan kaldırma çabasına yönelik tepkilerini ifade etmektedir (Lazarus, 1991). Birey bu başa çıkma tarzı ile stresörle mücadele içine girer ve problemlili durumdan bu şekilde kurtulmaya çalışır. Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise bireyin stres yaratan durumla karşılaşması halinde bu durumun tehdit edici etkisini inkar etmeye, problemlili durumdan kaçınmaya ve durumla ilgili olumsuz duygularını paylaşmaya yönelik tepkilerini ifade etmektedir (Lazarus, 1993). Stres yaratan koşulların birey tarafından algılanması, anlamlandırılması, yorumlanması, değerlendirilmesi noktasında bireysel farklılıkların olduğu düşünüldüğünde, stresle başa çıkma tarzlarının da bireyden bireye farklılık göstereceğini söylemek mümkündür (Çankaya ve Çiftçi, 2019). Stresli durumla problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarının, stres yaratan durumu bireyin ne düzeyde kontrol edilebilir algıladığına göre etkililik gösterdiği söylenmektedir (Roth ve Cohen, 1986). Buna göre kontrol edilebilir durumlar için problem odaklı, kontrolün mümkün olmadığı durumlar için ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarının etkili olduğu belirtilmektedir. Stresle başa çıkma çabalarının sonucunda, çevreden gelen yeni bilgilerle birlikte başa çıkma çabalarının başarılı olup olmadığı değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme, stresli durumun doğasının değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan bir bilişsel yeniden değerlendirme süreciyle sonuçlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresle duygu odaklı başa çıkma tarzları, problem odaklı başa çıkma tarzlarına göre genellikle daha uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olarak anılmaktadır. Stresle başa çıkma tarzları kendi içinde kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olmak üzere beş boyutta sunulmaktadır. Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşım, probleme yönelik, aktif ve etkili yöntemler olarak nitelendirilmektedir. Boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ise duyguya yönelik, etkili olmayan ve pasif yöntemler olarak görülmektedir (Şahin ve Durak 1995). Stresle aktif başa çıkma tarzları, stres yaratan durum ile ilgili kontrol

hissi vermekte, bireylerde olumlu duygulanımı arttırmakta ve problemlerle etkili bir şekilde mücadele etmeyi sağlamaktadır. Öte yandan stresle pasif başa çıkma tarzlarının benimsenmesiyle iş doyumunda ve yaşam doyumunda azalma, sağlıklı yakın ilişkiler kurmada güçlük, algılanan strese ve fiziksel stres semptomlarında artış, kaygı ve depresif belirtilere karşı stresle etkili bir biçimde başa çıkamamanın hâkim olduğu görülmektedir (Varlı, 2022). Kendine güvenli yaklaşımda birey karşılaştığı stresli durumu değerlendirerek problemin çözümüne ilişkin umutlu olmakta ve onunla mücadele edecek gücü kendinde bulmaktayken; iyimser yaklaşımda birey karşılaştığı stresli duruma karşı olumlu düşünmekte, kendine hoşgörülü yaklaşmakta ve durumdan pozitif bir kazanım elde etmeyi amaçlamaktadır (Varlı, 2022). Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ise stres yaratan durumu çözmek amacıyla başkalarından fikir almayı ve bireyin kendisine destek olabilecek kişileri bulmasını içermektedir. Dolayısıyla stresle aktif bir şekilde başa çıkmak bireyi psikolojik açıdan destekler niteliktedir. Öte yandan çaresiz yaklaşımda birey stresli durumla karşılaştığında kapana kısılmış gibi hissetmekte, kendini suçlamakta ve karamsar bir bakış açısı benimsemekteyken; boyun eğici yaklaşımda stresle mücadele etmemeyi, kaderci bir tutumla yaklaşmayı ve çaba göstermeyerek durumu kabullenmeyi içermektedir (Varlı, 2022).

Literatürdeki çalışmalar, problem odaklı başa çıkma tarzlarının, psikolojik dayanıklılıkla (Campbell-Sills vd., 2006) ve akademik başarıyla (Gustems-Carnicer vd., 2019) ilişkili olduğunu söylemektedir. Öte yandan bireyin stres yaratan bir durumla karşılaşması halinde, oluşan stres ile baş edebilmek amacıyla kendi kapasitesine güvenme, baş etme becerileri hakkında pozitif düşünme ve stres durumuyla ilgili destek arayışına girme, yani problem odaklı başa çıkma tarzlarına sahip olma eğiliminin obsesif kompulsif belirtilerindeki artışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Oktay, 2022). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise duygu odaklı başa çıkma tarzlarının kaygı, öfke, depresif belirtilerle (Myers vd., 2013) ve duygu düzenleme zorluklarıyla (Oktay, 2022) ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Obsesif inanç alanlarından biri olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün de stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu; duygu odaklı tarzlar ile pozitif, problem odaklı tarzlar ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği kaydedilmiştir (Oktay, 2022). Dolayısıyla

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça duygu odaklı başa çıkma tarzları da artmaktadır.

1.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişki

Stres bireyi psikolojik, sosyal ve biyolojik açıdan etkileyerek farklı yaşam alanlarında işlevselliğinin bozulmasına sebep olabilmektedir. Literatüre bakıldığında stres ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Romantik ilişki odaklı obsesyonların bireyde anksiyete ve stresi tetiklediği ve böylece bireyin psikolojik iyiliğini olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir (Doron vd., 2014). Yıldırım (2018) bireyin ilişki bağlamında geliştirdiği bazı istemsiz düşüncelerin, tetikleyici bir olay ya da durum karşısında ortaya çıktığını ifade eder. Bireyin zihninde istemsizce beliren romantik ilişki içerikli bu düşünceler genel olarak stres verici bir formda algılanmakta, bireyde kaygı yaratmakta ve buna bağlı olarak bireyin işlevsel olmayan tepkiler vermesine sebep olmaktadır. Dolayısıyla bireyin, düşüncelerinin meydana getirdiği stresten kurtulmak için çeşitli yollara başvurduğu söylenebilir (Yıldırım, 2018). Birey sahip olduğu stresi azaltmaya yönelik bazı başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır. Bu yöntemler arasında ilişkiyle ilgili sürekli sorular sorması, ilişkiye yönelik hem kendinin hem partnerinin düşüncelerini sürekli kontrol etmesi ve istemsiz bir şekilde gelen romantik ilişki içerikli düşüncelerini tetikleyen durumlardan kaçınması yer almaktadır (Yıldırım, 2018).

Literatüre bakıldığında stresle başa çıkmada problem odaklı ve duygu odaklı tarzların, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan romantik ilişki ile problem odaklı ve duygu odaklı tarzlar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların olduğu göze çarpmaktadır. Kılıçarslan ve Can (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre problem odaklı başa çıkmanın romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarla negatif korelasyona, duygu odaklı başa çıkma tarzlarıyla ise pozitif korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, ilişkide verilen kararların ve yapılan eylemlerin romantik ilişkiyi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda bireyde ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançların artması, problem odaklı başa çıkmanın azalmasıyla ilişkilendirilirken (Hamarta vd., 2009; Kılıçarslan

ve Can, 2021); duygu odaklı başa çıkma tarzlarının artması ise akılcı olmayan inançların artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Kılıçarslan ve Can, 2021).

1.5. Öz Şefkat

Öz şefkat, Neff (2003a) tarafından bireyin kendi acılarına, problemlerine, başarısızlıklarına yüzünü dönebilmesini, onlardan kaçınmamasını ve kendi kendini iyileştirebileceğine dair istekliliğini ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkat bireyin kendi hatalarına karşı yargılayıcı bir tutumda olmamasını ve kendine anlayışla yaklaşabilmesini de içermektedir (Neff, 2003a). Buradan hareketle Neff (2003b), öz şefkatin üç boyutta değerlendirilebileceğini belirtmiş ve bunların bilinçli farkındalık, öz sevecenlik ve ortak paydaşım (paylaşımların farkında olma) olarak tanımlanabileceğini bildirmiştir. Bilinçli farkındalık boyutu, bireyin içinde bulunduğu zaman diliminde deneyimlediği olumsuz olay veya durumlarla aşırı özdeşleşmeden şimdiki zamanın farkında olarak abartılı bir şekilde algılamamasını ve böylece olumsuz duygularını dengede tutmasını içermektedir. Öz sevecenlik boyutu, bireyin yaşadığı olaylar veya durumlar sonucunda kendine karşı çok fazla eleştirel olmak yerine anlayışlı olmasını ifade eder. Ortak paydaşım boyutu ise bireyin başına gelen olay veya durumları bireysel olarak algılamasından ziyade tüm insanlığın yaşayabileceği tecrübeler olarak görmesini içermektedir (Özyeşil, 2011). Bu boyutların belirlenmesindeki temel nedenler, öz şefkati yüksek olan kişilerin hatalarına ve başarısızlıklarına karşı daha sevecen yaklaşımları, yaşadıkları kötü deneyimleri ve olumsuz durumları bireyselleştirmek yerine onları insanlığın ortak deneyimleri olarak görmeleri ve bu olumsuzlukları kendi gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendirmelerine yönelik farkındalığı öğrenmeleriyle ilişkilidir (Neff, 2003a).

Literatürde öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylere ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Bu bireylerde duygusal zekanın (Heffernan vd., 2010), yaşam doyumunun (Umphrey ve Sherblom, 2014), içsel motivasyonun (Breines ve Chen, 2013), duygusal zekanın (Heffernan vd., 2010) daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Bayar ve Tuzgöl Dost'un (2018) yaptığı çalışmada ise kaygılı bağlanmanın ve arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal desteğin de öz şefkatle ilişkili olduğu söylenmektedir. Araştırma bulguları genel olarak öz şefkatin psikolojik iyi oluşu ve dayanıklılığı

olumlu etkilediğini bildirmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Bluth ve Blanton, 2014; Neff ve Costigan, 2014; Dolunay Cuğ, 2015). Öz şefkat ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu, yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini daha az deneyimledikleri söylenmektedir (Eichholz vd., 2020). Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde stres, kaygı ve depresif belirti düzeyinin daha düşük olduğu çeşitli çalışma bulguları arasında yer almaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; Altay, 2022). Bu bağlamda öz şefkat, çalışma alanı zamanla daha da genişleyen bir değişken olarak nitelendirilebilir.

1.5.1. Öz Şefkat ve Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişki

Literatürde öz şefkat ve romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın yer almadığı görülmektedir. Ancak bu iki kavram doğrudan çalışılmasa da öz şefkatin genel olarak romantik ilişkileri nasıl etkilediğine dair çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Lathren vd. (2021) tarafından yapılan bir çalışmaya göre öz şefkat, sağlıklı romantik ilişki ile pozitif ilişkilidir. Bu ilişkinin çift yönlü olduğu; dolayısıyla öz şefkatin bireylerin romantik ilişkisinde esenliği destekleyebileceği gibi, pozitif ilişkilerin de öz şefkati teşvik edebileceği söylenmektedir (Lathren vd., 2021). Öte yandan yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin romantik ilişkilerinin daha kaliteli olduğunu bildirme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir (Jacobson vd., 2018). Başka bir çalışmada da öz şefkati yüksek olan katılımcıların düşük olanlara kıyasla romantik ilişkilerinde partnerlerine karşı daha destekleyici olduğu ve partnerlerine yönelik saldırgan ve kontrolcü olma olasılıklarının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Neff ve Beretvas, 2012). Neff ve Beretvas, (2012) bu durumu öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin anlayış, rahatlık ve nezaket bakımından kendi ihtiyaçlarını karşılamaya daha yatkın olmalarına ve böylece romantik ilişkideki bağlılık ve bağımsızlık dengesini kurabilmelerine dayandırmaktadır. Yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin ilişkide yaşanan çatışmalarda partnerlerinin bakış açısından olayları görebilme, bu çatışmaları ortak paydaşım bağlamında değerlendirebilme ve daha iyi çatışma çözme becerilerinin olduğu söylenebilir (Jacobson vd., 2018).

Literatürde ayrıca öz şefkat ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Wetterneck vd. (2012), OKB'li bireylerle yaptığı çalışma sonucunda öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin ile psikolojik esnekliklerinin de yüksek olduğunu, dolayısıyla bu bireylerin daha az kaçındıklarını ve psikolojik açıdan daha esnek olduklarını söylemektedir. OKB'li bireylerle yapılan başka bir çalışmada; OKB belirtilerindeki şiddetin yüksek olduğu bireylerde öz şefkat düzeyinin düşük olduğu görülmüştür (Eichholz vd., 2020). Leeuwerik vd. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, klinik anlamda belirgin OKB semptomları olan bireylerin, klinik anlamda belirgin anksiyete ve depresyonu olan bireylere ve klinik olmayan gruptaki bireylere kıyasla daha düşük farkındalık ve öz şefkat bildirdikleri belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde mevcut çalışmada kullanılan araştırma modeline, araştırmanın örneklemine, araştırma kapsamında yararlanılan veri toplama yöntemine ve araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve toplanan verilerin istatistiksel analiz sürecine yer verilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırma yetişkin bireylerde obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisini incelediği için nicel araştırma yöntemi olarak belirtilen ilişkisel tarama modelini kullanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, bağımsız ve bağımlı iki veya daha fazla değişken arasındaki korelasyonun varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014).

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de yaşayan devam eden bir romantik ilişkisi bulunan ve sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımlar aracılığıyla araştırmaya katılan 18-60 yaş arasında, 421’i (%80.2) kadın ve 104’ü (%19.8) erkek olmak üzere toplam 525 katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem grubunun seçiminde elverişli örnekleme yöntemine başvurulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılara çeşitli demografik bilgileri elde etmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, romantik ilişkilerinde sahip oldukları obsesif kompulsif belirtilerin düzeyini ölçmek amacıyla Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, obsesif inanç düzeylerini ölçmek amacıyla Obsesif İnançlar Anketi, stresle başa çıkma tarzlarını öğrenmek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri ve öz şefkat düzeylerini ölçmek için Öz Anlayış Ölçeği uygulanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyetini, yaşını, eğitim durumunu, çalışma durumunu, romantik ilişki durumunu, çocuk sahibi olma durumunu, romantik ilişki süresini, ilişki memnuniyet düzeylerini, geçmişte almış oldukları psikolojik/psikiyatrik bir tanılarını olup olmadığını, şu anda kendilerini profesyonel bir destek almaya yönlendiren ruh sağlığı ile ilgili bir problemleri olup olmadığını ve düzenli olarak kullandıkları herhangi bir ilaç olup olmadığını öğrenmek amacıyla hazırlanan demografik bilgi formunda toplamda 11 soru yer almaktadır. Form, Ek-3'te yer almaktadır.

2.3.2. Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ)

Bireylerin romantik ilişkilerindeki obsesif ve kompulsif belirti düzeylerini ölçmek için Doron vd. (2012) tarafından geliştirilen ölçek, orijinal formunda toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; *partner tarafından sevilme*, *ilişkinin doğruluğu* ve *partnere duyulan sevgi* şeklindedir. Orijinal formda alt boyutlara ait Cronbach alfa değerleri sırasıyla; 0.87, 0.79 ve 0.84 şeklindedir. Ölçekten elde edilen toplam puanlara ilişkin iç tutarlık Cronbach alfa değeri ise 0.93 olarak ifade edilmektedir (Doron vd., 2012).

Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Trak ve İnöz (2017) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri ise partnere duyulan sevgi için 0.73, ilişki doğruluğu için 0.78 ve partner tarafından sevilme için 0.83 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında toplam puanlara ilişkin iç tutarlık Cronbach alfa değeri ise 0.89 olarak ifade edilmektedir (Trak ve İnöz, 2017). Ölçeğin 5'li likert şeklinde puanlandırıldığı (0=Bana hiç uygun değil, 4=Bana çok uygun) ve her bir alt boyut ile ilgili maddelerden alınan puanların artmasıyla alt boyutla ilgili özelliğin de bireyde arttığı bildirilmektedir. Mevcut çalışma kapsamında ise ölçekten alınan toplam puanlar değerlendirilmiştir. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için 0.91, Partnere Duyulan Sevgi alt boyutu için 0.80, İlişkinin Doğruluğu alt boyutu için 0.79 ve Partner Tarafından Sevilme alt boyutu için 0.80 olarak hesaplanmıştır. Ek-4'te ölçeğin bir örneği yer almaktadır.

2.3.3. Obsesif İnançlar Anketi (OİA)

OCCWG (2001) tarafından obsesif kompulsif bozukluktaki obsesif düşüncelerin inanç ifadelerini ölçmek üzere geliştirilen Obsesif İnançlar Anketi (OİA), orijinal formunda toplamda 87 maddeden oluşmaktadır. 87 maddelik formda; *belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik, sorumluluk, düşüncelerin kontrolü, tehdidin abartılması ve düşüncelerin önemi* olmak üzere obsesif kompulsif bozukluktaki inanç alanlarını ifade eden toplam 6 alt boyut yer almaktadır (OCCWG, 2001). Aynı araştırmacılar daha sonra ölçeğin 44 maddelik kısa formunu geliştirerek ölçeği 3 alt boyut halinde revize etmişlerdir (OCCWG, 2003). Orijinal formun Türkçeye uyarlanması Yorulmaz ve Gençöz (2008) tarafından yapılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan OİA 9 maddelik kısa formu ilk olarak Gagne vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Bu kısa formda; *sorumluluk-tehdit algısı, düşüncelerin önemi ve kontrolü ve mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük* olmak üzere 3 alt boyutun olduğu ve bu alt boyutlar için Cronbach alfa değerlerinin sırasıyla; 0.77, 0.83 ve 0.83 şeklinde olduğu ifade edilmektedir (Gagne vd., 2018). OİA'nın 9 maddelik kısa formunun Türkçeye uyarlanması Yorulmaz vd. (2019) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında *sorumluluk-tehdit algısı* alt boyutu için Cronbach alfa değeri 0.74 olarak bulunmuşken; *mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük* alt boyutu için 0.75 ve *düşüncelerin önemi ve kontrolü* alt boyutu için ise 0.70 olarak bulunmuştur (Yorulmaz vd., 2019). Ölçeğin 7'li likert şeklinde puanlandırıldığı (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum) ve her bir alt boyut ile ilgili maddelerden alınan puanların artmasıyla alt boyutla ilgili özelliğin de bireyde arttığı bildirilmektedir. Ölçekte her bir alt boyut için ayrı bir puan elde edilebilirken, ölçeğin toplam puanı üzerinden genel bir bilişsel yanlılık değerlendirmesi elde etmek de mümkündür (Yorulmaz vd., 2019). Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puanlar değerlendirilmiştir. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için 0.77 olarak hesaplanmıştır. Ek-5'te ölçeğin bir örneği yer almaktadır.

2.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından bireylerin stresli yaşam olaylarında kullandıkları başa çıkma tarzlarını öğrenmek için geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE), orijinal formunda toplam 66 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında toplam 30 madde yer almış ve ölçeğin 5 faktörlü yapıda olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları; *çaresiz yaklaşım*, *sosyal destek arama*, *kendine güvenli yaklaşım*, *iyimser yaklaşım* ve *boyun eğici yaklaşım* şeklindedir. Buna göre iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım *aktif başa çıkma tarzlarını* oluştururken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise *pasif başa çıkma tarzlarını* oluşturmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Aktif başa çıkma tarzları, etkili başa çıkma stratejilerini ifade etmekte, pasif başa çıkma tarzları ise etkisiz baş etme stratejilerini anlatmaktadır. Uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri çaresiz yaklaşım için 0.64 ve 0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.47 ve 0.72, iyimser yaklaşım için 0.49 ve 0.68, sosyal destek arama için 0.45 ve 0.47 ve kendine güvenli yaklaşım için 0.62 ve 0.80 aralığında değiştiği belirtilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçek, 4'lü likert şeklinde (0=Hiç uygun değil, 3=Çok uygun) puanlanmaktadır. Ölçekte 1. ve 9. madde olmak üzere iki madde ters kodlanmaktadır. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı; Kendine Güvenli Yaklaşım için 0.87, Çaresiz Yaklaşım için 0.82, Boyun Eğici Yaklaşım için 0.66, İyimser Yaklaşım için 0.82 ve Sosyal Destek Arama için 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ek-6'da ölçeğin bir örneği yer almaktadır.

2.3.5. Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Orijinal formunda toplamda 26 maddeden oluşan Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ), Neff (2003b) tarafından bireylerdeki öz şefkat düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal çalışmada ölçeğin *öz yargılama*, *öz sevecenlik*, *paylaşımların farkında olma*, *farkındalık*, *aşırı özdeşleşme* ve *yabancılaşma* olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Neff (2003b), ölçeğin iç tutarlık katsayısının tüm ölçek için 0.92 olduğunu belirtmektedir. Bunun yanı sıra Cronbach alfa değerlerinin öz yargılama alt boyutu için 0.77, öz sevecenlik için 0.78, paylaşımların farkında olma için 0.80, yabancılaşma için 0.79, farkındalık için 0.75 ve aşırı özdeşleşme için 0.81 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Deniz vd. (2008) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekten farklı olarak uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü olduğu ifade edilmiş ve madde sayısı 24 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formu 5'li likert şeklinde (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 5=Hemen hemen her zaman) puanlanmaktadır. Ölçekte 1., 3., 5., 7., 10., 12., 15., 17., 19., 22. ve 23. madde olmak

üzere toplam 11 madde ters kodlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında saptanan iç tutarlık katsayısı 0.89 şeklindedir (Deniz vd., 2008). Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puanlar değerlendirilmiştir. Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için 0.94 olarak hesaplanmıştır. Ek-7’de ölçeğin bir örneği yer almaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Mevcut araştırma için İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler İçin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli etik kurul izni alınmıştır. Araştırmada sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, Obsesif İnançlar Anketi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler Google Forms aracılığıyla standart bir anket formu haline getirilerek devam eden bir romantik ilişkisi bulunan (flört/sevgili, sözlü/nişanlı, evli) 18 yaş ve üzerindeki kadın ve erkek katılımcılara, internet üzerinden çevrim içi olarak uygulanmıştır. Sosyal medyadaki çeşitli platformlarda da paylaşılan anket formunda, katılımcıları araştırmanın konusu ve içeriğine yönelik bilgilendiren Aydınlatılmış Onam Formu’na yer verilmiştir. Anket formu, ilgili platformlarda 2023 Ocak ayında dağıtılmış ve katılımcılara uygulanmıştır.

2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 29.0 programından yararlanılmıştır. Araştırmanın veri setinde uç değer ve kayıp veri olup olmadığı incelenmiş; toplamda dört adet ankete yönelik veriler yeterince güvenilir ve tutarlı bulunmadığı için veri setinin dışına çıkarılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları (α) hesaplanmış ve ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının 0.66-0.94 arasında değiştiği görülmüştür.

Çalışmada kullanılan verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak normal dağılıma sahip olup olmadığına karar verilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin bilimsel araştırmalar için 1.50 ve -1.50 aralığında olması durumunda verilerin normal dağıldığı bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada kullanılan ölçeklerin standart hata, aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine ait bilgiler ilgili tablolarda yer almaktadır. Bu bağlamda çalışmada verilerin normal

dağıldığı söylenebilir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmada ölçeklerin demografik değişkenlere göre incelenmesi ve gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığının tespit edilmesi için bağımsız örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA) ve grup sayılarının 30 katılımcıdan az olduğu durumlar için parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Levene testi ile varyansların homojenliğine bakılmıştır. Scheffe ve Tamhane T2 testi ise ikili karşılaştırmalar için kullanılmıştır. Öte yandan çalışma değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti Pearson korelasyon analizi ile yapılmıştır. Korelasyon gücünü tanımlamak için Cohen'in (1988) "0.10-0.29 zayıf", "0.30-0.49 orta" ve "0.50-0.99 yüksek" sınıflandırması kullanılmıştır. Çalışma kapsamında yapılan analizler %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde betimleyici verilerin analizine ve demografik bilgi formu, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ) ve alt ölçekleri, Obsesif İnanç Anketi (OİA), Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)'nin alt ölçekleri ve Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) kullanılarak elde edilen verilerin analiz edilmesiyle ortaya çıkan bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan bireylere yönelik demografik bilgiler ve araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı bulgular aşağıda yer almaktadır.

3.1.1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Katılımcıların cinsiyetlerine, ilişki durumlarına, eğitim durumlarına, çalışma durumlarına, çocuk sahibi olma durumlarına, yaşlarına ve ilişki sürelerine göre dağılımına Tablo 1’de yer verilmektedir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	421	80.2
	Erkek	104	19.8
İlişki Durumu	Flört/Sevgili	267	50.9
	Sözlü/Nişanlı	46	8.8
	Evli	212	40.4
Eğitim Durumu	İlköğretim	15	2.9
	Lise	23	4.4
	Önlisans/Lisans	312	59.4
	Lisansüstü	175	33.3
Çalışma Durumu	Evet	314	59.8
	Hayır	211	40.2
Çocuk Durumu	Evet	129	24.6
	Hayır	396	75.4
Yaş Grupları	18-25	196	37.3
	26-35	227	43.2
	36-45	67	12.8
	46-60	35	6.7
İlişki Süresi (Ay)	1-6	85	16.2
	7-12	79	15.0
	13-48	174	33.1
	49-120	104	19.8

	121-456	83	15.8
Toplam		525	100

Tablo 1'e göre; katılımcıların %80.2'si (n=421) kadın, %19.8'i (n=104) erkektir. Katılımcıların %50.9'u (n=267) flört/sevgili, %8.8'i (n=46) sözlü/nişanlı, %40.4'ü (n=212) evlidir. Katılımcıların %2.9'u (n=15) ilköğretim, %4.4'ü (n=23) lise, %59.4'ü (n=312) önlisans/lisans ve %33.3'ü (n=175) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %59.8'i (n=314) çalışmakta, %40.2'(n=211) ise çalışmamaktadır. Katılımcıların %24.6'sının (n=129) çocuğu bulunmakta, %75.4'ünün (n=396) ise çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcıların yaşları 18-57 arasında değişmektedir. Buna göre katılımcıların %37.3'ü (n=196) 18-25 yaş grubunda, %43.2'si (n=227) 26-35 yaş grubunda, %12.8'i (n=67) 36-45 yaş grubunda, %6.7'si (n=35) 46-60 yaş grubunda yer almaktadır. Katılımcıların %16.2'si (n=85) 1-6 ay devam eden ilişki süresine sahipken, %15.0'ı (n=79) 7-12 ay, %33.1'i (n=174) 13-48 ay, %19.8'i (n=104) 49-120 ay ve %15.8'i (n=83) 121-456 ay devam eden ilişki süresine sahiptir.

3.1.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

RİOKÖ ve alt ölçeklerine (Partnere Duyulan Sevgi, İlişki Doğruluğu, Partner Tarafından Sevilme), OİA'ya, SBÇTE'nin alt ölçekleri olan Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama'ya ve ÖAÖ'ye ilişkin yanıtların değerlendirilmesiyle birlikte elde edilen tanımlayıcı bulgular Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		α
RİOKÖ Toplam	525	10.27	9.65	1.152	0.107	0.652	0.213	0.91
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	525	2.70	3.28	1.279	0.107	0.890	0.213	0.80
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	525	4.33	3.84	0.824	0.107	-0.041	0.213	0.79
RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	525	3.23	3.65	1.268	0.107	0.931	0.213	0.80
OİA Toplam	525	35.47	9.55	-0.174	0.107	-0.401	0.213	0.77
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	525	20.27	4.35	-0.266	0.107	-0.220	0.213	0.87
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	525	19.58	5.11	0.196	0.107	-0.489	0.213	0.82

SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	525	11.75	3.18	0.508	0.107	0.076	0.213	0.66
SBÇTE - İyimser Yaklaşım	525	12.68	3.33	0.003	0.107	-0.443	0.213	0.82
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	525	11.20	2.51	-0.357	0.107	0.099	0.213	0.72
ÖAÖ Toplam	525	72.83	17.94	-0.088	0.107	-0.269	0.213	0.94

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 2'ye göre, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği'nin ortalaması 10.27, standart sapması 9.65, çarpıklık değerleri 1.152/0.107, basıklık değerleri 0.652/0.213, Cronbach alpha değeri 0.91'dir. Bu ölçeğin alt boyutlarından biri olan Partnere Duyulan Sevgi alt boyutunun ortalaması 2.70, standart sapması 3.28, çarpıklık değerleri 1.279/0.107, basıklık değerleri 0.890/0.213, Cronbach alpha değeri 0.80'dir. Alt boyutlarından diğeri İlişki Doğruluğu alt boyutunun ortalaması 4.33, standart sapması 3.84, çarpıklık değerleri 0.824/0.107, basıklık değerleri -0.041/0.213, Cronbach alpha değeri 0.79'dur. Alt boyutlarından diğeri Partner Tarafından Sevilme alt boyutunun ortalaması 3.23, standart sapması 3.65, çarpıklık değerleri 1.268/0.107, basıklık değerleri 0.931/0.213, Cronbach alpha değeri 0.80'dir. Obsesif İnanç Anketi'nin ortalaması 35.47, standart sapması 9.55, çarpıklık değerleri -0.174/0.107, basıklık değerleri -0.401/0.213, Cronbach alpha değeri 0.77'dir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım'ın ortalaması 20.27, standart sapması 4.35, çarpıklık değerleri -0.266/0.107, basıklık değerleri -0.220/0.213, Cronbach alpha değeri 0.87'dir. Alt boyutlarından diğeri Çaresiz Yaklaşım'ın ortalaması 19.58, standart sapması 5.11, çarpıklık değerleri 0.196/0.107, basıklık değerleri -0.489/0.213, Cronbach alpha değeri 0.82'dir. Alt boyutlarından diğeri Boyun Eğici Yaklaşım'ın ortalaması 11.75, standart sapması 3.18, çarpıklık değerleri 0.508/0.107, basıklık değerleri 0.076/0.213, Cronbach alpha değeri 0.66'dir. Alt boyutlarından diğeri İyimser Yaklaşım'ın ortalaması 12.68, standart sapması 3.33, çarpıklık değerleri 0.003/0.107, basıklık değerleri -0.443/0.213, Cronbach alpha değeri 0.82'dir. Alt boyutlarından diğeri Sosyal Destek Arama'nın ortalaması 11.20, standart sapması 2.51, çarpıklık değerleri -0.357/0.107, basıklık değerleri 0.099/0.213, Cronbach alpha değeri 0.72'dir. Öz Anlayış Ölçeği'nin

ortalaması 72.83, standart sapması 17.94, çarpıklık değerleri -0.088/0.107, basıklık değerleri -0.269/0.213, Cronbach alpha değeri 0.94'tür.

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

RİOKÖ ve alt ölçeklerine (Partnere Duyulan Sevgi, İlişki Doğruluğu, Partner Tarafından Sevilme), OİA'ya, SBÇTE'nin alt ölçekleri olan Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama'ya ve ÖAÖ'ye ilişkin verilerin; cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, ilişki durumu, yaş grupları ve ilişki süresine göre incelenmesi sonucu elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

3.2.1. Cinsiyet

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
RİOKÖ Toplam	Kadın	421	9.92	9.37	-1.669	523	0.096
	Erkek	104	11.68	10.64			
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	Kadın	421	2.46	3.12	-3.047	141.46	0.003
	Erkek	104	3.66	3.70			
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	Kadın	421	4.28	3.89	-0.665	523	0.506
	Erkek	104	4.56	3.65			
RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	Kadın	421	3.19	3.57	-0.709	523	0.479
	Erkek	104	3.46	3.96			
OİA Toplam	Kadın	421	36.04	9.27	2.747	523	0.006
	Erkek	104	33.18	10.33			
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	421	20.20	4.22	-0.610	523	0.542
	Erkek	104	20.49	4.87			
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	Kadın	421	19.77	5.15	1.715	523	0.087
	Erkek	104	18.82	4.86			
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	421	11.55	2.95	-2.427	133.86	0.017
	Erkek	104	12.54	3.88			

SBÇTE - İyimser Yaklaşım	Kadın	421	12.46	3.35	-3.008	523	0.003
	Erkek	104	13.55	3.08			
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	Kadın	421	11.37	2.59	3.616	194.60	<0.001
	Erkek	104	10.52	2.03			
ÖAÖ Toplam	Kadın	421	72.06	18.61	-2.304	194.72	0.022
	Erkek	104	75.96	14.59			

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 3'e göre RİOKÖ'nün Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanında ($t_{(141.46)}=-3.047$, $p<0.01$) cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla erkeklerin Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Öte yandan OİA puanında ($t_{(523)}=2.747$, $p<0.01$) da gruplar arasında anlamlı farklılaşma olduğu, kadınların OİA puanlarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. SBÇTE'nin Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanında ($t_{(133.86)}=-2.427$, $p<0.05$), İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanında ($t_{(523)}=-3.008$, $p<0.01$) ve Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanında ($t_{(194.60)}=3.616$, $p<0.001$) anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin Boyun Eğici Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek iken; kadınların Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan ÖAÖ puanında ($t_{(194.72)}=-2.304$, $p<0.05$) da gruplar arasında anlamlı farklılaşma olduğu, erkeklerin ÖAÖ puanlarının kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer ölçek puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

3.2.2. Çalışma Durumu

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
RİOKÖ Toplam	Evet	314	9.78	9.61	-1.421	523	0.156
	Hayır	211	11.00	9.70			
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	Evet	314	2.66	3.20	-0.318	523	0.751
	Hayır	211	2.76	3.39			
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	Evet	314	4.11	3.79	-1.594	523	0.112
	Hayır	211	4.66	3.90			
RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	Evet	314	3.00	3.62	-1.798	523	0.073
	Hayır	211	3.58	3.67			
OİA Toplam	Evet	314	34.96	9.83	-1.505	523	0.133
	Hayır	211	36.24	9.09			
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	314	20.33	4.31	0.496	523	0.620
	Hayır	211	20.14	4.42			
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	Evet	314	19.34	4.99	-1.354	523	0.176
	Hayır	211	19.95	5.26			
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	314	11.69	3.19	-0.460	133.86	0.645
	Hayır	211	11.82	3.17			
SBÇTE - İyimser Yaklaşım	Evet	314	12.70	3.37	0.205	523	0.837
	Hayır	211	12.64	3.27			
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	Evet	314	11.15	2.65	-0.566	194.60	0.571
	Hayır	211	11.28	2.29			
ÖAÖ Toplam	Evet	314	73.52	17.53	1.070	523	0.285
	Hayır	211	71.81	18.51			

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 4'e göre RİOKÖ ve alt ölçeklerinde (Partnere Duyulan Sevgi, İlişki Doğruluğu, Partner Tarafından Sevilme), OİA'da, SBÇTE'nin alt ölçekleri olan Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama'da ve ÖAÖ'de çalışma durumuna göre anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$).

3.2.3. Çocuk Durumu

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 5’te sunulmaktadır.

Tablo 5. Çocuk Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
RİOKÖ Toplam	Evet	129	8.74	8.75	-2.074	523	0.039
	Hayır	396	10.77	9.89			
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	Evet	129	2.56	3.17	-0.577	523	0.564
	Hayır	396	2.75	3.31			
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	Evet	129	3.36	3.24	-3.689	263.11	<0.001
	Hayır	396	4.65	3.97			
RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	Evet	129	2.82	3.16	-1.621	257.41	0.106
	Hayır	396	3.37	3.79			
OİA Toplam	Evet	129	33.15	9.44	-3.201	523	0.001
	Hayır	396	36.23	9.48			
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	129	20.96	4.30	2.123	523	0.034
	Hayır	396	20.03	4.35			
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	Evet	129	18.46	4.71	-2.908	523	0.004
	Hayır	396	19.95	5.18			
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	129	11.70	3.01	-0.201	523	0.840
	Hayır	396	11.76	3.23			
SBÇTE - İyimser Yaklaşım	Evet	129	13.29	3.06	2.411	523	0.016
	Hayır	396	12.48	3.39			
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	Evet	129	11.15	2.21	-0.319	253.16	0.750
	Hayır	396	11.22	2.60			
ÖAÖ Toplam	Evet	129	79.81	15.34	5.210	523	<0.001
	Hayır	396	70.56	18.15			

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 5’e göre RİOKÖ toplam puanında ($t_{(523)}=-2.074$, $p<0.05$) ve İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanında ($t_{(263.11)}=-3.689$, $p<0.001$) çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çocuk sahibi olmayanların hem RİOKÖ ve İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Öte yandan OİA puanında ($t_{(523)}=-3.201$, $p<0.01$) da gruplar arasında anlamlı farklılaşma olduğu, çocuk sahibi olmayanların OİA puanlarının çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. SBÇTE'nin Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanında ($t_{(523)}=2.123$, $p<0.05$), Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanında ($t_{(523)}=-2.908$, $p<0.01$) ve İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanında ($t_{(523)}=2.411$, $p<0.05$) anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre çocuk sahibi olanların Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı çocuk sahibi olmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek iken; çocuk sahibi olmayanların Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanının çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan ÖAÖ puanında ($t_{(523)}=5.210$, $p<0.001$) da gruplar arasında anlamlı farklılaşma olduğu, çocuk sahibi olanların ÖAÖ puanlarının çocuk sahibi olmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer ölçek puanlarında ise çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

3.2.4. Eğitim Durumu

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla parametrik olmayan bir test olan Kruskal-Wallis H testi uygulaması yapılmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 6'da sunulmaktadır.

Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{X}_{SIRA}$	H	sd	p	Fark*
RİOKÖ Toplam	1-İlköğretim	15	269.27	4.287	3	0.232	-
	2-Lise	23	269.37				
	3-Önlisans/Lisans	312	273.06				
	4-Lisansüstü	175	243.69				
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	1-İlköğretim	15	301.77	5.865	3	0.118	-
	2-Lise	23	298.54				
	3-Önlisans/Lisans	312	269.19				
	4-Lisansüstü	175	243.97				
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	1-İlköğretim	15	234.13	5.036	3	0.169	-
	2-Lise	23	272.20				
	3-Önlisans/Lisans	312	274.18				
	4-Lisansüstü	175	244.34				

RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	1-İlköğretim	15	296.23				
	2-Lise	23	251.57	3.592	3	0.309	-
	3-Önlisans/Lisans	312	270.83				
	4-Lisansüstü	175	247.69				
OİA Toplam	1-İlköğretim	15	253.23				
	2-Lise	23	277.13	7.150	3	0.067	-
	3-Önlisans/Lisans	312	276.13				
	4-Lisansüstü	175	238.56				
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	1-İlköğretim	15	347.13				
	2-Lise	23	218.41	7.182	3	0.066	-
	3-Önlisans/Lisans	312	266.28				
	4-Lisansüstü	175	255.81				
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	1-İlköğretim	15	293.43				
	2-Lise	23	272.02	4.539	3	0.209	-
	3-Önlisans/Lisans	312	271.67				
	4-Lisansüstü	175	243.75				
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	1-İlköğretim	15	296.37				
	2-Lise	23	318.67	4.444	3	0.217	-
	3-Önlisans/Lisans	312	262.14				
	4-Lisansüstü	175	254.35				
SBÇTE - İyimser Yaklaşım	1-İlköğretim	15	389.90				
	2-Lise	23	244.46	11.187	3	0.011	1>2, 3, 4
	3-Önlisans/Lisans	312	261.25				
	4-Lisansüstü	175	257.68				
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	1-İlköğretim	15	232.13				
	2-Lise	23	226.98	3.519	3	0.318	-
	3-Önlisans/Lisans	312	259.57				
	4-Lisansüstü	175	276.50				
ÖAÖ Toplam	1-İlköğretim	15	344.87				
	2-Lise	23	252.54	4.598	3	0.204	-
	3-Önlisans/Lisans	312	260.05				
	4-Lisansüstü	175	262.61				

*Pairwise comparison, RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 6'ya göre SBÇTE'nin İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanında ($H_{(3)}=11.187$, $p<0.05$) eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için yapılan ikili karşılaştırma (pairwise comparison) analizine göre, ilköğretim mezunu olan katılımcıların İyimser

Yaklaşım puanının, lise, önlisans/lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer ölçek puanlarında ise eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

3.3.5. İlişki Durumu

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7. İlişki Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
RİOKÖ Toplam	1.Flört/Sevgili	267	12.12	10.29	10.392	<0.001	1>2, 3
	2.Sözlü/Nişanlı	46	8.63	8.04			
	3.Evli	212	8.29	8.68			
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	1.Flört/Sevgili	267	3.12	3.47	4.498	0.012	1>3
	2.Sözlü/Nişanlı	46	2.15	2.84			
	3.Evli	212	2.30	3.05			
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	1.Flört/Sevgili	267	5.24	4.03	16.501	<0.001	1>2, 3
	2.Sözlü/Nişanlı	46	3.80	3.28			
	3.Evli	212	3.30	3.42			
RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	1.Flört/Sevgili	267	3.76	4.05	5.744	0.003	1>3
	2.Sözlü/Nişanlı	46	2.67	3.06			
	3.Evli	212	2.69	3.12			
OİA Toplam	1.Flört/Sevgili	267	36.46	9.34	3.070	0.047	1>3
	2.Sözlü/Nişanlı	46	35.17	10.59			
	3.Evli	212	34.30	9.48			
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	1.Flört/Sevgili	267	20.00	4.28	1.498	0.224	-
	2.Sözlü/Nişanlı	46	19.93	4.64			
	3.Evli	212	20.65	4.36			
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	1.Flört/Sevgili	267	20.25	5.17	4.703	0.009	1>3
	2.Sözlü/Nişanlı	46	18.78	5.66			
	3.Evli	212	18.92	4.80			
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	1.Flört/Sevgili	267	11.80	3.34	0.323	0.724	-
	2.Sözlü/Nişanlı	46	11.39	3.42			
	3.Evli	212	11.76	2.92			
SBÇTE - İyimser Yaklaşım	1.Flört/Sevgili	267	12.29	3.29	3.607	0.028	3>1
	2.Sözlü/Nişanlı	46	12.98	3.83			
	3.Evli	212	13.09	3.22			
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	1.Flört/Sevgili	267	11.35	2.54	0.961	0.383	-
	2.Sözlü/Nişanlı	46	10.93	2.73			
	3.Evli	212	11.08	2.43			

	1.Flört/Sevgili	267	69.24	18.03			
ÖAÖ Toplam	2.Sözlü/Nişanlı	46	74.06	16.04	11.912	<0.001	3>1
	3.Evli	212	77.09	17.31			

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tazları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 7'ye göre RİOKÖ toplam puanının ($F_{(2-522)}=10.392$, $p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçek puanının ($F_{(2-522)}=4.498$, $p<0.05$), İlişki Doğruluğu alt ölçek puanının ($F_{(2-522)}=16.501$, $p<0.001$) ve Partner Tarafından Sevilme alt ölçek puanının ($F_{(2-522)}=5.744$, $p<0.01$) ilişki durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Tamhane T2 testi kullanılmıştır. Buna göre flört/sevgili durumundaki katılımcıların RİOKÖ'den ve İlişki Doğruluğu alt ölçeğinden sözlü/nışanlı ve evli olan gruplara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Flört/sevgili durumundaki katılımcıların Partnere Duyulan Sevgi alt ölçek puanının ve Partner Tarafından Sevilme alt ölçek puanının da evli katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. OİA puanında da ($F_{(2-522)}=3.070$, $p<0.05$) ilişki durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Tamhane T2 testi kullanılmıştır. Buna göre OİA puanının flört/sevgili durumundaki katılımcılarda evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçek puanının ($F_{(2-522)}=4.703$, $p<0.01$) ve İyimser Yaklaşım alt ölçek puanının ($F_{(2-522)}=3.607$, $p<0.05$) ilişki durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Buna göre flört/sevgili durumundaki katılımcıların Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden evli olan gruba göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Öte yandan evli katılımcıların İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden flört/sevgili durumundaki gruba göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. ÖAÖ puanında da ($F_{(2-522)}=11.912$, $p<0.001$) ilişki durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Buna göre ÖAÖ puanının evli katılımcılarda, flört/sevgili durumundakilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer ölçek puanlarında ise ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

3.2.6. Yaş

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 8’de sunulmaktadır.

Tablo 8. Yaş Gruplarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
RİOKÖ Toplam	1-18-25 yaş	196	12.09	10.25	5.488	0.001	1>3, 4
	2-26-35 yaş	227	9.88	9.44			
	3-36-45 yaş	67	8.43	8.60			
	4-46-60 yaş	35	6.17	7.35			
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	1-18-25 yaş	196	3.24	3.67	3.079	0.027	-
	2-26-35 yaş	227	2.45	2.97			
	3-36-45 yaş	67	2.39	3.20			
	4-46-60 yaş	35	1.94	2.60			
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	1-18-25 yaş	196	5.10	3.98	7.197	<0.001	1>3, 4 2>4
	2-26-35 yaş	227	4.23	3.81			
	3-36-45 yaş	67	3.46	3.46			
	4-46-60 yaş	35	2.34	2.72			
RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	1-18-25 yaş	196	3.74	3.90	3.647	0.013	1>4
	2-26-35 yaş	227	3.19	3.66			
	3-36-45 yaş	67	2.58	2.97			
	4-46-60 yaş	35	1.88	2.75			
OİA Toplam	1-18-25 yaş	196	36.58	9.92	3.522	0.015	1>3
	2-26-35 yaş	227	35.70	9.22			
	3-36-45 yaş	67	32.83	9.63			
	4-46-60 yaş	35	32.89	8.28			
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	1-18-25 yaş	196	19.84	4.51	4.647	0.003	4>1, 2
	2-26-35 yaş	227	20.03	4.17			
	3-36-45 yaş	67	21.13	4.31			
	4-46-60 yaş	35	22.40	3.96			
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	1-18-25 yaş	196	20.27	5.46	5.869	<0.001	1>3 2>3
	2-26-35 yaş	227	19.81	4.90			
	3-36-45 yaş	67	17.76	4.50			
	4-46-60 yaş	35	17.74	4.33			
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	1-18-25 yaş	196	11.95	3.46	0.970	0.406	-
	2-26-35 yaş	227	11.74	3.01			
	3-36-45 yaş	67	11.54	2.78			
	4-46-60 yaş	35	11.03	3.28			

SBÇTE - İyimser Yaklaşım	1-18-25 yaş	196	12.40	3.45	4.885	0.002	3>1, 2
	2-26-35 yaş	227	12.41	3.21			
	3-36-45 yaş	67	13.75	3.26			
	4-46-60 yaş	35	13.89	2.85			
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	1-18-25 yaş	196	11.40	2.36	0.829	0.478	-
	2-26-35 yaş	227	11.16	2.68			
	3-36-45 yaş	67	10.97	2.43			
	4-46-60 yaş	35	10.86	2.36			
ÖAÖ Toplam	1-18-25 yaş	196	69.33	18.61	13.577	<0.001	3>1, 2 4>1, 2
	2-26-35 yaş	227	71.56	16.82			
	3-36-45 yaş	67	81.58	17.09			
	4-46-60 yaş	35	83.94	12.77			

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 8'e göre RİOKÖ toplam puanının ($F_{(3-521)}=5.488$, $p<0.01$), İlişki Doğruluğu alt ölçek puanının ($F_{(3-521)}=7.197$, $p<0.001$) ve Partner Tarafından Sevilme alt ölçek puanının ($F_{(3-521)}=3.647$, $p<0.05$) yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Tamhane T2 testi kullanılmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubundaki katılımcıların RİOKÖ'den 36-45 ve 46-60 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların İlişki Doğruluğu alt ölçeğinden de 36-45 ve 46-60 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüş, ayrıca 26-35 yaş grubunun da İlişki Doğruluğu alt ölçeğinden 46-60 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların Partner Tarafından Sevilme alt ölçeğinden de 46-60 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. OİA puanının ($F_{(3-521)}=3.522$, $p<0.05$) yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Tamhane T2 testi kullanılmıştır. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların OİA'dan 36-45 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

SBÇTE'nin Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçek puanının ($F_{(3-521)}=4.647$, $p<0.01$), Çaresiz Yaklaşım alt ölçek puanının ($F_{(3-521)}=5.869$, $p<0.001$) ve İyimser Yaklaşım alt ölçek puanının ($F_{(3-521)}=4.885$, $p<0.01$) yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde

Scheffe testi kullanılmıştır. 46-60 yaş grubundaki katılımcıların Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinden 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca hem 18-25 yaş grubundaki katılımcıların hem de 26-35 yaş grubundaki katılımcıların Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden 36-45 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 36-45 yaş grubundaki katılımcıların İyimser Yaklaşım alt ölçeğinden 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. ÖAÖ puanında da ($F_{(3-521)}=13.577$, $p<0.001$) yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. 36-45 yaş grubundaki katılımcıların ÖAÖ'den 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca 46-60 yaş grubundaki katılımcıların ÖAÖ'den 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Diğer ölçek puanlarında ise yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

3.2.7. İlişki Süresi

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldığı toplam puanların ilişki süresine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 9'da sunulmaktadır.

Tablo 9. İlişki Süresine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
RİOKÖ Toplam	1-1-6 ay	85	13.55	10.95	6.916	<0.001	1>4, 5 2>4, 5
	2-7-12 ay	79	12.90	11.07			
	3-13-48 ay	174	9.94	9.18			
	4-49-120 ay	104	7.97	7.99			
	5-121-456 ay	83	7.97	8.25			
RİOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	1-1-6 ay	85	3.52	3.77	4.201	0.002	1>4 2>4
	2-7-12 ay	79	3.48	3.81			
	3-13-48 ay	174	2.52	2.96			
	4-49-120 ay	104	1.95	2.87			
	5-121-456 ay	83	2.44	3.03			
RİOKÖ - İlişki Doğruluğu	1-1-6 ay	85	5.87	4.04	8.740	<0.001	1>3, 4, 5 2>4, 5 3>5
	2-7-12 ay	79	5.30	4.12			
	3-13-48 ay	174	4.24	3.88			
	4-49-120 ay	104	3.56	3.47			
	5-121-456 ay	83	3.00	2.92			

RİOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	1-1-6 ay	85	4.15	4.18	4.559	0.001	1>4, 5 2>4
	2-7-12 ay	79	4.11	4.29			
	3-13-48 ay	174	3.18	3.59			
	4-49-120 ay	104	2.46	2.87			
	5-121-456 ay	83	2.53	3.05			
OİA Toplam	1-1-6 ay	85	37.96	9.34	2.731	0.029	1>5
	2-7-12 ay	79	35.80	9.84			
	3-13-48 ay	174	35.57	9.88			
	4-49-120 ay	104	34.75	8.60			
	5-121-456 ay	83	33.30	9.53			
SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	1-1-6 ay	85	20.12	4.84	1.130	0.342	-
	2-7-12 ay	79	19.82	4.21			
	3-13-48 ay	174	19.98	4.29			
	4-49-120 ay	104	20.57	4.33			
	5-121-456 ay	83	21.00	4.08			
SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	1-1-6 ay	85	20.50	5.44	2.936	0.020	-
	2-7-12 ay	79	20.02	5.21			
	3-13-48 ay	174	20.00	5.40			
	4-49-120 ay	104	18.64	4.71			
	5-121-456 ay	83	18.53	4.17			
SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	1-1-6 ay	85	11.60	3.52	0.828	0.508	-
	2-7-12 ay	79	12.20	3.47			
	3-13-48 ay	174	11.80	3.11			
	4-49-120 ay	104	11.37	2.93			
	5-121-456 ay	83	11.82	2.96			
SBÇTE - İyimser Yaklaşım	1-1-6 ay	85	12.41	3.89	2.277	0.060	-
	2-7-12 ay	79	12.18	2.99			
	3-13-48 ay	174	12.60	3.38			
	4-49-120 ay	104	12.65	3.16			
	5-121-456 ay	83	13.61	2.96			
SBÇTE - Sosyal Destek Arama	1-1-6 ay	85	11.30	2.30	1.387	0.237	-
	2-7-12 ay	79	11.18	2.59			
	3-13-48 ay	174	11.33	2.55			
	4-49-120 ay	104	11.38	2.67			
	5-121-456 ay	83	10.63	2.33			
ÖAÖ Toplam	1-1-6 ay	85	69.78	20.31	6.885	<0.001	5>1, 2, 3
	2-7-12 ay	79	69.39	14.89			
	3-13-48 ay	174	70.45	18.00			
	4-49-120 ay	104	75.85	18.27			
	5-121-456 ay	83	80.44	14.70			

RİOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

RİOKÖ toplam puanının ($F_{(4-520)}=6.916$, $p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçek puanının ($F_{(4-520)}=4.201$, $p<0.01$), İlişki Doğruluğu alt ölçek puanının ($F_{(4-520)}=8.740$, $p<0.001$) ve Partner Tarafından Sevilme alt ölçek puanının ($F_{(4-520)}=4.559$,

$p<0.01$) ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Tamhane T2 testi kullanılmıştır. Buna göre 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların RİOKÖ'den 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların RİOKÖ'den 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Öte yandan hem 1-6 ay hem de 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeğinden 49-120 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların İlişki Doğruluğu alt ölçeğinden 13-48 ay, 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların İlişki Doğruluğu alt ölçeğinden 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Son olarak 13-48 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların İlişki Doğruluğu alt ölçeğinden 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Öte yandan 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların Partner Tarafından Sevilme alt ölçeğinden 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların Partner Tarafından Sevilme alt ölçeğinden 49-120 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

OİA puanının ($F_{(4-520)}=2.731$, $p<0.05$) ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Tamhane T2 testi kullanılmıştır. Buna göre 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların OİA'dan 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. ÖAÖ puanında da ($F_{(4-520)}=6.885$, $p<0.001$) ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Buna göre 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların ÖAÖ'den 1-6 ay, 7-12 ay ve 13-48 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Diğer ölçek puanlarında ise romantik ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmada kullanılan RİOKÖ ve alt ölçekleri (Partnere Duyulan Sevgi, İlişki Doğruluğu, Partner Tarafından Sevilme), OİA, SBÇTE'nin alt ölçekleri olan Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama ve ÖAÖ arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili analize yönelik bulgular Tablo 10'da sunulmaktadır.

Tablo 10'a göre RİOKÖ toplam puanı ile Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=0.882$, $p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=0.922$, $p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=0.883$, $p<0.001$), OİA puanı ($r=0.323$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.409$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.287$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü; SBÇTE'nin Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.207$, $p<0.001$), İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.192$, $p<0.001$) ve Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı ($r=-0.095$, $p<0.05$), ÖAÖ puanı ($r=-0.380$, $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

RİOKÖ'nün Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ile RİOKÖ toplam puanı ($r=0.882$, $p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=0.747$, $p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=0.650$, $p<0.001$), OİA puanı ($r=0.250$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.318$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.280$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü; SBÇTE'nin Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.145$, $p<0.001$), İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.122$, $p<0.01$) ve Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı ($r=-0.133$, $p<0.01$), ÖAÖ puanı ($r=-0.286$, $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

RİOKÖ'nün İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ile RİOKÖ toplam puanı ($r=0.922$, $p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=0.747$, $p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=0.715$, $p<0.001$), OİA puanı ($r=0.318$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.356$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.224$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü; SBÇTE'nin

Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.168$, $p<0.001$), İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.186$, $p<0.001$) ve ÖAÖ puanı ($r=-0.350$, $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ile Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

RİOKÖ'nün Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ile RİOKÖ toplam puanı ($r=0.883$, $p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=0.650$, $p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=0.715$, $p<0.001$), OİA puanı ($r=0.295$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.422$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.224$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü; SBÇTE'nin Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.241$, $p<0.001$), İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.201$, $p<0.001$) ve ÖAÖ puanı ($r=-0.381$, $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ile Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Katılımcıların OİA puanları ile RİOKÖ toplam puanı ($r=0.323$, $p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=0.250$, $p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=0.318$, $p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=0.295$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.481$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.195$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü; SBÇTE'nin İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.179$, $p<0.001$), Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı ($r=-0.130$, $p<0.01$) ve ÖAÖ puanı ($r=-0.397$, $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan OİA ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 10.
Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. RiOKÖ Toplam	-										
2. RiOKÖ - Partnere Duyulan Sevgi	0.882***	-									
3. RiOKÖ - İlişki Doğruluğu	0.922***	0.747***	-								
4. RiOKÖ - Partner Tarafından Sevilme	0.883***	0.650***	0.715***	-							
5. OİA Toplam	0.323***	0.250***	0.318***	0.295***	-						
6. SBÇTE - Kendine Güvenli Yaklaşım	-0.207***	-0.145***	-0.168***	-0.241***	-0.085	-					
7. SBÇTE - Çaresiz Yaklaşım	0.409***	0.318***	0.356***	0.422***	0.481***	-0.381***	-				
8. SBÇTE - Boyun Eğici Yaklaşım	0.287***	0.280***	0.224***	0.271***	0.195***	-0.138**	0.459***	-			
9. SBÇTE - İyimser Yaklaşım	-0.192***	-0.122**	-0.186***	-0.201***	-0.179***	0.688***	-0.332***	0.057	-		
10. SBÇTE - Sosyal Destek Arama	-0.095*	-0.133**	-0.068	-0.060	-0.130**	0.058	-0.026	-0.116**	0.053	-	
11. ÖAÖ Toplam	-0.380***	-0.286***	-0.350***	-0.381***	-0.397***	0.650***	-0.698***	-0.213***	0.670***	0.071	-

RiOKÖ: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, OİA: Obsesif İnanç Anketi, SBÇTE: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri, ÖAÖ: Öz Anlayış Ölçeği

*p<0.05, ** p <0.01, *** p <0.001

SBÇTE'nin Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ile İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.688, p<0.001$) ve ÖAÖ puanı ($r=0.650, p<0.001$) arasında pozitif yönlü; RİOKÖ toplam puanı ($r=-0.207, p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=-0.145, p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=-0.168, p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=-0.241, p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.381, p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.138, p<0.01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan Kendine Güvenli Yaklaşım ile OİA ve Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ile RİOKÖ toplam puanı ($r=0.409, p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=0.318, p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=0.356, p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=0.422, p<0.001$), OİA puanı ($r=0.481, p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.459, p<0.001$) arasında pozitif yönlü; Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.381, p<0.001$), İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.332, p<0.001$) ve ÖAÖ puanı ($r=-0.698, p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ile Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

SBÇTE'nin Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ile RİOKÖ toplam puanı ($r=0.287, p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=0.280, p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=0.224, p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=0.271, p<0.001$), OİA puanı ($r=0.195, p<0.001$) ve Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.459, p<0.001$) arasında pozitif yönlü; Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.138, p<0.001$), Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı ($r=-0.116, p<0.01$) ve ÖAÖ puanı ($r=-0.213, p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ile İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

SBÇTE'nin İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.688, p<0.001$) ve ÖAÖ puanı ($r=0.670, p<0.001$) arasında pozitif yönlü; RİOKÖ toplam puanı ($r=-0.192, p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=-0.122, p<0.01$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=-0.186, p<0.001$),

Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=-0.201$, $p<0.001$), OİA puanı ($r=-0.179$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.332$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.138$, $p<0.01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan İyimser Yaklaşım ile Sosyal Destek Arama ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

SBÇTE'nin Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı ile RİOKÖ toplam puanı ($r=-0.095$, $p<0.05$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=-0.133$, $p<0.01$), OİA puanı ($r=-0.130$, $p<0.01$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.116$, $p<0.01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı ile İlişki Doğruluğu, Partner Tarafından Sevilme, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve ÖAÖ puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

ÖAÖ puanı ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.650$, $p<0.001$) ve İyimser Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=0.670$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü; RİOKÖ toplam puanı ($r=-0.380$, $p<0.001$), Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği puanı ($r=-0.286$, $p<0.001$), İlişki Doğruluğu alt ölçeği puanı ($r=-0.350$, $p<0.001$), Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği puanı ($r=-0.381$, $p<0.001$), OİA puanı ($r=-0.397$, $p<0.001$), SBÇTE'nin Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.698$, $p<0.001$) ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği puanı ($r=-0.213$, $p<0.001$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ÖAÖ ile Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, giriş bölümünde verilen araştırmanın amaçları ve araştırma soruları doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen bulguların literatür kapsamında tartışılmasına yer verilmektedir. Bu bağlamda ilk olarak çalışmanın demografik değişkenleri olan cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, ilişki durumu, yaş ve ilişki süresine ilişkin bulgular tartışılmakta, ardından çalışmanın ana değişkenleri olan romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler, stresle başa çıkma tarzları, obsesif inançlar ve öz şefkatin ilişkisine yönelik bulgular tartışılmaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Cinsiyete göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, erkeklerin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde partnere duyulan sevgi alt boyutunda kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatürde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde ve alt boyutlarında cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalara bakıldığında, genel olarak cinsiyete göre bir farklılaşmanın olmadığını gösteren çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b; Doron vd., 2013; Trak, 2016; Yıldırım, 2017; Abak, 2019; Bakçepinar, 2019; Toroslu, 2020; Abak ve Güzel, 2021; Tunçel, 2021). Öte yandan Özel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde erkeklerden daha yüksek puan aldığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla literatürdeki çoğu bulguyla paralel olarak bu çalışmada da romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplam puanı açısından cinsiyet farklılığının olmaması literatürle uyumaktadır. Öte yandan Yıldırım (2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre partner tarafından sevilme alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların erkeklerden daha fazla obsesif kompulsif belirti gösterdiği görülmüştür. Ancak mevcut çalışmada partnere duyulan sevgi alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar alması literatürdeki çalışmalarla uyumayan yeni bir bulgudur. Bu sonuca göre erkekler kadınlara kıyasla partnerlerine olan sevgilerinden daha fazla şüphe duymakta ve partnerini neden sevdiğine, ne kadar sevdiğine ve gerçekten sevip sevmediğine dair tekrarlayıcı

düşünceleri kadınlardan daha fazla kullanmaktadır. Erkeklerin romantik ilişkilerinde daha aktif, daha baskın ve daha kontrol edici eğilimde olmalarına yönelik toplumsal beklentilerin bu farklılığın oluşmasına katkı sağladığı söylenebilir. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet rollerinin bu sonucun oluşmasında payının olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan bu bulguya biyolojik açıklamalar da getirilebilir. Evrimsel perspektiften bakıldığında, erkekler üreme ve çoğalma şanslarını arttırmak amacıyla daha fazla sayıda partnerle birlikte olmakta ve daha geniş bir gen havuzuna sahip olmak için kısa süreli ilişkiler yaşamaya biyolojik olarak kadınlardan daha eğilimli olmaktadır (Buss, 1998). Dolayısıyla erkekler geçici cinsel birliktelikler açısından daha az seçici davranırken, uzun süreli ilişkiler açısından daha seçici davranabiliyorlar (Demirtaş Madran, 2008). Mevcut çalışmada daha uzun süreli ilişkiler gözlemlendiği için erkeklerin özellikle partnerlerine olan sevgilerini tekrarlayıcı bir şekilde sorgulama ihtiyacının bu bağlamda ele alınabileceği söylenebilir.

Cinsiyete göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, erkeklerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşımda kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülürken; kadınların stresle başa çıkmada sosyal destek arama yaklaşımında erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında iyimser yaklaşımın yetişkin erkeklerde yetişkin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu, ancak diğer boyutlarda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren çalışma bulgusuna rastlanmıştır (Tosun, 2022). Bu sonuç, erkeklerin olumsuz durumlara daha pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmayı öğrenmiş olabileceğini işaret edebilir. Toplumsal cinsiyet rollerine bakıldığında kadınsı cinsiyet rollerinin anlayış, hassasiyet, duygusallık, bağımlılık özellikleriyle; erkeksi rollerin ise liderlik, bağımsızlık ve baskınlık gibi özelliklerle tanımlandığı görülmektedir (Bem, 1974). Dolayısıyla toplumun, erkeklerden daha güçlü ve kararlı bir duruş beklentisinin bu sonuç üzerinde etkili olabileceğini söylemek mümkündür. Öte yandan Fırat ve Kaya (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise mevcut çalışma bulgusunun aksine iyimser yaklaşımın kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Dolayısıyla iyimser yaklaşımda cinsiyet farklılıklarının anlaşılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Çalışmada ayrıca kadınlar sosyal destek aramada erkeklerden daha yüksek

puanlar almıştır. Mevcut çalışma bulgusuna benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda kadın üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkmada dış yardım aramanın erkeklerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Altundağ, 2011; Aktakka, 2020). Kök (2016) tarafından yapılan bir araştırmada da kadınlarda sosyal destek arama alt boyutunun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu söylenmektedir. Benzer şekilde Bilecen (2007) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha fazla dışsal destek aradıkları ve edilgen bir başa çıkma tarzını benimsedikleri görülmüştür. Dolayısıyla kadınların erkeklere kıyasla sosyal destek arama alt boyutundan daha yüksek puanlar aldıkları literatürdeki çalışmalarla desteklenmektedir (Hammen ve Padesky, 1977; Şahin ve Durak, 1995; Büyükşahin, 2001; Büyükşahin ve Bilecen, 2007; Biber vd., 2019). Bu bulgulardan hareketle kadınların stres yaratan durumlarda çevrelerinin desteğine, stres yaratan durumu çevreleriyle paylaşmaya erkeklerden daha fazla ihtiyaç duyduğunu söylemek mümkündür. Altundağ (2011) Türk örnekleminde yaptığı bir çalışmada bu durumu, stres halindeyken kadınların genellikle sosyal çevrelerine problemlerini anlatarak rahatlamalarına, erkeklerin ise başkalarıyla iletişim kurmak yerine problemi kendi içlerinde çözmeye çalışarak ve kendi kabuklarına çekilerek çözmeye yatkın olmalarına dayandırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında mevcut araştırmada erkeklerin pasif bir stresle başa çıkma tarzı olan boyun eğici yaklaşımda kadınlardan yüksek puan almasının da burada bahsedildiği şekilde sorunla yalnız uğraşma istekleriyle paralel değerlendirebileceği görülmektedir. Ayrıca erkeklerin problemlerini çevreleriyle paylaşmaya kadınlara kıyasla daha az istekli olduğu söylenmektedir (Smith, 1983). Bu bağlamda stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında erkeklerin boyun eğici yaklaşım gibi pasif bir stratejiyi benimsemeye daha yatkın olabileceklerini söylemek mümkündür.

Cinsiyete göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, kadınların obsesif inançlarda erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında kadınların erkeklere kıyasla daha fazla obsesif inançlara sahip olduğunu gösteren çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan bu konuda çelişkili bulgular yer almaktadır. Literatürde erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla obsesif inanç bildirdiği çalışma sonuçları bulunurken (Ayoğlu, 2012; Barahmand ve Shahbazi, 2013; Ercan, 2015; Karadayı, 2020; Kim vd., 2022), cinsiyet açısından obsesif inançlarda anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren çalışmaların

olduğu da görülmektedir (Konkan vd., 2013; Diedrich vd., 2016; Albayrak vd., 2018; Schultz vd., 2018; Arısoy, 2019; Özen, 2019; Alsancak-Akbulut ve Barışkın, 2020; Güçlü, 2021). Öte yandan birçok araştırma sonucu obsesif inançların alt boyutlarında da cinsiyet farklılıklarının olduğunu söylemektedir. Mevcut araştırmada obsesif inançlar toplam puanlar üzerinden değerlendirilmiştir. Dolayısıyla literatürle tutarlı bulguların cinsiyetler açısından alt boyutların ayrı ayrı ele alınması halinde ortaya çıkabileceği söylenebilir.

Cinsiyete göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, erkeklerin öz şefkatte kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında erkeklerin öz şefkat düzeyinin kadınlardan daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Neff vd., 2005; Neff vd., 2007; Neff vd., 2008; Neff ve McGehee, 2010; Yarnell vd., 2015; Bluth vd., 2016; Kaplan, 2021). Bu sonuç, kadınların erkeklere kıyasla öz eleştiri yapmaya daha yatkın olmaları (Cheng ve Furnham, 2004), kendileriyle yaptıkları konuşmaların daha olumsuz içeriğe sahip olması, toplum tarafından kendilerine yapılan eleştirilere daha duyarlı olmaları sebebiyle dışsal etkenlerden daha fazla etkilenme eğiliminde olmaları ile açıklanabilir. Öte yandan öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini söyleyen araştırmalar da mevcuttur (İkiz ve Totan 2012; Asıcı, 2013; Neff ve Prommier, 2013; Kıcalı, 2015; Çoban, 2021; Soylu, 2023).

Çalışma durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, çalışan ve çalışmayan bireylerin araştırma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürde çalışma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını belirten bir araştırma yer almaktadır (Tosun, 2022). Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlar açısından çalışma durumunu inceleyen araştırma bulgularına rastlanılmamaktadır. Öte yandan çalışma durumuna göre öz şefkatin alt boyutlarını inceleyen bir araştırmaya göre, çalışmayan bireylerde paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilikte; çalışan bireylerde ise öz yargılamada anlamlı farklılıkların olduğu belirtilmektedir (Çetinkaya, 2022). İlgili değişkenlerin çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Çocuk sahibi olma durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, çocuk sahibi olmayanların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri çocuk sahibi olma durumuna göre inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Doron vd. (2014) romantik ilişkisi olan bireylerin hayatlarında evlilik veya çocuk sahibi olma gibi önemli kararlar alacakları zaman romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tetiklenebileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla çalışmada çocuk sahibi olanlar için çocuk sahibi olma faktörünün ilişkiye yönelik bir risk olarak algılanmıyor olma ihtimali yüksek olabilir. Bu nedenle şu anda çocuk sahibi olmayan bireyler ilişkilerinin doğruluğuna yönelik daha şüpheli yaklaşıyor ve böylece romantik ilişki odaklı obsesyon ve kompulsiyonları daha fazla gösteriyor olabilir.

Çocuk sahibi olma durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, çocuk sahibi olmayanların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülürken; çocuk sahibi olanların stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımda çocuk sahibi olmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatürde çocuk sahibi olma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen bir çalışmada iyimser yaklaşımda 1, 2, 3 ve 4 üzerinde çocuğu olan bireylerin hiç çocuğu olmayanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Tosun, 2022). Aynı çalışmada kendine güvenli yaklaşım boyutunda da 4 ve üzeri çocuğu olan bireylerin çocuğu olmayanlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir (Tosun, 2022). Bu bulgular mevcut çalışma bulgusuyla tutarlıdır. Buradan hareketle çocuk sahibi olanların aktif başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandığını söylemek mümkündür. Bunun sebebi çocuk sahibi olan bireylerin çocuklarına yönelik sorumlulukları olduklarını hissetmeleri ve kendi düşünce tarzlarının ve davranışlarının çocukları tarafından örnek alınacağını düşünmeleri olabilir. Ayrıca bu bireyler stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında daha aktif bir yaklaşım benimseme ve hızlı çözüm üretme becerilerini, çocuk yetiştirme deneyimi ile geliştirmiş olabilirler. Öte yandan çocuk sahibi olmayanlar çaresiz yaklaşımla pasif bir başa çıkma tarzı benimsemektedir. Benzer bir bakış açısıyla çocuk sahibi olmayan

bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha az deneyim sahibi olması, daha az sorumluluk yükü algılamaları ve stresli duruma ayıracak zamanlarının ve enerjilerinin daha fazla olması, stresle başa çıkmada daha çaresiz bir yaklaşım sergilemelerinin nedeni olabilir. Literatürde çocuk sahibi olan ve olmayan bireyleri stresle başa çıkma tarzları açısından inceleyecek daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Çocuk sahibi olma durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, çocuk sahibi olmayanların obsesif inançlarda çocuk sahibi olanlara kıyasla anlamlı şekilde daha fazla puanlar aldığı görülmüştür. Literatürde bu konuyla ilgili bir çalışma bulgusuna rastlanmamıştır. Çocuk sahibi olmayan bireyler gelecek ile ilgili endişeleri, aile baskısı ve toplum baskısı gibi problemleri daha fazla hissediyor olabilir. Dolayısıyla bu kaygılar bireyin işlevsel olmayan değerlendirmeler yapmasına sebep olabilir ve böylece bireyde obsesif inançlar daha yüksek düzeyde hissedilebilir. Öte yandan çalışmada obsesif inançların toplam puanı değerlendirilmiştir. Mükemmelliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük, sorumluluk-tehdit algısı, düşüncelerin önemi ve kontrolü alt boyutları açısından ayrı bir değerlendirmenin yapılması çocuk sahibi olmayanların hangi konularda daha fazla obsesif inanç gösterdiğini anlamak açısından faydalı olabilir.

Çocuk sahibi olma durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, çocuk sahibi olanların öz şefkatte çocuk sahibi olmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında evli bireylerle yapılan bir çalışmada çocuk sahibi olmayan katılımcıların aleyhine öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmede anlamlı bir farklılığın görüldüğü bildirilmektedir (Çetinkaya, 2022). Literatürde bu konuyla ilgili çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Çocuk sahibi olmak, bireylerin hayatında önemli bir değişiklik yaratması sebebiyle kendilerini keşfetmelerine ve farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmuş olabilir. Ayrıca çocuk sahibi olmak algılanan sorumlulukla birlikte çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayı, bunları karşılamak için özveri ve sabırla yaklaşmayı da içermektedir. Dolayısıyla bu durum çocuk sahibi olan bireylerin ulaştıkları farkındalık düzeyiyle birlikte kendilerine daha şefkatli yaklaşımlarını sağlıyor olabilir. Aileden algılanan sosyal desteğin öz şefkatle ilişkili olduğu bilinmektedir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Buna göre çocuk sahibi olmak bireylerin bağlanma ihtiyacını karşıladığı (Hoffman ve

Manis, 1979) ve evlilik doyumunu arttırdığı için (Guttman ve Lazar, 2004; Eskin, 2012) dolaylı yoldan bireylerin öz şefkat düzeyine etki ediyor olabilir.

Eğitim durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, ilköğretim mezunu olan katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımda lise, önlisans/lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında Tosun (2022) tarafından yapılan bir çalışmada iyimser yaklaşımda lise mezunu olan bireylerin lisansüstü mezunu olanlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Buna göre bu sonuç mevcut çalışma bulgusuyla paralellik göstermemektedir. Ancak eğitim kademesi olarak bakıldığında daha düşük eğitim seviyesinde olan bireylerin stresle iyimser yaklaşım yoluyla başa çıkma potansiyellerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde genel olarak eğitim seviyesinin artmasının stresle daha aktif başa çıkmaya zemin hazırladığı belirtilmektedir (Tekin vd., 2019). Mevcut çalışmada böyle bir bulgunun çıkmış olmasının sebebi ilköğretim mezunu olan katılımcı sayısının diğer gruplarla kıyaslamak için oldukça düşük olması olabilir. Dolayısıyla bu bulgu genellenebilir nitelikte değildir.

İlişki durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, flört/sevgili durumundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda sözlü/nişanlı ve evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde flört/sevgili durumundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi ve partner tarafından sevilme alt boyutunda evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Romantik ilişki odaklı obsesyonların ve kompulsiyonların flört/sevgili durumundaki bireylerde sözlü/nişanlı veya evli olan bireylere kıyasla daha fazla görüldüğü literatürde yer alan sınırlı sayıdaki çalışmalarla da desteklenmektedir (Abak, 2019; Bakçepinar, 2019; Toroslu, 2020; Tunçel, 2021). Bu sonuç, flört/sevgili durumundaki bireylerin partnerleri hakkında daha az bilgi sahibi olmasıyla, birbirlerini daha az tanımaları sebebiyle bireylerde ilişkinin doğruluğuna ve geleceğine yönelik belirsizlik hakkında daha yoğun düşüncelerin oluşmasıyla ve bu durumun bireylerde kaygıyı tetiklemesiyle açıklanabilir. Dolayısıyla ilişkisinde ailelerin daha az devrede olduğu, geleceğe yönelik daha fazla belirsizliğin hâkim olduğu bireylerde

partnerlerinin sevgilerine veya kendilerinin partnerine olan sevgisine yönelik girici düşüncelerin de daha fazla görülmesi düşünülebilir. Öte yandan Doron vd. (2014) evlilik gibi önemli kararların bağlanmayla yakından ilgili olduğu, bireylerde romantik ilişki odaklı obsesyonları ve kompulsiyonları tetikleyebileceğini; dolayısıyla sözlü, nişanlı ve evli bireylerde bu belirtilerin sevgililik ilişkisinde olan bireylere göre daha fazla görülmesinin beklendiğini söylemektedir. Ancak mevcut çalışma bulgusu ve literatürdeki diğer bulgular bu beklentiyle uyuşmamaktadır. Bununla birlikte konuyla ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu ve daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç duyulduğu da vurgulanabilir.

İlişki durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, flört/sevgili durumundaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülürken; evli katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımda flört/sevgili olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde ilişki durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Tosun (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, medeni duruma göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde mevcut araştırma bulgusuna benzer şekilde evlilerin iyimser yaklaşımda ve kendine güvenli yaklaşımda, bekarların ise çaresiz yaklaşımda daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Örek (2019) tarafından öğretmenlerle yapılan bir çalışmada bekarların evlilere göre kendine güvenli yaklaşımda; evlilerin ise bekarlara göre çaresiz yaklaşımda daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Bilecen (2007) ise flört durumundaki bireylerin evlilere oranla daha olumlu ve aktif başa çıkma tarzlarını kullandıklarını ve böylece kendilerini daha fazla desteklediklerini söylemektedir. Bu bulgular mevcut çalışma bulgusuyla uyumlu değildir. Öte yandan literatürde ilişki durumunun stresle başa çıkma tarzları açısından farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Noorbakhsh vd., 2010; Fteiha ve Awwad, 2020). Mevcut çalışmada flört/sevgili olan katılımcıların evlilerden daha fazla çaresiz yaklaşım, daha az iyimser yaklaşım göstermeleri stres durumuyla karşılaştıklarında kendilerini evli bireylere göre daha yalnız hissediyor olmalarından kaynaklanabilir. Dolayısıyla literatürdeki çalışmalarla desteklendiği gibi evli bireylerin stresle başa çıkmada daha aktif bir tarz benimsedikleri söylenebilir. İyimser yaklaşım gibi problem odaklı başa çıkmayı daha

sık kullanan evli katılımcıların daha yüksek evlilik uyumu gösterdiği söylenmektedir (Bıyıkoglu, 2012). Buna göre bu çalışmadaki evli katılımcılar, evlilik uyumu yüksek katılımcılar olabilir. Diğer yandan bireylerin partnerinin kullandığı stresle başa çıkma tarzından da etkilendiği; partnerlerin stresle başa çıkmada gösterdiği yaklaşımın eşlerinin stres durumunda gösterdiği yaklaşımla yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Marin vd., 2007). Dolayısıyla bireylerin ilişki deneyimlerine bağlı olarak stresle başa çıkmada farklı stratejiler geliştirdiği söylenebilir.

İlişki durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, flört/sevgili durumundaki katılımcıların obsesif inançlarda evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatürde ilişki durumuna göre obsesif inançların incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Toroslu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada bekar bireylerin evli bireylere kıyasla ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri daha fazla deneyimlediği belirtilmektedir. Bu bulgu, ilişkilerinin daha yeni ve belirsiz olması sebebiyle flört/sevgili durumundaki bireylerin obsesif inançlara daha yatkın olabileceklerini düşündürmektedir. Nitekim obsesif inançlardaki inanç alanlarından bir tanesini belirsizliğe tahammülsüzlük oluşturmaktadır. Dolayısıyla flört/sevgili durumundaki bireylerde özellikle ilişkinin geleceğine yönelik belirsizliğin evli bireylerden fazla olması sebebiyle, obsesif inanç oluşturabileceği söylenebilir.

İlişki durumuna göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, evli katılımcıların öz şefkatte flört/sevgili olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde ilişki durumunun öz şefkat açısından farklılık gösterdiğini bildiren çalışmaların olduğu görülmektedir. Mevcut bulguya benzer şekilde sözlü, nişanlı ve evli bireylerden oluşan grubun öz şefkat düzeyi, flört döneminde olan gruba göre daha yüksek bulunmuştur (Soylu, 2023). Özkoçak (2022) tarafından evli çiftlerle yapılan bir çalışmada öz şefkate sahip olan bireylerin evliliklerinde ilişkisel yılmazlıklarının arttığı söylenmektedir. Benzer şekilde eş desteği bireylerin evlilik doyumunu arttırarak, psikolojik iyi oluş sağlamaktadır (Scheidler, 2008). Evli bireylerin kendilerini ilişkinin içinde daha rahat ifade ediyor olması, birbirini daha iyi tanıyor olması, daha fazla duygusal deneyim yaşaması ve ortak bir geçmişe sahip olması kendilerine şefkat göstermelerini sağlıyor olabilir.

Yaş gruplarına göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda 36-45 ve 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 18-25 yaş grubundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde partner tarafından sevilme alt boyutunda 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 26-35 yaş grubundaki katılımcıların ise romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde ilişki doğruluğu alt boyutundan 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki bireylerin 36-45 ve 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde ve alt boyutlarında daha yüksek puanlar almaları beklenen bir bulgudur. Literatürde yaş gruplarına göre değişkenler arasındaki farklılıklara bakan birkaç çalışma yer almaktadır. Tunçel (2021) tarafından yapılan bir çalışmaya göre 18-25 yaş grubundaki bireylerin 25 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti düzeyi gösterdiği bulunmuştur. Benzer şekilde Özel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada genç yetişkinlerden oluşan grubun yaşlılık döneminde olan gruba kıyasla daha yüksek romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti düzeyi gösterdiği gözlemlenmiştir. 18-25 yaş grubunun, romantik ilişkilere daha derin anlamlar yüklemesi, bu grupta yakınlık arayışının daha fazla olması ve ilişkinin geleceğine yönelik düşüncelerin daha fazla olması açısından diğer yaş gruplarından ayrıldığı söylenmektedir (Arnett, 2000). Doron vd. (2014), romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin beliren yetişkinlik dönemi olan 18-25 yaş aralığında başladığını ve müdahale edilmediği takdirde ilerleyen yaşlarda devam ettiğini söylemektedir. Buna göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilere sahip bireylerin belirtilerinin, ilişkinin herhangi bir döneminde veya önemli kararların alınacağı dönemde ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Belirtilerin başlangıç yaşı dikkate alındığında bireylerin partnere yönelik düşüncelerinin arkadaşlık ilişkilerinin önüne geçtiği ve diğer yakın ilişkilerinden daha fazla önem kazandığı bir dönem olarak göze çarpmaktadır. Dolayısıyla bu bulguların ilişki durumu değişkeninde ortaya çıkan farklılığa benzer olarak ilişkideki belirsizliğin hâkim olduğu dönemle ilişkili olması muhtemeldir. Yıldırım (2017) tarafından 18-53 yaş grubuyla yapılan bir çalışma

sonucuna göre ise yaşa göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Öte yandan literatürde yaş azaldıkça romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin arttığını gösteren korelasyonel çalışmalar da yer almaktadır (Doron vd., 2012a; Trak, 2016; Toroslu, 2020). Bu çalışmada yaş değişkeninin gruplandırılması ve ilgili değişkenlerle farklılığının gruplar bağlamında ele alınması farklı yaş aralıklarından katılımcıların nasıl etkilendiğinin görülmesi adına faydalı olabilir.

Yaş gruplarına göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, hem 18-25 yaş grubundaki katılımcıların hem de 26-35 yaş grubundaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda 36-45 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca 36-45 yaş grubundaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımda 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bunun yanı sıra 46-60 yaş grubundaki katılımcıların ise stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımda 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Mevcut bulgular 18-35 yaş arasındaki bireylerin 36-45 yaş arasındaki bireylere kıyasla stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandığını ve iyimser yaklaşımı daha az kullandığını göstermektedir. Ayrıca 46-60 yaş arasındaki bireylerin de 18-36 yaş grubuna kıyasla stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandığı görülmektedir. Buna göre yaşı 18-35 olanların pasif başa çıkmayı, 36-45 ve 46-60 olanların ise aktif başa çıkmayı benimsemeye daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür. Nitekim literatürde yer alan bir çalışmaya göre iyimser yaklaşımda 28-37, 38-47 ve 48-55 yaş grubundaki bireylerin 18-27 yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı; çaresiz yaklaşımda ise 48-55 yaş grubundaki bireylerin 18-27 yaş grubundaki bireylerden daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir (Tosun, 2022). Benzer şekilde kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımda 31-37 yaş grubunun, 24-30 yaş grubuna kıyasla daha yüksek puanlar aldığını gösteren başka bir çalışma bulunmaktadır (Biber vd., 2019). Dolayısıyla çaresiz yaklaşımla ilişki bulgu desteklenmese de yaş arttıkça bireylerde stresle başa çıkma düzeylerinin artması yönünde bir tahminde bulunulabilir. Şahin ve Durak (1995) yaşla birlikte stresle başa çıkma düzeyinin de arttığını ifade etmektedir. Özetle, daha büyük yaş grubundaki

bireylerin stresle aktif başa çıkma tarzını benimsediği, küçük yaş gruplarının ise pasif başa çıkmayı benimsediği söylenebilir. Bunun sebebi yaşı daha büyük olan bireylerin problem çözmede daha fazla deneyime sahip olması, sorunları daha olgun bir şekilde değerlendirebilmesi ve dolayısıyla stres yaratan durumlarda problemleri daha rasyonel bir şekilde ele alabilmesi olarak gösterilebilir.

Yaş gruplarına göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların obsesif inançlarda 36-45 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında yaş ve obsesif inançlar arasında negatif ilişki bulan çalışmalara rastlanmaktadır (Foa vd., 2010; Wolters vd., 2011). Öte yandan literatürde yaş arttıkça obsesif inançların da arttığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Farrell ve Barrett, 2006; Güçlü, 2021). Ayrıca OKB'li bireylerle yapılan bir çalışmada da yaş anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamıştır (Schultz vd., 2018). Dolayısıyla yaş ve obsesif inançlar arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar oldukça çelişkili sonuçlar bildirmektedir. Konunun gelecekte daha fazla araştırılması literatüre katkı sunabilir. Mevcut araştırmada 18-25 yaş grubundaki katılımcıların obsesif inançlarda 36-45 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek puanlar almasını, bireylerin beliren yetişkinlik döneminde olmasıyla açıklamak mümkündür. Çünkü bu dönemde kimlik oluşumu devam etmekte, kişisel belirsizlikler yaşanmakta, okul hayatı ve iş bulma gibi stresli yaşam olayları daha fazla görülmektedir (Arnett, 2000).

Yaş gruplarına göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, 36-45 yaş grubundaki katılımcıların öz şefkate 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Öte yandan 46-60 yaş grubundaki katılımcıların öz şefkate 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında yaş arttıkça öz şefkat düzeyinin arttığını ifade eden çalışmaların olduğu görülmektedir (Neff ve Vonk, 2009; Yar vd., 2014; Homan, 2016). Ancak yaş grupları ile öz şefkat arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bulduk ve Ardic, 2015; Özcan, 2021; Soylu, 2023). Öz şefkate sahip bir bireyin kendine daha duyarlı olduğu, yaşlanmanın etkilerine karşı daha kabullenici ve nezaketli bir tutum sergilediği söylenebilir. Öte yandan bireyin yaşlanmayla başa çıkmada öz şefkatli bir tutum sergileyerek süreci

kolaylaştırabileceğini ve yaşlandıkça daha olumlu tepkiler verebileceğini söylemek mümkündür (Allen ve Leary, 2013).

İlişki süresine göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve partner tarafından sevilme alt boyutunda 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden ilişki doğruluğunda ise 13-48 ay, 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Çalışmanın bulgularına bakıldığında 1-6 ay ilişkisi olan bireylerin 4 yıl ve üzeri ilişkisi olan bireylerden daha fazla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler sergilediği görülmüştür. Partner tarafından sevilme boyutunda 4 yıl ve üzeri ilişki süresi, ilişki doğruluğu alt boyutu söz konusu olduğunda aynı grup için 1 yıla kadar düşmüştür. Bu durum özellikle ilişkinin başlarında olan katılımcıların, ilişkilerinin doğru olup olmadığına ilişkin obsesyon ve kompulsiyonlarının yoğunlukta olduğunu göstermektedir. Benzer bir durumun 7-12 ay ilişkisi olan bireylerde de görüldüğü; 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden partner tarafından sevilme alt boyutunda 49-120 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Hem 1-6 ay hem de 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden partnere duyulan sevgi alt boyutunda 49-120 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 13-48 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden ilişki doğruluğu alt boyutunda 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Genel olarak bakıldığında ilişki süresindeki artışın ilişkiye dair obsesif düşünceler ve kompulsif eylemlerdeki azalmayla ilişkili olabileceği söylenebilir. Nitekim literatüre bakıldığında bu değerlendirmenin

desteklendiği çalışmaların olduğu göze çarpmaktadır (Szepsenwol vd., 2016; Trak, 2016; Trak ve İnözü, 2017; Abak, 2019; Toroslu, 2020; Tunçel, 2021). Bakçepınar (2019) tarafından yapılan bir çalışmada da ilişki süresi kısa olan bireylerin daha fazla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti yaşadığı gözlemlenmiştir. Tunçel (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada ilişki süreleri dört grup halinde analiz edilmiş ve 3 ay ile 1 yıl arasında devam eden ilişkisi olan bireylerin, daha yüksek ilişki süresine sahip diğer gruplardan daha fazla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti yaşadığı, üstelik bu belirtilerin tüm alt boyutlarda sağlandığı raporlanmıştır. İlişki süresinde böyle bir farklılığın oluşma sebebi ilişkinin süresinin artmasıyla birlikte partnerlerin birbirini daha iyi tanınması, ilişkinin doğruluğundan şüphe duymaması ve ilişkiye olan maddi ve manevi yatırımların onlar için bir güvence niteliği taşıması olabilir. Bireyler romantik ilişkilerinin ilk aylarında doğal olarak partnerlerini sorgulamaya ve onlardan emin olmaya daha fazla ihtiyaç duyarlar (Tunçel, 2021). İlişki devam ederken ilerleyen yıllarda bireyin işlevselliğinde bozulma yaratacak düzeyde romantik ilişki içerikli obsesyon ve kompulsiyonların ise romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin bir sendrom şeklinde oluşmasını tetikleyebilir. Dolayısıyla 1-6 ay ve 7-12 ay ilişki süresine sahip olan katılımcıların romantik ilişki içerikli obsesyon ve kompulsiyonları kabul edilebilir yoğunluğa sahip olabilir ve mevcut çalışmada yüksek puan almaları bu şekilde açıklanabilir. İlişki devam ettikçe oluşan güven ile birlikte bireylerin hem ilişkinin doğruluğuna yönelik şüpheleri azalıyor, hem de partner tarafından sevilme ve partneri sevmeye düşüncelerinin yoğunlukları azalıyor olabilir. Dolayısıyla partnerleriyle ilgili düşünceleri zamanla obsesyonel düşüncelere dönüşmüyor olabilir. Öte yandan literatürde ilişki süresi ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında farklılığın olmadığını gösteren araştırma bulguları da yer almaktadır (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b; Doron vd., 2014; Yıldırım, 2017; Yıldırım, 2018; Özel, 2021). Doron vd. (2014) romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin romantik ilişkinin herhangi bir aşamasında yaşanabileceğine, ilişki süresince büyük kararların alındığı dönemlerde yoğunluk gösterebileceğine ve bu sebeple ilişki süresinin artmasıyla belirtilerin azalması arasında bir ilişkinin olmadığına dikkat çekmektedir.

İlişki süresine göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların obsesif inançlarda 121-456

ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında bu konuda yapılan herhangi bir çalışma bulgusuna rastlanılmamaktadır. Bu farklılığın oluşma sebebi 1-6 ay devam eden ilişkisi olan bireylerin yeni bir ilişkinin geleceğine yönelik, 10-38 yıl devam eden ilişkisi olan bireylerden daha fazla belirsizlik yaşaması olabilir. Ayrıca ilişkisi yeni olan bireylerin partnerleriyle uyumlu olabilmek adına daha fazla çaba göstermesi, partnerlerinin davranışlarını daha fazla analiz etmesi ve davranışlarından anlamlar çıkarması da bireylerde obsesif düşünce içeriği oluşturuyor olabilir.

İlişki süresine göre çalışma değişkenleri arasındaki grup farklılıklarına bakıldığında, 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların öz şefkatte 1-6 ay, 7-12 ay ve 13-48 ay devam eden ilişkisi olan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Buna göre 10-38 yıl devam eden ilişkisi olan bireylerin 10 yıldan az devam eden ilişkisi olan bireylere kıyasla daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında ilişki süresine göre öz şefkat düzeyinde farklılaşma olmadığını gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Aktaş, 2012; Çoban, 2021; Soylu, 2023). Mevcut araştırmaya göre daha uzun süren romantik ilişkinin bireylerin öz şefkat düzeyinde etkili olabileceği söylenebilir. 10-38 yıl devam eden ilişkisi olan bireylerinin büyük çoğunluğu evli bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla bu sonuç araştırmanın diğer bir bulgusuyla benzer sebeplere dayandırılabilir. Evli bireylerin birbirini daha iyi tanıyor olması, ilişki içinde daha rahat hissetmesi, daha fazla duygusal deneyim yaşaması ve ortak bir geçmişe sahip olması kendilerine şefkat göstermelerini sağlıyor olabilir.

4.2. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler, Obsesif İnançlar, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Öz Şefkat İlişkisinin Tartışılması

Çalışmada romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile obsesif inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi, ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilmeyle, obsesif inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Obsesif inançlarla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen birkaç çalışma vardır. Mevcut çalışma bulgusunun genel olarak literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Trak

ve İnözü'nün (2017) yaptığı bir araştırmada hem romantik ilişki odaklı hem partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin obsesif inançlarla anlamlı fakat yüksek olmayan korelasyon gösterdiği söylenmektedir. Melli vd. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada da obsesif inançların alt alanları ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında zayıf, orta şiddette pozitif korelasyonlar gözlemlenmiştir. Doron vd. (2016) tarafından yapılan romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış olan bireylerde işlevsiz inançların karşılaştırıldığı bir çalışmada bu bireylerin hem OKB'li bireylere hem de kontrol grubuna kıyasla yanlış bir ilişki içinde olmanın olumsuz sonuçlarını abartmaya daha yatkın oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla OKB'yle ilişkili işlevsel olmayan inançların, romantik ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif belirtilerin bireyde başlamasında ve devam etmesinde önemli bir rolü olduğu söylenmektedir (Doron vd., 2014). Obsesif inançların mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük alanı ile ilgili araştırmalar, mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlüğün romantik ilişkilerle ilgili olan obsesif kompulsif belirtilerin başlaması ve sürdürülmesinde önemli bir unsur olduğunu göstermiştir (Doron vd., 2012a; Doron vd., 2012b; Doron vd., 2014). Tunçel ve Arkar (2022) tarafından yapılan bir çalışmada da obsesif inançların tehdidin abartılması ve mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük alanlarının romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde Tunçel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada obsesif inançların alt alanlarından abartılı tehdit öngörüsünün ve mükemmeliyetçilik/kesinliğin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif bozukluğun yordanmasında etkili olduğu ancak abartılı sorumluluk algısının ve düşüncelerin kontrolü/önemi alanlarının anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Toroslu (2020) tarafından yapılan başka bir çalışma bulgusunda, ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif belirtiler ile mükemmeliyetçilik-belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bireylerde obsesif inançlar yapısı itibarıyla daha genel bir kavram olması sebebiyle bireyin yaşadığı romantik ilişkilerde de etkili olabilir. Örneğin, birey ilişkilerin mutlaka mükemmel olması gerektiğine veya sürekli ilgi ve sevgi gerektiğine inanabilir. Bu obsesif inançlar, bireyin ilişkisinde herhangi bir eksiklik veya değişiklik olduğunda kaygı ve endişe yaşamasına neden olabilir. Bu kaygı ve endişe, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilere yol açabilir. Örneğin, birey ilişkisindeki

mükemmeliyetçi beklentilerini karşılamak için sürekli olarak partnerinin sevgisinden şüphe duyabilir, bu şüphesini azaltmak amacıyla mesaj göndermek veya takip etmek gibi kompulsif davranışlar sergileyebilir. Birey bu davranışlarını yaşadığı kaygıyı azaltmak için bir çıkış yolu olarak kullanabilir. Dolayısıyla obsesif inanç düzeyinin artmasıyla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin artması beklenen bir sonuçtur.

Çalışmada romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile stresle aktif başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu ile iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilme alt boyutu ile iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken; sosyal destek arama arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile stresle aktif başa çıkma arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma olmadığı görülmüştür. Öte yandan romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve aktif başa çıkma ilişkisini inceleyen, negatif yönde bir ilişkinin olduğunu söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Kılıçarslan, 2021; Kılıçarslan ve Can, 2021). Benzer şekilde akılcı olmayan inançlar arttıkça aktif başa çıkma tarzının azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Schill vd., 1982; Hamarta vd., 2009). Ancak bu çalışmalarda bahsedilen romantik ilişkideki akılcı olmayan inançların partnere yönelik aşırı beklenti, zihin okuma gibi inançları içerdiği, dolayısıyla da romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle tam olarak uyuşmadığı görülebilir. Romantik ilişkideki akılcı olmayan inançlar, ilişkide verilen kararların ve yapılan eylemlerin romantik ilişkiyi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir. Yine de stresle başa çıkma tarzlarının dinamiğini romantik ilişki bağlamında görebilmek adına bu bulgu önemlidir. Mevcut çalışmada stresle başa çıkmada sosyal destek arama yaklaşımının yalnızca ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilme boyutu ile ilişki göstermemiş olması ise dikkat çekicidir ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekebilir.

Çalışmada romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile stresle pasif başa çıkma tarzları (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) arasında pozitif

yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu, ilişki doğruluğu alt boyutu ve partner tarafından sevilme alt boyutu ile de çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile stresle pasif başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kılıçarslan (2021) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ile pasif başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Doron vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada ise stres ile ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu; romantik ilişki odaklı obsesyonların bireyde anksiyete ve stresi tetiklediği ve böylece bireyin psikolojik iyiliğini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Dolayısıyla stres düzeyi artan birey, stresle farklı başa çıkma tarzları geliştirebilir ya da mevcut başa çıkma yaklaşımlarında değişikliğe gidebilir. Birey sahip olduğu stresi azaltmaya yönelik bazı başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır. İlişkiyle ilgili sürekli sorular sorması, ilişkiye yönelik hem kendinin hem partnerinin düşüncelerini sürekli kontrol etmesi ve istemsiz bir şekilde gelen romantik ilişki içerikli düşüncelerini tetikleyen durumlardan kaçınması bu başa çıkma yöntemleri arasında yer almaktadır (Yıldırım, 2018). Bu bağlamda stresle pasif bir şekilde başa çıkma eğilimi gösteren bireylerin romantik ilişkilerine yönelik obsesif kompulsif belirti gösterme eğilimi de artmaktadır. Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri olan birey, partneriyle olan ilişkisinde güvensizlik, kaygı ve saplantı yaşadığında, bu belirtilerle başa çıkmak için çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları benimseyebilir. Bu tarzlar, bireyin kendini kısa vadede daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir ve stres düzeyini azaltabilir. Ancak, uzun vadede, bu stresle başa çıkma tarzları bireyin obsesif kompulsif belirtilerini arttırabilir ve ilişkilerinde sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı da zorlaştırabilir.

Çalışmada romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu, ilişki doğruluğu alt boyutu ve partner tarafından sevilme alt boyutu ile de öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde öz şefkat ve

ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisini inceleyen bir çalışmanın yer almadığı görülmektedir. Çalışmalar daha çok öz şefkatin romantik ilişkileri nasıl etkilediğine odaklanmıştır. Buna göre öz şefkat, sağlıklı romantik ilişki ile pozitif ilişkilidir (Lathren vd., 2021). Jacobson vd. (2018) tarafından yapılan bir araştırmaya göre de öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinin daha kaliteli olduğunu bildirme eğiliminin de yüksek olduğu söylenmektedir. Neff ve Beretvas (2012) tarafından yapılan bir araştırmada ise yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerine karşı daha destekleyici olduğu ve partnerlerine yönelik saldırgan ve kontrolcü olma olasılıklarının daha düşük olduğu belirtilmektedir. Özel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada öz anlayışın romantik ilişki doyumu ile pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Öte yandan OKB'li bireyler arasında öz şefkat düzeyi yüksek olanların psikolojik esnekliklerinin de yüksek olduğu, dolayısıyla bu bireylerin daha az kaçındıkları ve psikolojik açıdan daha esnek oldukları söylenmektedir (Wetterneck vd., 2012). Eichholz vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise OKB belirtilerindeki şiddetin yüksek olduğu bireylerde öz şefkat düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Tüm bu bulgular romantik ilişki içerikli OKB belirtilerinin de öz şefkat düzeyi ile ilişkili olabileceğini düşündürmüş, nitekim mevcut çalışmada bireylerin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri arttıkça öz şefkat düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Romantik ilişkide bireylerin partnerlerine olan anlayışının, öncelikle kendilerine olan anlayış ve nezaketten etkileneceği düşünüldüğünde bu sonucun oluşması şaşırtıcı değildir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler rahatlık, nezaket ve anlayış bakımından kendi ihtiyaçlarını karşılamaya daha yatkındır ve böylece romantik ilişkideki bağlılık ve bağımsızlık dengesini kurabilmeleri daha kolaydır (Neff ve Beretvas, 2012). Aynı zamanda öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkide yaşadıkları çatışmalarda empati yapabilmelerinin ve bu çatışmaları ortak paydaşım bağlamında değerlendirebilme ve çözme konusunda daha duyarlı olmalarının mümkün olduğu söylenebilir (Jacobson vd., 2018).

Çalışmada stresle aktif başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile obsesif inançlar arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım ile obsesif inançlar arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada stresle pasif başa çıkma tarzlarından

çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile obsesif inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu bulguları destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Çağın (2006) tarafından yapılan bir çalışmada çaresiz yaklaşımın obsesif kompulsif belirtilerin bir yordayıcısı olduğu bulunmuş; obsesif inançlar yalnızca çaresiz yaklaşımla pozitif korelasyon göstermiştir. Duman (2018) tarafından yapılan çalışmada da obsesif inançlar yalnızca duygu odaklı yaklaşımlarla pozitif korelasyon göstermiştir. Ayrıca obsesif inançların mükemmeliyetçilik alt boyutunun da sadece duygu odaklı yaklaşım ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür (Duman, 2018). Yapılan birçok araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük stresle aktif başa çıkmayla negatif, pasif başa çıkmayla pozitif ilişki göstermiştir (Myers vd., 2013; Çelik ve Köse, 2021; Oktay, 2022). Özkul (2018) tarafından OKB'li bireyler ve sağlıklı bireylerle yapılan bir çalışmada sağlıklı bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımlarının OKB'li bireylere göre daha yüksek olduğu, OKB'li bireylerin ise sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşımlarının sağlıklı bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özkul, 2018). OKB belirtilerine sahip bireylerin stresle etkili başa çıkmada sorun yaşadığı, kompulsif davranışlarla veya kaçınmayla belirtilerin yarattığı sıkıntıyı azaltmaya çalıştıkları bilinmektedir (Woods vd., 2002). Tüm bu bulgular mevcut araştırma sonucuyla uyumludur.

Çalışmada stresle aktif başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile öz şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan sosyal destek arama ile öz şefkat arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada stresle pasif başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Genel olarak öz şefkatin stres yaratan durumu kabul ederek bu duruma yönelik aktif başa çıkma tarzları kullanma ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu gözlemlenirken; duygulara odaklanarak stres yaratan durumdan kaçma ve kaçınmaya yönelik pasif başa çıkma tarzları ile ise negatif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Neff vd., 2005; Allen ve Leary, 2010; Sirois vd., 2015; Sayın, 2017; Chishima vd., 2018; Uzbaş Uğur, 2021; Demirden ve Sarıkoç, 2023). Uzbaş Uğur (2021) tarafından yapılan bir çalışmada öz şefkat ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve

sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgu sosyal destek arama yaklaşımı dışında mevcut araştırma bulgusuyla uyumludur. Öte yandan sosyal destek aramanın öz şefkat ile ilişkisine yönelik bulgular literatür genelinde tutarlılık göstermemektedir. Öz şefkat ve sosyal destek arama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu söyleyen çalışmalar bulunurken (Sayın, 2017; Uzbaş Uğur, 2021; Demirden ve Sarıkoç, 2023), iki değişken arasında anlamlı ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Neff vd., 2005; Allen ve Leary, 2010). Varlı (2022) tarafından yapılan bir çalışmada ise öz şefkatle yakında ilişkili bir kavram olan bilinçli farkındalığın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisi incelenmiş; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek aramanın bilinçli farkındalığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Buna göre boyun eğici yaklaşımın ve çaresiz yaklaşımın daha fazla kullanılmasıyla daha düşük bir bilinçli farkındalık düzeyine sahip olunması, sosyal desteğe başvurma ve sosyal destek kullanılmasıyla da daha yüksek bir bilinçli farkındalık düzeyine sahip olunması mümkündür. Aynı çalışmada bilinçli farkındalık ve kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki de gözlemlenmiştir (Varlı, 2022). Benzer şekilde Ülev (2014) tarafından yapılan bir çalışmada da iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım ile bilinçli farkındalık arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde mevcut çalışma bulgusunun literatürdeki benzer çalışma bulgularıyla uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmada obsesif inançlar ile öz şefkat arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Örneğin Eichholz vd. (2019) tarafından OKB'li bireylerle yapılan bir çalışmada, obsesif inançlar ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Leeuwrik vd. (2020) de obsesif inançlar ile öz şefkat arasında negatif yönlü ilişki gözlemlemiştir. OKB şiddeti ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen Wetterneck vd. (2013) de negatif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bireylerin öz şefkat düzeyinin artmasıyla psikolojik olarak daha esnek oldukları (Wetterneck vd., 2012) göz önünde bulundurulduğunda, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin obsesif inançlardaki düşünce ve davranış kalıplarından

(örneğin, daha az katı, daha az mükemmeliyetçi ve daha az eleştirel) daha azını sergileyeceği öngörülebilir. Bu bağlamda kendine karşı daha anlayışlı, kabullenici bir tutum benimseyen birey, mükemmeliyetçi düşüncelerin ve eleştirel yargıların yerine daha esnek ve hoşgörülü düşünceleri koyabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut araştırmanın ilk amacı devam eden romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı ise yetişkinlerde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler, stresle başa çıkma tarzları, obsesif inançlar ve öz şefkatin cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu, ilişki durumu, eğitim durumu, ilişki süresi ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda yapılan çalışma sonuçları aşağıdaki gibidir:

Erkeklerin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde partnere duyulan sevgi alt boyutunda kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Erkeklerin stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşımda kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülürken; kadınların ise stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama yaklaşımında erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Kadınların obsesif inançlarda erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir.

Erkeklerin öz şefkate kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Çalışan ve çalışmayan bireylerin herhangi bir araştırma değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çocuk sahibi olmayanların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Çocuk sahibi olmayanların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülürken; çocuk sahibi olanların stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımda ve kendine güvenli yaklaşımda çocuk sahibi olmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir.

Çocuk sahibi olmayanların obsesif inançlarda çocuk sahibi olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Çocuk sahibi olanların öz şefkatte çocuk sahibi olmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir.

İlköğretim mezunu olan katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımda lise, önlisans/lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Flört/sevgili durumundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda sözlü/nişanlı ve evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde flört/sevgili durumundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi ve partner tarafından sevilme alt boyutunda evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Flört/sevgili durumundaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülürken; evli katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımda flört/sevgili olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Flört/sevgili durumundaki katılımcıların obsesif inançlarda evli olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Evli katılımcıların öz şefkatte flört/sevgili olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

18-25 yaş grubundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda 36-45 ve 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 18-25 yaş grubundaki katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde partner tarafından sevilme alt boyutunda 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 26-35 yaş grubundaki katılımcıların ise romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerde ilişki

doğruluğu alt boyutundan 46-60 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Hem 18-25 yaş grubundaki katılımcıların hem de 26-35 yaş grubundaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımda 36-45 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca 36-45 yaş grubundaki katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımda 18-25 ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bunun yanı sıra 46-60 yaş grubundaki katılımcıların ise stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımda 18-25 ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

18-25 yaş grubundaki katılımcıların obsesif inançlarda 36-45 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

36-45 yaş grubundaki katılımcıların öz şefkatte 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Öte yandan 46-60 yaş grubundaki katılımcıların öz şefkatte 18-25 yaş ve 26-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve partner tarafından sevilme alt boyutunda 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden ilişki doğruluğunda ise 13-48 ay, 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin toplamında ve ilişki doğruluğu alt boyutunda 49-120 ay ve 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Benzer şekilde 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden partner tarafından sevilme alt boyutunda 49-120 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Hem 1-6 ay hem de 7-12 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden partnere duyulan sevgi alt boyutunda 49-120 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 13-48 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden ilişki doğruluğu alt boyutunda 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

1-6 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların obsesif inançlarda 121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

121-456 ay devam eden ilişkisi olan katılımcıların öz şefkate 1-6 ay, 7-12 ay ve 13-48 ay devam eden ilişkisi olan anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile obsesif inançlar arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu, ilişki doğruluğu alt boyutu ve partner tarafından sevilme alt boyutu ile de obsesif inançlar arasında zayıf-orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile stresle aktif başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilme alt boyutları ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken sosyal destek arama arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile stresle pasif başa çıkma tarzları (boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım) arasında orta-zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı

obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu, ilişki doğruluğu alt boyutu ve partner tarafından sevilme alt boyutu ile de çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında orta-zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler toplamı ile öz şefkat arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin partnere duyulan sevgi alt boyutu, ilişki doğruluğu alt boyutu ve partner tarafından sevilme alt boyutu ile de öz şefkat arasında orta-zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Stresle aktif başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile obsesif inançlar arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan kendine güvenli yaklaşım ile obsesif inançlar arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada obsesif inançlar ve stresle pasif başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım arasında orta düzeyde ve boyun eğici yaklaşım arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Stresle aktif başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile öz şefkat arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan sosyal destek arama ile öz şefkat arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada öz şefkat ve stresle pasif başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım arasında yüksek düzeyde ve boyun eğici yaklaşım arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Obsesif inançlar ile öz şefkat arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde gelecekteki çalışmalar için sunulabilecek öneriler ise şu şekildedir:

Mevcut araştırmaya devam eden romantik ilişkisi bulunan bireyler katılmıştır. Literatürde bireylerin romantik bir ilişkiyi sonlandırdıktan sonra da romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilere sahip olabileceği söylenmektedir. Buradan

hareketle gelecekteki çalışmaların geçmişte romantik ilişkisi bulunan bireyleri de kapsamı ve devam eden ilişkisi olan bireylerle belirtilerin farklılaşma durumunun incelenmesi romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimini anlamak açısından yararlı olabilir.

Bu araştırmaya OKB tanısı bulunmayan bireyler dahil edilmiştir. Gelecek araştırmalarda sonuçların klinik örnekleme de genellenebilirliği açısından çalışmaya OKB tanısı almış bireylerin de dahil edilmesi, tanısı olan ve tanısı olmayan gruplar arasındaki farklılığın görülmesi açısından faydalı olabilir. Ayrıca bu grup farklılıkları obsesif inançların da daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

Mevcut araştırmada korelasyonel yöntem kullanılmıştır. Dolayısıyla değişkenler arasında nedensel çıkarımlar yapmak mümkün değildir. Gelecekteki çalışmaların, ilgili değişkenleri deneysel yöntemle incelemesi nedensel çıkarımları anlamak açısından önemlidir. Öte yandan bu değişkenleri boylamsal bir çalışma ile incelemek de daha kapsamlı ve neden sonuç ilişkisine dayalı bulgular elde edilmesini sağlayabilir.

Çalışmada verilerin çevrimiçi yöntemle toplanmış olması, katılımcıların cevaplarının sosyal beğenirlik veya doğrulama yanlılığı gibi faktörlerden etkilenme ihtimali, katılımcıların soruları cevapladıkları ortam ve koşulların bilinmemesi ve katılımcı tarafından anlaşılmayan bir madde olduğunda uygulayıcının açıklama yapma imkânının olmaması sebebiyle verilerin güvenilirliği etkilenmiş olabilir.

Benzer şekilde mevcut çalışmada hem öz şefkati hem stresle başa çıkma tarzlarını hem de obsesif inançları olumsuz yönde etkileyebilecek bir faktör olan depresyon derecesine bakılmamıştır. Bireylerin çalışma kapsamında cevapladıkları ölçek maddelerini algılamalarının, çalışma kapsamında olmayan başka etkenler tarafından etkilenmemesi adına depresyon düzeyinin kontrol edilmesi ve depresyon derecesi yüksek olan bireylerin çalışmaya dahil edilmemesi daha güvenilir sonuçlar alınmasına katkı sağlayacaktır. Gelecekteki araştırmaların bu kısıtlılıkları dikkate alarak ve değişkenler üzerinde etkili olduğu bilinen çeşitli psikiyatrik bozuklukların etkisini en aza indirgeyerek yapılması önerilmektedir.

Araştırma 421 kadın katılımcı, 104 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki değişkenler açısından cinsiyete bağlı farklılıkların her iki cinsiyet için

daha genellenebilir düzeyde olması adına gelecekteki çalışmalarda katılımcıların cinsiyet yüzdeleri birbirine daha yakın olmalıdır. Benzer şekilde eğitim durumuna göre farklılıklar incelenirken ilköğretim ve lise düzeyindeki katılımcı sayısının ön lisans/lisans ve lisansüstü düzeyindeki katılımcılardan daha az olması, ilgili gruba ilişkin farklılıkları doğru yansıtmamış olabilir. Sonraki çalışmalarda grup sayılarının birbirine yakın olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bu araştırmada romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki araştırılmış, anlamlı sonuçlar gözlemlenmiştir. Literatürde bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer şekilde öz şefkat ile ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisi incelenmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir fakat literatüre bakıldığında bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Gelecekteki çalışmaların bu iki konu üzerine odaklanması, mevcut çalışmada çıkan sonuçların desteklenip desteklenmediğini görmek açısından önemli olabilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler:

Bu araştırmada obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkat düzeyinin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri etkilediği görülmektedir. Literatürde, romantik ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin OKB ile benzer bir bilişsel yapıya sahip olduğu, bu belirtilerin tedavisinin bilişsel bileşenini OKB’de yer alan düşüncelerin önemi ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi uyumsuz inançların tanımlanmasını ve sorgulanmasını içerebileceği ifade edilmektedir. Nitekim bu çalışmada da obsesif inançların artmasıyla birlikte romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin arttığı görülmüştür. Dolayısıyla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tedavisinde obsesif inançlara müdahale etmenin önemi vurgulanabilir. Obsesif inançlara müdahale, tedavinin önemli bir parçası olabilir. Bilişsel davranışçı terapilerde, bireyin romantik ilişkisinin doğruluğuna, partnerinin sevgisine, partnerine olan sevgisine, partnerine ve ilişkisine yönelik şüphelere ilişkin obsesif inançlardan kaynaklanan bilişsel ve davranışsal yanlılıklara odaklanılarak ilerleme gözlemlenebilir. Terapi sürecinde, bireylerin obsesif inançlarına yönelik düşünceleri ve kanıtları değerlendirmeleri ve gerçekçi alternatif düşünceleri öğrenmeleri teşvik edilebilir. Böylece bireylerin obsesif inançlarına karşı daha esnek

bir bakış açısı geliştirmeleri ve romantik ilişkilerinde daha sağlıklı bir şekilde bağlanmaları sağlanabilir.

Çalışmada stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım gibi problem odaklı/aktif başa çıkma tarzlarının daha fazla kullanılması ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin azaldığı; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım gibi pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzlarının daha fazla kullanılması ile romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin de arttığı görölmüştür. Bu sonuçlar klinik uygulamalarda romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri olan bireylerin tedavisinde farklı başa çıkma tarzlarına odaklanmanın önemini vurgulamaktadır. Bu belirtilere yönelik terapilerde stresle başa çıkma tarzları üzerinde durulması, aktif başa çıkma tarzlarının teşvik edilmesi ve pasif başa çıkma tarzlarından kaçınmanın öğretilmesi bireylerin romantik ilişkilerindeki stres unsurlarına yaklaşımını etkileyebilir. Ancak etkili bir yöntem oluşturmak için literatürde bu konuyu araştıran daha fazla çalışma bulgusuna ihtiyaç vardır.

Öz şefkat düzeyinin artmasıyla romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin azalması da terapilerde ele alınabilecek önemli bir sonuçtur. Terapi sürecinde öz şefkat konusunun ele alınması, buna ilişkin farkındalığın arttırılması, bireyin kendisine daha şefkatli bir yaklaşım geliştirmesinin teşvik edilmesiyle öz şefkat düzeyini arttırmaya yönelik egzersizlerin ve tekniklerin önerilmesi romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin düzeyinde iyileşme sağlayabilir. Literatürdeki çalışmalar, bireyin kendine nezaketli davranmasının, OKB'nin maruz kalmaya dayalı tedavisi sırasında ortaya çıkabilecek hayal kırıklığı ve yetersizlik duygularını hafifletme potansiyeli oluşturduğu için bireylerin tedaviyi bırakma oranlarını azaltmaya yardımcı olduğunu söylemektedir. Bu durum OKB ile yakından ilişkili olan romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilere yönelik problemlerin tedavisinde de etkili olabilir. Ancak yine de öz şefkat ve ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisi hakkında literatür bilgisi sınırlıdır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Mevcut çalışmanın bulguları daha fazla klinik araştırmayla desteklendiği takdirde, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilere sahip bireylerde obsesif inançlar ve stresle başa çıkma tarzları durumuyla ilgili problem yaratan duygusal

süreçlerin rahatsız edici etkisini minimize etmek adına, bireylerde öz şefkatin geliştirilmesiyle romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tedavisine katkıda bulunulabilir. Çalışma bulguları doğrultusunda, farkındalık temelli müdahalelerin klinisyenler tarafından OKB ve romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tedavisinde daha çok kullanılmasının tedavi sürecine katkıda bulunacağı önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abak, E. (2019). *Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Abak, E. ve Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 368-382.
- Abramowitz, J. S., Franklin, M. E., Schwartz, S. A. ve Furr, J. M. (2003). Symptom presentation and outcome of cognitive-behavioral therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 1049-1057.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-56.
- Aktakka, H. (2020). *Stresle başa çıkmanın yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemaları ve öz anlayış* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Aktaş, A. (2012). *Türkiye örnekleminde, narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Albayrak, Z. S., Tarakçıoğlu, M. C. ve Kadak, M. T. (2018). Association between cognitive beliefs and obsessive compulsive symptoms in non-clinical population. *Medical Research Reports*, 1(3), 46-49.
- Allen, R.J. (1984). *Human stress: Its nature and control*. MacMillan Publishing Company.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2013). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54, 190–200.
- Alsancak-Akbulut, C. ve Barışkın, E. (2020). Travma ve obsesif-kompulsif belirtiler: Dünyaya ilişkin varsayımlar ve obsesif inanışların rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86), 1-18.
- Alsobrook II, J. P., Leckman, J. F., Goodman, W. K., Rasmussen, S. A. ve Pauls, D. L. (1999). Segregation analysis of obsessive-compulsive disorder using symptom-based factor scores. *American Journal of Medical Genetics*, 88(6), 669-675.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Altıntaş, E. ve Özçürümez, G. (2015). Obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastaların cinsiyet farklılığı açısından değerlendirilmesi. *Cukurova Medical Journal*, 40(3), 409-417.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısallık ve sayımsal elkitabı-beşinci baskı (DSM-5)*, (Çev., E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği.
- Arısoy, S. T. (2019). *Bankacılık sektörü çalışanlarında örgütsel bağlılığın obsesif inançlar ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi: Adana ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469- 480.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarını affetme özelliklerinin öz-duyarlılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Çev., Y. Alogan). Arkadaş Yayınları.
- Ayoğlu, Z. (2012). *OKB'ye ilişkin gelişimsel bir model: Yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bakçepinar, E. (2019). *Romantik ilişki ve partner temalı obsesyon ve kompulsiyonların şema alanları açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Barahmand, U., Tavakolian, E. ve Alaei, S. (2014). Association of metacognitive beliefs, obsessive beliefs and symptom severity with quality of life in obsessive-compulsive patients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(5), 345-351.
- Barahmand, U. ve Shahbazi, Z. (2015). Prevalence of and associations between body dysmorphic concerns, obsessive beliefs and social anxiety. *Asia- Pacific Psychiatry*, 7(1), 54-63.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155-162.
- Benatti, B., Celebre, L., Girone, N., Priori, A., Bruno, A., Viganò, C., ... ve Dell'Osso, B. (2020). Clinical characteristics and comorbidity associated with female gender in obsessive compulsive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 131, 209-214.
- Bıyıkoglu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- Biber, K., Cankorur, H., Aydemir, E. A. ve Güler, R. S. (2019). Okul öncesi öğretmen ve öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 32-62.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Boeding, S. E., Paprocki, C. M., Baucom, D. H., Abramowitz, J. S., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E. ve Fischer, M. S. (2013). Let me check that for you: Symptom accommodation in romantic partners of adults with obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(6), 316-322.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
- Bulduk, S. ve Ardıç, E. (2015). The investigation of self-compassions among nursing students. *Journal of Academic Research in Nursing*, 1(2), 60-65.
- Buss, D. M. (1998). Sexual strategies theory: Historical origins and current status. *Journal of Sex Research*, 35(1), 19-31.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Büyükşahin, A. ve Bilecen, N. T. (2007). Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaçıkma Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 129-145.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Cavallini, M. C., Pasquale, L., Bellodi, L. ve Smeraldi, E. (1999). Complex segregation analysis for obsessive compulsive disorder and related disorders. *American Journal of Medical Genetics*, 88(1), 38-43.
- Chen, J., Wang, Y., Zhang, H., Leng, T., Lin, X., Sun, Y., ... ve Luo, F. (2022). The mediating effects of coping styles on the relationship between trait mindfulness and romantic relationship satisfaction. *Psychology, Health & Medicine*, 1-8.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- Chishima, Y., Mizuno, M. Sugawara, D. ve Miyagawa, Y. (2018). The influence of self compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9, 1907-1915.
- Cocchi, L., Zalesky, A., Nott, Z., Whybird, G., Fitzgerald, P. B. ve Breakspear, M. (2018). Transcranial magnetic stimulation in obsessive-compulsive disorder: A focus on network mechanisms and state dependence. *NeuroImage: Clinical*, 19, 661-674.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Çağın, Ö. (2006). *Obsesif kompulsif belirtilerin yordayıcıları olarak obsesif inançlar, girici düşünceleri yorumlamada yanlılık ve stresle başa çıkma yollarının bilişsel model çerçevesinde incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Çankaya, M. ve Çiftçi, G. E. (2019). Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 391-414.
- Çelik, S. ve Köse, G. G. (2021). Mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between coping styles with stress during pandemic (COVID-19) process and compulsive buying behavior. *Progress in NeuroPsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110-321.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Çilli, A. S., Telcioğlu, M., Aşkın, R., Kaya, N., Bodur, S. ve Kucur, R. (2004). Twelve month prevalence of obsessive-compulsive disorder in Konya, Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 45(5), 367-374.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Demet, M. M. (2005). Obsesif-kompulsif bozuklukta genetik çalışmalar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(1), 45-52.
- Demet, M. M., Deveci, A., Deniz, F., Taşkın, E. O., Şimşek, E. ve Yurtsever, F. (2005). Obsesif kompulsif bozuklukta sosyodemografik özellikler ve fenomenoloji. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(3), 133-144.
- Demirden, A. ve Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal bozukluğu nedeniyle ayaktan izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 60-72.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.

- Devrim Ader, G. (2019). *Boyutsal obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ve benlik korkusu: Yetişkin bir örnekleme ilişkili değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Diedrich, A., Sckopke, P., Schwartz, C., Schlegl, S., Osen, B., Stierle, C. ve Voderholzer, U. (2016). Change in obsessive beliefs as predictor and mediator of symptom change during treatment of obsessive-compulsive disorder—a process-outcome study. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1-10.
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O. ve Talmor, D. (2012a). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non clinical cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 16-24.
- Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O. ve Talmor, D. (2012b). Flaws and all: Exploring partner-focused obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(4), 234-243.
- Doron, G., Derby, D. S. ve Szepsenwol, O. (2014). Relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 169-180.
- Doron, G., Szepsenwol, O., Karp, E. ve Gal, N. (2013). Obsessing about intimate relationships: Testing the double relationship-vulnerability hypothesis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(4), 433-440.
- Doron, G., Derby, D., Szepsenwol, O., Nahaloni, E. ve Moulding, R. (2016). Relationship obsessive-compulsive disorder: Interference, symptoms, and maladaptive beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 58.
- Duman, S. (2018). *Obsesif inanışlar ile akademik erteleme eğilimi ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

- Dwivedi, R. (2016). Neurotic symptoms among working and non-working women. *New Man International Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(8), 10-13.
- 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.
- Emekdaş, M. A. (2022). *Obsesif kompulsif bozuklukta bir endofenotip olarak sürüklenme yayılım modelinin (drift diffusion modelin) incelenmesi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi.
- Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesifinançlar üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Esch, T. (2002). Health in stress: Change in the stress concept and its significance for prevention, health and life style. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 64(2), 73-81.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226-237.
- Farrell, L. ve Barrett, P. (2006). Obsessive–compulsive disorder across developmental trajectory: Cognitive processing of threat in children, adolescents and adults. *British Journal of Psychology*, 97, 95–114.
- Fawcett, E. J., Power, H. ve Fawcett, J. M. (2020). Women are at greater risk of OCD than men: A meta-analytic review of OCD prevalence worldwide. *J Clin Psychiatry*, 81(4).
- Fırat, N. ve Kaya, F. (2015). Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(7), 407-426.
- Fineberg, N. A., Fourie, H., Gale, T. M. ve Sivakumaran, T. (2005). Comorbid depression in obsessive compulsive disorder (OCD): Symptomatic

- differences to major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 87(2-3), 327- 330.
- Foa, E. B., Coles, M., Huppert, J. D., Pasupuleti, R. V., Franklin, M. E. ve March, J. (2010). Development and validation of a child version of the obsessive compulsive inventory. *Behavior Therapy*, 41(1), 121-132.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health And Social Behavior*, 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality And Social Psychology*, 54(3), 466.
- Fteiha, M. ve Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2).
- Gagné, J. P., Van Kirk, N., Hernandez- Vallant, A., Potluri, S., Krompinger, J. W., Cattie, J. E., ... ve Elias, J. A. (2018). Validating an abbreviated version of the Obsessive Beliefs Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1791-1807.
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C. ve Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.
- Guttmann, J. ve Lazar, A. (2004). Criteria for marital satisfaction: Does having a child make a difference? *Journal of Reproductive And Infant Psychology*, 22(3), 147-156.
- Güçlü, A. (2021). *Covid-19 pandemi stresi ve obsesif kompulsif semptomlar arası ilişkideduygu düzenleme güçlüğü, obsesif inançlar ve tiksindenmenin aracılık rollerinin incelenmesi: Yapısal eşitlik modellemesi örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Günaydın, S. A. E. (2021). *Obsesif kompulsif tanısı olan ergenlerde ebeveyn-çocuk metakognisyonlarının hastalık şiddeti, komorbidite ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hammen, C. L. ve Padesky, C. A. (1977). Sex differences in the expression of depressive responses on the Beck Depression Inventory. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(6), 609.
- Hasler, G., LaSalle-Ricci, V. H., Ronquillo, J. G., Crawley, S. A., Cochran, L. W., Kazuba, D., ... ve Murphy, D. L. (2005). Obsessive-compulsive disorder symptom dimensions show specific relationships to psychiatric comorbidity. *Psychiatry Research*, 135(2), 121-132.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R. ve Fitzpatrick, J. J. (2010). Self compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.
- Hoffman, L.W. ve Manis, J.D. (1979). The value of children in the United States: A new approach to the study of fertility. *Journal of Marriage and the Family*, 41(3), 583-596.
- Holzapfel, J., Randall, A. K., Tao, C. ve Iida, M. (2018). Intercultural couples' internal stress, relationship satisfaction, and dyadic coping. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 12(2), 145-163.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnıaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Beta Yayınevi.

- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. ve Kellum, K. K. (2018). Examining self compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- Kaplan, D. (2021). *Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilere dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Karadayı, Ö. (2020). *Ortoreksiya ve bozuk yeme tutumlarının beden imgesi, sağlık kaygısı ve obsesif inançlarla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Karamustafalıoğlu, O., Ceylan, Y. C., Bakım, B., Toker, S. G., Bozkurt, S., Göksan, B., ... ve Akpınar, A. (2009). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında sosyodemografik özellikler ve komorbidite. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 43(3), 112-116.
- Kaya, F., Uluman, O. T., Sukut, O. ve Balık, C. H. (2022). The predictive effect of self compassion on relationship satisfaction and conflict resolution styles in romantic relationships in nursing students. *In Nursing Forum*, 57(4), 608-614.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kılıçarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Kılıçarslan, İ. ve Can, F. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(2), 118-141.
- Kim, S. K., McKay, D. ve Tolin, D. F. (2022). Examining the generality and specificity of gender moderation in obsessive compulsive beliefs: Stacked prediction by

correspondence analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3), 613-628.

Konkan, R., Aydın, E., Güçlü, O., Şenormancı, Ö. ve Sungur, M. Z. (2013). Panik bozukluğu olan hastalarda obsesif inançlar/Obsessive beliefs in panic disorder patients. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(2), 141.

Koran, L. M. (2000). Quality of life in obsessive-compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 23(3), 509-517.

Koyuncu, A., Tükel, R., Özyıldırım, İ., Meteris, H. ve Yazıcı, O. (2010). Impact of obsessive compulsive disorder comorbidity on the sociodemographic and clinical features of patients with bipolar disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 51(3), 293-297.

Kök, O. (2016). *Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz-yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Köroğlu, E. (2016). *Klinik psikopatoloji*. Hekimler Yayın Birliği.

Kumar, A., Sharma, M. P., Kandavel, T. ve Reddy, Y. J. (2012). Cognitive appraisals and quality of life in patients with obsessive compulsive disorder. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 1(4), 301-305.

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison Gerald, C. ve Neale John, M. (2017). *Anormal psikolojisi: Psikopatoloji*. Nobel Yayıncılık.

Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J. ve Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 1078-1093.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Leeuwerik, T., Cavanagh, K. ve Strauss, C. (2020). The association of trait mindfulness and self-compassion with obsessive-compulsive disorder symptoms: Results from a large survey with treatment-seeking adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 120-135.
- Madran, H. (2008). Duygusal ve cinsel kıskançlık açısından temel cinsiyet farklılıkları: Evrimsel yaklaşım ve süregelen tartışmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 300-309.
- Magalhães, P. V., Kapczinski, N. S. ve Kapczinski, F. (2010). Correlates and impact of obsessive-compulsive comorbidity in bipolar disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 51(4), 353-356.
- Mahjani, B., Bey, K., Boberg, J. ve Burton, C. (2021). Genetics of obsessive compulsive disorder. *Psychological Medicine*, 51(13), 2247-2259.
- Marin, T. J., Holtzman, S., DeLongis, A. ve Robinson, L. (2007). Coping and the response of others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 951-969.
- Melli, G., Bulli, F., Doron, G. ve Carraresi, C. (2018). Maladaptive beliefs in relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): Replication and extension in a clinical sample. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 18, 47-53.
- Morrison, J. R. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Murphy, T. K., Stewart, S. E. ve Obregon, D. (2016). Obsessive compulsive disorder. In *The medical basis of psychiatry* (pp. 169-193). Springer.
- Murphy, D. L., Timpano, K. R., Wheaton, M. G., Greenberg, B. D. ve Miguel, E. C. (2010). Obsessive-compulsive disorder and its related disorders: A reappraisal of obsessive compulsive spectrum concepts. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 131-148.
- Myers, S. G., Fisher, P. L. ve Wells, A. (2009). Metacognition and cognition as predictors of obsessive-compulsive symptoms: A prospective study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 132-142.
- Myers, L., Fleming, M., Lancman, M., Perrine, K. ve Lancman, M. (2013). Stress coping strategies in patients with psychogenic non-epileptic seizures and how they relate to trauma symptoms, alexithymia, anger and mood. *Seizure*, 22(8), 634-639.
- Nance, M., Abramowitz, J. S., Blakey, S. M., Reuman, L. ve Buchholz, J. L. (2018). Thoughts and thoughts about thoughts: The relative contribution of obsessive beliefs and metacognitive beliefs in predicting obsessive-compulsive symptom dimensions. *International Journal of Cognitive Therapy*, 11(2), 234-248.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitudes toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self construal in the United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K., D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D. ve Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A. ve Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 39(8), 987-1006.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (2003). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory: Part I. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 863-878.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (2005). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and interpretation of intrusions inventory

Part 2: Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, 43(11), 1527-1542.

Okasha, A., Saad, A., Khalil, A. H., El Dawla, A. S. ve Yehia, N. (1994). Phenomenology of obsessive-compulsive disorder: A transcultural study. *Comprehensive Psychiatry*, 35(3), 191-197.

Oktaç, F. (2022). *Aile öngörülemezliği, öngörülemezlik inançları ve kontrol odağının depresif belirtiler, obsesif-kompulsif belirtiler ve kaygı belirtileri ile olan ilişkisinde duygu düzenleme zorlukları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

O'Rourke, T., Budimir, S., Pieh, C. ve Probst, T. (2021). Psychometric qualities of the English Coping Scales of the Stress and Coping Inventory in a representative UK sample. *BMC Psychology*, 9, 1-11.

Ökten, M. (2016). *Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: The mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Örek, C. (2019). *Öğretmenlerin yaşam doyumunu yordayan faktörler: Stresle başa çıkma tarzları, mesleki tükenmişlik, yaşam doyumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.

Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçimlerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kent Üniversitesi.

Özel, E. P. (2021). *İlişki odaklı ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordamada bağlanma stillerinin ve evlilik uyumunun rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

- Özen, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Özkoçak, Z. (2022). *Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyadik etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Özkul, H. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluğu tanısı alan bireylerin ve sağlıklı bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Öznur, T., Erdem, M. ve Akarsu, S. (2013). Obsesif kompulsif bozuklukta nöropsikolojikdefisitlerin beyin bölgeleri ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(3), 343-354.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Papp, L. M. ve Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551.
- Parmar, A. ve Sarkar, S. (2016). Neuroimaging studies in obsessive compulsive disorder: A narrative review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 38(5), 386-394.
- Ptacek, J. T. ve Dodge, K. L. (1995). Coping strategies and relationship satisfaction in couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(1), 76-84.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E. ve May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive- compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777.

- R sand, G.-M. B., Slinning, K., Eberhard-Gran, M., R ysamb, E. ve Tambs, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*, 12(1), 66.
- Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813.
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T. ve Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53-63.
- Sadock, B., Sadock, V. ve Ruiz, P. (2015). *Synopsis of psychiatry*. Wolters Kluwer.
- Sayın, M. (2017). * niversite  ğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler  r nt s : Bir yol analizi  alışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Scheidler, J. A. (2008). *Effects of perceived stress and perceived social support on marital satisfaction in doctoral students* [Doctoral dissertation]. Walden University.
- Schill, T., Adams, A. E. ve Ramanaiah, N. (1982). Coping with stress and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 51(3), 1317-1318.
- Schultz, C., Lambek, R., H jgaard, D., S chting, I., Thastum, M., Hove Thomsen, P. ve Anna Hybel, K. (2018). Psychometric validation of a Danish version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-Child Version (OBQ-CV). *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(8), 621-629.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S. ve Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- Smith, D. W. (1983). *Friendless American male*. Gospel Light Publications.
- Solem, S., Borgejordet, S., Haseth, S., Hansen, B., H land,  . ve Bailey, R. (2015). Symptoms of health anxiety in obsessive-compulsive disorder: Relationship

- with treatment outcome and metacognition. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 5, 76-81.
- Soylu, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Staeblers, C. R., Pollard, C. A. ve Merkel, W. T. (1993). Sexual history and quality of current relationships in patients with obsessive compulsive disorder: A comparison with two other psychiatric samples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19(2), 147-153.
- Strom, N. I., Soda, T., Mathews, C. A. ve Davis, L. K. (2021). A dimensional perspective on the genetics of obsessive-compulsive disorder. *Translational Psychiatry*, 11(1), 1-11.
- Szepeisenwol, O., Shahar, B. ve Doron, G. (2016). Letting it linger: Exploring the longitudinal effects of relationship-related obsessive-compulsive phenomena. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 11, 101-104.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, H. E. ve Ediboğlu, G. O. (2022). Obsesif kompulsif bozukluk: Kısa bir gözden geçirme. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*, 2(2), 51-58.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tamam, L., Saygılı, M. ve Ünal, M. (2003). Obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda diğer anksiyete bozukluklarının komorbiditesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 69-80.
- Taşkesen, N. (2022). *Insecure attachment and relationship satisfaction: Testing the buffering roles of mindfulness, self-compassion, and cognitive defusion* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Tekin, E., Yazgan Çilsiz, Z. ve Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(9), 79-89.
- Toroslu, B. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Torres, A. R., Fontenelle, L. F., Shavitt, R. G., Ferrão, Y. A., Do Rosário, M. C., Storch, E. A., ve Miguel, E. C. (2016). Comorbidity variation in patients with obsessive-compulsive disorder according to symptom dimensions: Results from a large multicentre clinical sample. *Journal of Affective Disorders*, 190, 508-516.
- Tosun, E. (2022). *Yetişkinlerde Covid-19 bağlantılı travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Trak, E. (2016). *Hatırlanan ebeveyn ilgisi, yetişkin bağlanma biçimleri ve partnere bağlı benlik değerinin romantik ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Trak, E. ve İnöz, M. (2017). Yeni bir obsesif-kompulsif semptom içeriği: Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği ile partnere ilişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği'nin Türkçe formlarının psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 171-185.
- Tunçel, A. (2021). *Yetişkin bağlanma örüntüleri, obsesif inançlar ve ruminatif düşünme biçiminin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

- Tunçel, A. ve Arkar, H. (2022, Ekim, 15). Yakın ilişkileri hedef alan bir obsesif kompulsif belirti türü: Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri yordayıcı faktörler. Ü. Güreşen (Oturum Başkanı), *Antik Psişeden Bilişsel Sinirbilime* içinde [Sözlü Bildiri]. 21. Ulusal Psikoloji Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- Tükel, R., Polat, A., Genç, A., Bozkurt, O. ve Atlı, H. (2004). Gender-related differences among Turkish patients with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 45(5), 362-366.
- Umphrey, L. R. ve Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18.
- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Van Minnen, A. ve Kampman, M. (2000). The interaction between anxiety and sexual functioning: A controlled study of sexual functioning in women with anxiety disorders. *Sexual and Relationship Therapy*, 15(1), 47-57.
- Varlı, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin yordanmasında duygu düzenlemenin ve stresle başa çıkma tarzlarının rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Vatan, S. (2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Wetterneck, C. T., Steinberg, D. S., Little, T. E., Phillips, L. ve Hart, J. M. (2012). Examining self-compassion and experiential avoidance in symptom dimensions of OCD. Unpublished paper presented at the *Anxiety and Depression Association of America Conference*. La Jolla, CA.
- Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H. ve Hart, J. M. (2013). Courage, self compassion, and values in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 68-73.
- Wolters, L. H., Hogendoorn, S. M., Koolstra, T., Vervoort, L., Boer, F., Prins, P.J.M ve De Haan, E. (2011). Psychometric properties of a Dutch version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-Child Version (OBQ-CV). *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 714-721.
- Woods, C. M., Frost, R. O. ve Steketee, G. (2002). Obsessive compulsive (OC) symptoms and subjective severity, probability, and coping ability estimations of future negative events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 104-111.
- Yar, K., Francis, A. J., Schuster, S. ve Potter, R. F. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yıldırım, B. (2017). *The influence of attachment styles, personality characteristics, social comparison, and reassurance seeking on rocd symptoms* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Yıldırım, B. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: Özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Yoldascan, E., Özenli, Y., Kutlu, O., Topal, K. ve Bozkurt, A. I. (2009). Prevalence of obsessive-compulsive disorder in Turkish university students and assessment of associated factors. *BMC Psychiatry*, 9, 40.
- Yorulmaz, O. ve Gençöz, T. (2008). OKB semptomlarında yorumlama ve kontrol süreçlerini değerlendiren İstem Dışı Düşünceleri Yorumlama Envanteri, Obsesif İnanışlar Anketi ve Düşünceleri Kontrol Anketi'nin psikometrik özellikleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 1-13.
- Yorulmaz, O., Çulha-Güngör, D. ve Gökdağ, C. (2019). Obsesif İnançlar Anketi: Kısa formların Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 191-199.
- Zıblak, A. (2019). *Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde transkranial manyetik stimülasyonun etkinliği*. [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 16.02.2023-93647



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-93647
Konu : Özlem Durmaz'ın "Obsesif İnançların,
Stresle Başa Çıkma Tarzlarının ve Öz
Şefkatin Romantik İlişki Odaklı Obsesif
Kompulsif Belirtilerle İlişkisinin
İncelenmesi" Başlıklı Revize
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

16.02.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 16.02.2023 Tarihli ve 74966756- - 332 Sayılı
Yazı,

Beykent Üniversitesi 2120039008 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Özlem Durmaz'ın Prof. Dr. Ömer Şenormancı'nın danışmanlığında hazırladığı "Obsesif İnançların, Stresle Başa Çıkma Tarzlarının ve Öz Şefkatin Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının 26.01.23 tarihli Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Akile Reşide GÜRSOY
ŞATIROĞLU
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSP3EDHM0Z Pin Kodu : 92972 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSP3EDHM0Z&eS=93647>
Adres: Beykent Üniversitesi Aysazga-Maslak Yerleşkesi Aysazga Mah. Hıdımkoru Yolu Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul
Telefon: 444 1997 Faks: (0 212) 289 64 90 Bilgi için: Akile Reşide Gürsoy
e-Posta: info@beykent.edu.tr Web: www.beykent.edu.tr Şatiroğlu
Kep Adresi: beykentuniv@hs01.kep.tr Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2: Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı, bu araştırma Prof. Dr. Ömer ŞENORMANCI danışmanlığında Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Özlem DURMAZ tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesidir. Bu araştırmaya katılım için **18-65 yaş aralığında** ve **şu anda bir romantik ilişki içerisinde** (flört/sevgili/sözlü/nişanlı/evli) olmanız gerekmektedir. Uygulama süresi yaklaşık 15 dakikadır.

Çalışma içerisinde ad, soyad, T.C. kimlik numarası gibi kimliğinizi belirtecek bir bilgi istenmemektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Katılımcı uygulamalar süresince herhangi bir zamanda neden bildirmeksizin kararını değiştirerek araştırmadan ayrılma hakkına sahiptir. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulup, sadece bilimsel nitelikli çalışmalarda ve eğitim amaçlı olarak kullanılacaktır. Bu amaçların dışında bu kayıtlar kullanılmayacak ve başkaları ile paylaşılmayacaktır.

Çalışmayla ilgili sonradan bilgi almak istediğinizde bana ulaşabilirsiniz. Sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa lütfen sormaktan çekinmeyiniz.

Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Ek-3: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın _

Erkek _

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz:

İlköğretim _

Lise _

Önlisans/Lisans _

Lisansüstü _

4. Çalışıyor musunuz?

Evet _

Hayır _

5. İlişki Durumunuz:

Flört/Sevgili _

Sözlü/Nişanlı _

Evli _

6. Şu anda devam eden romantik ilişkinizin süresini yazınız. Lütfen ay veya yıl olarak belirtiniz (Örnek: 5 ay, 3 yıl, 3 yıl 5 ay vb.)

7. İçinde bulunduğunuz romantik ilişkiden memnuniyet düzeyiniz nedir?

Hiç memnun değilim _

Biraz memnunum _

Kararsızım _

Memnunum _

Çok memnunum _

8. Çocuğunuz var mı?

Evet _

Hayır _

9. Geçmişte almış olduğunuz psikolojik/psikiyatrik bir tanınız var mı?

Evet _

Hayır _

*Cevabınız evet ise belirtiniz: _____

10. Şu anda sizi profesyonel bir yardım almaya yönlendiren ruh sağlığınızla ilgili bir probleminiz var mı?

Evet _

Hayır _

*Cevabınız evet ise belirtiniz: _____

11. Şu anda kullandığınız psikiyatrik bir ilaç var mı?

Evet, kullandığım ilacın adı: _____

Hayır _

Ek-4: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ)

Aşağıda insanların yakın ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. **“Partner”** ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir:

Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana orta düzeyde uygun	Bana oldukça uygun	Bana çok uygun
0	1	2	3	4

1.	Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.	0	1	2	3	4
2.	Partnerimle ilgili şüphelerimi aklımdan kolaylıkla çıkarabilirim.	0	1	2	3	4
3.	İlişkimden sürekli şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
4.	Partnerimin bana olan sevgisiyle ilgili şüphelerimi aklımdan çıkarmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
5.	İlişkimin doğru olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
6.	Sürekli, partnerimin beni gerçekten sevdiğine dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4
7.	Partnerimi neden sevdiğimi kendime tekrar tekrar hatırlatmam gerektiğini hissederim.	0	1	2	3	4
8.	Partnerimin beni sevdiğinden eminim.	0	1	2	3	4
9.	İlişkimde bir şeylerin “doğru olmadığına” dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum	0	1	2	3	4
10.	Partnerime olan sevgimden sürekli şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
11.	Partnerime sürekli beni sevip sevmediğini sorarım.	0	1	2	3	4
12.	Sık sık ilişkimin “doğru” olduğuna dair onay ararım.	0	1	2	3	4

13.	Partnerimin aslında benimle birlikte olmak istemediği düşünceci beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
14.	Partnerimi ne kadar sevdiğimi tekrar tekrar kontrol etmem gerektiğini hissedirim.	0	1	2	3	4



Ek-5: Obsesif İnanışlar Anketi – 9 (OİA)

Bu envanterde, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Her bir ifade için, *nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan* cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz. İnsanlar birbirinden farklı olduğu için envanterde doğru veya yanlış cevap yoktur. Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtır yansıtmadığına karar vermek için sadece **çoğu zaman nasıl olduğunuzu** göz önünde bulundurunuz.

Derecelendirme için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

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

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

1. Bir şeyi mükemmel biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım	1	2	3	4	5	6	7
2. Kararlarımdan emin olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
3. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz	1	2	3	4	5	6	7
6. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
7. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
8. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir	1	2	3	4	5	6	7
9. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir	1	2	3	4	5	6	7

Ek-6: Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **genellikle neler yaptığınızı** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()

Bir sıkıntım olduğunda...	%0	%30	%70	%100
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

Ek-7: Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					

15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

