



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE OBSESİF
KOMPULSİF ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Evin BAŞTUĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Haziran 2023

**YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE OBSESİF
KOMPULSİF ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Evin BAŞTUĞ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

Dr. Öğretim Üyesi Burcu Türk

ÖNSÖZ

Öncelikle hem yüksek lisans eğitim sürecimde hem de tez yazım sürecimde bana her türlü desteği, ilgiyi gösteren, yaşadığım sorunları çözmeme içtenlikle yardımcı olup destek olan tez danışmanım sayın Dr. Öğretim Üyesi Handan NOYAN'a ve üzerimde hakkı olan tüm hocalarıma,

Varlıklarıyla hayatımı güzelleştiren, eğitim ve öğretim hayatım boyunca her daim yanımda olan, kararlarımı destekleyen, maddi manevi yanımda olan başta sevgili annem Hayat BAŞTUĞ ve sevgili babam Halil BAŞTUĞ olmak üzere tüm aileme,

Tüm sürecimde yanımda olan, her türlü desteğini ve ilgisini üzerimde hissettiğim yol arkadaşım Osman ALTUN'a,

Tez yazma sürecinde desteğini esirgemeyen ve tüm bu süreç boyunca beni motive eden Kübra MAHMUT ÖNALAN, Ruken GÖKÇE, Gözde KANDEMİR ve Melike ÇİFTÇİ BULUT'a,

Son olarak çalışmama katılmayı kabul eden tüm katılımcılara tüm kalbimle çok teşekkür ederim.

Evin BAŞTUĞ

İstanbul-2023

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
KISALTMALAR	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
TABLOLAR LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	1
1.2 ÇALIŞMANIN ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLER.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 BAĞLANMA: TANIM VE YAKLAŞIMLAR	3
2.1.1 Bowlby'nin Bağlanma Modeli	3
2.1.2 Mary Ainsworth'un Bağlanma Modeli.....	4
2.1.3 Yetişkinlerde Bağlanma Modeli- Dört Bağlanma Stili.....	6
2.2 OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK: TANIM	8

2.2.1 Obsesyon ve Kompulsiyonların Etiyolojisi.....	8
2.2.2 Kuramsal Açıdan OKB.....	9
2.2.2.1 Psikodinamik Kuram.....	9
2.2.2.2 Davranışçı Kuram.....	10
2.2.2.3 Bilişsel Kuram.....	10
2.2.3 Bağlanma Biçimleri ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki.....	11
2.3 BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	11
2.3.1 Bilişsel Esneklik ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişki.....	13
2.3.2 Bilişsel Esneklik ve Bağlanma Arasındaki İlişki.....	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	16
3.1 İŞLEM.....	16
3.2 ÖRNEKLEM.....	16
3.3 ARAŞTIRMADA KULLANILACAK ARAÇ VE GEREÇLER.....	18
3.3.1 Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	20
3.3.2 Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOKÖ)	18
3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği	18

3.3.4 Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-I, STAI-II)	19
3.3.5 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	19
3.3.6 Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	19
3.4 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME	20
4. BULGULAR.....	22
4.1 SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER.....	22
4.2 ÇOKLU REGRESYON VE KORELASYON ANALİZİ İÇİN ÖLÇEKLERİN NORMALLİK DAĞILIMI SINAMASI.....	23
4.3 BAĞLANMA STİLLERİ ALT BOYUTLARINA GÖRE BİLİŞSEL ESNEKLİK PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.....	24
4.4 BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE Y-BOKÖ ALT PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.....	26
4.5 Y-BOKÖ, İÖA ALT BOYUTLARI İLE BEÖ PUANLARI ARASINDAKİ KORELASYON SONUÇLARI.....	28
4.6 ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	29
4.6.1 İÖA Alt Boyutu Olan Güvenli Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	29

4.6.2 İÖA Alt Boyutu Olan Saplantılı Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	31
4.6.3 İÖA Alt Boyutu Olan Korkulu Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	32
4.6.4 İÖA Alt Boyutu Olan Kayıtsız Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	32
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	34
5.1 BAĞLANMA STİLLERİ ALT BOYUTLARINA GÖRE BİLİŞSEL ESNEKLİK PUANLARININ TARTIŞILMASI.....	34
5.2 BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE Y-BOKÖ ALT PUANLARININ TARTIŞILMASI.....	35
5.3 KORELASYON ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	35
5.4 ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	36
5.5 KISITLILIKLAR, GÜÇLÜ YANLAR, ÇALIŞMANIN ÖNEMİ VE SONUÇ	36
KAYNAKÇA	38
EKLER	46
ÖZGEÇMİŞ.....	54

ÖZET

YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE OBSESİF KOMPULSİF ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Yetişkinlikte bağlanma stillerinin çeşitli psikopatolojiler ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Obsesif kompulsif özelliklere sahip bireylerin bağlanma örüntülerinde aşırı korumacı, reddedilme tutumu sergileyen veya daha az yakınlık kurmalarından dolayı daha yüksek kaygılı ve kaçınma örüntüsüne sahip kişiler olduğu ve bu kişilerin de daha fazla obsesif kompulsif belirtiler gösterdikleri bildirilmiştir. Bağlanma stillerinin zihinsel olarak dış dünyadaki beklenmedik durumlarla yüzleşip başa çıkılmaya çalışılması, zor koşullardaki durumları kontrol etmeye yönelik algılama eğilimi gibi düşük esnekliğe sahip bireylerle ilişkili olabileceği görülmektedir. Geçmiş çalışmalarda bağlanma örüntüleri ile obsesif kompulsif özelliklerde bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen bir çalışma henüz yer almamaktadır. Bu çalışma, 18-60 yaş aralığındaki sağlıklı bireylerde bağlanma biçimleri ve obsesif kompulsif özellikler arasında bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bu bağlamda, sağlıklı gönüllü katılımcılara “Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOKÖ)”, “İlişki Ölçekleri Anketi”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği” ve “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” çevrimiçi formlar ile ortalama 20 dakika sürecek şekilde uygulanmıştır. Aracılık analizi, SPSS üzerinden basit ve çoklu regresyon modelleri kullanılarak uygulanmıştır. Bunun sonucunda, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutları ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışma sonuçları ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Biçimleri, Obsesif Kompulsif Özellikler, Bilişsel Esneklik

Tarih: 21/06/2023

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND OBSESSIVE COMPULSIVE TRAITS IN ADULT

It has been reported that individuals with obsessive-compulsive traits are overprotective in their attachment patterns, exhibit a rejection attitude, or have a higher anxiety and avoidance pattern due to less intimacy, and these individuals also show more obsessive-compulsive symptoms. It seems that attachment styles may be mentally related to individuals with low flexibility, such as the ability to face and cope with unexpected situations in the outside world, the tendency to perceive to control situations in difficult circumstances. Past studies have not yet included a study examining the mediating role of cognitive flexibility in attachment patterns and obsessive-compulsive traits. This study aimed to examine the mediating role of cognitive flexibility between attachment patterns and obsessive-compulsive traits in healthy individuals aged 18-60 years. In this context, "Yale-Brown Obsession Compulsion Scale (Y-BOKÖ)", "Relationship Scales Questionnaire", "Cognitive Flexibility Scale", "Beck Depression Scale" and "State and Persistent Anxiety Inventory" were applied to healthy volunteer participants with online forms for an average of 20 minutes. Mediation analysis was applied using simple and multiple regression models via SPSS. As a result, it was found that cognitive flexibility had a partial mediating effect in the relationship between secure attachment and informal attachment sub-dimensions and Y-BOKÖ total score. The results of the study were discussed within the framework of the relevant literature.

Keywords: Attachment Styles, Obsessive Compulsive Traits, Cognitive Flexibility.

Date: 21/06/2023

KISALTMALAR

Y-BOKÖ : Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği

İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi

BEÖ : Bilişsel Esneklik Ölçeği

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

GB: Güvenli Bağlanma

SB: Saplantılı Bağlanma

KB: Korkulu Bağlanma

SPSS : Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

ORT: Ortalama

Ss: Standart Sapma

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yetişkinlerde Dörtlü Bağlanma Modeli.....	8
Şekil 2: Hayes Process Aracılık Analizi Modeli, Hayes (2018)- Model 4.....	21
Şekil 3: İÖA Alt Boyutu Olan Güvenli Bağlanma Puanı ile Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü.....	31
Şekil 4: İÖA Alt Boyutu Olan Kayıtsız Bağlanma Puanı ile Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	33

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri.....	22
Tablo 4.2. Y-BOKÖ, İÖA Alt Boyutlarının ve BEÖ Değişkeninin Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	23
Tablo 4.3. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarına Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	25
Tablo 4.4. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarına Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının İstatistiksel Karşılaştırılması.....	26
Tablo 4.5. Y-BOKÖ, İÖA Alt Boyutları ile Bilişsel Esneklik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	27
Tablo 4.6. Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Y-BOKÖ Alt Boyut Puanlarının İstatistiksel Karşılaştırılması.....	
Tablo 5. Y-BOKÖ, İÖA Alt Boyutları ile Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Bulguları.....	29

1 GİRİŞ

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide bilişsel esneklik düzeyinin aracı rolünü incelemektir. Örneklem sayısı G* Power Güç Analizi (Versiyon 3) ile belirlenmiş olup çalışmaya 156 kişi alınmıştır. Çalışmada “Y-BOKÖ” (Goodman ve ark., 1983), “İÖA” (Griffin ve Bartholomew, 1994), “BEÖ” (Martin ve Rubin, 1995), “BDÖ” (Beck ve ark., 1961) ve ”Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” (Spielberger ve ark., 1970) aracılığıyla elde edilen veriler çalışmaya dahil edilmiştir.

İlgili alan yazın incelediğinde, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler ile ilgili kesitsel, boylamsal araştırma desenlerine sahip olup farklı değişkenler ile aracılık rollerinin incelendiği çalışmalara rastlanılmaktadır. Buna nazaran bu araştırma kapsamında belirlenen bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif özelliklerde bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen bir çalışma henüz yer almamaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanlardaki literatür eksikliği göz önüne alındığında, mevcut araştırmadan elde edilen bulguların alan yazına önemli bir katkı sağlamanın yanı sıra uygulamalı klinik alanlar için teorik alt yapı sağlayarak halkın psikolojik sağlığı ve refahına yönelik, dolaylı bir katkı sunması beklenmektedir.

1.2 ÇALIŞMANIN ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLER

Çalışmanın Araştırma Soruları

Mevcut çalışmada temel amaç, bağlanma stillerinin obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkilerde bilişsel esnekliğin aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesidir. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, çalışmanın araştırma soruları aşağıda yer verilmiştir:

1. Bağlanma stilleri ile obsesif kompulsif özellikleri arasında bir ilişki var mıdır ve bu ilişkide bilişsel esneklik, bir aracı rol üstlenmekte midir?
2. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre obsesyon kompulsiyon eğilimleri farklılaşmakta mıdır?
3. Bağlanma stilleri alt boyutlarına göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Hipotezler:

- Güvenli bağlanma ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik değişkeninin aracılık edeceği beklenmektedir.
- Güvenli bağlanma puanı yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma puanı düşük olan bireylere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksektir. Yapılan önceki çalışmalarda (Cabeldue ve Boswell, 2012; Lewis ve ark., 2012; Lippe ve ark., 2010) güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğu bulgularına dayanarak bu hipotez varsayılmıştır.
- Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan bireylere göre OKB eğilimleri daha düşüktür. Önceki alan yazında yapılan çalışmalarda (Doron ve Kyrios, 2005; Şahin, 2014; Gülüm ve Dağ, 2012; Giuliani ve ark., 2021) bilişsel olarak daha esnek olan kişilerde obsesif inanç düzeylerinin daha düşük olduğu bulgularına dayanarak bu hipotez varsayılmıştır.

2 GENEL BİLGİLER

2.1 BAĞLANMA : TANIM VE YAKLAŞIMLAR

Bağlanma, bebekler ile kendisine bakım veren kişi arasındaki ilişkide, bebeğin ihtiyacı olduğunda bulduğu yakınlık olarak telaffuz edilen, yaşam boyunca devam eden bir duygusal bağıdır (Ertürk, 2021). Bakım veren ve bebek arasındaki bu bağ, çocuğun ileriki yaşantısındaki deneyimleri, yaşadığı ilişkiler ile ilgili duygu ve düşüncelerini ve gelecekte kurduğu ilişkilerinin dinamiğini etkileyebilmektedir (Erwin ve ark, 2001). Bağlanma davranışı, çocuk iki yaşına gelene kadar daha belirgin hale gelir. Erken çocukluk olarak bilinen, ebeveynlerle olumlu etkileşimlerin ve tekrarlayan davranış kalıplarının olduğu bu aşamada, çocuklar kendileri ve başkaları için yaşamları boyunca tutarlı olan zihinsel modeller oluşturmaya başlarlar (Bowlby, 1988).

2.1.1 Bowlby'nin Bağlanma Modeli

Bowlby'ye (1988) göre bağlanma, çocukla kendisine bakım veren kişi arasında gelişir. Bağlanma, ilişki kurma özellikle stresli durumlarda bakıcı arama ve ihtiyaç duyduğu zaman kendini gösteren uzun süreli ve devam eden duygusal bir bağ olarak tanımlanır (Bowlby, 1988). Bebeğin becerilerinin tam olarak gelişmemiş olmasına bağlı olarak, onunla ilgilenen kişiye bağımlı olduğu görülebilir. Bebeğin fiziksel eksiklikleri dikkate alındığında bakıcıya bağlanma olması kaçınılmazdır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma davranışının en büyük klinik önemi (bireyin şu anki yaşı ne olursa olsun), ona eşlik eden duygunun yoğunluğudur. Bu tür bir duygu, bağlanan birey ile bağlanma imajı arasındaki ilişkinin nasıl ortaya çıktığına bağlıdır. Bu ilişkiyi yi yapıyorsa, neşe ve güven duygusu oluşur. Tehdit edildiğinde ise kıskançlık, kaygı ve öfke ortaya çıkar. Bu ilişki bozulursa yas ve depresyon olur. Son olarak, bir bireydeki bağlanma davranışının organizasyonu, geldiği aile deneyiminin türüne göre büyük ölçüde değişir. Bireyin şanssız olması, aile dışında ne tür deneyimler yaşadığına bağlıdır (Bowlby, 1988).

Anne-bebek bağı hamilelik sırasında başlar ve yaşamın erken dönemlerinden itibaren çevre ile olan etkileşim yoluyla gelişir (Doron ve ark., 2009). Hamilelikle başlayan bağlanma süreci, yaşamın ilk birkaç ayını ve bazen de erken dönemlerini kapsayan bir süreci içerir. Bebek, bu dönemde annesinin kendi bağlanma stilinden etkilenir. Bununla beraber, annenin kendi bebekliğinde annesinin kendisinde geliştirdiği bağlanma örüntüsünü, hassas olan bu lohusalık ve hamilelik dönemlerinde yaşamış olduğu zorlukları yeniden yaşayabilmektedirler (Bowlby, 2012). Bowlby'nin bağlanma teorisinin üç temel ilkesi: 1) Bebekler, bağlanma örüntüsünü teşvik eden bir davranış yelpazesi ile doğarlar. 2) Yakınlığı sürdürmek, başkalarının yakınlık ihtiyaçlarını karşılar. 3) Deneyim sonucunda çocuk kendini ve dış dünyayı anlar. Bunları yeni kurulacak bir ilişkiye genelleyerek ve bir düşünme modeli olarak içselleştirerek bütünleştirir (akt; Kesebir ve ark., 2011). Çocuklar için güvenli bir alan yaratmanın en önemli kısmı, sürekli olarak ve tutarlı bir şekilde, çocuğun her ihtiyaç duyduğunda temel ihtiyaçlarını karşılamak için orada bir vasiinin bulunmasıdır (Bowlby, 1988). Bu verilen bakım eğer ki yetersiz ya da tutarsız sağlanırsa, hem kendisi hem de dünya hakkında algıları farklı şekillenirler. Bowlby, “içsel çalışan modeller” adını vermiştir. Bakım verenlerle çeşitli etkileşimler sonucunda bireysel tepkiler ve davranışlardaki önemli farklılıklar çocuğun çoklu bağlanma stilleri olduğu fikrini ortaya çıkarmıştır ve bu zihinsel temsilleri oluşturan çocuğun hem kendisi hem de başkalarıyla (Bowlby, 1988).

2.1.2 Mary Ainsworth'un Bağlanma Modeli

Mary Ainsworth ve arkadaşları tarafından bağlanma teorisi geliştirilip bağlanma stilleri üzerine çok sayıda araştırmalar yapılmıştır. (Ülken, 2016). Ainsworth(1985) tarafından Uganda'daki ilk boylamsal çalışmada 28 bebek ve anneleri gözlemlenmiştir. Ainsworth, deney sırasında yaklaşık 1 yaşına kadar olan bebeklerin bağlanma davranışlarını kaydetmiştir ve her aşamadaki bağlanmaların tipik gelişim evreleri ve belirli bağlanma davranışlarına sahip olduğunu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanan çocukların annelerinin, kaygılı çocukların annelerine göre çocuklarına yakın bir ilişki ve daha arkadaş canlısı bir tutum sergiledikleri bulunmuştur (Ainsworth, 1985).

Ainsworth'a göre bağlanma stilleri; güvenli bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan (güvensiz) bağlanma stilleri olarak 3'e ayrılır (Ainsworth, 1985). Ainsworth (1985) yaptığı bir başka deneyde, Baltimore'da 26 çocuk ve anneleri ile bir çalışma yapmıştır. Bu deney laboratuvar ortamında annelerinden izole edilen ve anneleriyle tekrar bir araya gelen ve bir yaşlarının sonundaki bebeklerin tepkilerini, güvenli ve güvensiz bağlanma örüntülerini bir "yabancı durum deneyi" kullanarak değerlendirmiştir (Kesebir ve ark., 2011).

Güvenli Bağlanma; Ainsworth ve arkadaşlarının (1985) yaptığı güvenli bağlanan bebeklerin katılmış olduğu yabancı ortam deneyinde, bebekler gözlenmiştir. Bebek ile oyun oynayan anne odadan çıktıktan sonra bebeğin normal bir üzüntüyle oyununu durdurduğu, anne odaya geri geldikten sonra bebeğin kendisini selamladığı ve onunla vakit geçirip rahatladıklarında uzaklaşıp keşfe çıkmaya başlamışlardır. Deney öncesi ev gözlemleri, bu annelerin hassas olduklarını ve bebeklerinin ihtiyaçlarına anında cevap verdikleri ve annenin çocuğunu koruduğu görülmüştür. Ainsworth (1985), bu bebeklerin bakım veren kişilerce ihtiyaçları zamanında karşılanmış olduğu ve istikrarlı olumlu duygusal yakınlık almış çocuklar olduğunu bu sayede de sağlıklı bir güvenli bağlanma ilişkisi kurulmuş olduğunu söyler (Ainsworth, 1985).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma; Aynı yabancı ortam deneyinde bebeklerin anneleri odadan çıktıktan sonra bebeklerin yabancı bir yerde oldukları için anneleriyle daha meşgul oldukları ve keşfetmeye pek ilgileri olmadıkları gözlemlenmiştir. Anne odadan ayrılınca bebeğin yoğun üzüntü içinde olduğu, geri döndüğünde annenin yanına gitmek istemekle beraber sinirlendikleri ve anneyi reddettikleri görülmüştür ve anne dönse bile rahatlayamadıkları ve sakinleştirilmesi pek mümkün olmadığı görülmüştür. Ainsworth'ün (1985) evdeki gözlemlerinden yola çıkarak, bu bebeklerin annesinin evde de tutarlı davranışlar sergilememeleri, kimi zaman ilgili oldukları, kimi zaman da kayıtsız oldukları ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla anne tarafından sergilenen bu çelişkili davranışları karşısında bebek kendisini güvende hissetmez olduğunu belirtir (Ainsworth, 1985).

Kaygılı- Kaçınan Bağlanma; Bu yabancı ortam deneyinde bebekler odaya girer girmez keşfetmeye başlayıp anneden bağımsız davrandıkları görülmüştür. Anne odadan çıktığı zaman, üzülmelikleri keşfetmeye devam ettikleri ve anne odaya geldiği zaman bile anneye bir yakınlık göstermedikleri gözlemlenmiştir. Ainsworth'ün (1985) evdeki gözlemlerinden yola çıkarak, bu bebekleri annelerinin öncesinde de reddettikleri ve tutarlı olmayan davranışlar sergiledikleri bu

nedenle bebekler annelerini güvenilir bir dayanak olarak görmedikleri sonucuna vardıkları ve annelerinin ihtiyaç durumunda karşılık verip vermeyeceklerinden emin olmadıklarını belirtmiştir (Ainsworth, 1985).

2.1.3 Yetişkinlerde Bağlanma Modeli- Dörtlü Bağlanma Stili

Yetişkin bağlanma davranışı üzerine Hazan ve Shaver (1984) yaptığı araştırmalarda, çocukluk bağlanma türlerini yetişkin bağlanma konteksini ele alarak kullanmışlardır (Hazan ve Shaver, 1984; akt. Terzi, 2014). Bu bağlamda üç yetişkin bağlanma stili ortaya koymuştur. Bunlar güvenli bağlanma biçimi, kaygılı/kararsız bağlanma biçimi ve kaygılı/kaçınan bağlanma biçimidir. Güvenli bağlanma biçimine sahip kişiler sosyal insanlardır. Öz güvenleri yüksektir ve insanlarla yakın ilişkiler kurmakta zorluk yaşamazlar. Kaygılı- Kararsız bağlanma biçimine sahip kişiler yakın ilişkiler konusunda terk edilme ve reddedilme korkusuna sahiplerdir ve öz güvenleri düşüktür. Kaygılı- Kaçınan bağlanma biçimine sahip kişiler ise yakın bağ kurma ve samimi ilişkiler kurma konusunda kaçınmayı tercih ederler (Sümer, 2006).

Bowlby'nin erken bağlanma teorisine dayanarak Bartholomew ve arkadaşları (1991), benlik ve başkaları modellerini birleştirerek dört kategori model olarak adlandırdıkları yetişkin bağlanma stillerinde tanımlamışlardır. Model, bireylerin kendileri ve başkaları hakkındaki olumlu veya olumsuz algılarına dayanmaktadır (Çalışır, 2009). Olumlu kendilik modeli kesinlikle kendini sevmenin ve öz saygının içsel gelişimi olarak adlandırılabilir. Öte yandan, olumsuz kendilik modellerine sahip olan kişilerin öz saygıları düşük olmakla beraber onaylanma ihtiyacı duyarlar (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006). Olumlu diğerleri modelinde kişi “başkaları”nın güvenilir ve erişilebilirliğine dair beklentileri içerirken olumsuz başkaları modelinde “diğerleri” güvenilirmez olmalarına ilişkin olumsuz beklentileri içerir (Çalışır, 2009). Adlandırılan bu iki boyutun kesişiminden dört temel bağlanma stilini ortaya koymuşlardır (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006).

Güvenli Bağlanma: Bu bağlanma stili, hem olumlu bir benlik hem de diğerlerine karşı olumlu bir modele sahip olmasıyla oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişilerde değer duygusu gelişmiş olup başkaları tarafından kabul edileceğine ve diğerlerinin duyarlı olduğuna dair bir inanç vardır. Kendilerini sevmeye layık, diğerlerine güvenilir ve destekleyici olmakla ilgili olumlu beklentileri vardır. Bu beklenti ve algılarıyla ilgili özerk kalırken diğer kişilerle de yakın bir ilişki kurabilirler (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006).

Saplantılı Bağlanma: Bu bağlanma stili, olumsuz bir benlik modeline ve başkaları hakkında olumlu bir modele sahip olmasıyla oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişiler değer görülmeye ve sevmeye layık olmadıklarını düşünürler ve özgüvenleri düşüktür. Başkaları hakkında ise olumlu düşüncelere sahiptir. Dolayısıyla kişi, layık gördüğü kişilerden onay alma ihtiyacı hissedecek ve bunu kendisine dayatmaya çalışacaktır (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006).

Korkulu Bağlanma: Bu bağlanma stili “benlik” ve “diğerleri” modellerinin her ikisinin de olumsuz olmasıyla oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişiler değersizlik duygusuna sahip olup başkalarının güvenilmez ve reddedici olduklarına dair bir inanç birleşiminden oluşur. Öte yandan, yakın ilişkilerden kaçınarak kendilerini reddedilmekten koruma eğilimindedirler. Başkalarıyla yakınlık ve sosyal bağ kurmak isteseler de güven sorunu ya da reddedilme korkusu yaşarlar ve bu korku nedeniyle sosyal durumlardan ve etkinliklerden kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006).

Kayıtsız Bağlanma: Saplantılı bağlanmanın zıt özelliklerini sergileyen kayıtsız bağlanma stiline bireyler, olumlu bir benlik modeline ve başkaları hakkında olumsuz bir modele sahiptir. Bireyler sevmeye layık olduklarına inansalar bile başkalarına karşı olumsuz tutumlar sergileyebilirler. Yakın ilişkilerden kaçınarak ve bağımsız olduklarında incinmeyeceklerini düşünerek, kendilerini hayal kırıklığından korumaya çalışırlar. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerine güvenleri yüksektir ancak acı çekme korkusuyla başkalarına güvenmek istemezler ve duygusal bağ kurma konusunda çekimserlerdir. Dolayısıyla başkalarına olan ihtiyaçlarını ve yakın ilişki kurma gerekliliğini reddederler (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006).

“ BENLİK MODELİ”

(Bağımlılık)

“BAŞKALARI MODELİ”	“GÜVENLİ BAĞLANMA” “Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk”	“SAPLANTILI BAĞLANMA” “İlişkilere takıntılı”
	“KAYITSIZ BAĞLANMA” “Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı”	“KORKULU BAĞLANMA” “Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan”

Şekil 1: Yetişkinlerde Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: Bartholomew ve Horowitz'den (1991)

2.2 OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK (OKB): TANIM

DSM-5' e göre; obsesyonlar(takıntılar), kişilerde belirgin bir kaygı ve sıkıntıya sebebiyet veren, zorla ve istemdisi olarak görülebilen, tekrarlayıcı ve ısrarlı düşünceler, dürtüler ve imgelerdir (Köroğlu, 2013). Kompulsiyonlar (zorlantılar) ise, sahip olunan takıntıya tepki olarak ya da kesin bir biçimde uyulan, kurallara uygun olarak gerçekleştirmek zorunda hissettiği tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemlerdir (Köroğlu, 2013). OKB, bir kişinin belirgin bir endişe durumuna düşmesine neden olan zihinsel bir bozukluktur. Obsesyonlar ve kompulsiyonlarla birlikte kaçınma, OKB'nin üçüncü direği olarak bildirilir (Üncüler, 2014). Kaçınma, kişinin kaygısını arttıran ortamlardan, durumlardan, eylemlerden ve zihinsel faaliyetlerden kaçınma davranışı olarak düşünülebilir (Üncüler, 2014).

2.2.1 Obsesyon ve Kompulsiyonların Etiyolojisi

Güncel epidemiyolojik çalışmaların sonuçlarına göre OKB yaygınlık açısından en sık görülen ruhsal bozukluklardan birisidir (Rasmussen ve ark., 1992; Akt., Bayer ve Yavuz, 2008). Obsesif kompulsif belirtilerin başlangıç yaşı ortalama yirmili yaşların başında olmasına rağmen 40

yaşından sonra da nadiren de olsa OKB başlangıçlı vakalar bildirilmiştir (Rasmussen ve Tsuang, 1986; akt. Eğrilmez, Gülseren ve Kültür, 1995). Bununla beraber yapılan bir araştırmada, OKB'si olan yetişkinlerin %80'inin çocukluk döneminde de OKB belirtileri gösterdikleri bulunmuştur (Karaman, Durukan ve Erdem, 2011).

Obsesif kompulsif belirtileri için belirli bir neden gösterilmemesine rağmen, etiyolojisine ilişkin nörobiyolojik, genetik, psikososyal ve gelişimsel faktörleri içeren birçok önemli bulgu vardır (Ertürk, 2021). Genetik faktörlere bakıldığında, ilk genetik çalışmaları 1930'lu yıllarda yapılan OKB'nin gelişimine katkıda bulunduğuna dair giderek artan kanıtlar bulunmaktadır (Bayer ve Yavuz, 2008). Bunun kanıtı, OKB'si olan kişilerin ikizleri ve birinci derece akrabaları üzerinde yapılan çalışmalardan gelmektedir. Aileler ile yapılan bir çalışmada, OKB'si olan kişilerin birinci derece akrabalarında %35'inin bu bozukluktan etkilendiği görülmüştür. Yapılan ikiz çalışmalarında ise çift yumurtalı ikizlere kıyasla tek yumurtalı ikizlerde önemli ölçüde daha yüksek bir uyum oranı görülmüştür (Bayer ve Yavuz, 2008). Yapılan birçok çalışmada OKB oluşumunun nörobiyolojik bulgular ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. FMRI çalışmalarının bir sonucu olarak OKB semptomları olan kişilerde beyin kısmi aktivasyonu gözlemlenmiştir. Ayrıca nörotransmitter anormallikleri üzerine yapılan araştırmalar, obsesif kompulsif bozukluk semptomları olan bireylerin; serotonin, glutamat ve dopamin nörotransmitterlerinde ortak anormallikleri paylaştıkları bulunmuştur (Ertürk, 2021). Yapılan bazı çalışmalar, serotonin düzensizliğinin OKB gelişiminde rol oynadığını göstermiştir. Ek olarak, serotonerjik ilaçların diğer nörotransmitter örüntüler üzerinde etkili olan ilaçlardan daha etkili olduğu gösterilmiştir (Bayer ve Yavuz, 2008).

2.2.2 Kuramsal Açıdan OKB

Bilime dayalı bulgularıyla öne çıkan psikodinamik, bilişsel ve davranışçı kuramlar obsesif kompulsif bozukluğun etiyolojisini açıklayan teoriler arasındadır (Bayer ve Yavuz, 2008).

2.2.2.1 Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuram açısından obsesyonlar, bastırılmış olan dürtülerin yan dallarıdır. Obsesif kompulsife sahip bireyler, anal özelliklere sahiplerdir ve anal fazda sabit özellikler sergilerler. Freud'a göre bu bireyler kaygıya neden olan çözülmemiş ödipal ihtiyaçlarla karşılaştıklarında psikoseksüel gelişimin anal aşamasına geri dönerler ve yaşadıkları kaygıyı ortadan kaldırırlar. Bu

dönemin özelliklerine bakılırsa; açgözlülük, aşırı dürüstlük, aşırı düzenlilik, kararsızlık ve inatçılıktır. Anal dönemdeki temel tutma ve salıverme davranışları ambivalansın (iki değerlilik) gelişimi için önemlidir (Şahin, 2014). Tuvalet eğitiminin OKB'nin gelişiminde önemli bir rol oynadığı fikri, zaman içinde giderek daha fazla sorgulanabilir hale gelmiştir. Araştırmalar özellikle cinsel travma üzerindeki kontrol, anne-çocuk ilişkileri, olumsuz tuvalet eğitimi tutumları ve davranışları ve erken başlayan obsesif-kompulsif bozukluğu açıklamak için karşı-dürtüsel baskı üzerine odaklanmaktadır. Kompulsiyonların, dürtüleri kontrol etmeye ve kaygıyı hafifletmeyi amaçlayarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Yılmaz, 2018). Bilinçdışında kirlilik dürtüleri varlıkları devam ettiren bilinç düzeyinde bireyin aşırı temizlik eğilimi ve kirlenme obsesyonları sonucunda temizlenme dürtüsü gelişebilmektedir (Yılmaz, 2018).

2.2.2.2 Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramının kökenleri öğrenme teorisinden gelmektedir. Bu kurama göre, obsesif kompulsif bozukluğa sahip kişilerin bilinçsiz, yasaklanmış dürtülere değil, öğrenme yoluyla edinilen ve yavaş yavaş koşullanan yanlış davranış ve tutumların olduğunu kabul etmektedir (Yılmaz, 2018). Öte yandan, obsesif kompulsif bozukluğu olan kişiler, klasik koşullanma yoluyla belirli nesneleri ve durumları korkularıyla ilişkilendirmeye başlarlar ve bu nesne veya durumlardan korkmamak için ya korkudan kaçarlar ya da korkuyla baş ederler

Bu kurama göre obsesyon ve kompulsiyonlar öğrenilmiş davranış kalıplarından oluşur ve bu teoriye göre obsesif kompulsif bozukluğun nasıl geliştiğini anlamak için iki aşamalı öğrenme kuramı önem taşır (Türksoy vd., 2000). İki aşamalı öğrenme kuramında kaygı ve korku klasik koşullanma yoluyla öğrenilir ve pekiştirme derecesini arttırmak ve sürekliliğini sağlamak için edimsel koşullanma kullanılır. OKB için de geçerli olan bu iki basamaklı öğrenme kuramının ilk aşamasında, nötr nesne ya da düşünceler koşullanmada kaygı ve takıntılara neden olmaktadır. İkinci aşamada kompulsiyonların obsesyonun yarattığı korkudan kaçınmak için yapıldığı görüşü vardır (Yılmaz, 2018).

2.2.2.3 Bilişsel Kuram

Bu kuram açısından OKB, yanlış yorumlanan düşüncelerden ve tetikleyiciler ile kaygı arasındaki bağlantıdan kaynaklanır (Doron ve Kyrios, 2005). Bu kurama göre, ısrarcı ve tekrarlayan düşünceler çoğu insanda obsesif zorlamalar olmadan mevcuttur ancak OKB'ye

eğilimli olanlar aşırı sorumluluk, düşünce ve eylem kaynaşması, kontrollü düşünme, mükemmeliyetçilik ve olasılıklara karşı abartılmış bir inanç sergilerler (Türkçapar, 2018). Bir yandan belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahiptirler. Tüm bu özellikler nedeniyle kişi, ısrarcı ve tekrarlayan düşüncelerden kompulsif davranışlar ve zihinsel eylemlerle kurtulmaya çalışırken, aslında bu stratejilerin obsesif kompulsif semptomlarını arttırdığı görülmektedir (Doron ve Kyrios, 2005). Mevcut bilişsel modeller, OKB'nin altında herkes tarafından deneyimlenen bilinçsiz düşünce yanılgılarının yattığı vurgulanmaktadır (Şahin, 2014).

2.2.4 Bağlanma Biçimleri ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki

Brennan ve Shaver'in 1998 senesinde yaptığı bir çalışmaya göre daha yüksek kaçınma boyutuna sahip kişilerin daha fazla OKB semptomu bildirdiklerini bulmuşlardır (Brennan ve Shaver, 1998). Doron e Kyrios (2009)'a göre çocukluktaki bağlanma stilleri işlevsiz benlikler ve karışık dünya görüşleri ile ilişkili olabileceği söylenmektedir. Bundan dolayı OKB ile direkt bir ilişkiyi göstermektedir (Doron ve ark., 2009). Öğrencilerle yapılan bir araştırma sonucunda Ehiobuche (1988), obsesif-kompulsif özelliklere sahip öğrencilerin ailelerinin aşırı korumacı, daha fazla reddedilmiş olan ve daha az yakınlık kurdukları görülmüştür (Ehiobuche, 1988).

Trautmann (1994), obsesif-kompulsif semptomların ve aşırı koruyucu ebeveynlik tarzlarının kaygı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır (Trautmann, 1994; akt, Ertürk, 2021). Vatan (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise, kaçınmacı bağlanmaya sahip kişilerin; hem kendisine ve hem de başka insanlara zarar verme dürtüsünün olduğu, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin ise; temizlik- kirlilik, zarar vermeye dair düşünceler ve düzenlilik gibi özelliklerle sorumluluk inançları arasında bir bağlantı olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma stiline, obsesif düşünceleri arttırmaya yönelik ve bununla beraber obsesif kompulsif semptomların açığa çıkarabileceği varsayılmıştır (Vatan, 2015).

2.3 BİLİŞSEL ESNEKLİK: TANIM

Literatüre baktığımızda bilişsel esneklik kavramının birden fazla tanımının olduğunu görülmektedir. Lezak'a (1995) göre bilişsel esneklik, çevresel değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlanmasını belirleyen temel bir uyumsal yatkınlıktır (Król ve Gruszka, 2023).

Dennis ve VanderWal (2010), bilişsel davranışçı kuramın bilişsel yapılarındaki değişim noktalarından yola çıkarak uyumsuz düşünceyi uyumlu düşünceyle değiştirmek için bireylerin

ihtiyaç duyduğu esnekliği vurgulamıştır. Bu bağlamda, kişinin zor ve stresli koşullar karşısındaki esnekliğine atıfta bulunarak bilişsel esnekliğin üç boyutunu ortaya koymuştur. İlki; kişiyi zorlayan koşullarda durumlarla baş etmeye yönelik eğiliminin anlaşılması, ikincisi; kişinin yaşam koşullarına ve davranışlarına alternatifler belirleyebilme yeteneği, üçüncüsü ise; güç durumlarda birden fazla alternatif çözümler bulma becerisidir (Dennis ve VanderWal, 2009). Sürekli değişen bir dünyada, sadece bilgiyi üreten ve öğrenenleri değil, çevik, zor durumlarda en uygun olan alternatifleri görebilen ve seçim yapabilen esnek bireyler yetiştirmenin gerekliliği ortaya çıkmıştır (Dursun, 2021).

Canas'a (2006) göre, kişinin dış dünyadaki beklenmedik ve farklı durumlarla yüzleşmek için zihinsel işlem stratejilerini düzenleme yeteneğidir (Canas, 2006). Bu tanımlara bakıldığında genel olarak aynı noktada birleştiği görülmekle birlikte bilişsel esnekliğin, karşılaştığımız durum veya sorun hakkında nasıl yaklaştığımızı ve düşündüğümüzü sorgulamak ve gerektiğinde hızla değiştirmek olarak tanımlanabilir (Ionescu, 2012). Bilişsel esnekliğin tanımlarından biri de dış çevreyi algılama ve belirli bir amaca ulaşmanın farklı yolları olarak kişinin tepkilerini istediği zaman değiştirme yeteneğidir. Sorunlara birden fazla çözüm düşünmeyi, farklı bilgi kategorileri arasında serbestçe geçiş yapmayı ve müdahaleci baskın tepkileri engellemeyi içerir (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014). Bilişsel esneklik, nöropsikolojik olarak yürütücü işlev olarak adlandırılan daha geniş bir yapının alt boyutu olarak görülmektedir (Ciairano, Bonino ve Miceli, 2006). Span ve arkadaşlarına göre (2012), yürütücü işlevler fiziksel sömürüye veya ihmale maruz kalan bireyler olumsuz etkilenir ve bilişsel esnekliği azalır (Span ve ark., 2012).

Bilişsel olarak daha esnek olan bireyler zor durumlarla karşılaştıklarında uyum sağlama eğilimleri daha yüksek iken, düşük bilişsel esnekliğe sahip kişilerin patolojik reaksiyonlar vermeye daha eğilimli olduklarını göstermektedirler (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014). Bireyin bu uyum sağlama eğilimleri kendi durumu ile ilgili farkındalık kazanması ve yeni durumlara karşı kendisini daha yetkin hissettirmesini sağlamaktadır (Bilgin, 2009). Çocuklarla ilgili yapılan bir çalışmaya göre yeterince esnek olmayan çocuklar katı davranmakta ısrar ettikleri, aynı hataları tekrar ettikleri ve yeni durumlarla karşılaştıklarında güçlük çekmektedirler (Anderson, 2002). Bir kişinin bilişsel esnekliğinin yüksek olduğu söylendiğinde, kişinin dikkatinin tamamen konuya odaklanmış, analiz edilebilir ve değişime açık olduğu belirtilmektedir. Bilişsel esnekliğinin düşük olduğu söylendiğinde ise, kişinin bütüncül bir bakış açısına sahip olduğu, dikati dağılmaya meyilli ve değişime dirençli olduğu belirtilmektedir (Yu ve Lin, 2020).

Dennis ve Vander Wal'ın (2010) bilişsel esneklik tanımına dayanarak, bilişsel teorinin varsayımlarına ve sonuçlarına dayandıkları söylenebilir. Bilişsel teoriler, kişinin olayları ve durumları algılamada duygularının, davranışlarının ve fizyolojisinin etkilendiğini varsayan bilişsel modellere dayanmaktadır (Beck, 2020 : 30). Bilişsel modele göre, bilişsel yapılar otomatik düşünceler ve şemalardan oluşur. Otomatik düşünceler yaşanan duruma özgü düşünce sistemlerini tanımlarken, şemalar yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan ve deneyimle sürdürülen inanç sistemlerini tanımlar. Kişi herhangi bir problem yaşadığı takdirde, bilişsel yapılardaki işlevsel olmayan inançlar, kişinin düşünce sistemini şekillendirerek bilişsel çarpıtmaların veya düşünce hatalarının oluşmasına neden olur. Her insanda belli bir seviyede var olan düşünce hataları, inatçı ve uygunsuz olduğunda çevreden gelen bilgileri uyumlu olmayan bir şekilde işleyerek zihinsel ve duygusal sıkıntı ile sonuçlanan anlık düşüncelere sahip olur (Türkçapar, 2018: 109- 116).

2.3.1 Bilişsel Esneklik ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişki

Bilişsel esneklik, bireyin uygun davranışsal tepkiler oluşturması için zihinsel süreçler arasında seçici olarak geçici yapabileceği hazır olma durumudur (Dajani ve Uddin, 2015). Bu tanıma paralel yapılan bir çalışmada, klinik olarak OKB'si olan hastalar uyarlanabilir davranışsal tepkiler oluşturmak için zihinsel süreçler arasında geçiş yapmakta güçlük çektikleri görülmüştür (Giuliani ve ark., 2021). OKB, bilişsel eksikliklerin göstergesi olan tekrarlayıcı, esnek olmayan bilişsel-davranışsal uyumsuzluk kalıpları ile karakterizedir (Gruner ve Pittenger, 2016). Yapılan çalışmalara bakıldığında; OKB'si olan kişiler üzerinde yapılan klinik araştırmalar, bilişsel olarak esnek olmayan kişilerin daha şiddetli dürtüsellik belirtileri sergilediği bulunmuştur (Chamberlain, Fineberg, Blackwell, Robbins ve Sahakian, 2006). Trikotilomani (saç yolma hatalığı) ve OKB hastaları birlikte incelendiklerinde, OKB'ye sahip olanların bilişsel olarak esnek olmadıklarını ve strateji kurmakta yüksek performans sergilemediği bulgulanmıştır (Louge ve Gould, 2014).

Bu özelliklerin trikotilomaniden ziyade obsesif-kompulsif bozukluğa özgü olduğu düşünülmektedir. Bu iki bozukluk da tekrarlayıcı davranışlar sergilemelerine rağmen, bilişsel olarak katı ve değişmez kuralların OKB semptomlarının doğasına ait olduğu görülmüştür (Chamberlain vd., 2007; akt Karşlıoğlu ve Yüksel, 2006). Yüksek düzeyde obsesyona sahip kişiler, WKET ölçeğinin alt boyutlarından (tamamlamalar, toplam hatalar ve toplam perseveratif hatalar), kötü performans göstermekle birlikte düşük obsesyona sahip kişilere kıyasla daha fazla bilişsel

esnekliğe sahip oldukları bulunmuştur. Bundan dolayı, güçlü obsesyonları olan hastalar dikkatlerini obsesyonlardan uzaklaştırmakta zorlanmaktadır (Bradbury vd., 2011; akt. Önder, 2019).

Yapılan başka bir araştırmada, OKB'ye sahip olan kişilerin OKB'ye sahip olmayan aile üyelerinde, azalan bilişsel esneklik ve motor inhibisyon alanlarının yanı sıra karar verme ve planlama yeteneklerinin olduğu gözlemlenmiştir (Chamberlain vd., 2007; akt. Karslıoğlu ve Yüksel, 2006). OKB literatüründe, bilişsel esnekliğin yönleri; küme değiştirme, tersine öğrenme, işaretli görev değiştirme ve bilişsel veya motor engelleme testleri dahil olmak üzere birkaç farklı görev kategorisi kullanılarak incelenmiş ve yapılan bu incelemelerde genel olarak OKB'de bilişsel esneklik olmama modelini desteklemektedir (Gruner ve. Pittenger, 2016).

2.3.2 Bilişsel Esneklik ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Araştırmalar bağlanma stillerinin zihinsel işlevler ve patolojik belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Lewis ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmalara göre ebeveyn ihmali ve koruyucu aile bakımı olmak üzere erken bakım güçlüğü yaşayan küçük çocukların hiperaktivite, dürtüsellik, dikkatsizlik, saldırganlık ve uyumsuzluk gibi duygusal, davranışsal ve fizyolojik olarak yaşadıkları sorunlar yüksek oranlarda belirgindir. Bu tür zorluklar, yürütme işlevleri, duyguları anlama, duygu düzenleme ve zihin kuramı yeteneklerindeki eksikliklerle ilişkili olduğu görülmektedir (Lewis ve ark., 2012). Lippe ve arkadaşlarına (2010) göre annenin güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun güvenli bağlanma stili ve zihinsel yürütme işlevinin gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Lippe ve ark., 2010). Cabeldue ve Boswell (2012) bir çalışmada, bilişsel esneklik ile yeterlik inancı arasındaki ilişkiye odaklanmış olup güvensiz ve kaygılı bağlanmalar ile yeterliliğe yönelik inançlar arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Cabeldue ve Boswell, 2012). Bilgin (2009) tarafından yapılan bir araştırma, sosyal yeterlilik beklentilerinin ve ebeveyn otoriter tutumlarının bilişsel esnekliği önemli ölçüde yordayan değişkenler olduğunu bulmuştur. Bilgin, ebeveyn bağlanma stillerini bireysel olarak incelemenin ve bilişsel esneklik ile davranışsal eksiklikler arasındaki ilişkiyi incelemenin yapıyı açıklamada önemli bir katkı sunacağını belirtmektedir (Bilgin, 2009).

Yapılan başka bir çalışmada, bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma ve kaygı değişkenleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin yönü açısından, bu değişkenlerin yüksek olması bilişsel esnekliğin azalmasına neden olduğu bulgulanmıştır (Gündüz, 2013). Gülüm ve Dağ'ın (2013)

yaptığı bir çalışma sonucunda; kadınlardan farklı olarak, erkek bireylerde kaçınmacı bağlanma, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunu yordamamış olmakla birlikte kaçınan bağlanmanın obsesif-kompulsif bozukluk üzerindeki doğrudan etkisinin erkeklerde anlamsız, kadınlar için de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusuna varılmıştır. Bunun yanı sıra, kaçınmacı bağlanma ve OKB arasında doğrudan veya dolaylı bir ilişki bulunamamış, ancak bununla beraber güvensiz bağlanma ile psikotik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin iki boyutunun eşit rol oynamadığı anlaşılmıştır (Gülüm ve Dağ, 2013).



3 GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın yöntemi; işlem, örneklem, araştırmada kullanılan araç ve gereçler ve istatistiksel değerlendirme olmak üzere dört başlık altında değerlendirilmiştir.

3.1 İŞLEM

Beykoz Üniversitesi etik kurula başvuru yapıp 15.06.2022 tarih 22 sayılı bilimsel araştırma ve yayın etiği kararı ile kabul edilmiştir. İlk olarak çalışma için mail yolu ile ölçek izinleri alınmış olup bu izinlerle birlikte Beykoz Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan 15.06.2022 tarih 22 sayılı bilimsel araştırma ve yayın etiği kararı ile gerekli izinler alınmıştır. Kurul onayı çıkmasının ardından araştırmaya başlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu, “Y-BOKÖ”, “BDÖ”, “Durumluk ve Süreklik Kaygı Envanteri” (STAI- I, STAI-II), “İÖA” ve “BEÖ” olmak üzere veri toplamı araçları 7 aşamalı bir çevrimiçi form haline getirilmiştir. Araştırma duyurusu sosyal medya hesaplarında (Instagram, Twitter) ve Whatsapp üzerinden yapılmıştır. Veriler 20.06.2022 – 25.08.2022 tarihleri arasında toplanmıştır ve ölçeklerin ortalama tamamlanması 15 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılan katılımcılar gönüllük esasına bağlı olarak katılmışlardır ve gizlilik ilkesi nedeniyle katılımcıların kimlik bilgileri talep edilmemiştir.

3.2 ÖRNEKLEM

Araştırma grubu, Türkiye'nin farklı bölgelerinden, kolayda ve amaçlı örneklem yöntemi ile seçilmiş olan 18-60 yaş aralığındaki bireyler ile gerçekleştirilip her bir katılımcının gönüllük esasına dayalı olarak seçilmiştir. Çalışmada kadın ve erkek bireylerin sayısının birbirine yakın olmasında özen gösterilmiştir. Örneklem sayısı a priori G* Power Güç analizi (Versiyon 3) yapılarak karar verilmiştir. G* Power Güç analizi (<https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeine-psychologie-und-arbeitspsychologie/gpower>) vasıtasıyla yürütülmüştür. A priori güç analizinde etki büyüklüğü değerleri için Cohen (1988)'in orta düzeydeki etki büyüklüğü değerleri referans olarak alınmıştır. Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin inceleneceği korelasyon analizleri için 0.80 güç (1-beta), 0.05 alfa düzeyi (iki uçlu), 0.95 güven düzeyi (1-alfa) ve orta etki büyüklüğünde 0.3 alınarak, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmak için gerekli örneklem sayısı 134 olarak bulunmuştur. Söz konusu ikili ilişkide bilişsel esnekliğin anlamlı düzeyde

yordayıcı etkisini tespit etmek amacıyla, yine 0.80 güç, 0.05 alfa düzeyi, 0.95 güven düzeyi (1-alfa) ve Cohen'in regresyon analizi için eşik değerleri doğrultusunda orta etki büyüklüğünde 0.15 alınarak 1 prediktörle gerekli örneklem sayısı 89 olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda belirlenen örneklem sayısı, minimum ve maksimum aralığı 135 - 160 olmuştur. Bu doğrultuda çalışmaya 156 kişi alınmıştır. Örneklem grubunun işleme ve dışlama kriterleri aşağıda verilmiştir.

Örneklem grubu için işleme kriterleri şöyledir:

- 18-60 yaş aralığında olmak,
- Bilinen bir psikiyatrik ve nörolojik hastalık tanısına sahip olmamak,
- Kafa travması geçirmemiş olmak,
- Son 3 ayda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmamış olmak,
- Son 3 ayda tedavi amaçlı psikoterapi almamış olmak,
- Son 3 ayda herhangi bir travmatik öyküsünün olmaması.

Örneklem grubu için dışlama kriterleri şöyledir:

- 18-60 yaş aralığında olmamak,
- Bilinen bir psikiyatrik ve nörolojik hastalık tanısına sahip olmak,
- Kafa travması geçirmiş olmak,
- Son 3 ayda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmış olmak,
- Son 3 ayda tedavi amaçlı psikoterapi almış olmak,
- Son 3 ayda herhangi bir travmatik öyküsünün olması.

3.3 ARAŞTIRMADA KULLANILACAK ARAÇ VE GEREÇLER

3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinmek ve araştırmaya katılanlara yönelik bir profil oluşturmak amacıyla katılımcılardan sosyo-demografik bilgi formunu doldurmaları istenmiştir. Bu bağlamda; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, meslek, birinci/ikinci dereceden ebeveyn kaybı, son 3 ayda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları, son 3 ayda terapi amaçlı psikoterapi alıp almadıkları, son 3 ayda bir travmatik öyküleri olup olmadığı, herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıkları, herhangi bir nörolojik tanı alıp almadıkları, kafa travması geçirip geçirmedikleri ve herhangi kronik bir rahatsızlıkları olup olmadığına ilişkin soruları içermektedir.

3.3.2 Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOKÖ)

19 maddeden oluşmuş olan OKB belirtilerinin yoğunluğunu belirlemek amacıyla geliştirilen Y-BOKÖ, belirti şiddetini değerlendirmek amacıyla sadece ilk 10 madde kullanılmaktadır. Bu maddelerden ilk 5 maddelerin toplamı obsesyon, son 5 maddelerin toplamı kompulsiyon puanlarını vermekle birlikte ilk 10 maddelerin toplamı değerlendirilmektedir. Ölçek Goodman ve arkadaşları (1983) tarafından ise geliştirilmiştir. Bu ölçeğin geçerlik ve güvenirliği ülkemizde Karamustafalıoğlu ve arkadaşları (1993) tarafından belirlenmiştir (Yılmaz ve ark., 2016).

3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

21 maddeden oluşan, ergen ve yetişkinlerde depresyonun düzeyi ve şiddetinin değişimini ölçme amacıyla Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiştir. Her madde depresyonla ilişkili davranışsal özellikleri tanımlar. Bu ölçeğin geçerlik ve güvenirliği ülkemizde Hisli ve Işık tarafından (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. BDÖ’de alınabilecek maksimum puan 63’tür ve Türk örnekleminde klinik depresyon için kesme noktasının 63 puan üzerinden 17 puan olduğu bildirilmiştir (Hisli, 1988).

3.3.4 Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-I, STAI-II)

Her biri 20 maddeden oluşan toplamda 40 maddelik, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ölçekte alınan az puan düşük kaygı seviyesini ve alınan fazla puan yüksek kaygı seviyesini gösterir. Bu ölçeğin geçerlik ve güvenirliği ülkemizde Öner ve Le Compte (1983) tarafından belirlenmiştir. Durumluk kaygı Envanterinde “Hiç, Biraz, Çok ve Tamamıyla” şeklinde puanlanıyor olup Sürekli Kaygı Envanterinde ise “Hemen hiçbir zaman, Bazen, Çok zaman ve Hemen her zaman” şeklinde puanlama yapılmaktadır (Akbaş, Akça, Şenoğlu, Sürücü, 2019).

3.3.5 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Geçerlik ve güvenirliği Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan ölçek Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddelik, “GB”, “SB”, “KB” ve “kayıtsız bağlanma” alt boyutlarından oluşan, yetişkinlerin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilen ve “1:Hiç benim gibi değil”; “7:Tamamen benim gibi” şeklinde puanlama yapılmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

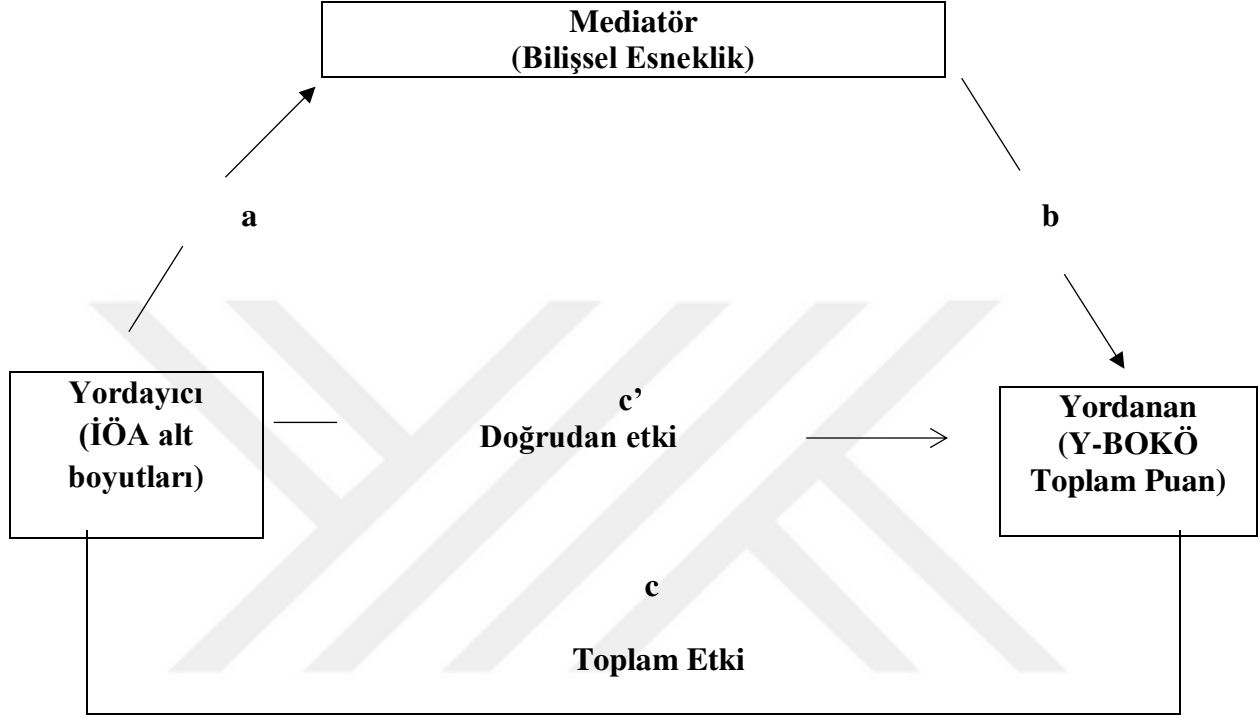
3.3.6 Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

12 madde ve tek boyuttan oluşan Bilişsel Esneklik ölçeği bireylerin bilişsel esneklik seviyelerini saptamak amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş olup Çelikkaleli (2014) tarafından da türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Yanıtlar ‘1- Kesinlikle Katılmıyorum, 6- Kesinlikle Katılıyorum’ şeklinde cevaplandırılmakta olup 6’lı likert tipli bir ölçektir. Tek tek maddelere verilen yanıtların toplamından elde edilen ve alınabilecek puan aralığı 12-72’dir. Bilişsel olarak daha düşük esnekliğe sahip kişiler toplamda az puan alırken, bilişsel olarak daha yüksek esnekliğe sahip kişiler toplamda fazla puan almaktadırlar. BEÖ’nün uyarlama çalışmasında elde edilmiş olan Cronbach alfa katsayıları .72 ile .87 arasında değişim göstermektedir (Çelikkaleli, 2014).

3.4 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME

Verilerin istatistiksel analizi SPSS (Versiyon 21.00) arayüzü aracılığı ile yürütülmüştür. Öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılım gösterip göstermediği “Kolmogorov-Smirnov normallik testi” ile sınanmıştır. Örneklem sayısı 156 olduğundan Kolmogorov - Smirnov testi incelenmiş olup İlişki Ölçekleri Anketi ve alt boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin anlamlık değerinin $p > 0,05$ olduğu ancak İÖA alt boyutlarından saplantılı bağlanmaya ilişkin anlamlık değerinin $p < 0,05$ olduğu görülmüştür. Anlamlık değerinin 0,05’ten küçük olması normal dağılıma uygun olmadığını belirtmektedir. Bu doğrultuda normal dağılım varsayımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık - basıklık katsayılarını belirleyebilmek için tanımlayıcı istatistiksel analiz kullanılmıştır. Çarpıklık-basıklık istatistik değerinin yaklaşık olarak ± 3 aralığında olması (Tabacknick ve Fidel, 2013) ; çarpıklık - basıklık değerinin standart hataya bölünmesiyle bu değer $\pm 3,29$ aralığında olması; son olarak görsel karar aşamasında histogram grafiklerinde yaklaşık bir normal dağılım eğrisinin elde edilmesi sonucunda ilgili ölçüm araçları ve alt boyutları için normallik varsayımı karşılandığı düşünülmüştür. Normallik varsayımının karşılanmasıyla parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Tabacknick ve Fidel, 2013). Demografik özellikler/kategorik değişkenler ki-kare istatistiksel testiyle analiz edilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ikili ilişkiler normal dağılıma göre Pearson momentler çarpımı sıralama katsayısı korelasyon analizi ile analiz edilmiştir.

İÖA alt boyutları ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla Hayes (2017) Process yöntemi ile aracı (mediatör) değişken analizi ile uygulanmıştır. Baron ve Kenny’nin (1986) yöntemi izlenerek belirlenenen aracılık analizi için öncelik olarak normallik, çoklu doğrusallık, lineerlik varsayımları şartı sağlanmalıdır. Aracılık analizinde yordayıcının (x) yordanan (y) üzerindeki etkisi a yolu ile, mediatörün (m) yordanan (y) üzerindeki etkisi ise b yolu ile gösterilir. Mediatör ve yordayıcı modele aynı anda eklendiklerinde, yordayıcının yordananına etkisi ise c' yolu ile sembolize edilmektedir. Modeldeki a ve b yollarının çarpımı ($a.b$) sonucunda çıkan etkiye dolaylı etki, c ile gösterilen etkiye toplam etki, c' ile gösterilen etkiye ise doğrudan etki denilmektedir (Şekil 2). Bootstrap methoduyla %95 güven aralığında 5000 örneklemde aracı rollerin anlamlılığı test edilmiş olup nokta tahminleri verilmektedir (Hayes, 2017).



Şekil 2: Hayes(2018) Model 4'e göre uyarlanmıştır.

Toplam Dolaylı Etki: $c - c'$ Dolaylı Etki: ab

4 BULGULAR

4.1 SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Toplanan veriler sonucunda örneklem sayısı 18- 60 yaş arasında olup, 111 (%71) kadın katılımcı ve 45 (%28) erkek katılımcı olmak üzere toplamda 156 gönüllü katılımcı ile olmuştur. Sosyodemografik özelliklerine göre katılımcıların dağılım yüzdeleri aşağıda verilmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 4.1 Örneklem Sosyo-demografik Özellikleri

	Kadın (n=111) (%71)	Erkek (n=45) (%28)
Yaş (Ortalama, SD)	31,63 (8,32)	33,84 (7,07)
Eğitim, n (%)		
İlkokul	1 (%0,9)	
Ortaokul	3 (%2,7)	1 (%2,2)
Lise	27 (%24,3)	9 (%20,0)
Üniversite	66 (%59,5)	32 (%71,1)
Yüksek Lisans/Doktora	14 (%12,6)	3 (%6,7)
Çalışma Durumu, n (%)		
Tam zamanlı çalışıyor		29 (%64,4)
Yarı zamanlı çalışıyor	44 (%39,6)	
Çalışmıyor	12 (%10,8)	5 (%11,1)
Öğrenci	43 (%38,7)	9 (%20,0)
Emekli	8 (%7,2)	1 (%2,2)
	4 (%3,6)	1 (%2,2)
Medeni Durum, n (%)		
Evli		20 (%44,4)
Bekar	45 (%40,5)	
Boşanmış	53 (%47,7)	22 (%48,9)
Eşi vefat etmiş	12 (%10,8)	3 (%6,7)
	1 (%0,9)	

n: Kişi Sayısı

4.2 ÇOKLU REGRESYON VE KORELASYON ANALİZİ İÇİN ÖLÇEKLERİN NORMALLİK DAĞILIMI SINAMASI

Analizlerden önce verilerin normal dağılım açısından uygunlukları incelenmiştir. Örneklem sayısı 156 olduğundan Kolmogorov - Smirnov testi incelenmiş olup İlişki Ölçekleri Anketi ve alt boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin anlamlık değerinin $p > 0,05$ olduğu ancak İÖA alt boyutlarından saplantılı bağlanmaya ilişkin anlamlık değerinin $p < 0,05$ olduğu görülmüştür. Anlamlık değerinin 0,05'ten küçük olması normal dağılıma uygun olmadığını belirtmektedir. Bu doğrultuda normal dağılım varsayımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık - basıklık katsayılarını belirleyebilmek için tanımlayıcı istatistiksel analiz kullanılmıştır. Her bir ölçüm aracı ve alt ölçekleri için hem toplam örneklem hem de cinsiyete göre; ortalama, standart sapma değerleri, çarpıklık – basıklık değerleri tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçlarına göre tablolastırılmıştır ve aşağıda gösterilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Y-BOKÖ, İÖA Alt Boyutlarının ve BEÖ Değişkeninin Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Toplam Örneklem n = 156	Kadın n = 111 (%71)	Erkek n= 45 (%28)
Y-BOKÖ- Obsesyon			
Ort.	7,21	7,24	7,15
Ss.	4,72	4,56	5,14
Çarpıklık	0,32	0,07	0,78
Basıklık	-0,64	-0,95	-0,09
Y-BOKÖ-Kompulsiyon			
Ort.	5,66	5,73	5,48
Ss.	4,13	4,14	4,15
Çarpıklık	,731	0,70	0,83
Basıklık	-,380	-0,45	-0,06
Y-BOKÖ- Toplam			
Ort.	12,88	12,98	12,64
Ss.	8,52	8,38	8,94
Çarpıklık	0,49	0,39	0,72
Basıklık	-0,69	-0,76	-0,46
İÖA- Güvenli			
Ort.	20,92	20,68	21,53
Ss.	4,73	4,70	4,79
Çarpıklık	0,12	0,30	-0,31
Basıklık	-0,43	-0,36	-0,20

İÖA- Saplantılı			
Ort.	17,13	16,90	17,71
Ss.	4,75	4,77	4,72
Çarpıklık	0,01	0,14	-0,31
Basıklık	-0,14	0,02	-0,24
İÖA- Korkulu			
Ort.	17,87	17,72	18,24
Ss.	5,56	5,62	5,46
Çarpıklık	-0,28	-0,33	-0,14
Basıklık	-0,45	-0,36	-0,73
İÖA- Kayıtsız			
Ort.	23,02	22,92	23,25
Ss.	4,94	4,97	4,89
Çarpıklık	-,33	-0,28	-0,47
Basıklık	0,08	-0,38	1,62
Bilişsel Esneklik Ölçeği			
Ort.	49,06	48,95	49,33
Ss.	7,80	7,90	7,64
Çarpıklık	-0,02	-0,17	0,40
Basıklık	-0,39	-0,26	-0,80

Y-BOKÖ: Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği, **İÖA:** İlişki Ölçekleri Anketi **BEÖ:** Bilişsel Esneklik
n: Örneklem Sayısı, **Ort.:** Ortalama, **Ss.:** Standart Sapma

4.3 BAĞLANMA STİLLERİ ALT BOYUTLARINA GÖRE BİLİŞSEL ESNEKLİK PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

İÖA alt boyutları olan güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın puan ortalamalarının bilişsel esneklik puanlarıyla karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımları çarpıklık basıklık istatistik değerleriyle sınanmıştır. Bunun sonucunda normal dağılım şartının sağlandığı gözlemlenmiştir. Bağlanma stilleri alt ölçekleri alt ölçekleri için toplam puana göre; ortalama, standart sapma değerleri, çarpıklık – basıklık değerleri tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçlarına göre normal dağılımın sağlandığı görülmüştür (Tablo 4.3). Bağlanma stilleri alt boyutlarına göre mevcut örneklemin ortalaması hesaplanmış olup ortalamanın bir altı ve üstü olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların güvenli bağlanma ortalama puanı; 20,92 olup; bu değer altındakiler düşük güvenli bağlanma düzeyini, bu değer üstündekiler ise yüksek güvenli bağlanma düzeyini belirtmektedir (düşük = ortalaması 20,92 ve altı, yüksek = ortalaması 20,92 ve üstü). Katılımcıların saplantılı bağlanma ortalama puanı; 17,13 olup; bu değer altındakiler düşük saplantılı bağlanma düzeyini, bu değer üstündekiler ise yüksek saplantılı bağlanma düzeyini belirtmektedir (düşük = ortalaması 17,13 ve altı, yüksek = ortalaması 17,13 ve üstü). Katılımcıların

korkulu bağlanma ortalama puanı; 17,87 olup; bu değerin altındakiler düşük korkulu bağlanma düzeyini, bu değerin üstündekiler ise yüksek korkulu bağlanma düzeyini belirtmektedir (düşük = ortalaması 17,87 ve altı, yüksek = ortalaması 17,87 ve üstü). Katılımcıların kayıtsız bağlanma ortalama puanı; 23,02 olup; bu değerin altındakiler düşük kayıtsız bağlanma düzeyini, bu değerin üstündekiler ise yüksek kayıtsız bağlanma düzeyini belirtmektedir (düşük = ortalaması 23,02 ve altı, yüksek = ortalaması 23,02 ve üstü). Buna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için örneklemelerde *t*- testi kullanılmıştır. Bunun sonucunda, güvenli bağlanmaya göre bilişsel esneklik toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ($t_{(154)} = -3,186, p < 0.05$). Bu doğrultuda, yüksek düzeyde güvenli bağlanan bireylerin bilişsel esneklik ortalama puanları, düşük düzeyde güvenli bağlananlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.4). Saplantılı bağlanma ($t_{(154)} = ,793, p < 0.05$) ve korkulu bağlanmaya ($t_{(154)} = 2,005, p < 0.05$) göre bilişsel esneklik toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Kayıtsız bağlanmaya göre ($t_{(154)} = -1,456, p > 0.05$) (düşük-yüksek) bilişsel esneklik puanları anlamlı olarak farklı değildir (Tablo 4.4).

Tablo 4.3: Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarına Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Güvenli Bağlanma					
Düşük	74	47,02	7,32	0,24	0,19
Yüksek	82	50,90	7,81	-0,32	-0,34
Saplantılı Bağlanma					
Düşük	84	49,52	7,87	-0,18	-0,72
Yüksek	72	48,52	7,74	0,15	0,18
Korkulu Bağlanma					
Düşük	71	50,42	7,70	0,07	-0,58
Yüksek	85	47,92	7,75	-0,11	-0,34
Kayıtsız Bağlanma					

Düşük	85	48,23	8,18	0,09	-0,38
Yüksek	71	50,05	7,26	-0,13	-0,31

n: Örneklem Sayısı, Ort.: Ortalama, Ss.: Standart Sapma

Tablo 4.4: Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarına Göre Bilişsel Esneklik Puanlarının İstatistiksel Karşılaştırılması

Değişkenler	Düşük (Ort ± Ss)	Yüksek (Ort ± Ss)	df	t	p
İÖA- Güvenli Bağlanma	47,02 ± 7,32	50,90 ± 7,81	154	-3,186	,002*
İÖA- Saplantılı Bağlanma	49,52 ± 7,78	48,52 ± 7,74.	154	0,793	,042*
İÖA- Korkulu Bağlanma	50,42±7,70	47,92 ± 7,75.	154	2,005	,047*
İÖA- Kayıtsız Bağlanma	48,23±8,18	50,05 ± 7,26.	154	-1,456	,147

Ort: Ortalama Ss: Standart Sapma İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

*: p<0,05 için istatistiksel olarak anlamlı **: p<0,01 için istatistiksel olarak anlamlı

4.4 BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE Y-BOKÖ ALT PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bilişsel esneklik puan ortalamalarından oluşturulan gruplara göre obsesyon kompulsiyon toplam puan, obsesyon ve kompulsiyon puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla öncelikle ilgili veri setlerinin normal dağılımları çarpıklık basıklık istatistik değerleriyle sınanmıştır. Bunun sonucunda normal dağılım şartının sağlandığı gözlemlenmiştir. Obsesyon kompulsiyon toplam puanları, obsesyon ve kompulsiyon alt ölçekleri için toplam puana göre; ortalama, standart sapma değerleri, çarpıklık – basıklık değerleri tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçlarına göre tablolastırılmıştır ve aşağıda gösterilmiştir (Tablo 4.5). Bilişsel esnekliğe göre mevcut örneklemin ortalaması hesaplanmış olup ortalamanın altı ve üstü olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların bilişsel esneklik ortalama puanı; 49,06 olup; bu değer altındakiler düşük bilişsel

esneklik düzeyini, bu değerin üstündekiler ise yüksek bilişsel esneklik düzeyini belirtmektedir (düşük = ortalaması 49,06 ve altı, yüksek = ortalaması 49,06 ve üstü). Bu bağlamda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem *t*- testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bilişsel esnekliği düşük olan grubun obsesyon kompulsiyon toplam puanı ($t_{(154)} = 3,226, p < 0.05$), obsesyon ($t_{(154)} = 3,482, p < 0.05$) ve kompulsiyon ($t_{(154)} = 2,662, p < 0.05$) puanları bilişsel esnekliğin yüksek olan grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Sonuç olarak baktığımızda hem obsesyon kompulsiyon toplam puanı, hem obsesyon hem de kompulsiyon değişkenleri bilişsel esneklik grupları açısından anlamlı bir fark göstermektedir. Bağımsız örneklem *t*- testi sonuçları aşağıda tablo halinde gösterilmiştir (Tablo 4.6).

Tablo 4.5 Y-BOKÖ, İÖA Alt Boyutları ile Bilişsel Esneklik Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Y-BOKÖ					
Toplam					
Düşük	82	14,91	8,14	0,27	-0,98
Yüksek	74	10,63	8,41	0,87	0,12
Obsesyon					
Düşük	82	8,42	4,45	0,11	-0,85
Yüksek	74	5,87	4,68	0,69	0,09
Kompulsiyon					
Düşük	82	6,48	4,06	0,45	-0,90
Yüksek	74	4,75	4,04	1,16	0,86

Y-BOKÖ: Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği

Tablo 4.6: Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Y-BOKÖ Alt Boyut Puanlarının İstatistiksel Karşılaştırılması

Değişkenler	Düşük (Ort ± Ss)	Yüksek (Ort ± Ss)	df	<i>t</i>	<i>p</i>
Y-BOKÖ Toplam	14,91 ± 8,14	10,63 ± 8,41	154	3,226	,002*
Obsesyon	8,42 ± 4,45	5,87 ± 4,68	154	3,482	,001**
Kompulsiyon	6,48 ± 4,06	4,75 ± 4,04	154	2,662	,009*

Y-BOKÖ: Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği *: $p < 0,05$ için istatistiksel olarak anlamlı **: $p < 0,01$ için istatistiksel olarak anlamlı

4.5 Y-BOKÖ, İÖA ALT BOYUTLARI İLE BEÖ PUANLARI ARASINDAKİ KORELASYON SONUÇLARI

Y-BOKÖ alt boyutlarının, İÖA alt boyutlarının ve bilişsel esneklik ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin anlamlılığını ve katsayılarının incelenmesi amacıyla Pearson Moment Çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre; Y-BOKÖ toplam puan ile güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutları puanları (sırasıyla, $r = -,292, p < .01$; $r = -,222, p < .01$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu, Y-BOKÖ toplam puan ile saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma alt boyutları puanları (sırasıyla, $r = ,199, p < .05$; $r = ,244, p < .01$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Y-BOKÖ toplam puan ile bilişsel esneklik puanı arasında (sırasıyla, $r = -,287, p < 0.01$) negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin anlamlılığına bakıldığında; güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutları ile bilişsel esneklik (sırasıyla, $r = ,291, p < 0.01$; $r = ,199, p < 0.05$) arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma alt boyutları ile bilişsel esneklik (sırasıyla, $r = -152, p > 0.05$; $r = -,141, p > 0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Verilen bu bilgiler tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur (Tablo 5).

Tablo 5: Y-BOKÖ, İÖA Alt Boyutları ile Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki Pearson Moment Korelasyon

Değişkenler	Bulguları					
	1	2	3	4	5	6
1. Y-BOKÖ Toplam , r		-,292**	,199*	,244**	-,222**	-,287**
2. GB, r			-,079	-,198*	,093	,291**
3.SB, r				,239**	,054	-,152
4. KB, r					,320**	-,141
5. Kayıtsız B, r						,199*
6. BE, r						

GB: Güvenli Bağlanma **SB:** Saplantılı Bağlanma **KB:** Korkulu Bağlanma *: $p < .05$ istatistiksel olarak anlamlı **: $p < .01$ istatistiksel olarak anlamlı

4.6 ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİNE İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, İÖA alt boyutları ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesine dair bulgular yer almaktadır.

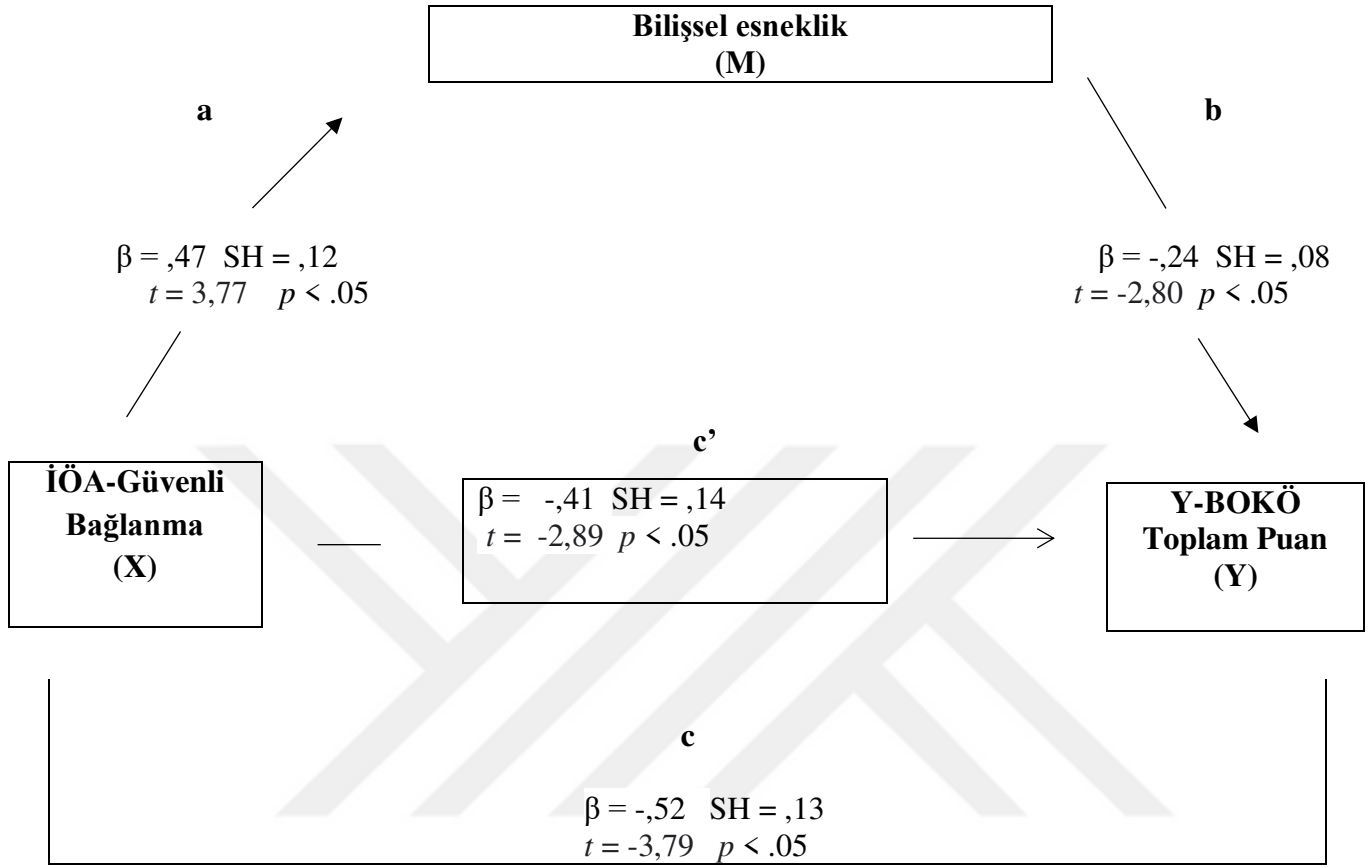
4.6.1 İÖA Alt Boyutu Olan Güvenli Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

İÖA alt ölçeği olan güvenli bağlanma alt boyutu ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla Model 4 kullanılarak aracılık analizi uygulanmıştır. Yordayıcı değişken olan İÖA ölçeği alt boyutu güvenli bağlanmanın Y-BOKÖ toplam puanı ile yapılan basit regresyon analizinde %8'ini ($R^2_{adjusted} = .08$) anlamlı ($p < .05$) olarak yordadığı görülmektedir. Güvenli bağlanma alt boyutunun bilişsel esneklik değişkeni üzerindeki etkisine dair basit regresyon analizi uygulandığında, güvenli bağlanmanın bilişsel esneklik düzeyini %7'sini ($R^2_{adjusted} = .07$) anlamlı ($p < 0.05$) olarak açıkladığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin Y-BOKÖ toplam puanı üzerindeki etkisine dair basit regresyon analizi uygulandığında, bilişsel esnekliğin Y-BOKÖ toplam puanının %7'sini ($R^2_{adjusted} = .07$) anlamlı

($p < 0.05$) olarak açıkladığı görülmüştür. Yapılan çoklu regresyon analizine bakıldığında, yordayıcı olarak önce güvenli bağlanma modele girdiğinde anlamlılık %8 iken modele bilişsel esneklik de girdiğinde %11 ($R^2_{adjusted} = .11$) anlamlı ($p < 0.05$) olarak bulunmuştur.

Güvenli bağlanmanın bilişsel esneklik üzerinde (a) pozitif ve anlamlı ($\beta = .47$, $SH = .12$, $t = 3.77$, $p < .05$) olduğu; bilişsel esnekliğin Y-BOKÖ Toplam Puanını (b) negatif ve anlamlı ($\beta = -.24$, $SH = .08$, $t = -2.80$, $p < .05$) olduğu; güvenli bağlanmanın Y-BOKÖ Toplam Puan üzerindeki doğrudan etkisi (c') negatif ve anlamlı ($\beta = -.41$, $SH = .14$, $t = -2.89$, $p < .05$) olduğu; güvenli bağlanmanın Y-BOKÖ Toplam Puan üzerindeki toplam etkisinin ise (c) anlamlı ($\beta = -.52$, $SH = .13$, $t = -3.79$, $p < .05$) olduğu görülmüştür. Toplam etkinin anlamlılığı bozulmadığından İÖA alt ölçeği olan güvenli bağlanma alt boyutu ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı) elde edilen toplam dolaylı etki (c- c') ve dolaylı etkiler (a-b) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin= $-.52$ $SH = .13$ BCa GA [$-.80$, $-.25$] anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak dolaylı etkinin (Nokta tahmin= $-.11$ $SH = .05$ BCa GA [$-.23$, $-.02$]) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 3).



Toplam Dolaylı Etki (c-c'): Nokta tahmin= -,52 SH= ,13 BCa GA [-,80, -,25]

Dolaylı Etki (ab): Nokta tahmin= -,11 SH = ,05 BCa GA [-,23, -,02]

Şekil 3: İÖA Alt Boyutu Olan Güvenli Bağlanma Puanı ile Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

4.6.2 İÖA Alt Boyutu Olan Saplantılı Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre, saplantılı bağlanmanın bilişsel esneklik üzerinde (a) ($\beta = -.24$, SH = ,13, $t = -1.91$, $p > .05$) anlamsız olduğu ve bu bulgu ışığında ön şart sağlanmadığı için modele devam edilemediği dolayısıyla aracılık etkisine bakılamadığı görülmüştür.

4.6.3 İÖA Alt Boyutu Olan Korkulu Bağlanma Puanı İle Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

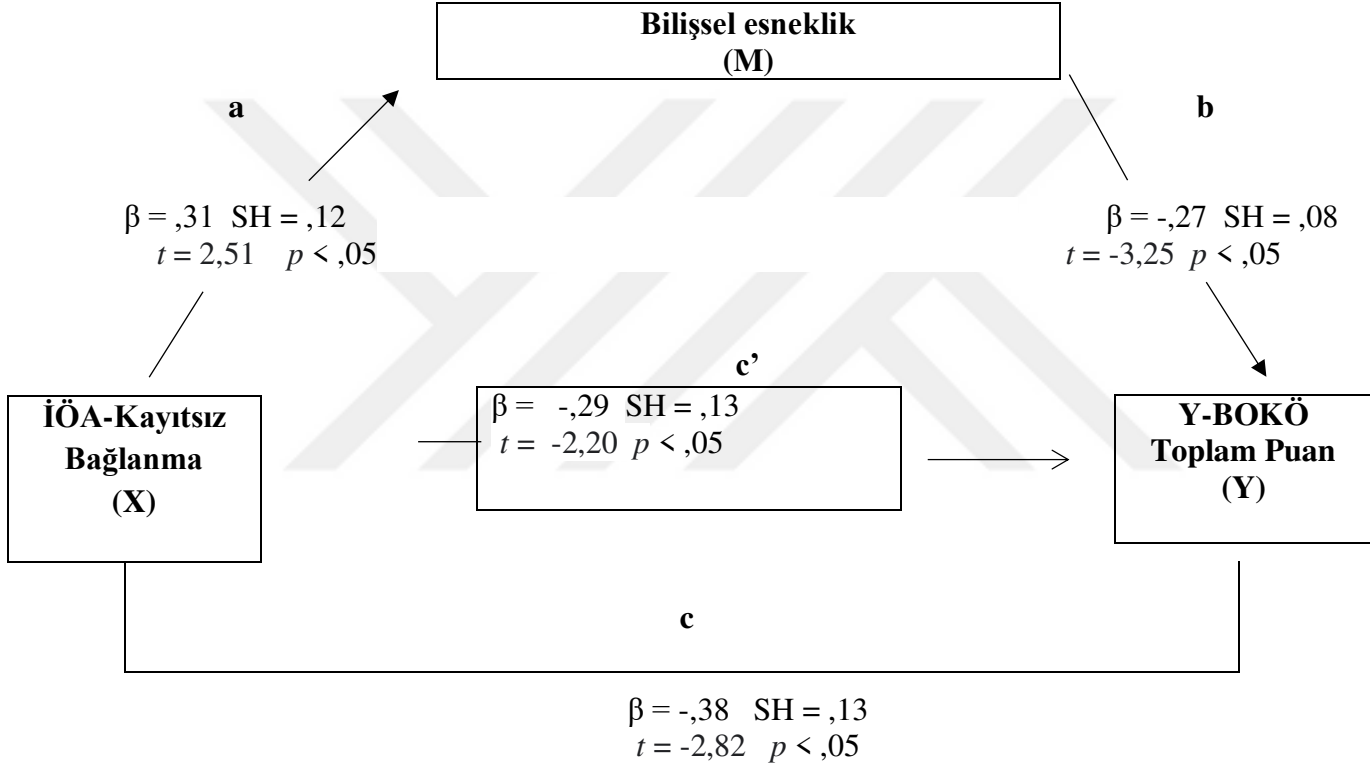
Yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre, korkulu bağlanmanın bilişsel esneklik üzerinde (a) ($\beta = -.19$, $SH = .11$, $t = -1.77$, $p > .05$) anlamsız olduğu, dolayısıyla ön şart sağlanamadığı için modele devam edilemediği ve aracılık etkisine bakılamadığı görülmüştür.

4.6.4 İÖA Alt Ölçeği Olan Kayıtsız Bağlanma Puanı ile Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular

Yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre, yordayıcı değişken olan İÖA ölçeği alt boyutu kayıtsız bağlanmanın Y-BOKÖ toplam puanı ile yapılan basit regresyon analizinde %4'ünü ($R^2_{adjusted} = .04$) anlamlı ($p < .05$) olarak yordadığı görülmektedir. Kayıtsız bağlanma alt boyutunun bilişsel esneklik değişkeni üzerindeki etkisine dair basit regresyon analizi uygulandığında, kayıtsız bağlanmanın bilişsel esneklik düzeyini %3'sini ($R^2_{adjusted} = .03$) anlamlı ($p < .05$) olarak açıkladığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin Y-BOKÖ toplam puanı üzerindeki etkisine dair basit regresyon analizi uygulandığında, bilişsel esnekliğin Y-BOKÖ toplam puanının %7'sini ($R^2_{adjusted} = .07$) anlamlı ($p < 0.05$) olarak açıkladığı görülmüştür. Yapılan çoklu regresyon analizine bakıldığında, yordayıcı olarak önce kayıtsız bağlanma modele girdiğinde anlamlılık %8 iken modele bilişsel esneklik de girdiğinde %11 ($R^2_{adjusted} = .11$) anlamlı ($p < 0.05$) olarak bulunmuştur. Yordayıcı olarak önce kayıtsız bağlanma modele girdiğinde anlamlılık %4 iken modele bilişsel esneklik de girdiğinde %9 ($R^2_{adjusted} = .09$) anlamlı ($p < 0.05$) olarak bulunmuştur.

Kayıtsız bağlanmanın bilişsel esneklik üzerinde (a) pozitif ve anlamlı ($\beta = .31$, $SH = .12$, $t = 2.51$, $p < .05$) olduğu; bilişsel esnekliğin Y-BOKÖ Toplam Puanını (b) negatif ve anlamlı ($\beta = -.27$, $SH = .08$, $t = -3.25$, $p < .05$) olduğu; kayıtsız bağlanmanın Y-BOKÖ Toplam Puan üzerinde (c') negatif ve anlamlı ($\beta = -.29$, $SH = .13$, $t = -2.20$, $p < .05$) olduğu; kayıtsız bağlanmanın Y-BOKÖ Toplam Puan üzerindeki toplam etkisinin ise (c) negatif ve anlamlı ($\beta = -.38$, $SH = .13$, $t = -2.82$, $p < .05$) olduğu görülmüştür. Toplam etkinin anlamlılığı bozulmadığından İÖA alt ölçeği olan kayıtsız bağlanma alt boyutu ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir (Şekil 4).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı) elde edilen toplam dolaylı etki (c- c') ve dolaylı etkiler (a-b) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = -,38 SH= ,13 BCa GA [-,65, -,11] anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak dolaylı etkinin (Nokta tahmin= -,08 SH = ,04 BCa GA [-,23, -,02]) de anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, İÖA alt ölçeği olan kayıtsız bağlanma alt boyutu ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir (Şekil 4).



Toplam Dolaylı Etki (c-c'): Nokta tahmin= -,52 SH= ,13 BCa GA [-,80, -,25]

Dolaylı Etki (ab): Nokta tahmin= -,11 SH = ,05 BCa GA [-,23, -,02]

Şekil 4: İÖA Alt Boyutu Olan Kayıtsız Bağlanma Puanı ile Y-BOKÖ Toplam Puanı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

5 TARTIŞMA VE SONUÇ

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, sağlıklı bir popölasyonu kapsayan yetişkinlikte bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki bilişsel esnekliğin aracı rolünü belirlenmesidir. Çalışmanın araştırma sorularından elde edilen hipotezlerin bir kısmı desteklenirken bir kısmı desteklenmemiştir.

Mevcut çalışmanın bağlanma stilleri alt boyutlarına göre bilişsel esneklik puanlarının karşılaştırıldığı analizlerin bulguları incelendiğinde, yüksek düzeyde güvenli bağlanan bireylerin bilişsel esneklik ortalama puanları, düşük düzeyde güvenli bağlananlardan anlamlı olarak daha büyük sonucuna ulaşılmıştır. Saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma puanlarına göre bilişsel esneklik toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Kayıtsız bağlanma stili'nin bilişsel esneklik puanıyla anlamlı olarak farklı olmadığı analiz bulgularından biridir. Bu sonuçlar hipotezimizi destekler nitelikte olup, alanyazına bakıldığında Lippe ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları bir çalışmada bağlanma stillerinin bilişsel esneklik ile ilişkisi olup olmadığına bakıldığında güvenli bağlanma stili ve bilişsel esnekliğin gelişimi açısından olumlu bir etkiye sahip olduklarını göstermişlerdir. Bununla beraber saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma (sırasıyla; olumsuz bir benlik ve başkaları hakkında olumlu bir benlik, benlik ve başkaları hakkında olumsuz bir benlik, olumlu bir benlik ve başkaları hakkında olumsuz bir benlik) modellerine sahip olunması kişinin zihinsel işlevlerinin gelişmemiş olduğu durumlarda uyum sağlayamamaktadır (Öztürk, 2013).

Çalışmanın bilişsel esneklik düzeylerine göre Y-BOKÖ alt puanlarının karşılaştırıldığı analizlerin bulguları incelendiğinde, bilişsel esnekliği düşük olan grubun obsesyon kompulsiyon toplam puanı, obsesyon ve kompulsiyon puanları bilişsel esnekliğin yüksek olan grubuna göre istatistiksel bakımından anlamlı ve daha yüksek olduğu görölmektedir. Y-BOKÖ toplam puan ve alt boyutlarının bilişsel esneklik grupları açısından anlamlı bir fark daha önceki bir çalışmada bulunmamıştır.

Şahin ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları bir çalışma bulgularında obsesif inançları yüksek olan kişilerin daha zayıf bilişsel esneklik gösterdikleri bulunmuştur.

Çalışmaların korelasyon analizlerinin bulgularına bakıldığında zaman, İÖA alt boyutlarından güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları ile Y-BOKÖ toplam puan arasında negatif açıdan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alan yazına bakıldığında zaman, Cabellue ve Boswell (2012) bir çalışmada, bilişsel esneklik ile yeterlik inancı arasındaki ilişkiye odaklanmış olup güvensiz ve kaygılı bağlanmalar ile yeterliliğe yönelik inançlar arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ertürk'ün (2021) yaptığı bir çalışmada obsesif kompulsif belirtileri gösteren kişilerle korkulu bağlanma ve kaygılı bağlanmaya sahip kişilerle pozitif bir ilişki olduğu desteklenmiştir. Doron ve Kyrios (2005) yaptıkları bir çalışmada obsesif kompulsif belirtilerin yüksek olduğu bireylerin diğer kaygı bozukluklarına göre daha yüksek kaygılı bağlanma örüntüleri sergilediğini göstermişlerdir. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler değersizlik duygusuna sahip olup başkalarının güvenilmez ve reddedici olduklarına dair bir inanç birleşiminden oluşmakla birlikte saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin de değer görülmeye ve sevilmeye layık olmadıklarına dair bir algıya sahip olmaları, bu örüntülerin obsesif kompulsif bozukluğa yatkınlıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (Doron ve ark., 2009). Başkalarının ve benliğin nasıl algılandığı, zihinsel-duygusal yapılar, istenmeyen ve müdahaleci düşüncelerin takıntılı düşüncelere dönüşmesinde rol oynayabileceği görülmektedir (Doron ve Kyrios, 2005). Hipotezimizi destekleyen başka bir çalışmada, bilişsel açıdan esnekliği daha fazla olan bireylerin, yeni iletişim yolları denemeleri, alışılmadık durumlarla karşılaşma ve kendi ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmak için davranışlarını değiştirme konusunda istekli olmaya daha meyilli olmalarıyla beraber OKB'ye sahip olan bireylerle yapılan bir çalışmada kişilerin bilişsel olarak daha katı oldukları ve strateji geliştirmede düşük performans sergiledikleri görülmüştür (Önder, 2019).

Aracı değişken analizine ilişkin bulgulara bakıldığında, yordayıcı değişken olan İÖA ölçeği alt boyutu güvenli bağlanma Y-BOKÖ toplam puanı ile yapılan basit regresyon analizinde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Modele güvenli bağlanma ile bilişsel esneklik değişkeni girdiğinde yüzde olarak anlamlılığını arttırarak devam ettiriyor. Aracılık açıdan bakıldığında zaman İÖA alt boyutu olan güvenli bağlanma alt boyutu ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Bir diğer yordayıcı değişken olan İÖA alt boyutu kayıtsız bağlanma Y-BOKÖ toplam puan ile yapılan basit regresyon analizinde

anlamli olarak yordadığı görülmektedir. Modele kayıtsız bağlanma ile bilişsel esneklik değişkeni girdiğinde anlamlılığını devam ettiriyor. Aracılık açıdan bakıldığı zaman çalışma bulguları kayıtsız bağlanma alt boyutu ile Y-BOKÖ toplam puanı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Bulgu sonuçlarında, tam bir aracı etkisine ulaşılmamasının nedeninin çalışmanın kısıtlı yanlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu kısıtlı yanlar çözülerek yapılacak olan çalışmaların aracı etkisi açısından daha anlamlı bulgular bulunması beklenmektedir. Alanyazına bakıldığında, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özelliklerin bilişsel esneklik üzerinde aracılık etkisine dair çalışmalar bulunmamasıyla birlikte, benlik saygısı ve obsesif kompulsif belirtiler (Ertürk, 2021), bağlanma biçimleri ve ayrılma anksiyetesi (Küçüköyük, 2015) aralarındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile Y-BOKÖ toplam puan arasındaki ilişkide bilişsel esneklik değişkeninin kısmi aracılık etkisi olduğu yaptığımız çalışma beklenildiği gibi bulunmuştur. Saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma puanları ile Y-BOKÖ toplam puan arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisi olmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmanın bir takım kısıtlı ve güç yanları vardır. Çalışmanın kısıtlı yanlarına bakıldığı zaman, çalışmadan elde edilen veriler, katılımcıların OKB belirti düzeylerini, bağlanma stillerini ve bilişsel esneklik düzeylerini değerlendirmek için kullanılan ölçümlere verdiği yanıtlarla sınırlıdır. Araştırmadaki tüm değişkenler kendini bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiş olup, katılımcıların yanıltıcı cevaplar vermeleri gibi bir yaklaşımda bulunabildikleri düşünülmüştür. Gelecek çalışmalara öz bildirim ölçekleri yerine yarı yapılandırılmış bir ölçeğin daha iyi olabileceği önerilebilir. Çalışmanın örneklem grubu incelendiğinde kadın ve erkek sayısının eşit bir şekilde dağılmadığı olmasıdır. Erkek katılımcıların oranının (%28), kadın katılımcıların oranının (%71) olması araştırma sonuçlarının cinsiyet bağlamında yorumlanmasını sınırladığı düşünülmektedir. Bir sonraki çalışmalar için çalışma bulgularının sonuçlarını etkileme ihtimali olduğu için kadın ve erkek katılımcıların oranlarının eşit oranda dağılması ile daha ayrıntılı bilgilerin elde edilmesini gösterecektir.

Çalışmanın bir takım kısıtlı yanlarının olmasıyla beraber belli başlı güçlü yanlara da sahiptir. Çalışmanın güçlü yanlarına bakıldığında, öncelikle bu çalışma sağlıklı bir popülasyon üzerinde yürütülmüştür. Örneklem sayısına a priori G*Power Güç Analizi (Versiyon 3) ile karar verilerek

yapılması çalışmanın güçlü yanlarından biri olarak görülebilir. Geçmiş çalışmalarda bağlanma örüntüleri ile obsesif kompulsif özelliklerde bilişsel esnekliğin aracı rolünü inceleyen bir çalışma henüz yer almaması bu çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Mevcut çalışmada, yetişkinlikte bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki bilişsel esnekliğin aracı rolüne bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarından biri, güvenli bağlanma puanı yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri düşük düzeyde güvenli bağlananlardan daha yüksek olduğunu desteklemektedir. Diğer birtakım hipotezlere bakıldığında bağlanma stilleri alt boyutu olan SB puanı yüksek bireylerin SB puanı düşük bireylere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha düşük olduğu, korkulu bağlanma puanı yüksek bireylerin KB puanı düşük bireylere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha düşük olduğu ve kayıtsız bağlanma puanı yüksek bireylerin kayıtsız bağlanma puanı düşük bireylere göre bilişsel esneklik düzeyleri daha yüksek olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmanın güvenli bağlanma arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin azalacağı, saplantılı bağlanma arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin de arttığı hipotezler ile desteklenmiştir. Bir diğer bulgu olan bilişsel olan daha esnek olan kişilerin obsesif kompulsif özellikleri azalttığı araştırma hipotezimiz ile desteklenmiştir. İÖA ölçeği alt boyutları güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanma puanları ile Y-BOKÖ toplam puan arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Akbaş, M., Akça, E., Şenoğlu, A. ve Sürücü, Ş. G. (2019). Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Bebeği Yatan Anne-Babaların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Volume 28, Issue 2, 87 - 97.

Akca, A. S. D., Eskici, L., Atasoy, N., Arıkan, İ. ve Harma, M. (2012). Gebelerde Depresyon Ve Anksiyete Bozukluğunun Obstetrik Sonuçları ve Yenidoğan Üzerine Etkileri, Merkez Aile Sağlık Merkezi, Zonguldak, ;6(1):10-16.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı (5. baskı). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal kitabın basım tarihi 2013).

Anlı, İ., Türkoğlu, L. ve Sağır, R., (2019). Bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve obsesif kompulsif kişilik oluşumu arasındaki ilişki, FNG & Demiroğlu Bilim Tıp Dergisi; 5(1):26-31.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173–1182.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four- category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226-244.

Bayar, R. ve Yavuz, M. (2008). İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi, Türkiye’de Sık Karşılaşılan Hastalıklar Sempozyum Dizisi, No:62 Mart 2008 s.s. 185-192.

Beck, J. S. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*, Çev. Ed. M. Şahin. Nobel Akademik Yayınları

Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 343-354.

Bretherton, I. (1992) The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.

Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.

Bowlby, J. (2012). Bağlanma. TV Soylu (çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969), 74.

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835-878.

Browne, H. A., Gair, S. L., Scharf, J. M., ve Grice, D. E. (2014). Genetics of Obsessive-Compulsive Disorder and Related Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 37(3), 319–335. doi:10.1016/j.psc.

Cabeldue, M., & Boswell, S. S. (2012). Predictors of relationship self-efficacy in undergraduates. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 17(4), 154-162.

Chamberlain, S. R., Fineberg, N. A., Blackwell, A. D., Robbins, T. W., & Sahakian, B. J. (2006). Motor inhibition and cognitive flexibility in obsessive-compulsive disorder and trichotillomania. *The American Journal of Psychiatry*, 163, 1282–1284.

Ciairano, S., Bonino, R., & Miceli, R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 10(3), 343-366.

Crain, W. (2014). Theories of Development: Concepts and Applications (6 b.). USA: Pearson.

Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale, N.J.: L Erlbaum Associates; 1988.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1, 240-255.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik EÖlçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği, *Eğitim ve Bilim*; 176 339-346 .

Dajani, D. R., ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends Neurosci*: 38(9): 571-8.

Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.

Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.

Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241–253.

Doron, G., ve Kyrios, M., (2005). Obsessive compulsive disorder: A review of possible specific internal representations within a broader cognitive theory. *Clinical Psychology Review* (2005) ;415 – 432.

Eğrilmez, A., Gülseren, L., Gülseren, Ş., ve Kültür, S., (1995). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Konan Bir Grup Hastada Obsesyonların Fenomenolojik Özellikleri, *Volume 3, Issue 1*, 124 – 128.

Eker, E. ve Ok, T. (2020). Bağlanma stillerinin duygusal zeka üzerindeki etkisi, *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(39):2616-2625.

Erwin, P. G., Salter, K., ve Purves, D. G. (2001). Attachment Style, Family and Romantic Relationship. *Psychological Reports*, 88, 1251-1252.

Giuliani, M., Martoni, R. M., Crespi, S. A., O'Neil, J., Erzegovesi, S., de'Sperati, C. ve Grgic, R., G., (2021). Did I Do That? Cognitive Flexibility And Self-Agency In Patients With Obsessivecompulsive Disorder. *Psychiatry Research*, Volume 304, 114170.

Gruner, P. ve Pittenger, C. (2016). Cognitive inflexibility İn Obsessive-Compulsive Disorder, *Neuroscience*.

Gülüm, V. ve Dağ, İ. (2013). The Mediator Role of Cognitive Features in the Relationship Between Adult Attachment Patterns and Psychopathology Symptoms: Cognitive Flexibility, *Türk Psikiyatri Dergisi* ;24(4):240-7.

Gündüz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Scienses: Theory & Practice* - 13(4) • 2079-2085.

Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39–57.

Hisli, N. (1988) Beck depresyon envanterinin geçerlięi üzerine bir alıřma. *Psikoloji Dergisi*, 6:118-126.

Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2): 190–200.

Johnco, C., Wuthrich, V. M., ve Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4): 1381–1387.

Karaman, D., Durukan, İ., ve Erdem, M., (2011). Çocukluk Çağı Başlangıçlı Obsesif Kompulsif Bozukluk, Volume 3, Issue 2, 278 – 295.

Karşlıoğlu, E. H., ve Yüksel, N. (2006). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* ;10(Ek 3):3-13.

Kesebir, S., Kavzaoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011; 3(2):321-342.

Köroğlu, E. (2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Boylam Psikiyatri Enstitüsü; ISBN 978-875-300-198-4.

Król, W. Ve Gruszka, A., (2023). Is running a state of mind? Sports training as a potential method for developing cognitive flexibility. *Psychology of Sports and Exercise: Volume 67*, 102425.

Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (H. U. Journal of Education), 34(2): 358-371.

Lewis-Morrarty, E., Dozier, M., Bernard, K., Terracciano, S., ve Moore, S. (2012). Cognitive Flexibility and Theory of Mind Outcomes Among Foster Children: Preschool Follow-Up Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Adolescent Health* , 51(2), S17–S22.

Lippe, A., von der Eilertsen, D. A., Hartmann, E., & Kille, K. (2010). The role of maternal attachment in children's attachment and cognitive executive functioning: A preliminary study. *Attachment & Human Development*, 12(5),429-444.

Louge, S., F. ve Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123: 45-54.

Louge, S., F. ve Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123: 45-54.

Rajcecki, D. W., ve Lamb, S. E., (1978). Infantile attachment: A comparative review of aspects, *Center for Human Growth and Development, University of Michigan, Ann Arbor, Mich.* 48109.

Spann, M. N., Mayes, L. C., Kamlar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., Blumberg, H. P. (2012). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182-189.

Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.

Şahin, H. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalarda Obsesif İnanışlar ve Nörokognitif Esneklik Arasındaki İlişki, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir.

Şahin, H., Köşger, F., Eşizoğlu, A. ve Aksaray, G. (2018). The Relationship Between Obsessive Belief Level and Cognitive Flexibility in Patients with Obsessive Compulsive Disorder. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(4), 376.

Şahin, H. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalarda Obsesif İnanışlar ve Nörokognitif Esneklik Arasındaki İlişki, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir.

Şahin, H., Köşger, F., Eşsizoglu, A. ve Aksaray, G. (2018). The Relationship Between Obsessive Belief Level and Cognitive Flexibility in Patients with Obsessive Compulsive Disorder. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(4), 376.

Tabachnick and Fidell, (2013). B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.).

Terzi, S. (2014). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel Bir Çalışma, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 12 (2) , 99-108 .

Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türksoy, N., Tükel, R., ve Özdemir, Ö. (2000). Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu Olan ve Olmayan Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Klinik Özelliklerin Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*; 2146- 7153.

Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1):24-39.

Üncüer, F. Ö. (2014). Yetişkin Bağlanma Biçimleri ile Obsesif-Kompulsif Bozukluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: *Psikoterapi Uygulamasına Bir Örnek. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*; 1(1), 26-40.

Vatan, S., (2015). Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Obsesif İnançların Aracı Rolünün İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara; 06800.

Yılmaz, S., İzci, F., Mermi, O. ve Atmaca, M. (2016). Majör depresif bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarında üst biliş işlevleri: *Kontrollü bir çalışma, Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 17(6): 451-458.

Yılmaz, B. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar, *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*.

Yu, Y.,ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, 25(1): 25–36.



EKLER

EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğretim Üyesi Handan NOYAN danışmanlığında programda yüksek lisans öğrencisi Evin BAŞTUĞ tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Bu araştırma, “Yetişkinlikte Bağlanma Biçimleri ve Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı konunun incelenmesi üzerindedir. Bu araştırma için Beykoz Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve çalışmada katılımcılardan kimlik belirleyici herhangi bir bilgi alınmamaktadır. Çalışmaya katılmaları için katılımcılara herhangi bir ücret veya başka bir ödül teklif edilmeyecektir. Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz sizden yaklaşık 25 dakika sürecek olan bazı psikolojik ölçekleri doldurmanız istenecektir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bilgiler gizli bilgi olarak değerlendirilecek olup sadece bilimsel veri olarak kullanılacak ve bireysel olarak değerlendirilmeyecektir. Çalışmada kullanılan ölçekler, genel olarak kişisel rahatsızlığa neden olan soruları içermemektedir. Ayrıca, araştırmaya katılım herhangi bir risk taşımamaktadır. Çalışma verileri bilimsel ve akademik amaçlı kullanılmak üzere sadece tez danışman hocası ve tez öğrencisine açık olacaktır. Çalışma, sadece bir ölçek değerlendirmesi olup herhangi bir uygulama girişimini içermemektedir. Herhangi bir şüphe veya başka bir nedenle katılım sırasında kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı stediğiniz zaman sonlandırıp katılımcı olmaktan ayrılma hakkınızı kullanabilirsiniz. Araştırmayı sonlandırdığınız takdirde verileriniz hemen ardınızdan silinecektir. Bu çalışmaya katılım, bilime ve bu konuda gelecekteki araştırmalara dolaylı bir katkı ve destek sağlayacaktır. Ayrıca, istenildiği takdirde sorumlu öğrenci ile iletişime geçilmesi aracılığıyla katılımcılara mevcut psikolojik durumları ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılacaktır. Bu tez çalışması ile ilgili tüm sorularınız için EVİN BAŞTUĞ ile iletişime geçebilirsiniz. Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen aşağıdaki ‘Bu çalışmaya gönüllü katılmayı kabul ediyorum’ kısmını işaretleyiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ☐

EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyet: (1) Kadın ☐ (2) Erkek ☐

Yaş:

Eğitim durumu: (1) Okur-yazar değil ☐ (2) İlkokul ☐ (3) Ortaokul ☐
(4) Lise ☐ (5) Üniversite ☐ (6) Yüksek Lisans/Doktora ☐

Çalışma Durumu: (1) Tam zamanlı çalışan ☐ (2) Yarı zamanlı çalışan ☐
(3) İşsiz/çalışmıyor ☐ (4) Öğrenci ☐ (5) Emekli ☐

Medeni Durum: (1) Evli ☐ (2) Bekar ☐ (3) Boşanmış ☐ (4) Eşi vefat etmiş ☐

Sigara Kullanımı: (1) Yok ☐ (2) Bazen ☐ (3) Sık sık ☐

Alkol Kullanımı: (1) Yok ☐ (2) Bazen ☐ (3) Sık sık ☐

Madde Kullanımı: (1) Yok ☐ (2) Bazen ☐ (3) Sık sık ☐

Birinci/ İkinci dereceden ebeveyn kaybı (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Son 3 ayda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullandınız mı? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Son 3 ayda terapi amaçlı psikoterapi aldınız mı? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Son 3 ayda bir travmatik öykünüz var mı? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Herhangi bir nörolojik tanı aldınız mı? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Hiç kafa travması geçirdiniz mi? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı? (1) Evet ☐ (2) Hayır ☐

EK C. YALE BROWN OBSESYON KOMPULSİYON ÖLÇEĞİ (Y- BOKÖ)

		Puan
1. OBSESİF DÜŞÜNCELERLE GEÇEN ZAMAN	(0-4)	
2. OBSESİF DÜŞÜNCELERİN YAŞAMI ETKİLEMESİ	(0-4)	
3. OBSESİF DÜŞÜNCELERLE BİRLİKTE OLAN RAHATSIZLIK HİSSİ	(0-4)	
4. OBSESİF DÜŞÜNCELERE DİRENÇ GÖSTERME	(0-4)	
5. OBSESİF DÜŞÜNCELER ÜZERİNDEKİ KONTROLUN DERECEŚİ	(0-4)	
6. KOMPULSİF DAVRANIŞLAR İÇİN HARCANAN SÜRE	(0-4)	
7. KOMPULSİF DAVRANIŞLARIN YAŞAMI ETKİLEMESİ	(0-4)	
8. KOMPULSİF DAVRANIŞLA BİRLİKTE OLAN RAHATSIZLIK HİSSİ	(0-4)	
9. KOMPULSİF HAREKETLERE DİRENÇ GÖSTERME	(0-4)	
10. KOMPULSİF DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ KONTROLUN DERECEŚİ	(0-4)	
11. HASTANIN OBSESYON VE KOMPULSİYONLARINA BAKIŞ AÇISI	(0-4)	
12. KAÇINMA	(0-4)	
13. KARARSIZLIĞIN DERECEŚİ	(0-4)	
14. AŞIRI SORUMLULUK DUYMA	(0-4)	
15. HAREKETLERDE BELİRGİN AZALMA VE RAHATSIZLIK HİSSİ	(0-4)	
16. PATALOJİK KUŞKU	(0-4)	
17. GENEL ŞİDDET	(0-6)	
18. GENEL DÜZELME	(0-6)	
19. GÜVENİLİRLİK	(0-3)	
TOPLAM PUAN		

EK D. BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ)

BDE

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Aşağıdaki ifadelerden BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1.	(0) Üzgün ve sıkıntılı değilim. (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum. (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum. (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum	12.	(0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum. (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum. (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum. (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
2.	(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim. (1) Gelecek için karamsarım. (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.	13.	(0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum. (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum. (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
3.	(0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum. (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum. (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.	14.	(0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum. (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor. (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum. (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
4.	(0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum. (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum. (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. (3) Herşeyden sıkılıyorum.	15.	(0) Uykum her zamanki gibi. (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum. (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum. (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum
5.	(0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum. (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.	16.	(0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum. (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum. (2) Her şey beni yoruyor. (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
6.	(0) Kendimden memnunum. (1) Kendimden pek memnun değilim. (2) Kendime kızgıyım. (3) Kendimden nefret ediyorum.	17.	(0) İştahım her zamanki gibi. (1) Eskisinden daha iştahsızım. (2) İştahım çok azaldı. (3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
7.	(0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum. (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum. (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum. (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.	18.	(0) Son zamanlarda zayıflamadım. (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim. (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim. (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
8.	(0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok. (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum. (2) Kendimi öldürmek isterdim. (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.	19.	(0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok. (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor. (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum. (3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
9.	(0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor. (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor. (2) Çoğu zaman ağlıyorum. (3) Eskiden ağlayabiliyordum ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.	20.	(0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok. (1) Eskisine oranla seксе ilğim az. (2) Cinsel isteğim çok azaldı. (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
10.	(0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim. (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkıyor ve kızıyorum. (2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum. (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.	21.	(0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum. (1) Yaptıklarından dolayı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum. (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum. (3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.
11.	(0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim. (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum. (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor. (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.		

EK E. DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

STAI FORM – I

		Hiç	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

STAI FORM – 2

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK F. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (İÖA)

		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarına kolaylıkla güvenmem.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14	Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20	Birisi bana çok yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23	Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24	Başkalarıyla yakın olmak beni tedirgin eder.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yaklaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27	İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29	Romantik ilişkilerde olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30	Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

EK G. BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (BEÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen Katılmıyorum (3)	Kısmen Katılıyorum (4)	Katılıyorum (5)	Kesinlikle Katılıyorum(6)
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışılmadık/sıra dışı durumlardan kaçınırım.						
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissederim (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4. Her duruma uygun hareket edebilirim.						
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.						
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem.						
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulmak isterim						
8. Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.						
9. Her hangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.						
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım.						
11. Bir problemin üstesinden gelebilmek için alternatif çözüm yollarını dinlemek ve değerlendirmek isterim.						
12. Bir işi farklı şekillerde yapmak için gereken özgüvene sahibim.						

ÖZGEÇMİŞ

A. EĞİTİM:

Lisans:

Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2019, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM:

Stajyer Öğrenci: PsikoTerap-İst Eğitim ve Danışmanlık Merkezi 2019

Asistan Psikolog: Bakırköy Özel Yaşar Hastanesi 2019 - 2020

Uzman Yardımcısı: AssisTT İnsan Kaynakları- İşe Alım ve Yetenek departmanı 2018

Stajyer Öğrenci: Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 2019

Stajyer Öğrenci: Bütüncül Psikoloji Danışmanlık 2018

Sosyal Medya Editörü: Türkiye Psikoterapi Zirvesi 2018