



T. C.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİMDALI

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE OBSESİF KOMPULSİF
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEME ŞEKİLLERİNİN ARACI ROLÜNÜN
ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Ezgi MEYDANCI

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN

İstanbul-2017

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİMDALI
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ VE OBSESİF KOMPULSİF
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEME ŞEKİLLERİNİN ARACI ROLÜNÜN
ARAŞTIRILMASI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Ezgi MEYDANCI

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN

İstanbul-2017

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Klinik Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi Elif Meydanlı..... tarafından hazırlanan
“Bağlantı Oranları ve Obsesif Kompulsif Belitiler Arasındaki
İlişkide Duygu Dengeleme Tekniklerinin Aracı Rolünün Araştırılması”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi: 20.06/2017

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yard. Doç. Dr. Atilla Tekin.....

Danışman: Halil.....Üniv. Puluhji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yard. Doç. Dr. Ayşe Gül Yelkin.....

Halil.....Üniv. Puluhji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yard. Doç. Dr. Ali Dayı.....

Halil.....Üniv. Puluhji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:

.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi:

.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca tez danışmanım olup desteklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Atilla Tekin'e,

Maddi-manevi yanımda olan annem, ağabeylerim, yeğenlerime ve ayrıca her anlamda kahrımı çeken Tülay Ay, Sinem Akçiçek ve Sahra Derviőođlu'na,

Yetiőmeyecek, bitmeyecek krizlerimin her birinde yanımda olan, neyi nasıl yapacağımı bilmediğimde beni yönlendiren ve üstümde kelimelerle ifade edemeyeceğim kadar çok emeği geçen Dicle Çapan'a,

Araştırmada bilim adına elde edilen sonuçlara ulaşmamda yardımcı olan bütün katılımcılara teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR

KISALTMALAR.....iii

ÖZET.....iv

ABSTRACT.....v

TABLolar LİSTESİ.....vi

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.5. Sayıtlılar.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Bağlanma.....	5
2.1.1. Bağlanma Örüntüleri ve Psikopatoloji.....	6
2.1.2. Bağlanma Örüntüleri ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk.....	7
2.2. Duygu Düzenleme Şekilleri.....	8
2.3. Duygu Düzenleme Şekilleri, Bağlanma Örüntüleri ve OKB.....	9
3. YÖNTEM.....	14
3.1. Araştırma Modeli.....	14
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	14
3.3. Araştırmanın Toplanması.....	14
3.4. Verilerin Toplama Araçları.....	14
3.4.1. Onam Formu.....	14
3.4.2. Demografik Bilgi Formu.....	15

3.4.3. Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği (MOKBÖ).....	15
3.4.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II).....	15
3.4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	16
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	16
4.BULGULAR.....	17
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	23
5.1. Özet.....	23
5.2. Genel Bulgular için Tartışma.....	23
5.2.1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler İçin Tartışma.....	23
5.2.1.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Faktörleri Arasındaki İlişki.....	23
5.2.1.2. OKB Belirtileri ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki.....	24
5.2.2. OKB Belirtileri ve Bağlanma Tarzı İlişkisi İçin Aracı Değişken.....	26
5.2.3. Cinsiyete göre Bulunan Sonuçlar İçin Tartışma.....	26
5.2.4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler için Tartışma.....	26
5.2.4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Faktörleri Arasındaki İlişki.....	26
5.2.4.2. OKB Belirtileri İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki.....	27
5.2.5. OKB Belirtileri ve Bağlanma Tarzı İlişkisi İçin Aracı Değişken.....	28
6. ÖNERİLER.....	29
6.1. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler.....	31
7. KAYNAKÇALAR.....	30
8.EKLER.....	36
Ek 1 : Onam Formu.....	36
Ek 2: Demografik Bilgi Formu.....	37
Ek 3: Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği (MOKBÖ).....	39

Ek 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE II).....	47
EK 5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	49
ÖZGEÇMİŞ.....	53



KISALTMALAR

MOKBÖ: Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği

YIYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

BDDÖ: Bilişsel Duygu Dözenleme Ölçeği

OKB: Obsesif-Kompulsif Bozukluk



ÖZET

Araştırmada, 18-30 yaş obsesif kompulsif belirtileri gösteren bireylerin, demografik değişkenlerle bağlanma örüntüleri ile ilişkilerini değerlendirerek duygu düzenleme şekillerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 300 katılımcı çalışmaya katılım göstermiştir. İlk aşamada kartopu yöntemiyle katılımcılara onan formu, demografik bilgi formu ve Maudsley Obsesif ve Kompulsif Belirti Ölçeği (Hodgson ve Rachman, 1977) verilmiştir. Seçkisiz yöntemle seçilen OKB yatkınlığı olan katılımcılardan gönüllü olan 44 kadın 22 erkek olmak üzere 68 kişi katılım göstermiştir, ikinci aşamada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (Fraley ve Shaver, 2000) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) verilmiştir. Ölçek sonuçları uygun istatistikî yöntemlerle analiz edilerek, bağlantı örüntüleriyle OKB belirtileri arasındaki olası ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Elde edilen veriler, SPSS/WINDOWS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Pearson korelasyon tekniği ile değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bulunan ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin regresyon temelli aracı (Mediation) analizi yapılmıştır. Kullanılan teknikler ayrıca cinsiyet farklılığına göre yeniden uygulanarak analiz edilmiştir.

Analizler sonucunda obsesif kompulsif belirtiler ile bağlanma örüntüleri arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: OKB, bağlanma, duygu düzenleme

ABSTRACT

The aim of this study was to explore the mediator role of attachment style on the relationship between demographic characteristics (i.e., gender) and the use of emotion regulation strategies in a subclinical group of obsessive-compulsive participants. For this aim, 300 individuals participated in the first part of the study. They were employed by using snowball sampling and all were volunteers. In the first part participants were given informed consent, demographics, and Maudsley Obsessive-Compulsive Inventory (Hodgson ve Rachman, 1977). In the second part of the study, participants ($n = 68$, 44 female, 22 male), who were characterized as having obsessive-compulsive symptoms based on the Maudsley's Obsessive-Compulsive Inventory, were given Experiences in Close Relationships Inventory (Fraley ve Shaver, 2000) and Cognitive Emotion Regulation Scale (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). The results were analyzed using appropriate statistical analyses and the mediator role of emotion regulation strategies on the relationship between attachment style and obsessive-compulsive symptoms were assessed.

Statistical analysis were done using SPSS/Windows. The relationships were assessed using Pearson correlation. The mediator role of emotion regulation was assesses using Regression Analysis by Baron and Kenny. Also the effect of gender was investigated in the analysis.

The results of the study revealed a number of statistically significant relationships between attachment style, obsessive-compulsive symptoms, and emotion regulation strategies. The results were discussed in accordance with the previous literature.

Keywords: OCD, attachment, emotion regulation

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Değişkenler arasındaki ilişki.....18

Tablo 4.2. Kadın katılımcılar için değişkenler arasındaki ilişki.....20

Tablo 4.3. Erkek katılımcılar için değişkenler arasındaki ilişki.....21

1. GİRİŞ

Bağlanma örüntüleri, çocukluk döneminde gelişen ve takip eden süreçte kişinin ilişkilerini, beklentilerini, sosyal davranışlarını ve duygu düzenleme şekillerini etkileyen önemli bir değişken olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982). Bağlanma örüntüleri ile psikopatolojiler arasında ilişki olduğu araştırmacılarca ortaya konmaktadır (Dağ & Gülüm, 2013). Literatüre göre bağlanma örüntüleri, çocukluk döneminde gelişir ve sonrasında gelen yetişkinlik sürecinde kişinin ilişkilerini, yaşamdan beklentilerini, inançlarını, sosyal davranışlarını ve duygu düzenleme şekillerini etkiler (Bowlby, 1982, Dağ & Gülüm, 2013).

Bağlanma örüntüleri hakkında yapılan çalışmaların bu örüntünün ne derece değişime dirençli olduğunu gösteren bulguları, bağlanma örüntüleri ve psikopatolojiler arasındaki ilişkilerin araştırılması önündeki yolu açmış ve yapılan ilgili çalışmalar bu iki olgu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Dağ & Gülüm, 2013).

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), obsesyon ve kompulsiyonlarla ifade edilen patolojik bir rahatsızlıktır. Obsesif-kompulsif bozukluk üzerine yapılan çalışmalar, OKB'nin, kişinin karşılaşılan durumu yorumlama şekliyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yani psikolojik açıdan olumsuz duygu yaratan bir durumun kendisi kadar, kişinin bu durumu yorumlama şeklinin de OKB belirtileri görülmesi üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir (Thordarson & Shafran, 2002; Vatan, 2015). Smith, Wetterneck, Hart, Short ve Björgvinsson (2012)'e göre, OKB belirtilerinin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde oldukça etkili olan etkenlerden biri kişinin bilişsel süreçlerinde görülen, düşünce yapısındaki bozukluklardır. Vatan (2015)'e göre OKB belirtilerinin ortaya çıkmasında OKB belirtilerinin ortaya çıkmasında güvensiz bağlanma örüntüsünün bir etkisi olabilir. Kişilerin içsel veya dışsal tehditlerle karşılaştıklarında veya herhangi bir durumu tehdit verici olarak algıladıklarında güven temelli stratejileri aktif hale getirdikleri ve ortamdaki çatışmayı bu şekilde çözebildikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla güvenli bağlanma olmadığı durumda ortaya çıkacak kaçınma ve kaygı davranışlarının anlaşılmasının psikopatolojik belirtilerin de anlaşılmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Son dönemde OKB'de obsesyon ve kompulsiyonlar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar (Belloch, Morillo, ve Garcia-Soriano, 2006; Lopez ve ark., 2001; Smith ve ark., 2012), OKB'de duyguları, duygu düzenleme şekillerini de içeren

bilişsel süreçlerin önemine vurgu yapmaktadır. Biliş ve davranış problemlerinin duygularla yakından ilişkili olabileceği düşüncesi, bu patolojide duygu düzenleme şekillerinin rolü olabileceğini düşündürmektedir. Aynı şekilde bağlanma örüntüleri ve psikopatolojiler arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalarda da anlamlı ilişkiler ortaya konmaktadır. Örneğin; Sümer ve arkadaşları (2009) tarafından depresyon, OKB ve panik bozukluk tanısı almış hastalarda bağlanma örüntülerinin etkisinin incelendiği çalışmada, bu klinik gruplardaki kişilerde daha yüksek düzeyde bağlanma kaygısı rapor edildiği görülmüştür.

Pek çok çalışma erken dönemde kazanılan bağlanma ile ilişkili deneyimlerin yetişkinlik döneminde yaşanan kişinin kendisine ya da dışarıya karşı duyduğu güvensizlik ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerinin (kaçınmacı ve kaygılı) kişinin kendisine dair fonksiyonel olmayan bir benlik şeması oluşturmasına sebep olduğu, bu şemanın da mükemmeliyetçilik, düşünceleri bastırmada zorlanma ve tehdit içeren durumlarla karşılaştığında kendine güvenmeme gibi duygu durumlarıyla ilişkili olabileceği söylenmektedir (Doron & Kyrios, 2005). Dolayısıyla, bağlanma örüntülerinin bilişsel kontrol mekanizmalarıyla ve direkt olarak OKB belirtileriyle ilişkisi olabileceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Kişilerin içsel ve dışsal tehditlerle karşılaştıklarında veya herhangi bir durumu tehdit verici olarak algıladıklarında güven temelli özelliklerinin ilişkilerde aracı rolü olabileceği ve bu bağlamda duygu düzenleme şekilleri ile OKB vb. patolojiler arasında ilişkiler olabileceği gibi konular araştırmacılarca incelenmeye başlanmış olsa da, bağlanma türleri gibi kişinin hayatını pek çok yönden etkileyebilecek değişkenlerin rolünün araştırılması eksiktir. Bu araştırma bu eksikğin kapatılması amacıyla 18-30 yaş sağlıklı katılımcılarla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın amacı OKB belirtilerinin ortaya çıkmasında bağlanma örüntülerinin etkisini araştırırken, bağlanma örüntüleri yoluyla şekillenmesi beklenebilecek duygu düzenleme şekillerinin aracı rolünün incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırma OKB'nin bağlanma örüntüleri arasındaki olası ilişkide duygu düzenleme Şekillerinin aracı rol olarak saptanmasının literatüre katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

1. OKB belirtileri ile kaçınmacı bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. OKB belirtileri ile kaygılı bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. OKB belirtileri ile duygu düzenleme Şekilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. OKB belirtileri ile güvensiz bağlanma örüntüleri arasındaki olası bir ilişkide duygu düzenleme Şekillerinin aracı rolü var mıdır?
5. Yukarıda sıralanan farklı türden ilişkilerde cinsiyet farklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1:OKB belirtileri ile kaçınmacı bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: OKB belirtileri ile kaçınmacı bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2: OKB belirtileri ile kaygılı bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: OKB belirtileri ile kaygılı bağlanma örüntüsü arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3: OKB belirtileri ile duygu düzenleme Şekilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: OKB belirtileri ile duygu düzenleme Şekilleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H4: OKB belirtileri ile güvensiz bağlanma örüntüleri arasındaki olası bir ilişkide duygu düzenleme şekillerinin aracı rolü vardır.

H0: OKB belirtileri ile güvensiz bağlanma örüntüleri arasındaki olası bir ilişkide duygu düzenleme şekillerinin aracı rolü yoktur.

H5: Yukarıda sıralanan farklı türden ilişkiler ile cinsiyet arasında bir ilişki vardır.

H0: Yukarıda sıralanan farklı türden ilişkiler ile cinsiyet arasında bir ilişki yoktur.

1.5. Sayıtlar

Katılımcılara verilen onam formu, demografik formu, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ne katılımcıların samimi ve tarafsız olarak cevap verdikleri kabul edilmiştir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçek'lerinin bu araştırmada uygulanabileceği ve elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlıkları

Araştırma Obsesif Kompulsif Bozukluk belirtileri gösteren kişiler ile sınırlı kalmıştır.

Araştırma Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği'nden elde edilen sonuçlar kapsamında sınırlıdır. OKB belirtilerinin belirlenmesinde klinik değerlendirme yapılmamıştır.

Araştırma Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nden elde edilen sonuçlar kapsamında sınırlıdır.

Araştırma Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen sonuçlar kapsamında sınırlıdır.

Araştırma 2017 yılında elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağlanma

Bağlanma örüntüleri, çocukluk döneminde gelişen ve takip eden süreçte kişinin ilişkilerini, beklentilerini, sosyal davranışlarını ve duygu düzenleme şekillerini etkileyen önemli bir değişken olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982). Buna göre her birey ihtiyaç anında bağlantı figürüyle yakınlık kurmak ister. Bağlantı örüntüsü, ihtiyaç anında yakınlık kurulmak istenen bağlantı figürüyle (bakım veren) gözlemlenen etkileşime göre şekillenmektedir (Bowlby, 1973). Bu etkileşimin sıcak, destekleyici ve ulaşılabilir olması güvenlik hissi oluşmasını ve deneyimlenen stresin azalmasını sağlamaktadır.

Birey, bağlantı figürüne ihtiyaç duyduğunda yakınlık kurabiliyorsa, ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir tutum sergileniyorsa daha stabil ve güvenli bir bağlanma örüntüsü geliştirmekte ve kendine ve çevresine yönelik pozitif zihinsel temsiller barındırmaktadır. Fakat birey hayatındaki bu bağlanma figürüyle ihtiyaç anında yakınlık kuramıyorsa, ihtiyaçlarına kayıtsız kalıyorsa güvensiz bir bağlanma örüntüsü kurulduğu ve güvenlik hissinin sağlanamadığı, stresin azalmadığı ve bireyin kendine ve çevresine yönelik olumsuz zihinsel temsiller geliştirdiği görülmektedir. En önemlisi, ileriye dönük sorunlar yaşanma ve uyumsuzluk olasılığı artmaktadır. Bağlanma örüntüleriyle psikopatolojiler ve duygu düzenleme şekilleri arasındaki bağı incelemek de bu noktada önem kazanmaktadır.

Bağlanma davranışı en net şekilde tehdit içeren durumlarda gözlemlenmektedir (Ainsworth & Bell, 1970). Bu tehdidin dışsal bir tehlike olabileceği gibi bağlanma figüründen ayrılıkla da oluşabileceğini bilen Ainsworth ve arkadaşları (1979), çocukların bağlanma örüntülerinde ne gibi bireysel farklılıklar olduğunu ölçmek için annenin çocuğu odada bir yabancıyla, sonrasında tamamen yalnız bıraktığı, “Yabancı Durum Deneyi” adı verilen bir çalışma tasarlamış ve bağlanma figürünün odaya girdiği ve çıktığı çeşitli durumlarda çocukların davranışını gözlemlemiştir. Bu çalışma sonucunda güvenli, kaçınmacı, kaygılı-kararsız olmak üzere üç bağlanma örüntüsü tespit etmiştir. Güvenli bağlanma gösteren çocuklar bağlanma figürünün yokluğunda kaygılanmazken kaygılı-kararsız

bağlanan çocukların yüksek kaygı gösterdiği ve zor sakinleştiği, kaçınmacı bağlanan çocukların ise kaygılanmamakla beraber bağlanma figürüyle yakınlık kurmadıkları görülmüştür.

Ainsworth (1989) aynı sınıflandırmayı yetişkinlere yönelik uyguladığında, kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişkilerinin değerini azalttığını ve özel bir bağlanma ilişkisi hatırlayamadıklarını, güvenli bağlanan bireylerin ise çocukluklarına dair olumlu ve çok sayıda anı hatırladıkları bulmuştur. Bunun yanında, kaygılı bağlanan yetişkinlerin çocukluk anılarını tutarlı bir bütün hâlinde hatırlayamadığı, fakat ebeveynlerinin sıcak ve destekleyici algılandığı görülmüştür (Morsünbül & Çok, 2011).

Bağlanma örüntüleri birbirinden bağımsız iki boyutta ölçülebilir: Bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Kaygı boyutu, bireyin ihtiyaç duyduğu anda partnerinin yanında ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olup olmayacağına yönelik endişeyi gösterirken kaçınma boyutundaki konumu da ilişkideki partnerin iyi niyetine yönelik güvensizlik derecesini gösterir. Kaçınma boyutundaki konum, aynı zamanda partnerle araya duygusal mesafe koyma, kendine güvenme, bağımsız olma gibi durumlarda bireyin ne kadar çabaladığını gösterir. Bu durumda, kaçınma ve kaygı boyutlarında yüksek puan alanların güvensiz bağlanma, düşük puan alanların ise güvenli bağlanma deneyimledikleri, aynı zamanda yapıcı ve etkili duygu düzenleme stratejileri benimsedikleri söylenebilir (Mikulincer & Shaver, 2012).

2.1.1. Bağlanma Örüntüleri ve Psikopatoloji

Bağlantı örüntülerince belirlenen, bireyin çevresini algılayış biçimini ve kurduğu ilişkileri şekillendiren bilişsel şemalar, olumlu düşünce ve gelişmeye yatkınlık doğurabileceği gibi psikopatolojiye de zemin hazırlayabilir (Shorey & Snyder, 2006). Bağlanma örüntüleri hakkında yapılan çalışmaların bu örüntünün ne derece değişime dirençli olduğunu gösteren bulguları, bağlanma örüntüleri ve psikopatolojiler arasındaki ilişkilerin araştırılması önündeki yolu açmış ve yapılan

ilgili çalışmalar bu iki olgu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Dağ & Gülüm, 2013).

Bowlby'ye göre (1988), güvensiz bağlanma, yani bireyin devamlı iletişimde olduğu bağlanma figürünün ihtiyaçlara duyarsız, güvenilmez ve dengesiz olması, bireyin zihinsel temellerinin gelişiminde negatif rol oynayabilir. Bağlanmanın güvensiz ve bağlanma figürünün duyarsız olması, bireyin kendine ve çevresine yaklaşımını olumsuz şekillendirebileceğinden psikolojik dayanıklılığın zayıflamasına ve stresli olaylarla başa çıkma kapasitesinin düşmesine sebep olabilir. Başa çıkma kapasitesinin zayıflaması da psikopatolojilere zemin hazırlar. Bu durumda, psikopatolojilerin gelişmesinde rol oynayan pek çok faktör arasında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma gibi güvensiz örüntüleri sayabiliriz. Örneğin, işlevsiz ebeveynlik ve güvensiz bağlanmanın anksiyete bozukluğu riskini arttırdığını gösteren araştırmalar ışığında, çeşitli anksiyete bozukluğu teşhisi almış katılımcıların bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma davranışını epilepsi hastaları ve sağlıklı bireylere kıyasla daha çok gösterdiği bulunmuştur (Picardi ve ark., 2013).

2.1.2. Bağlanma Örüntüleri ve Obsesif Kompulsif Bozukluk

Psikopatolojilerden Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), kişinin karşılaştığı durumu yorumlama şeklini değiştiren bir durumdur. Araştırmalar, OKB belirtilerinin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde kişinin bilişsel süreçlerinde ve düşünce yapısında görülen bozuklukların rolünden bahsetmektedir (Vatan, 2015).

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), obsesyon ve kompulsiyonlarla ifade edilen patolojik bir rahatsızlıktır. Obsesyonlar, tekrarlayıcı bir şekilde görülen ve kontrol edilemeyen düşünceler olarak, kompulsiyonlarla ise obsesyonlara bir tepki olarak ortaya çıkmış olabilecek yine tekrarlayıcı davranışlar olarak tanımlanır (Thordarson & Shafran, 2002; Akan, 2014). Obsesif-kompulsif bozukluk üzerine yapılan çalışmalar, OKB'nin, kişinin karşılaşılan durumu yorumlama şekliyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yani psikolojik açıdan olumsuz duygu yaratan bir durumun kendisi kadar, kişinin bu durumu yorumlama şeklinin de OKB belirtileri görülmesi üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir (Thordarson & Shafran, 2002; Vatan, 2015).

Smith, Wetterneck, Hart, Short ve Björgvinsson (2012)'e göre, OKB belirtilerinin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde oldukça etkili olan etkenlerden biri kişinin bilişsel süreçlerinde görülen, düşünce yapısındaki bozukluklardır. Kişilerin içsel veya dışsal tehditlerle karşılaştıklarında veya herhangi bir durumu tehdit verici olarak algıladıklarında güven temelli stratejileri aktif hale getirdikleri ve ortamdaki çatışmayı bu şekilde çözebildikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla güvenli bağlanma olmadığı durumda ortaya çıkacak kaçınma ve kaygı davranışlarının anlaşılmasının psikopatolojik belirtilerin de anlaşılmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Bağlanmanın kaygı boyutu ile obsesif inançlar arasındaki ilişkiye bakıldığında sorumluluk/tehdit inancının aracı rolde olduğu görülmektedir (Vatan, 2015). Bu inancın bağlanma kaygısıyla aracı rol oynadığı belirtiler arasında zarar vermeye dayalı obsesyonel düşünceler, kirlenme, temizlenme ve düzene dayalı belirtiler vardır. Yine Vatan'ın araştırmasında (2015), kaygı boyutu ile kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları arasında aracı rol oynayan iki değişken bulunmuştur: Sorumluluk/tehdit inanç alanı ve mükemmeliyetçilik/kesinlik inanç alanı.

OKB semptomları ile bağlanma ilişkisine bakıldığında güvensiz bağlanma örüntülerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Sümer ve arkadaşlarına göre (2009) bağlanma kaygısı, OKB'nin temelindeki kronik kaygı ile yakından ilişkili olma sebebiyle OKB için risk faktörü rolündedir. Örneğin, OKB semptomları ve depresyon semptomları gösteren iki grubun bağlanma örüntülerinin incelendiği bir çalışmada bu iki gruptaki bireylerin bağlanma örüntülerinin sağlıklı kontrol grubuna kıyasla güvensiz olduğu görülmüştür (Myhr, Sookman, & Pinard, 2004). Bir başka çalışmada da OKB, depresyon ve panik bozukluk teşhisi koyulmuş bireylerin hiçbir teşhis koyulmamış bireylere kıyasla daha yüksek bağlanma kaygısı gösterdiği tespit edilmiş ve bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma davranışının psikopatolojiye yatkınlık yarattığı, dolayısıyla bir risk faktörü olarak değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır (Sümer ve ark., 2009).

2.2. Duygu Düzenleme Şekilleri

Bağlanma sürecinde erken deneyimlenen olumsuz duygular, bu duygulara yönelik şemalar, duyguları değerlendirme ve başa çıkma biçimleri içsel çalışan modeller şeklinde yetişkinliğe aktarılmakta ve yaşam boyu devamlılık sağlamaktadır (Bowlby, 1969). İçsel çalışan modellere duygu düzenleme şekilleri de dahildir.

Gross'a göre (1998) duygu düzenleme, duyguların ne zaman, nasıl deneyimlendiği, ne şekilde ifade edildiği, ve bireylerin duygularını nasıl etkileyip kontrol sağlamaya çalıştıklarını göstermektedir. Gross'un (1988) duygu düzenlemede öne sürdüğü süreç modeli beş aşamalıdır: Durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değerlendirme ve tepki değişimi.

Durum seçimi, olumlu ya da olumsuz duygu doğuracak hareketin gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesinin seçimidir. Durum değişimi, doğacak olumsuz duygunun önüne geçmek için mevcut çevrenin değiştirilmesidir. Dikkat açılımı, özellikle durumun değişmesinin bir seçenek olmadığı durumda bireyin dikkatini olumsuz duygu yaratacak durumdan uzaklaştırarak başka bir şeye yönlendirmesidir. Bilişsel değerlendirme ise bireyin mevcut duruma nasıl yaklaştığını ve nasıl yorumladığını gözden geçirerek olumlu duyguları öne çıkaracak şekilde durumu yeniden ele almasıdır. Son adım olan tepki değişimi ifadesel, fizyolojik ve yaşantısal baskılama içerir.

Bilişsel duygu düzenleme ise Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'a göre (2001) dokuz şekilde yapılır: felaketleştirme (bir durumu dehşet verici olarak yorumlayıp sürekli bunu ifade etme), kendini suçlama, başkasını suçlama, kabullenme, yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve plan yapma.

2.3. Duygu Düzenleme Şekilleri, Bağlantı Örüntüleri ve OKB

Duygu düzenleme ve bağlantı örüntüleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, farklı bağlanma boyutlarında aracı rol üstlenen iki çeşit işlevsiz duygu düzenlemeden birinin aşırı etkin strateji, diğerinin ise devre dışı bırakan strateji olduğu görülmektedir (Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). Aşırı etkin stratejide bireyler olumsuz duygular karşısında çevresinden destek alabilmek için duygularına aşırı tepki vermektedirler. Devre dışı bırakan stratejide ise birey, çevresindeki insana ihtiyaç anında ulaşamayacak olmanın yaratacağı büyük hayal kırıklığından kaçmak adına olumsuz duygularını görmezden gelir, bastırır ve etrafındaki insanlarla arasına mesafe koyar. Kısa vadede bu strateji fayda sağlasa da, uzun vadede kaygı ve depresyon gibi olumsuz ruh hâline ve kişilerarası problemlere yol açmaktadır (Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005).

Güvenli bağlanan bireylerde esneklik önemli bir özelliktir. Cassidy'e göre (1994), bu kişilerin olumlu duygular kadar olumsuz duyguları da kabullenip işledikleri görülmektedir. Güvensiz bağlanan bireylerde ise olumsuz duygunun ya çok kısıtlı, ya da çok yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanma durumunda birey stres içeren durumu tanır, kabul eder ve destek arar. Bu kişilerin duygu düzenleme yöntemleri etkilidir. Kaçınmacı bağlanmada ise stres ve sıkıntı duygusunun tanınması ve etraftan destek aranması oldukça sınırlıdır. Bu bireyler sosyal destek sistemlerinden daha az faydalanırlar. Kaygılı bağlanma durumunda ise birey dikkatini doğrudan strese ve bağlanma figürüne yöneltir. Bu kişiler duygularına daha çok yöneliktirler fakat duyguyu düzenleme konusunda çok başarılı olmadıkları görülmektedir (Kobak & Sceery, 1988).

Yapılan araştırmalarda, bağlanmayla ilişkili kaygının duygu düzenleme şekillerini ve dürtü kontrol becerisini engellediği, bağlanmayla ilişkili kaçınmada ise duyguların farkındalığının az olduğu görülmüştür (Velotti ve ark., 2016). Güvensiz bağlanma ve duygu düzenleme yetersizliği arasındaki ilişkiye bakıldığında bağlanma kaygısı ve kaçınma durumunda duygusal farkındalığın, kabullenmenin ve netliğin düşük olduğu görülmüştür.

Olumsuz duygular karşısında verilen tepkilerde kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin benlik algılarının daha güçsüz olduğu ve duygu düzenlemede daha riskli davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Cooper, Shaver, & Collins, 1998). Aynı araştırmada, kaçınmacı bağlanmaya sahip bireylerin de güçsüz benlik algısı göstermesine rağmen riskli davranışlarının güvenli bağlananlar kadar düşük olduğu görülmüştür. Cooper ve arkadaşları (1998), kaçınmacı bağlanmada deneyimlenen stresin güvenli bağlanmadan daha yüksek olmasına rağmen bu gibi olumsuz duyguları yönetmek için riskli davranışlarda bulunmama sebebini, sosyal becerilerdeki zayıflıkla açıklanabileceğini belirtir. Buna göre, güvenli bağlanan bireyin olumsuz duyguları yönetmede riskli davranışlar göstermemesinin sebebi psikolojik dayanıklılık ile açıklanırken kaçınmacı bağlanan bireyin bu davranışı göstermeme sebebi duydukları kaygı ve deneyimledikleri sosyal eksikliklerle açıklanır.

Pek çok çalışma erken dönemde kazanılan bağlanma ile ilişkili deneyimlerin yetişkinlik döneminde yaşanan kişinin kendisine ya da dışarıya karşı duyduğu

güvensizlik ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerinin (kaçıncı ve kaygılı) kişinin kendisine dair fonksiyonel olmayan bir benlik şeması oluşturmasına sebep olduğu, bu şemanın da mükemmeliyetçilik, düşünceleri bastırma zorlanma ve tehdit içeren durumlarla karşılaştığında kendine güvenmeme gibi duygu durumlarıyla ilişkili olabileceği söylenmektedir (Doron & Kyrios, 2005). Dolayısıyla, bağlanma örüntülerinin bilişsel kontrol mekanizmalarıyla ve direkt olarak OKB belirtileriyle ilişkisi olabileceği düşünülmektedir.

Kompülsiyonların rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulmak için geliştiği, yani bir nevi duygu düzenleme mekanizması görevi gördüğü göz önünde bulundurulduğunda bağlanmayla ilişkisi araştırılan OKB’de duygu düzenleme şekillerinin oynadığı rolün araştırılması önem kazanmaktadır. Akan’a göre (2014), OKB tanısı alan bireylerin en sık kullandığı duygu düzenleme yöntemleri problem çözme, tepki değişimi, kaçınma ve dikkat dağıtma iken sağlıklı kontrol grubu problem çözme, durumu farklı açıdan değerlendirme, tepki değişimi ve kaçınma yaklaşımının benimsendiği görülmüştür. Bir diğer bulgu da sağlıklı kontrol grubunu hissedilen mutluluğun devamı için duygularını ifade edip paylaşıyorken OKB ve depresyon tanısı alanların bu mutluluğu sürdürmeye yönelik başarılı bir yöntemlerinin olmayışıdır. Yine Akan’a göre (2014), OKB’nin duygusal boyutunda geçmiş yıllarda hep kaygı ön plana çıkarılsa da suçluluk, utanma, öfke ve tiksintinin obsesyon ve kompülsiyonların başlamasında ve gelişmesinde önemli rol oynadığı, hatta bazı durumlarda sağlıklı bireylerde OKB görülmesinde risk faktörü olarak çalıştığı bilinmektedir.

Obsesif inançlar ile bilişsel duygu düzenleme şekilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, obsesif inançlara etki eden tek şeklin felaketleştirme olduğunu ve felaketleştirme arttıkça obsesif inançların da artacağını göstermiştir (Ercan, 2015). Bu çalışmada felaketleştirmenin yalnızca obsesif inançlara değil, alt boyutları tehdit algısı ve mükemmeliyetçiliğe de aynı şekilde etki ettiği görülmüştür.

Bağlanma örüntüleri ve psikopatoloji ilişkisinde aracı rol oynayan bilişsel değişkenlere bakıldığında cinsiyete bağlı birtakım değişiklikler görmek mümkündür. Örneğin, Gülüm ve Dağ (2013), OKB, depresyon ve sosyal kaygı psikopatolojilerinde bağlanma örüntüleri ve bilişsel özelliklerin aracı rolünü incelemek üzere yaptıkları çalışmada kontrol odağı değişkeninde cinsiyete göre

farklı sonuçlar bulmuşlardır. Kadın katılımcılara bakıldığında kaygılı bağlanmanın her üç psikopatoloji (OKB, sosyal kaygı, depresyon) ile ilişkisinde kontrol odağının kısmi aracı rol üstlendiği görülmüştür. Erkek katılımcılar için yapılan analizde ise kontrol odağı, OKB ve sosyal kaygı ile ilişkisiz, ve yalnızca depresyon ile ilişkili çıkmıştır. Mevcut çalışmada da bağlantı örüntüleri, OKB belirtileri ve duygu düzenleme şekilleri arasındaki ilişkide cinsiyete bağlı bir farklılaşma olup olmadığı irdelenmiştir.

Cinsiyete bağlı değişiklikler, bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma durumlarına bakıldığında, olumsuz duygular karşısında da gözlemlenmiştir. Bağlanma kaygısı deneyimleyen kadınların stresli durumlarda hedefe yönelik harekete geçmekte zorlandıkları, erkeklerin bu konuda bir sıkıntı yaşamadığı görülmüş, fakat aynı ilişkiye bağlanmada kaçınma boyutundan bakıldığında sıkıntıyı erkeklerin yaşadığı, erkeklere kıyasla kadınların etkilenmediği görülmüştür. Buna göre, bağlanma kaygısı ve kaçınma deneyimleyen bireyin olumsuz duygular karşısında hedef odaklı hareket edemeyişinde cinsiyet faktörü aracı değişken rolündedir.

Araştırmalar, güvensiz (kaçınmacı ve kaygılı) bağlanma örüntüsünün depresyon, OKB, panik bozukluğu gibi pek çok psikopatolojinin gelişiminde risk faktörü olduğunu göstermektedir. Bebeklikte bağlanma figürüyle (bakım veren ile) kurulan bağın, bireyin kendine ve etrafındaki dünyaya, insanlara yönelik yaklaşımını şekillendirdiğini ve bunu içsel çalışan modellerle yetişkinliğe taşıdığını göz önünde bulundurduğumuzda bağlantı örüntüleriyle OKB arasındaki ilişkinin daha derin araştırılması önem kazanmaktadır. OKB de tıpkı bağlanma örüntüsünde olduğu gibi bireyin karşısına çıkan durumu değerlendirme biçimiyle yakından ilgilidir.

Mevcut çalışma, obsesif kompulsif belirtiler ile bağlanma örüntüleri ilişkisinin daha iyi anlaşılabilmesini ve dolayısıyla bu ilişkide özellikle bilişsel duygu düzenleme şekillerinin oynadığı rolün anlaşılmasını hedeflemektedir. Kompulsif davranışların çıkış noktasının bireyi rahatsız eden obsesyonları bastırmak ve sebep olduğu olumsuz duyguyu olumluya çevirmek olduğu göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenleme şekillerinin aracı rolünün önemi daha iyi anlaşılacaktır. Çalışma sonucu elde edilen bulgular ışığında, bağlanma, OKB ve duygu düzenleme bağının daha iyi anlaşılmasının yanı sıra, çalışmanın obsesif

kompulsif belirtilerin tedavisinde yeni yaklaşımlar belirlenmesine ve mevcut terapötik yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Genel olarak bakıldığında, ülkemizde yapılan çalışmaların zaman içerisinde OKB belirtileri ve bilişsel düşünce şekilleri arasındaki ilişkileri araştırma yönüne kaydığı, OKB'nin heterojen yapısının kabul edilmeye başlandığı görülmektedir. Her ne kadar OKB ile duygu durum düzenleme şekillerini, bağlanma stilleri, bilişsel yorumlamadaki çeşitlilik gibi özelliklerini ilişkilerine bakılıyor olsa da, bu tarz ikili ilişkilerde aracı rolü olabilecek faktörlerin çok incelenmediği bilinmektedir. Özetle; ilgili literatürde yavaş yavaş kabul görmeye başlayan şekliyle duygu durum düzenleme ile OKB ve diğer patolojilerin ilişkileri araştırılmaya başlanmış ancak bağlanma örüntüsü gibi kişinin hayatını pek çok alanda etkilen ve görece daha kalıcı olan kişilik bağlantılı özelliklerin bu tip patolojilerle direkt ilişkisinin altında yatan üçüncü nedenler pek fazla araştırılmamıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmada kullanılan yöntem, araştırmanın modeli, örneklem, evren, verilerin toplanması, incelenmesi ve analizi bu bölümde yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada; 18-30 yaş arasındaki OKB yatkınlığı gösteren bireylerin bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkisellikte duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma korelasyoneldir, araştırma sonuçları neden-sonuç ilişkisi göstermemektedir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni/örneklemi, 18-30 yaş aralığında 68 (44 kadın, 24 erkek) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında onam formu, demografik bilgi formu, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği ilk aşamada 300 kişiye verilmiştir. Bu kişiler arasından OKB yatkınlığı olanlara ikinci aşama için onam formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Onam Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek amacıyla düzenlenen formdur.

3.4.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından 18-30 yaş arası bireylerden bilgi alma amacına yönelik hazırlanan, bireylerin yaş, cinsiyet, yaşamlarını sürdürdükleri yer, eğitim durumu, medeni durum, ekonomik düzey, fiziksel, psikiyatrik ve nörolojik rahatsızlık ve de ilaç kullanımını ölçen formdur.

3.4.3. Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği

Obsesif-kompulsif belirtileri belirmede kullanılmıştır. Doğru ve yanlış seçeneklerinden birini seçerek yanıtlanabilecek olan ölçek Hodgson ve Rachman (1977) tarafından geliştirilmiş, Erol ve Savaşır (1988) tarafından Türk kültürüne standardizasyonu yapılmıştır. Geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 37 arasında değişir. Puanın yükselmesi obsesif-kompulsif belirtilerin artması şeklinde yorumlanır. Bu çalışmada ölçekten 13 puan ve üstü alan katılımcılar OKB yatkınlığı olan katılımcılar olarak kategorize edilmiş ve araştırmanın ikinci aşamasındaki ölçekler bu katılımcılara verilmiştir. Bu puan sınırlandırması Emmelkamp'ın (1988) çalışması temel alınarak yapılmıştır.

Güvenirliği ve Geçerliği

Ölçeğin geçerlilik güvenirlik değerlendirmeleri birden fazla çalışma tarafından araştırılmıştır. Yorulmaz ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada ölçeğe ait Cronback alpha değeri .82 olarak bulunmuş, alt ölçeklerin Cronbach alpha değerleri .68 ile .75 arasında değişmiştir.

3.4.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II), kişilerin bağlanma örüntülerini belirlemede kullanılacaktır. YİYE, Fraley ve Shaver (2000) tarafından geliştirilmiş, Türk kültüründe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından tamamlanmıştır. Ölçek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerine hitaben 18'er soru olmak üzere toplam 36 sorudan oluşmakta, her bir soru 7'li Likert tipi ölçek üzerinden yanıtlanmaktadır. Her bir boyuttan alınan puan 18 ile 126 arasında değişmektedir. Puan arttıka kaçınmacı veya kaygılı bağlanma örüntülerine yatkınlığın arttığı söylenmektedir.

Güvenirliği ve Geçerliği

Ölçeğin kaçınma alt boyutu için Cronbach alfa katsayısı. 90, kaygı alt boyutu için ise. 86 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .81 ve .82'dir (Selçuk ve ark., 2005).

3.4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Duygu düzenleme şekillerini ölçmek için kullanılacaktır. Ölçek Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li Likert tipi ölçek üzerinden yanıtlanan 36 sorudan oluşmaktadır. Ölçek dokuz alt faktörü ölçmektedir, bunlar; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısını değiştirme, yıkım, diğerlerini suçlamadır.

Güvenirliği ve Geçerliği

Ölçeğin Cronbach alfa değeri. 67 ile .81 arasında değişmektedir. Türkçe 'ye uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Onat ve Otrar tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Cronbach alfa değeri. 784'dir. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı $r = 1.00$ 'dir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Katılımcıların doldurdıkları demografik bilgi formu, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları ile elde edilen verilerin İstatistik Bilgisayar SPSS 16.0 Programında analiz değerlendirmesi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda ölçek ve envanterlerin tanımlayıcı istatistiklerden yüzde ile frekans değerleri, aritmetik ortalamayla standart sapmalar hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım analizleri yapılmıştır. Normalliği kontrol etmek için, bu çalışmada Skewness ve Kurtosis istatistiksel yöntemi uygulanmıştır.

Skewness ve Kurtosis için $-1,5$ ile $+1,5$ değerler arası referans alınmıştır. Tüm ölçek ve envanterleri için normal dağılım ölçütlerine ulaşılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Testi ve regresyon analizleri yapılmıştır.

4.BULGULAR

Sunulan çalışmada, kişilerin OKB belirtileri, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 44'ü kadın olmak üzere toplam 68 katılımcı çalışmaya davet edilmiştir. Katılımcıların OKB belirtilerini ölçmek için Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği, bağlanma tarzlarını belirlemek için YİYE-II ve son olarak bilişsel duygu düzenleme mekanizmalarını anlayabilmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

İstatiksel analize geçilmeden önce, verilerin çok değişkenli istatistiğinin temel sayıtlarından normallik, doğrusallık ve örneklem varyanslarının homojenliği test edilmiştir. Ek olarak, aşırı skora sahip ya da eksik datası olan katılımcıların olup olmadığı denetlenmiştir. Yapılan analizlerin ışığında, eksik data ya da aşırı skora sahip katılımcı olmadığı ve verilerin yukarıda bahsedilen sayıtları karşıladığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların genel özelliklerine bakıldığında 24'ünün erkek, 44'ünün kadın olduğu ve 18 – 30 yaş aralığında (*Ort.* = 23.06, *Std.* = 3.10) olan kişilerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yalnızca altı tanesinin medeni durumu evli olarak bulunmuştur; geriye kalan 68 katılımcı (%91) bekârdır. Son olarak, katılımcıların % 61'i üniversite mezunu ya da halen üniversite öğrencisi olarak bulunmuştur.

Araştırmanın amacına uygun olarak, ilk önce değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörleri, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği'nden alınan toplam puan ve son olarak YİYE-II ile belirlenen kaçınmacı ve kaygılı bağlanma puanları analize sokulmuştur. Analiz sonuçlarına Tablo 1'den ulaşılabilir. Görüldüğü gibi, en yüksek anlamlı ilişki Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörleri olan Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme faktörleri arasında bulunmuştur. Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği'nden alınan toplam puanın değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, Yıkım alt faktörü ile yüksek ve olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu; diğer taraftan Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörleriyle negatif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Kaçınmacı bağlanma tarzı OKB belirtileri arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Tablo 4.1. Değişkenler arasındaki ilişki

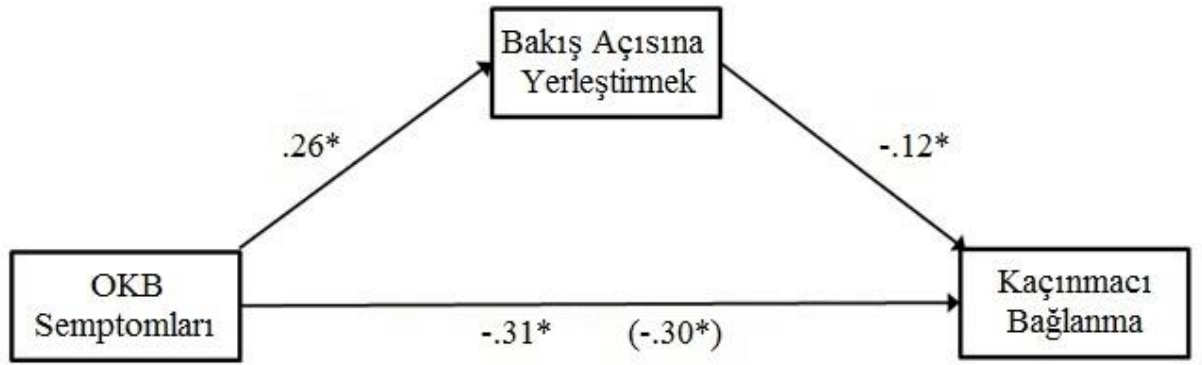
	K.S.	K.E.	D.O.	P.T.O.	Plan.T.O.	P.Y.G.	B.Y.	Yıkım	Total M.	Kaçınmacı
K.E.	.29*	1								
D.O.	-.10**	.15*	1							
P.T.O.	-.35**	.04	.25*	1						
Plan.T.O.	.24*	.07	.20**	.22	1					
P.Y.G.	-.07	.06	.15	.54**	.63**	1				
B.Y.	-.02	.01	.08	.52**	.38**	.56**	1			
Yıkım	.37**	.29*	.20**	-.32**	-.05	-.34**	-.36**	1		
Total M.	.20	.09	-.08	-.09	-.13	-.26*	-.31*	.43**	1	
Kaçınmacı	.09	-.15	-.37**	-.31*	-.20	-.10	-.12	.27*	.26*	1
Kaygılı	.33**	.21	.05	-.27*	-.28*	-.28*	-.20	.48**	.12	.02

* $p < .05$ ** $p < .01$

Kısaltmalar: K.S., Kendini Suçlama; K.E., Kabul Etme; D.O., Düşünceye Odaklanma; P.T.O., Pozitif Tekrara Odaklanma, Plan.T.O., Plana Tekrar Odaklanma, P.Y.G., Pozitif Yeniden Gözden Geçirme; B.Y., Bakışaçısına Yerleştirmek; Total M., Maudsley Ölçeği Toplam Puanı

Değişkenler arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon yöntemi ile inceledikten sonra, araştırmanın ikinci amacı olan OKB belirtileri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkideki bilişsel duygu düzenleme mekanizmalarının aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin regresyon temelli aracı (mediation) analizi yapılmıştır. Bu analiz modelinin temel sayıtları şu şekilde sıralanabilir: 1- prediktör değişken (OKB belirtileri: Maudsley Ölçeği Toplam Puanı) ve kriter değişken (bağlanma tarzları: YIYE-II Kaçınmacı ve Kaygılı Puanları) arasında anlamlı ilişkinin olması, 2- prediktör değişkenin aracı değişken (Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörlerinden alınan puanlar) ile anlamlı ilişkisinin olması, ve son olarak 3- bu üç değişken birlikte regresyon analizine girdiğinde, prediktör değişken ile kriter değişken arasındaki ilişkinin gücünün düşmesi.

Dolayısıyla, analizin sayıtlılarından olan değişkenler arasındaki anlamlı korelasyon ilişkisi nedeniyle, kaygılı bağlanma tarzına sahip olan katılımcılar için bulunamadığı için analizler yalnızca kaçınmacı bağlanma tarzına sahip katılımcılarla yürütülmüştür. Ek olarak, kriter değişkenler için de aynı durum söz konusu olduğu için yalnızca Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörleri incelenmiştir.



Figür 1. Bakış Açısına Yerleşmek alt faktörünün, OKB Semptomları ve kaçınmacı bağlanma tarzı arasındaki ilişki için aracı değişken olmasının gösterimi. Standart regresyon katsayıları gösterilmektedir, aradaki ilişki alt faktör ile kontrol edildiğindeki katsayı parantez içinde verilmiştir.

* $p < .05$

Sonuçlara göre, OKB belirtileri kaygılı kaçınma tarzını ($\beta = .26, p < .05, 95\%$ CI = .08 - 1.73), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörünü ($\beta = -.26, p < .05, 95\%$ CI = -.40 - -.02) ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörünü ($\beta = -.31, p < .05, 95\%$ CI = -.42 - -.06) anlamlı şekilde yordamaktadır. İkinci basamak olarak, ayrı ayrı bu iki Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörleri regresyon analizine sokulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, OKB belirtileri ve kaygılı kaçınma tarzı arasındaki ilişki için Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörü anlamlı bir aracı değişken olarak bulunamazken ($p > .05$), Bakış açısında Yerleştirmek alt faktörünün anlamlı bir aracı değişken olabileceği görülmüştür ($\beta = -.30, p < .05, 95\%$ CI = -.41 - -.04). Son olarak, regresyon analizleri arasındaki bu düşüşün anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını görmek için Sobel'in (1982) geliştirdiği denklem kullanılmıştır ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörünün OKB belirtileri ile kaçınmacı bağlanma tarzı arasındaki ilişki için anlamlı bir aracı değişken olduğu bulunmuştur (Sobel test = 2.40, $p < .05$). Figür 1 ilgili analizin görselleştirilmesini sunulmaktadır.

Son olarak, değişkenler arasındaki olası cinsiyet farklılıklarını incelemek için data cinsiyet değişkenine göre ayrılmıştır (split file). Yukarıda yapılan analizler, kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı yapılarak tekrar edilmiştir. İlk olarak, kadın katılımcılar için korelasyon bulguları Tablo 2 üzerinden incelendiğinde, en yüksek ilişkisi Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörleri arasında bulunmuştur. Bu durum bütün katılımcılar ile yapılan analizler ile tutarlıdır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörleri arasındaki ilişkinin dışındaki en yüksek ilişki katılımcıların OKB puanı ile kaygılı bağlanma tarzı arasında bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yöndedir. Katılımcıların OKB puanlarının diğer ölçeklerle olan anlamlı ilişkisi ise şu şekilde sıralanabilir: Kendini Suçlama ve Yıkım alt faktörü ile pozitif orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki.

Tablo 4.2. Kadın katılımcılar için değişkenler arasındaki ilişki

	K.S.	K.E.	D.O.	P.T.O.	Plan.T.O.	P.Y.G.	B.Y.	Yıkım	Total M.	Kaçınmacı
K.E.	.40**	1								
D.O.	.34*	.19	1							
P.T.O.	.35*	.04	-.12	1						
Plan.T.O.	-.35*	-.03	.29	.37*	1					
P.Y.G.	-.27	-.09	-.13	.67**	.50**	1				
B.Y.	-.12	-.12	.04	.50**	.36**	.55**	1			
Yıkım	.35*	.30*	.52**	-.33*	-.20	-.48**	-.41**	1		
Total M.	.34*	.28	.11	.05	.00	-.19	-.16	.38*	1	
Kaçınmacı	.09	-.21	.06	-.36	-.29	-.27	-.07	.23	.07	1
Kaygılı	.38*	.40**	.25	.25	-.40**	-.29	-.29	-.29	.61**	.11

* $p < .05$ ** $p < .01$

Kısaltmalar: K.S., Kendini Suçlama; K.E., Kabul Etme; D.O., Düşünceye Odaklanma; P.T.O., Pozitif Tekrara Odaklanma, Plan.T.O., Plana Tekrar Odaklanma, P.Y.G., Pozitif Yeniden Gözden Geçirme; B.Y., Bakışaçısına Yerleştirmek; Total M., Maudsley Ölçeği Toplam Puanı

Erkek katılımcılar için Pearson korelasyon analizleri ise Tablo 3 üzerinden takip edilebilir. Özetle, bulgular şu durumlara işaret etmektedir: yine en yüksek korelasyon ilişkisi Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörleri arasında bulunmuştur. Maudsley

O-K Semptom Ölçeğinden alınan puanlar ise Yıkım alt faktörü ile pozitif ve güçlü bir anlamlı ilişki içinde bulunmuştur. OKB ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin ise erkek katılımcılar için kadın katılımcılarla olan ilişkiden farklı olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre erkek kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olan katılımcıların OKB puanlarının güçlü ve olumlu yönde bir korelasyon içinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Erkek katılımcılar için değişkenler arasındaki ilişki

	K.S.	K.E.	D.O.	P.T.O.	Plan.T.O.	P.Y.G.	B.Y.	Yıkım	Total M.	Kaçınmacı
K.E.	.13	1								
D.O.	.78*	.39	1							
P.T.O.	-.38	-.04	-.41	1						
Plan.T.O.	.44*	.19	.72**	-.03	1					
P.Y.G.	.26	.24	.53**	.27	.81**	1				
B.Y.	.11	.09	.14	.55**	.43*	.61**	1			
Yıkım	.46*	.43*	.39	-.29	.15	-.06	-.23	1		
Total M.	.12	.05	-.15	-.20	-.26	-.34	-.40	.48*	1	
Kaçınmacı	.11	.05	.02	-.09	-.04	-.01	-.24	.37	.66**	1
Kaygılı	.22	-.17	.01	-.04	-.12	-.28	-.13	.30	-.00	-.20

* $p < .05$ ** $p < .01$

Kısaltmalar: K.S., Kendini Suçlama; K:E., Kabul Etme; D.O., Düşünceye Odaklanma; P.T.O., Pozitif Tekrara Odaklanma, Plan.T.O., Plana Tekrar Odaklanma, P.Y.G., Pozitif Yeniden Gözden Geçirme; B.Y., Bakışaçısına Yerleştirmek; Total M., Maudsley Ölçeği Toplam Puanı

Daha önce de belirtildiği gibi, bağlanma tarzlarının, OKB semptomları ile bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları arasındaki ilişki için aracı rolü olup olmadığı inceleyebilmek için Baron ve Kenny'nin regresyon temelli aracı (mediation) analizinin temel sayıltılarının karşılanması gerekmektedir. Dolayısıyla, kadın katılımcılar için Kendini Suçlama ve Yıkım alt faktörlerinin OKB belirtileri ve kaygılı bağlanma tarzı ilişkisi için anlamlı bir aracı olup olmadığı incelenmiştir. Diğer bir taraftan erkek katılımcılar için Yıkım alt faktörünün OKB puanları ve kaçınmacı bağlanma tarzı arasındaki ilişkideki rolü araştırılmıştır.

Bulgulara göre, katılımcıların OKB belirti puanları, kaygılı bağlanma tarzı ($\beta = .33, p < .05, 95\% \text{ CI} = .17 - 3.41$), Kendini Suçlama ($\beta = .34, p < .05, 95\% \text{ CI} = .04 - .49$) ve Yıkım ($\beta = .38, p < .05, 95\% \text{ CI} = .08 - .62$) alt faktörleri için anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. İkinci basamak aracı analizler, kadın katılımcılar için OKB belirtileri ve kaygılı kaçınma tarzı arasındaki ilişkide Kendini Suçlama ve Yıkım alt faktörlerinin anlamlı birer aracı değişken olmadığını göstermiştir ($p > .05$). Erkek katılımcılar için yapılan aracı değişken analizlerine göre, OKB belirtileri, kaçınmacı bağlanma tarzını ($\beta = .66, p < .05, 95\% \text{ CI} = .61 - 1.92$) ve Yıkım alt faktörünü ($\beta = .48, p < .05, 95\% \text{ CI} = .04 - .45$) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Daha sonraki analizler, Yıkım alt faktörünün OKB belirtileri ve kaygılı bağlanma tarzı arasındaki ilişki için anlamlı bir aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür ($\beta = .48, p < .05, 95\% \text{ CI} = .05 - .44$). Sobel Test sonuçlarına göre, birinci basamaktan ikinci basamağa geçişteki β değerindeki düşüş anlamlı bulunamamıştır ($p < .05$), yani Yıkım alt faktörü, OKB belirtileri ve kaçınmacı bağlanma tarzı arasındaki ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık edememektedir.

Özetle, hem bütün data genelinde hem de kadın ve erkek kadın katılımcılar için ayrı ayrı olarak, en yüksek anlamlı ilişki Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörleri olan Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme faktörleri arasında bulunmuştur. Diğer bir taraftan, genel dataya bakıldığında, Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği'nden alınan toplam puan Yıkım, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörleri ve kaçınmacı bağlanma tarzı ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Kadın katılımcılar için OKB belirtileri kaygılı bağlanma tarzı ile ilişkili bulunurken; erkek katılımcıların OKB belirtileri kaçınmacı bağlanma tarzı ile ilişkili olmuştur. Aracı değişken analiz sonuçlarına göre ise, Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörü, OKB belirtileri ve kaçınmacı bağlanma tarzı arasındaki ilişki için anlamlı bir aracı değişken olarak bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcılar için ayrıca tekrar edilen aracı değişken analizleri anlamlı bir sonuç sunmamıştır.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1.Özet

OKB belirtileri, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmada OKB belirtilerini ölçmek için Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti ölçeği, bağlanma tarzlarını anlamak için YİYE-II ve bilişsel duygu düzenleme mekanizmalarını belirleyebilmek için dokuz alt faktörden oluşan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt faktörlerinden Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme en yüksek anlamlı ilişkiye sahip olan değişkenlerdir. Katılımcıların OKB belirtileri, Yıkım, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörleri ve kaçınmacı bağlanma tarzı ile ilişkili bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme mekanizmalarının OKB belirtileri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki için anlamlı bir aracı değişken olup olmadığı araştırılmış ve Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörünün OKB belirtileri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Sunulan çalışmanın bir diğer hipotezi olan cinsiyet farklılıklarına göre; kadın katılımcıların OKB belirtileri kaygılı bağlanma tarzı ile; erkek katılımcıların kaçınmacı bağlanma tarzı ile ilişkili olmuştur. Özetle, tartışma bölümünün devamı için bahsedilen bulgular, ilgili literatür kapsamında tartışılacak ve son olarak gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

5.2.Genel Bulgular için Tartışma

5.2.1.Değişkenler arasındaki ilişkiler için tartışma

5.2.1.1.Bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki

Araştırmanın bulgularına göre Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt ölçekleri arasındaki ilişkinin gücü en yüksek ilişki olarak bulunmuştur. Bunun dışında, Kendini Suçlama alt ölçeği sırasıyla, Düşünceye Odaklanma ile negatif, Kabul Etme ile pozitif, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile negatif, Yıkım ile pozitif korelasyon içinde bulunmuştur. Kabul etme alt ölçeği ise, Düşünceye Odaklanma ile pozitif ve Yıkım ile pozitif ilişki içinde

bulunmuştur. Düşünceye Odaklanma alt faktörü, Pozitif Tekrara Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma ve Yıkım alt ölçekleri ile pozitif korelasyon içinde bulunmuştur. Plana Tekrar Odaklanma ile Bakış Açısına Yerleştirme alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörü ise Bakış Açısına Yerleştirme ile pozitif Yıkım ile olumsuz yönde ilişki içinde bulunmuştur. Son olarak, Bakış Açısına Yerleştirme alt faktörü ile Yıkım arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

Bu ilişkiler örüntüsü, Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'ın (2002) orijinal çalışmasıyla ve Onat ve Otrar'ın (2010) standardizasyon çalışmasıyla uyumlu bulunmuştur. Bu çalışmalara göre de, en yüksek anlamlı ilişki Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörleri arasında bulunmuştur. Bu durumun nedeni bu iki alt faktörün ölçmeyi amaçladıkları değişkenlerin benzerliğinden kaynaklanıyor olabileceği yorumunu düşündürmüştür. Plana Tekrar Odaklanma alt faktörü, olaya başa çıkmak için hangi adımların atılacağını düşünme becerisini ölçerken, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörü olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme becerisini ölçmektedir (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002; Onat & Onar, 2010). İki alt faktör de olumlu birer bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları olarak düşünülebilir ve her ikisi de geleceğe dair bir değerlendirme içermektedir. Ek olarak, Garnefski ve Kraaij'in bir çalışmasına göre, kişiler olumsuz bilişsel duygu düzenleme mekanizmalarındansa, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Plana Tekrar Odaklanma ve Bakış Açısına Yerleştirme gibi olumlu mekanizmaları tercih etmeye daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir (2007).

5.2.1.2. OKB belirtileri ile diğer değişkenler arasındaki ilişki

Katılımcıların Maudsley Ölçeğinden aldıkları genel puanların diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelendiğinde, en güçlü korelasyonel ilişki Yıkım alt faktörü ile bulunmuş ve bu ilişkinin yönü pozitif bulunmuştur. Diğer bir taraftan, OKB belirtileri ile diğer Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Son olarak, OKB belirtileri kaçınmacı bağlanma tarzı ile pozitif yönde ancak zayıf güçte olan bir ilişki içinde bulunmuştur.

Yakın zamanda yürütülen kişilik özelliklerinin, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlayan bir yüksek lisans çalışmasına göre (İnce, 2012), yıkım, pozitif yeniden gözden geçirme ve kendini suçlama gibi duygu düzenleme stratejileri, yüksek seviyede kişilik bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir. Yıkım ve kendini suçlama bilişsel duygu düzenleme alt faktörleri olumsuz ve kişiye zarar veren stratejiler olarak ele alındığı (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2002) için kişilik bozuklukları ile ilgili olması beklenir bir bulgudur. Ancak olaylara olumlu şekilde bakmayı sağlayan bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan pozitif gözden geçirmenin kişilik bozuklukları ile ilgili bulunması açıklanması gereken bir bulgudur. Yine İnce (2012)'ye göre, pozitif gözden geçirme faktörü belki de işlevsiz inançlara aracı olmaktadır; çünkü bilişleri ve duyguların görülmesi şekline odaklanılmasını engellemekte ve sorunun köküne inmeden kaçınarak duyguyu düzenleme yoluna başvurulmasına neden olmaktadır (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Dolayısıyla, bu işlevsel olmayan inanç ve strateji kişilik bozuklukları ile ilgili olabilmektedir.

OKB belirtilerinin kazanılmasında ve bu belirtilerin sürdürülmesinde işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme mekanizmalarının etkin bir rol oynadığı bilinmektedir (Hayse, 2004; Kring & Sloan, 2010; Tull & Graz, 2008). Olumsuz bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları, ilgili obsesyonu kabul etme, farkındalığını kazanma ve bu obsesyonlara ilişkin kompulsif davranışların önüne geçme ile zorluklar yaşanmasını önleyebilir. Yani, kişi obsesyonunu tetikleyecek bir durumla karşılaştığında bu durumla ilgili bilişlerini ve duygularını olumlu şekilde düzenleyemez ve duygularını düzenleyemediği için de ilgili kompulsif davranışı gerçekleştirmemek için dürtü kontrolünde zorlanır. Sunulan araştırmada olumsuz bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan Yıkım ve OKB belirtileri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Katılımcıların yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceleri ile OKB belirtileri birlikte azalıp artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu, yukarıda bahsedilen örüntünün tekrar edildiğini göstermiştir. Ayrıca, kaçınmacı bağlanma tarzına sahip katılımcıların, kaygılı bağlanma tarzına sahip katılımcılara göre daha fazla OKB belirtileri rapor ettikleri birçok araştırma tarafından da tekrar edilmiş bir bulgudur (Brennan & Shaver, 1998; Sümer ver ark., 2009; Vatan, 2015).

5.2.2.OKB belirtileri ve bağlanma tarzı ilişkisi için aracı değişken

İstatistik analizlerine göre, OKB semptomları ile kaçınmacı bağlanma tarzı arasındaki ilişkiye, Bakış Açısına Yerleştirmek alt faktörü aracılık etmektedir. Yani, OKB semptomları ile kaçınmacı bağlanma tarzı puanları bitlikte azalıp artmakta ve bu durum Bakış Açısına Yerleştirme alt faktörü tarafından da aracılık edilmektedir. Katılımcılar ne kadar az OKB belirtisi gösterirlerse o kadar diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceleri artmakta ve bu azalış ile beraber kaçınmacı bağlanma tarzı örüntülerini daha az göstermektedir. Bu durumu yorumlayabilmek için herhangi bir literatür bilgisine ulaşamamıştır. Spekülatif olarak şu yorum yapılabilir: katılımcıların takıntılı düşünceleri ile olumsuz olayın ağırlığını azaltacak düşünceleri arasında negatif bir ilişkinin olması bir bakıma doğal görülebilir. Çünkü OKB, doğası gereği takıntılı ve rahatsız düşünceleri beraberinde getirir (Rachman, 1997); dolayısıyla olumsuz bir olayın ağırlığını azaltmaktansa arttırmakla daha çok ilgilidir. Yine, kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olan kişiler doğaları gereği olumsuz bir olayın ağırlığını azaltacak düşüncelere yoğunlaşmaktansa bu düşünceler ile vakit harcamazlar (Bowlby, 1988).

5.2.3.Cinsiyete Göre Bulunan Sonuçlar için Tartışma

Çalışmanın ana hipotezlerinden biri olan OKB belirtileri, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme mekanizmalarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için bütün katılımcılara uygulanan analizler daha sonra erkek ve kadın katılımcılar için ayrı olarak tekrarlanmıştır. Bu bölümde bulunan sonuçlar, ilgili literatür kapsamında tartışılacaktır.

5.2.4.Değişkenler arasındaki ilişkiler için tartışma

5.2.4.1.Bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki

Araştırmanın sonuçlarına göre, kadın ve erkek katılımcıların Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişkiler bütün katılımcılar için bulunan sonuçları ile tutarlı bulunmuştur. Yine en yüksek anlamlı ilişki Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörleri arasında bulunmuştur. Ancak, pozitif yönde bulunan bu ilişkinin gücü, kadın katılımcılara kıyasla, erkek katılımcılar için çok daha yüksek bulunmuştur. Yani, erkek

katılımcılar için Plana Tekrar Odaklanma ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt faktörlerinin ölçtüğü bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları arasındaki ilişki çok daha iç içe geçmiş haldedir. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre, olayla başa çıkmak için yapılması gerekenleri gözden geçirme ve olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri birbirine daha yakın bulunmuştur.

5.2.4.2.OKB belirtileri ile diğer değişkenler arasındaki ilişki

Kadın katılımcıların Maudsley Ölçeğinden aldıkları puanların araştırmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bütün katılımcılar için uygulanan analiz sonuçları ile tutarlı olarak Yıkım alt faktörüyle olumlu yönde ilişkide bulunmuştur. Ancak, genel analizlerden farklı olarak, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ve Bakış Açısına Yerleştirme alt faktörleri ile anlamlı bir ilişki bulunamazken; Kendini Suçlama ile anlamlı ve pozitif yönde olan bir korelasyon tespit edilmiştir. Yani, kadın katılımcıların, OKB semptomları ile yaşadıkları olaylardan dolayı kendilerini suçladıkları düşünceler arasında anlamlı bir ilişki vardır ve bu değişkenler birlikte artıp azalmaktadır. OKB ve üst bilişsel süreç çalışmalarından hareketle (Gwilliam, Wells & Cartwright-Hatton, 2004; Myers, Fisher & Wells, 2009), OKB tanımlı kişilerin, obsesif düşüncelerinden kendilerini suçladıkları ve bu suçluluk hissinden dolayı kompulsif davranışlarını gerçekleştirdikleri bilinmektedir. Dolayısıyla araştırmanın kadın katılımcıları için bulunan bu bulgusu bu süreçler üzerinden açıklanabilir. Son olarak, kadın katılımcıların OKB semptomları ile kaygılı kaçınma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, ilgili literatür için tutarlı bir bulgudur; kadın katılımcıların kaygılı bağlanma tarzlarına yatkın olması ve bu bağlanma tarzının OKB belirtileri ile ilişkili olması diğer araştırmalarda da tekrar edilmiş bir bulgudur (Dağ ve Gülüm, 2013; Matsuoka ve ark., 2006; Schmit ve ark. 2003). Ek olarak, kadın katılımcıların OKB belirtilerinin ve kaçınmacı bağlanma tarzlarının temeli olarak ele alınan kaygı risk faktörü de bu iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Sümer ve ark., 2009).

Dağ ve Gülüm'ün 2013'te yürüttüğü ve incelemeyi amaçlayan çalışmalarına göre, kaçınmacı bağlanma tarzının OKB belirtileri üzerindeki etkisi kadın katılımcılar için anlamlı bulunurken, bu etki erkek katılımcılarda

gösterilememiştir. Ancak kaygılı bağlanma tarzı hem erkek hem de kadın katılımcılar için OKB belirtileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip bulunmuştur. Erkek katılımcıların OKB belirtileri için korelasyon sonuçları ise, yine önceki bulgularla tutarlı olarak Yıkım alt faktörü ile pozitif bir ilişkiyi işaret etmektedir. Yani, erkek katılımcıların OKB belirtileri ve yaşanan olayların dehşetini vurgulayan düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ve erkek katılımcıların bu değerleri birlikte azalıp artmaktadır. Diğer bir taraftan, erkek katılımcıların OKB belirtileri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın katılımcılardan farklı olarak, erkek katılımcıların OKB belirtileri kaçınmacı bağlanma tarzı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

5.2.5.OKB belirtileri ve bağlanma tarzı ilişkisi için aracı değişken

Bulgulara göre hem kadın hem de erkek katılımcılar için ayrı yapılan regresyon analizleri OKB belirtileri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki için aracı olacak anlamlı bir değişken bulamamıştır. Bu durum, cinsiyetin bu değişkenler için bir değişime neden olmadığı yorumunu düşündürmüştür.

6. ÖNERİLER

6.1. Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Özetle, sunulan bu çalışmada kişilerin OKB belirtileri, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak, bu ilişkinin kadın ve erkek katılımcılar için nasıl değiştiği araştırılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak ilgili terapi yöntemleri ve önleme çalışmaları için büyük önem taşımaktadır. Türkiye popülasyonunda, kişilerin OKB belirtileri ve bağlanma tarzları arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından daha önce gösterilmiştir (Nebi ve ark., 2009; Vatan, 2015, 2016; Yüksel, 2014); ancak bu ilişkiye hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık ettiğini anlamak da gerekmektedir. Gelecek çalışmalar, daha geniş bir örneklem ile araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayabilir. Katılımcıların bağlanma tarzları YİYE-II ile ölçülmüştür. Bu ölçeğe göre katılımcıları kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları puanları hesaplanabilmektedir. Dolayısıyla, katılımcıların güvenli bağlanma tarzları OKB belirtileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmemiştir. Gelecek çalışmalar, güvenli bağlanma tarzı puanlarını da ölçerek araştırma bulgularını tekrar edebilir. Daha önce de belirtildiği gibi katılımcıların OKB belirtileri Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği ile ölçülmüştür ve katılımcılar puanları üzerinden incelenmiştir. Ancak Maudsley Ölçeği üç farklı belirti türünü incelemektedir; ancak sunulan çalışmada kişiler belirti türleri üzerinden değil, aldıkları puanlar ve OKB eğilimleri üzerinden incelenmiştir. Gelecek çalışmalar, OKB belirtilerinin türlerini de inceleyebilir. Son olarak, bu çalışmada ilişki sonuçlarına ulaşılabilmektedir. Gelecek çalışmalar değişkenleri manipüle ederek deneysel bir çalışmayla neden-sonuç ilişkileri üzerinden çalışmanın bulgularını inceleyebilir.

7. KAYNAKÇALAR

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development, 41*, 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1979). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist, 44*(4), 709-716.
- Akan, Ş. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross' un Süreç Modeline Göre İncelenmesi.
- Belloch, A., Morillo, C., & Garcia-Soriano, G. (2006). Obsession subtypes: A relationships with obsessive- compulsive symptoms, dysfunctional beliefs and thought control strategies. *Revista de Psico- patología y Psicología Clínica, 11*:65-78.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2. Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry, 52*(4), 664.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality, 66*, 835-878.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 228-249.

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.

Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri

arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-7.

Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., ve ark. (2009) Adult attachment insecurities are related

to obsessive compulsive phenomena. *J Soc Clin Psychol*, 28, 1022- 49.

Erol, N., Savaşır, I. (1988) *Maudsley Obsesif-Kompulsif Soru Listesi*. 24. Ulusal Psikiyatri ve

Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı, Ankara, s. 107-114.

Ercan, B. (2015). Strese Yatkinlık, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Ebeveynlik Biçiminin Obsesif İnançlar Üzerine Etkisi (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of

self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Leiderdorp, The Netherlands: DATEC*.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gwilliam, P., Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). Does metacognition or responsibility predict obsessive-compulsive symptoms? A test of the metacognitive model. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 11*, 137-144.
- İnce, M. A. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development, 135*-146.
- Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: The Guilford Publications.
- Lopez FG, Mauricio AM, Gormley B, Simko T, Berger E (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *J Couns Develop, 79*:459-464.
- Matsuoka N, Uji M, Hiramura H ve ark. (2006) Adolescents' attachment style and early experiences: a gender difference. *Arc Women Ment Hlth 9*:23-9.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.

Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

Myhr, G., Sookman, D., & Pinard, G. (2004). Attachment security and parental bonding in adults with obsessive-compulsive disorder: a comparison with depressed out-patients and healthy controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(6), 447-456.

Myers, S. G., & Wells, A. (2005). Obsessive-compulsive symptoms: the contribution of metacognitions and responsibility. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 806-817.

Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması:

geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Picardi, A., Caroppo, E., Fabi, E., Proietti, S., Di Gennaro, G., Meldolesi, G. N., & Martinotti, G. (2013). Attachment and parenting in adult patients with anxiety disorders. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 9, 157.

Rachman, S. J. (1997). A cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 793-802.

Sanavio E, Vidotto G (1985) The components of the Maudsley Obsessional Compulsive

Questionnaire. *Behav Res Ther*, 26,659-62.

Schmitt DP, Alcalay L, Allensworth M ve ark. (2003) Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Pers Relat* 10:307-31.

Selçuk, E., Gunaydin, G., Sumer, N. ve Uysal A. (2005). Yetiş- kin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişki- lerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk

örnekleminde psi- kometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 1-11.

Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of general psychology*, 10(1), 1.

Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.

Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38.

Smith, A.H., Wetterneck, C.T., Hart, J.M., Short, M.B., & Björgvinsson, T. (2012).

Differences in obsessional beliefs and emotion appraisal in obsessive compulsive symptom presentation. *Journal of Obsessive- Compulsive and Related Disorders*, 1:54-61.

Thordarson, D.S. ve Shafran R. (2002). *Importance of thought*. In R. O. Frost, G Steketee

(Eds.), *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions: Theory, Assessment*

and Treatment. Amsterdam: Pergamon Press.

Tull, M. T. ve Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 199-210.

Vatan, S. (2015). Bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide obsesif

inançların aracı rolünün incelenmesi. *Psychiatry*, 16(3), 155-163.

Velotti, P., D'Aguanno, M., De Campora, G., Di Francescantonio, S., Garofalo, C., Giromini, L., ... & Zavattini, G. C. (2016). Gender moderates the relationship between attachment insecurities and emotion dysregulation. *South African Journal of Psychology*, 46(2), 191-202.

Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of counseling psychology*, 52(1), 14.

Wheaton, M.G., Abramowitz, J.S., Berman, N.C., Riemann, B.C., Hale, L.R. (2010). The relationship between obsessive beliefs and symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder. *Behav Res Ther*, 48:949-954.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide* (2nd ed., pp. 33-34). New York: Guildford Press.

Yüksel, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı.

8.EKLER

EK 1. Onam Formu

Bu çalışma Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde gerçekleştirilen Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışmasıdır. Çalışmayı Yrd. Doç. Dr. Atilla Tekin danışmanlığında Psk. Ezgi Meydancı yürütmektedir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacı 18-30 yaş arası bireylerin duygu düzenleme stratejilerini, bağlanma örüntülerini ve bu stratejilerin ve örüntülerin farklı kavramlarla ilişkisini incelemektir. Çalışmanın ilk aşaması için size verilen demografik bilgi formunu ve 1 adet ölçeği, gerektiği takdirde ikinci aşamada 2 adet ölçeği doldurmanız gerekmektedir. Çalışmada paylaştığınız bilgiler tamamen gizli tutulacak, araştırmacılar dışında kimsenin erişimine açık olmayacaktır. Cevaplarınız anonim şekilde ve toplu halde istatistiksel olarak incelenecek, kişisel çıkarımlardan kaçınılacaktır. Çalışmaya katılmaktan istediğiniz zaman vazgeçebilir ve çalışmayı yarım bırakabilirsiniz, ancak araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi için tüm soruları boş bırakmadan yanıtlamanız bizim için oldukça önemlidir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler literatüre katkı sağlamak amacıyla kullanılacaktır. Çalışma ile ilgili sorularınız ya da katkınız olduğunda, çalışmanın yürütücüsü Psk. Ezgi Meydancı (ezgimeydanci@hotmail.com) veya tez danışmanı Yrd. Doç. Dr. Atilla Tekin (md.atillatekin@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

Yardımlarınız için çok teşekkür ederiz!

EK 2. Demografik Bilgi Formu

1. Çalışmanın yapıldığı tarih: __/__/____
2. Doğum tarihiniz: __/__/____
3. Cinsiyetiniz: _____
4. Şu an yaşadığınız yer: _____
5. Yaşamınızın büyük bir kısmını nerede geçirdiniz?
 - Köy-kasaba ()
 - İlçe ()
 - İl ()
 - Büyük şehir ()
6. Eğitim durumunuz?
 - Okur-yazar ()
 - İlkokul ()
 - Ortaokul ()
 - Lise ()
 - Yüksekokul ()
 - Üniversite ()
 - Yüksek Lisans ()
 - Doktora ()
7. Medeni durumunuz?
(Evli, bekâr, dul gibi) _____
8. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi tanımlamaktadır?
 - Çok düşük ()
 - Düşük ()
 - Orta ()
 - Yüksek ()
 - Çok yüksek ()
9. Herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?
 - Var ()Belirtiniz;

- Yok ()

10. Daha önce psikiyatrik ya da nörolojik bir rahatsızlık yaşadınız mı?

- Var ()

Belirtiniz;

- Yok ()

11. Devamlı kullanmakta olduğunuz bir ilaç var mı?

- Var ()

Ne için olduğunu belirtiniz;

- Yok ()



Ek 3. Maudsley Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği (MOKBÖ)

Lütfen soruları dikkatli bir şekilde okuyup sizin için uygun olan cevabı seçiniz.

1- Bir hastalık bulaşır korkusu ile herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınıyorum.

EVET

HAYIR

2- Çoğunlukla hoşla gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim.

EVET

HAYIR

3- Dürüstlüğe herkesten çok önem veririm.

EVET

HAYIR

4- İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım.

EVET

HAYIR

5- Bir hayvana dokununca hastalık bulaşır diye kaygılanırım.



EVET



HAYIR

6- Normalden fazla bir şekilde, doğalgazı, su musluklarını ve kapıları bir kaç kez kontrol ederim.



EVET



HAYIR

7- Değişmez kurallarım vardır.



EVET



HAYIR

8- Aklıma gelen hoş olmayan düşünceler hemen her gün beni rahatsız eder.



EVET



HAYIR

9- Kaza ile birisiyle çarpışırsam rahatsız olurum.



EVET



HAYIR

10- Her gün yaptığım basit günlük işlerden bile emin olamam.



EVET



HAYIR

11- Çocukken annem de babam da beni fazla zorlardı.



EVET



HAYIR

12- Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimden geri kaldığım olur.



EVET



HAYIR

13- Çok fazla sabun kullanırım.



EVET



HAYIR

14- Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur.



EVET



HAYIR

15- Mesajlarımı, e-mailleri postalamadan önce onları tekrar tekrar kontrol ederim.

EVET

HAYIR

16- Sabahları giyinmek için uzun zaman harcarım.

EVET

HAYIR

17- Temizliğe aşırı düşkünüm.

EVET

HAYIR

18- Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim.

EVET

HAYIR

19- Pis tuvaletlere giremem.

EVET

HAYIR

20- Önemli sorunlarımdan biri bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmemdir.



EVET



HAYIR

21- Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkar ve kaygılanırım.



EVET



HAYIR

22- Bazı şeyleri birden fazla kez kontrol ederim.



EVET



HAYIR

23- Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım.



EVET



HAYIR

24- Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissederim.



EVET



HAYIR

25- Alıştığım bir işi yaparken bile kaçkere yaptığımı sayarım.

EVET

HAYIR

26- Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır.

EVET

HAYIR

27- Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım.

EVET

HAYIR

28- Her gün bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettirir.

EVET

HAYIR

29- Geceleri giyeceklerimi kaylayıp asmak uzun zamanımı alır.

EVET

HAYIR

30- Dikkatle yaptığım bir işin bile tam doğru olup olmadığına emin olamam.

EVET

HAYIR

31- Kendimi toparlayamadığım için günler, haftalar hatta aylarca hiçbir şeye el sürmediğim olur.

EVET

HAYIR

32- En büyük mücadelelerimi kendimle yaparım.

EVET

HAYIR

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

EVET

HAYIR

34- Çoğunlukla kendime bir şeyleri dert edinirim.

EVET

HAYIR

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

EVET

HAYIR

36- Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım vardır.

EVET

HAYIR

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

EVET

HAYIR

Ek 4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularımı sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

5. Yapabileceğimin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

7. "Her şey çok daha kötü olabilirdi" diye düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.

Hiç bir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

22. Olanları düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

28. Temelde durum bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

29. Bu durumla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorırım.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

31. Yaşadığım güzel şeyler hakkında düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

33. Durumun olumlu yönlerini bulmaya çalışırım.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

34. Kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşünür dururum.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------

36. Sorunun temelinde diğer insanların yattığını düşünürüm.

Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
---------------	---------	-------	---------	-----------



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER: Doğum tarihi ve yeri: 30.01.1991, İstanbul

EĞİTİM: 2015-

Yüksek Lisans Haliç Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı (Tezli)

2010 – 2015

Lisans İstanbul Bilgi Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

2005-2010

Lise Özel Asfa Anadolu Lisesi

İŞ DENEYİMİ: 2011-2012

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Gündüz Rehabilitasyon Merkezi, gönüllü stajyer psikolog

2013

İstanbul Bilgi Üniversitesi Tanıtım Günleri Altında Gönüllü Öğrenci

30.06–29.08.2014

Özel Mavi İzlenim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, gönüllü stajyer psikolog

01.09-01.10.2014

Balıklı Rum Hastanesi, gönüllü stajyer psikolog

Aralık,2014

Türk Eğitim Vakfı, gönüllü çalışan

SERTİFİKALAR:

2010

Başarı Psikolojisi Enstitüsü New NLP Diploması

22.02-18.04.2014

Arkabahçe Psikolojik Gelişim ve Danışmanlık Merkezi, Mesleğe İlk Adım Programı

14.06.2015

Kim Psikoloji, Yeme Bozukluklarında Psikoterapi Eğitimi

Ekim/2016-Nisan/2017

POEM, Bdt Modül 1 Eğitimi

04.12.2016

Self Psikoloji Akademi, Çocukların Objektif ve Projektif Değerlendirilmesi

15-16-17-18 Aralık 2016

Reyhana Seedat, Çocuk Merkezli Oyun Terapsi

DİLLER:

Türkçe, İngilizce(Advanced)

BİLGİSAYAR BİLGİSİ: MS Ofis Programları (Word, Excel ve PowerPoint)

SPSS



Turnitin Orijinallik Raporu
BAĞLANTI ÖRÜNTÜLERİ VE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DÜZENLEME ŞEKİLLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ Ezgi Meydancı
tarafından
EZGİ MEYDANCI (halıçyy) den

- 02-Haz-2017 11:13 EEST' de işleme konu
- NUMARA: 821325077
- Kelime Sayısı: 7241

Benzerlik Endeksi

%9

Kaynağa göre Benzerlik

Internet Sources:

%6

Yayımlar:

%2

Öğrenci Ödevleri:

%4

kaynaklar:

1

3% match (17-Nis-2014 tarihli internet)

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/maruaeabd/article/download/1012000853/1012000734>

2

2% match (18-Haz-2015 tarihli internet)

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/trkefd/article/download/5000081060/5000075379>

3

2% match (23-Oca-2017 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Haliç Üniversitesi on 2017-01-23](#)

4

1% match (31-May-2017 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2017-05-31](#)

5

< 1% match (22-Oca-2016 tarihli internet)

<http://www.turkpsikiyatri.com/default.aspx?modul=tekMakale&gFPrkMakale=957>

6

< 1% match (01-Eyl-2016 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Beykent Üniversitesi on 2016-09-01](#)

7

< 1% match (20-May-2016 tarihli internet)

<http://www.pdrhizmetleri.com/showthread.php?t=36816&page=27>

8

< 1% match (01-Eyl-2016 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Pamukkale Üniversitesi on 2016-09-01](#)

9

< 1% match (11-Mar-2017 tarihli internet)

http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/29769/ece_varlik_ozsoy.pdf

10

< 1% match (28-Tem-2015 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to TechKnowledge Turkey on 2015-07-28](#)

11

< 1% match (14-Mar-2016 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Beykent Universitesi on 2016-03-14](#)

12

< 1% match (21-Mar-2013 tarihli internet)

http://media.wix.com/ugd/2dfb33_47c651bde20c4853bb8b96ef1fc5d7a9.pdf

13

< 1% match (04-Ara-2014 tarihli internet)

<http://tarama.mehmetakif.edu.tr/ekitap/TEZ0142.pdf>

14

< 1% match (yayınlar)

[SÜMER, Nebi, ÜNAL, Süheyla, SELÇUK, Emre, KAYA, Burhanettin, POLAT, Ruhcan and ÇEKEM, Bülent. "Bağlanma](#)