

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISININ  
OBSESİF KOMPULSİF  
SEMPTOMLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zeynep Hazal ERTÜRK**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM**

**İSTANBUL - 2021**

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISININ  
OBSESİF KOMPULSİF  
SEMPTOMLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Hazal ERTÜRK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 26/01/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Zeynep Hazal ERTÜRK**

**26.01.2021**

## ÖNSÖZ

Tez sürecimin her anında yanımda olduğu ve beni desteklediği için tez danışmanım sayın Dr. Öğretim Üyesi Burcu Sevim'e değerli katkı ve emekleri için çok teşekkür ederim. Psikoloji okumamda çok büyük etkisi olan ve hep yanımda olduğunu hissettiğim Çiğdem Soykan'a bana bu süreçte yol gösterdiği, sevgi ve ilgisini hiç eksik etmediği için teşekkür ederim.

Üniversiteden başlayarak İstanbul yolculuğumda beni hiç bırakmayan, tezimin yazım sürecinde sabrıyla ve sevgisiyle hep yanımda olan canım arkadaşım Dilber'e; ayrı şehirlerde olsak bile her gün konuştuğum, bana hep inanan ve güvenen Simay, İlkin ve İpek'e minnettarım.

Yüksek lisansa başladığım zaman tanıştığım fakat yıllardır arkadaşımış gibi hissettiğim, bana her anımda yardım eden ve öğrenim sürecimde benimle birlikte yürüyen canım arkadaşım Seren'e teşekkür ederim.

Son olarak, bana tüm bildiklerimi öğreten ve öğretmeye devam eden, beni koşulsuz seven ve destek olan canım anneme, babama ve kardeşim Emre'ye teşekkür ederim.

**Zeynep Hazal ERTÜRK**

**26.01.2021**

## İÇİNDEKİLER

<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>iii</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
1.1 Bağlanma.....	3
1.1.1 Bağlanma Kavramının Gelişimi.....	3
1.1.2 Bowlby'nin Bağlanma Modeli .....	4
1.1.3 Yetişkinlikte Bağlanma Modeli .....	8
1.2 Obsesif Kompulsif Semptomlar .....	9
1.2.1 Obsesyon ve Kompulsiyonların Etiyolojisi .....	10
1.3 Benlik Kavramı .....	<b>13</b>
1.3.1 Benlik Saygısı .....	13
1.3.2 Benlik Saygısı ve Psikolojik Bozukluklar.....	14
1.3.3 Benlik Saygısı ve Ebeveynlerle İlişki .....	15
1.4 Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki .....	15
1.5 Bağlanma ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	17
1.6 Obsesif Kompulsif Semptomlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	18
1.7 Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki.....	19
1.8 Çalışmanın Amacı.....	19
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>21</b>
2.1 Örneklem.....	21
2.2 Veri Toplama Araçları .....	21
2.2.1 Demografik Bilgiler .....	21
2.2.2 Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri.....	21
2.2.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	22
2.2.4 Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi .....	23
2.2.5 Beck Depresyon Envanteri.....	23
2.3 İşlem.....	24
2.4 Verilerin Analizi.....	24
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>26</b>
3.1 Betimleyici İstatistikler .....	26
3.2 Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar .....	28
3.3 Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	30
3.3.1 Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	30
3.3.2 Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki ...	31
3.3.3 Benlik Saygısı ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki.....	33
3.4 Değişkenlerin Arasındaki Regresyon Analizlerinin İncelenmesi .....	33
3.4.1 Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolünün İncelenmesi.....	33
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA</b> .....	<b>36</b>
4.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyona Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	36
4.2 Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	37

4.2.1 Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	37
4.2.2 Obsesif Kompulsif Semptomlar ve Bağlanmanın Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	38
4.2.3 Obsesif Kompulsif Semptomlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	40
4.3 Benlik Saygısının Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün Araştırılmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	42
4.4 Çalışmanın Sınırlılıkları.....	44
4.5 Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler.....	44
<b>SONUÇ.....</b>	<b>46</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>47</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>59</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>69</b>

## TABLO LİSTESİ

<b>TABLO 1:</b> Cinsiyete Göre Dağılımın Betimsel Değerleri .....	21
<b>TABLO 2:</b> Araştırmada Ele Alınan Değerlerin Betimsel İstatistikleri .....	27
<b>TABLO 3:</b> Bağlanma Stillерinin Sıklığı ve Yüzdesi .....	27
<b>TABLO 4:</b> Korelasyonlar .....	30
<b>TABLO 5:</b> Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Tek Yönlü Varyans Analizi .....	31
<b>TABLO 6:</b> Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif Semptomların Tek Yönlü Varyans Analizi.....	32
<b>TABLO 7:</b> Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Etkisi .....	35

## **EKLER LİSTESİ**

<b>Ek 1</b> Demografik Bilgi Formu .....	59
<b>Ek 2</b> Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri .....	60
<b>Ek 3</b> Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II .....	61
<b>Ek 4</b> Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi .....	63
<b>Ek 5</b> Beck Depresyon Envanteri .....	65

## **İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti**

**Tezin Başlığı:** Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Obsesif Kompulsif Semptomlar Üzerindeki Etkisi

**Tezin Yazarı:** Zeynep Hazal Ertürk

**Danışman:** Burcu Sevim

**Kabul Tarihi:**

**Sayfa Sayısı:** xi (ön kısım)+64  
(tez) + 10 (ek)

**Anabilimdalı:** Psikoloji

**Bilimdalı:** Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın amacı yetişkin bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkileri Türk örnekleminde incelemektir. 444 katılımcı ile yapılan çalışmada benlik saygısı, obsesif kompulsif semptomlar ve yetişkinlerde bağlanma stilleri sırasıyla Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II uygulanarak ölçülmüştür. Ek olarak katılımcılara demografik sorular ve Beck Depresyon Envanteri de uygulanmıştır. Araştırma beş varsayım üzerine yürütülmüştür. Birincisi obsesif kompulsif semptomlar arttıkça benlik saygısının azalacağıdır. İkinci varsayım güvensiz bağlanma stili olan bireylerde düşük benlik saygısının daha çok gözlemleneceğidir. Üçüncü varsayım güvensiz bağlanma stillerinde obsesif kompulsif semptomların daha sık görüleceğidir. Dördüncü varsayım ise benlik saygısının bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasında aracı değişken rolü göreceğidir. Beşinci varsayım güvensiz bağlanmanın obsesif kompulsif semptomları ve benlik saygısını yordayacağıdır. Çalışmalardan elde edilen verilerle yapılan korelasyon analizinde kaygılı bağlanma ve korkulu bağlanma arttıkça obsesif kompulsif semptomların da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arttıkça benlik saygısının düştüğü gözlemlenmiştir. Kaçınmacı bağlanmayla obsesif kompulsif semptomlar ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca, yapılan regresyon analizi sonucunda, güvensiz bağlanmanın obsesif kompulsif semptomları ve benlik saygısını yordadığı sonucu elde edilmiştir. Benlik saygısının bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkide aracı değişken olup olmadığını araştırmak için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda benlik saygısının aracı rolü gözlemlenmemiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların ışığında ve literatürdeki araştırmalar dikkate alınarak obsesif kompulsif semptomlar, yetişkinlikte bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki olası ilişkiler tartışılmış, bu bulguların kuramsal ve uygulamadaki katkıları değerlendirilmiş, araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş ve geleceğe yönelik çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, Obsesif kompulsif semptomlar, Benlik saygısı

**Istanbul Kent University Institute of Post-graduate Education-Abstract of Master's Thesis**

<b>Title of the Thesis:</b> Attachment Styles and Self-Esteem's Influence on Obsessive Compulsive Symptoms	
<b>Author:</b> Zeynep Hazal Ertürk	<b>Supervisor:</b> Burcu Sevim
<b>Date:</b>	<b>Nu. of pages:</b> xi (pre text) + 64 (main body) + 10 (app.)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Clinical Psychology
<p>This research investigates the relationship between attachment styles, self-esteem and obsessive compulsive symptoms. It has five hypothesis. First hypothesis is that there is a negative correlation between obsessive compulsive symptoms and self-esteem. Second is that low self-esteem will be seen mostly with insecure attachment styles. Third hypothesis is that there is a negative correlation between insecure attachment styles and obsessive compulsive symptoms. Fourth hypothesis is that self-esteem is a mediator between attachment styles and obsessive compulsive symptoms. Fifth hypothesis is that attachment styles will predict obsessive compulsive symptoms and self-esteem. These hypotheses were tested on 444 participants using Rosenberg Self-Esteem Inventory, Maudsley Obsessive Compulsive Question List, Experiences in Close Relationships-II, Beck Depression Inventory and demographical questions. According to the correlational analyses, it is found that there is a positive correlation between anxious and fearful attachment styles and obsessive compulsive symptoms. Also, anxious attachment style and obsessive compulsive symptoms are negatively correlated with self-esteem. However, avoidant attachment style is not correlated with obsessive compulsive symptoms and self-esteem. Regression analyses showed that attachment styles predict obsessive compulsive symptoms and self-esteem. However, the regression analyses could not detect self-esteem's mediating role in the relationship between attachment styles and obsessive compulsive symptoms. Possible links between attachment styles, obsessive compulsive symptoms and self-esteem are discussed in the light of current findings and previous literature, along with contributions of the findings in theoretical and practical area, limitations and suggestions for future research.</p>	
<b>Keywords:</b> Attachment styles, Obsessive compulsive symptoms, Self-esteem	

## GİRİŞ

Bağlanma, bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkide çocuğun yakınlık arayışı olarak öne çıkan ve yaşam boyu süren duygusal bir bağıdır. Bağlanma modelinin öncüsü Bowlby (1988), insanların doğduklarından itibaren gelişmeye başlayan, zamanla içselleştirilen ve bir sürekliliği olan bağlanma stillerine sahip olduklarından bahsetmektedir. Bu bağlanma stillerinin yaşam boyu gelişimi Bowlby (1988), Ainsworth (1985), Hazan ve Shaver (1987) ve Bartholomew ve Horowitz (1991) gibi araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Hazan ve Shaver (1987) araştırmalarında çocuklukta bağlanma davranışı ve yetişkinlikteki bağlanma davranışı arasında tutarlı bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Bu da çocuklukta bakım veren kişiyle olan yaşantıların yetişkinlikte olumlu veya olumsuz birçok etkisi olabileceğini göstermektedir. Bu bilgiler ışığında çocuklukta bakım verenle bağlanmada yaşanan problemlerin yetişkinlikteki birçok psikolojik sorunla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1988).

Obsesyon istemsiz, inatçı, kişide sıkıntı ve anksiyete yaratan tekrarlayıcı düşünceler, imgeler veya dürtülerdir (APA, 2013). Kompulsiyon ise obsesyonların kişide yarattığı anksiyeteyi azaltmak veya korkulan bazı sonuçları engellemek amacıyla sergilenen zihinsel eylemler veya davranışlardır (APA, 2013). Obsesif kompulsif bozukluk bağlanma kavramı ile ilişkilendirilmiş psikopatolojiler arasındadır (Sümer vd., 2009). Rasmussen ve Tsuang (1984) yaptıkları bir araştırma sonucunda kişilerde obsesif kompulsif bozukluk tanısı almaya yetmese dahi rahatsız edici ve işlevselliği etkileyebilen obsesyonların ve kompulsiyonların olabileceğini tespit etmiştir. Bu nedenle obsesif kompulsif bozukluk tanısı almamış olsalar dahi obsesyon ve kompulsiyonları olan kişilerde bağlanma kavramının araştırılması önem arz etmektedir.

Bağlanma kuramı ile ilişkilendirilmiş bir başka önemli kavram ise benlik saygısıdır (Laible, Carlo ve Roesch, 2004). Benlik saygısı, bir insanın kendine biçtiği olumlu veya olumsuz değerdir. Kişilerin benlik saygısının düşük veya yüksek olması birtakım psikopatolojiler ile ilişkilendirilmiştir (Ehnholt, Salkovskis ve Rhimes, 1999). Obsesif kompulsif bozukluk ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Biby, 1998). Dolayısıyla obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerin benlik saygısı açısından değerlendirilmesi önemlidir.

### **Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı yetişkinlikteki bağlanma stilleri, obsesif kompulsif semptomlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Bölüm 1’de bağlanma kavramı, obsesyon ve

kompulsiyon kavramları ve benlik saygısı kavramı açıklanmış; daha sonra bu kavramların aralarındaki bağlantılar özetlenmiştir.

### **Çalışmanın Önemi**

Bu çalışmada obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerin benlik saygısı ve bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomlar göstermeyen bireylerden farkı araştırılmıştır. Araştırmanın önemi, mevcut araştırmanın bu üç kavramı birlikte inceleyen ilk çalışmalardan olmasıdır.

### **Çalışmanın Yöntemi**

Çalışmada 18-73 yaş aralığında 444 kişiye uygulanan 4 adet envanter ve demografik sorular SPSS 20. versiyon ile incelenmiştir. Kullanılan envanterler Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar-II Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteridir. Bunun yanında katılımcılardan belirli demografik soruları yanıtlamaları istenmiştir. Veriler daha sonra SPSS 20. versiyon ile analiz edilmiştir. Çalışmanın yöntemi Bölüm 2’de ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

# BÖLÜM 1

## GENEL BİLGİLER

### 1.1 Bağlanma

Bağlanma bir çocuğun ona bakım veren kişi ile arasındaki güçlü, duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu bağ çocuğun gelişim sürecinde ve yetişkinliğinde belirleyici bir rol oynayan önemli etkenlerden biridir (Cambridge Dictionary, 2020). Bir başka deyişle, çocuk ve bakım vereni arasındaki bağın özellikleri çocuğun yaşantılarını, ilişkiler ile ilgili düşüncelerini, değerlerini ve gelecek ilişkilerinin dinamiğini etkileyebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

#### 1.1.1 Bağlanma Kavramının Gelişimi

Melanie Klein'in (1999) ortaya koyduğu, çocuğun bakım vereniyle arasındaki bağı açıklamaya yönelik nesne ilişkileri kuramı Sigmund Freud'un psikanalitik kuramda bahsettiği libido kavramından yola çıkarak oluşturulmuştur. Freud (2001) psikanalitik kuramda libido ve nesnelere arasındaki ilişkiye değinmiştir. Libido, Freud'un tanımıyla doyum sağlamak amacıyla nesnelere karşı içgüdünün kendini gösterdiği bir güçtür. Kişi, çeşitli nesnelere aracılığıyla doyum sağlamaktadır. Psikanalitik yaklaşıma göre çocuğun doyum sağlayabilmek amacıyla var olan dürtüleri, doyum sağlayabildiği nesnelere önemini arttırmaktadır. Haz ilkesine göre yaşamın ilk yılında çocuğun temel haz kaynağı ağız ve çevresi olduğu için çocuk emzirme yolu ile haz almakta ve böylece anne doyum sağladığı için bir sevgi objesi haline gelmektedir. Bu kurama göre libido doyum sağlayamadığı zaman psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir (Freud, 2001).

Nesne ilişkileri kuramına bakıldığında Freud'un teorisine benzer bir şekilde çocuk, annesi onun fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığı için onu sevmeye başlar ve ona bağlanır (Klein, 1999). Klein'a göre anne çocuğun doğduktan sonra karşılaştığı ilk nesnedir ve kişinin karşılaştığı ilk nesne ile ilişkisinin olumlu olması yaşamının ilerleyen zamanlarına da olumlu yönde etki etmektedir.

Harlow (1958), maymunlarla yaptığı bir deneyde bağlanmanın altında yatan nedenin beslenme ihtiyacından çok güvenlik, yakınlık ve korunma ihtiyaçları olduğunu ortaya koymuştur. Bu deneyde iki ayrı bakım veren figürü mevcuttur. Bu bakım veren figürleri birbirinden farklı iki maket kullanılarak oluşturulmuştur. Maketlerden biri metal tellerden yapılmış ve içine içi süt dolu yapay bir meme yerleştirilmiştir. Diğerine ise herhangi bir besin konulmamış fakat yumuşak, sıcak ve tüylü bir maket oluşturulmuştur. Bebek maymunların yiyecek ihtiyacını metal tellerden yapılmış anne maymun maketinden karşıladıktan hemen

sonra konforlu olan diğerk makete döndükleri gözlemlenmiştir. Bu süreçte maymunların tepkilerine bakıldığında konforlu bir bakım veren figürünün olmayışının maymunlarda psikolojik stres yarattığı sonucuna ulaşılmıştır (Harlow, 1958; Bowlby, 2012). Bununla birlikte bebek maymunların korktukları zaman korunmak için metal tellerden yapılmış anne yerine yumuşak ve sıcak maketi tercih ettikleri gözlemlenmiştir (Harlow, 1958). Deneyin sonucunda bağlanma davranışının beslenme ihtiyacından öte bir kavram olduğu ve temel olarak sevgi, yakınlık, korunma ve rahatlık ihtiyaçlarıyla alakalı olduğu kanısına varılmıştır. Burada konforlu ve yumuşak olan anne maymun maketinin sağladığı güvenli alanın maymunlarda dünyaya karşı olumlu bir davranış repertuarı geliştirmek için bir temel olduğu düşünülmüştür (Bowlby, 2012). Bu bulgular Klein'in, çocuğun anneyi fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığı teorisini ve Freud'un çocuğun ilk anneden doyum sağlayabildiği için onu sevmeye başlaması teorisine ters düşmektedir (Freud, 2001; Klein 1999). Bowlby'nin bağlanma teorisi temelini Harlow'un gözlemlediği bağlanmada yakınlığın ve korunma ihtiyacının öneminden almaktadır (Bowlby, 2012).

### **1.1.2 Bowlby'nin Bağlanma Modeli**

Bowlby'nin bağlanma modeli çocuklar ve bakım verenleri arasında yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan duygusal bir bağdan bahsetmektedir. Bowlby (1988), çocuklar ve bakım verenleri arasındaki ilişkinin onların kendileri ve dünya hakkındaki görüşlerini belirlediğini savunmaktadır. Bağlanma kuramına göre yeni doğmuş bebekler hayatta kalabilmek için onlara bakım veren kişi ile etkileşim halinde olmalıdır. Bowlby'e göre bağlanmanın esas fonksiyonu çocuğu tehlikelerden koruyacak güvenliği, sıcaklığı ve yakınlığı sağlamaktır (Bowlby, 2012). Bebek ve bakım veren arasındaki etkileşimde, bakım veren tutarlı ve sürekli bir bakım ve sevgi gösterdiğinde olumlu bir bağ oluşmaktadır. Yeni doğmuş bir bebek ve bakım vereni arasındaki etkileşimi sağlayan gülümseme, izleme, ağlama ve dokunma gibi bazı davranışlar bebeklerde doğuştan bulunmaktadır. Bir çocuğun yaşamının ilk yılı boyunca çevreden edindiği bilgiler ve çevresiyle etkileşimi sonucunda kendisi ve çevresi ile ilgili beklentileri oluşmaya başlamaktadır (Ainsworth, 1985).

Bağlanma ilk olarak 8-12 aylarda gözlemlenmeye başlanır. Bebek bu dönem esnasında annesini diğer insanlardan ayırabilmeye başlar. Çocuk 2 yaşına gelene kadar bağlanma davranışları iyice belirginleşir. Erken çocukluk dönemi olarak adlandırılan bu dönemde çocuğun bakım vereniyle olan olumlu etkileşimleri ve bakım verenlerin tekrarlayan davranış tarzları çocuklarda kendilerine ve diğer insanlara dair bir zihinsel model oluşturmaya başlar ve içselleştirilen bu model hayat boyu tutarlılık gösterir (Bowlby, 1988). Bakım veren ve çocuk

arasında olumlu bir etkileşim varsa çocuklar bağlandıkları kişiden ayrıldıklarında gerginlik, huzursuzluk ve korku hisseder ve bu kişi geri döndüğünde sakinleşir ve mutlu olurlar. Çocuklar bakım verenlerinden ayrıldığında ve bakım veren döndüğünde gözlemlenebilen bu davranış güvenli bir bağlanmaya işaret etmektedir. Çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma güvensiz olduğu zaman çocuğun davranışları değişkenlik gösterir. Örneğin güvensiz bağlanmış bir çocuğun bakım vereni uzaklaştığında ağladığı ve korktuğu; bakım vereni döndüğündeyse çok zor sakinleştiği ya da bakım verenin gitmesine hiç aldırmadığı ve döndüğünde de hiçbir tepki vermediği gözlemlenmiştir (Bowlby, 2012). Bowlby, çocuk ve bakım vereni arasındaki bağlanma stilinin güvenli veya güvensiz oluşunun çocuğun vereceği tepkiyi değiştirdiğini “Bir çocuğun anne figüründen ayrılma ya da onu kaybetme tepkisinin anlamı, onu bu figüre bağlayan ilişkinin anlamında yatar.” cümlesiyle vurgulamaktadır (Bowlby, 2012).

Bağlanmanın dört önemli özelliği vardır. Bakım veren, çocuğa güvenli bir alan oluşturur ve çocuk korktuğunda ya da kendini tehlikede hissettiğinde ona sığınır. Bununla birlikte bakım veren çocuğun dünyayla sağlıklı bir şekilde iletişime geçebilmesi için ona güvenli bir zemin oluşturur. Böylece çocuk etrafı keşfetme ihtiyacını bakım verene yakınlığını koruyarak giderir. Çocuk, bakım veren kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşar. Ayrılık anksiyetesi içinde mutsuzluk ve korku gibi birçok olumsuz duyguyu barındırır. Çocukların sosyal etkileşimleri artmaya başladıkça sahip oldukları bağlanma stili diğer ilişkilerinde de görülmeye başlanır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Yalnızca çocuklar değil, yetişkinler de korktukları veya kaygılandıkları anlarda korunma, sevilme ve ilgilenilme ihtiyacı hissederler (Bowlby, 1988). Bu bilgiler ışığında bağlanma kavramının çocuklukta başlayan ve kişinin ileriki yaşamını etkileyen önemli bir kavram olduğunun göstermektedir. Bakım vereni ve çocuğun bağlanmasında önemli olan bir nokta bakım verenin çocuğa güvenli bir alan sağlayabilmesidir çünkü bu alan sağlandığında çocuklar dünyayı güvenli bir yer olarak ve kendilerini de sevmeye ve ilgilenilmeye değer olarak görürler. Bakım verenin çocuğun ihtiyacı olduğunda onun yanında olması, temel ihtiyaçlarını sürekli ve tutarlı bir şekilde karşılaması güvenli bir alan oluşturmanın en önemli parçasıdır (Bowlby, 1988). Bu bakımın yetersiz sağlanması veya tutarlı bir şekilde sağlanmaması çocuğun kendisi ve dünya hakkındaki düşüncelerinin daha farklı bir şekilde oluşmasına sebep olacaktır. Kişilerin bakım verenleriyle aralarındaki farklı etkileşimler sonucunda tepkileri ve davranışlarındaki görülen anlamlı farklılık birden çok bağlanma stilinin var olduğu fikrini ortaya çıkarmıştır.

Bowlby'nin teorisinden yola çıkarak Mary Ainsworth (1985), bağlanma stilini araştırdığı birçok araştırma yapmıştır. Uganda'da yaptığı ilk boylamsal çalışmasında 28 bebeği ve annelerini gözlemlemiştir. Ainsworth deney süresince bebeklerin yaklaşık 1 yaşına kadarki

bağlanma davranışlarını kaydetmiştir ve bağlanmanın tipik gelişimsel evreleri olduğunu ve her evrede özgül bağlanma davranışları olduğunu gözlemlemiştir. Burada güvenli bağlanan çocukların annelerinin kaygılı bağlananların annelerinden daha ulaşılabilir oldukları ve çocuklarıyla daha yakın bir ilişki içerisinde oldukları tespit edilmiştir (Ainsworth 1985). Bir diğer deneyinde Ainsworth (1985), Baltimore’da 26 çocuk ve anneleriyle çalışmıştır. Çalıştığı anne ve çocuklarda ilk çalışmadakilerden kültürel olarak tamamen farklı oldukları halde aynı bağlanma davranışlarını gözlemlemiştir. Baltimore çalışmasında çocuklar 1. yaşlarının sonunda “Yabancı Durum Deneyi” adı verilen bir laboratuvar deneyine tabii tutulmuşlardır. Bu deney bağlanma stilini belirleyen 20 dakikalık bir çalışmadır. Deneyde çocuk ve bakım vereni bir odadayken odaya bir yabancınnın girmesinden sonra bakım veren kısa bir süre için odadan ayrılmakta ve bir süre sonra geri gelmektedir. Çocuğun bağlanma stillerini bakım vereni gittiğindeki ve geri döndüğündeki tepkileriyle ölçmüşlerdir. Deneyin sonucunda 3 temel bağlanma stili tespit edilmiştir. Ainsworth (1985) bu stilleri başlangıçta A, B ve C stilleri olarak adlandırmıştır. A stilinde çocuklar anneleri odadan ayrıldığında herhangi bir tepki göstermeyip, etrafi araştırmaya devam etmiş ve anneleri geri döndüğünde hiçbir tepki vermemişlerdir. C stilinde çocuklar yabancı birinin odaya girişinden tedirgin olmuş, annelerinin gidişyle büyük bir üzüntü ve korku yaşamış ve anneleri odaya geri döndüğünde kolayca sakinleştirilememişlerdir. B stilinde annelerinin varlığında odayı annelerinden uzaklaşarak keşfedebilen bu çocuklar, anneleri gittiğinde korkmuşlar fakat geri döndüğünde annelerinin yakınlığıyla kolayca sakinleşebilmişlerdir. B stilindeki çocukların evlerindeyken A ve C stilindeki çocuklardan daha az ağladığı belirtilmiştir. B stilindeki çocuklar diğer iki stille karşılaştırıldıklarında annelerinin odadan çıkıp geri dönüşünü daha olumlu karşılamışlardır. Güvenli bağlanma stili olarak adlandırılan B stile sahip çocukların annelerinin daha sıcak ilişkiler kuran, daha ilgili ve daha ulaşılabilir oldukları tespit edilmiştir. A stilindeki çocuklar kaygılı/kaçıngan olarak ve C stilindeki çocuklar ise kaygılı/ kararsız olarak adlandırılmışlardır. Bu iki stile sahip çocuklar B stilindeki çocuklardan daha çok öfke göstermiş ve anneleri odaya geri döndüğünde daha zor sakinleşmişlerdir. En reddedici annelerin kaygılı/kaçıngan stildeki çocukların anneleri olduğu tespit edilmiştir. Bu stildeki çocukların annelerinin gelen sinyallere ve çocuklarının onlarla iletişim kurma çabalarına daha az tepki verdikleri ve onlar ağladıklarında daha geç tepki verdikleri gözlemlenmiştir. Aynı zamanda bu anneler çocuklarından gelen olumlu tepkileri öfke ve sinirle karşılamaya meyillilerdir. C stilindeki çocukların anneleri reddedici olmamakla beraber, ilgisiz veya müdahalecidirler ve çocuklarına verdikleri tepkiler tutarsız ve soğuk olabilir (Ainsworth, 1985).

Güvenli bağlanma, çocuk bakım vereninden tutarlı, sürekli ve sıcak bir ilgi aldığıında oluşur. Güvenli bağlanmış çocuklar annelerinden öğrendikleri olumlu bilgileri bir temel olarak almakta ve içsel çalışma modeli ile zihinlerine yerleştirmektedirler. Güvenli bağlanmanın oluşabilmesi için bakım verenin çocuğa tutarlı tepkiler vermesi, istikrarlı bir yakınlık ve koruma sağlaması ve ulaşılabilir olması gerekmektedir. Güvenli bağlanmış bir çocuk bakım vereni yanından ayrıldığıında tepki göstermekte ve bakım veren geri döndüğünde kolayca yatışmaktadır. Bu çocukların davranışları durumsal olarak değişkenlik gösterse dahi bakım verenlerinin sağladığı istikrarlı ilgi ve yarattığı güven hissiyle çevrelerini keşfedebilirler (Bowlby, 1988). Kaygılı-kararsız bağlanan çocuklar deneyde bakım verenleri gittiği zaman yoğun bir endişe yaşamış ve bakım veren geri döndüğünde de kolayca sakinleşmemişlerdir. Kaygılı-kararsız bağlanan çocukların tutarsız ve sürekli ilgi göstermeyen bakım verenleri olduğu gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1985). Bu çocuklar annelerinin tutarsız olarak onlarla ilgilendiği ve her zaman ulaşılabilir olmadığı bilgisine sahiptirler. Kaygılı-kaçıngan bağlanan çocuklar ise bakım verenle neredeyse hiç ilgilenmemiş, odadan çıktığında ve geri geldiğinde ya çok az tepki göstermişlerdir ya da hiçbir tepki vermemişlerdir. Kaygılı/kaçıngan bağlanma ise reddedici ve tutarsız bakım alma durumunda görülebilmektedir (Ainsworth, 1985).

Main ve Solomon (1986), Ainsworth 'un bahsettiği üç bağlanma stiline dağınık/dezorganize bağlanma stilini eklemişlerdir. Dağınık/dezorganize bağlanma stiline sahip çocuklar anneleri gidince ve geri döndüğünde tutarsız ve tahmin edilmesi güç davranışlar göstermişlerdir. Bu bağlanma stiline sahip çocuklarda herhangi bir stres anında tutarsız davranma ve durumla organize bir şekilde başa çıkamama gözlemlenmiştir. Dağınık/dezorganize bağlanma stilindeki çocuklar birbiriyle çelişen davranışlarda bulunan, annesiyle etkileşim kurmaya korkabilen ve ilişkileri hakkında değişken duyguları ve düşünceleri olan çocuklardır. Örneğin deneydeki çocuklardan bazıları anneleri geri döndüğünde ona yakınlık göstermiş fakat çok geçmeden karar değiştirip onlardan uzaklaşmışlardır. Bu stilde bakım verenlerin psikiyatrik bozukluk, cinsel taciz öyküsü veya ihmal oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Duschinsky ve Solomon, 2017).

Çocuk ve bakım vereni arasındaki ilişki çocuğa ilerde oluşacak ilişkileri için bir örnek teşkil etmektedir. Bu nedenle yetişkinlikte kurulan ilişkilerde de benzer bağlanma örüntülerine rastlanmaktadır. Güvenli bağlanmış bir çocuğun gelecekteki ilişkilerinin de güven ve yakınlık içeren ilişkiler olması ve kendini değerli ve güvende hissediyor olması beklenmektedir. Bakım vereniyle arasında güvensiz bir bağ olan bir çocuğunsa gelişim süreci olumsuz bir yönde etkilenmekte ve yetişkinliğinde yaşayacağı ilişkilerine bakım vereniyle arasında olan güvensiz yapı yansıyabilmektedir. Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında güvensiz bağlanma stilleri

yetişkinlikte yaşanan çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmiştir (Bowlby, 2012; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Sümer vd., 2009).

### 1.1.3 Yetişkinlikte Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un ortaya koyduğu üç bağlanma stiline yetişkinlikteki romantik bağlanma davranışlarıyla aralarındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bununla birlikte, Bowlby'nin ortaya koyduğu zihinsel modelin ya da bir diğer ismiyle içsel çalışma modelinin kişiliğin oluşumundaki etkilerini ve yetişkinliğe uzanan tutarlılığını araştırmışlardır. Araştırmalar sonucunda Bowlby'nin çocukluktaki bağlanma modelinin yetişkinlikteki romantik bağlanmayı yordadığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırma Ainsworth'un bahsettiği üç bağlanma stiline yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de mevcut olduğunu göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Araştırmanın sonucunda romantik ilişkilerinde güvenli bağlanmış yetişkinlerin güvensiz bağlanmış yetişkinlere göre daha güvenli ve sıcak ilişkileri olduğu gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren yetişkinler ise kaygılı/kararsız yetişkinlerle kıyaslandıklarında annelerini daha soğuk ve reddedici olarak tanımlamışlardır.

Benzer bir şekilde Bartholomew ve Horowitz (1991) de yetişkinlikte bağlanma stillerini araştırmış ve 4 bağlanma stili tespit etmiştir. Bu bağlanma stillerini kişilerin kendilik ve başkaları algısına göre olumlu veya olumsuz olacak şekilde gruplamışlardır. Bu gruplamayı yaparken Bowlby'nin içsel çalışma modelinden yola çıkmış ve kendilik algısını kişinin kendini sevmeye değer bir birey olarak algılayıp algılamaması ve başkaları algısını kişinin çevresindeki insanları ne kadar ilgi gösterebilir ve sevebilir olarak algıladığı ve dünyayı güvenli bir yer olarak görüp görmediği olarak ayırt etmişlerdir. Oluşturdukları modelde kendilik ve başkaları algılarından ikisinin de olumlu olduğu stil güvenli bağlanmayken olumsuz kendilik algısı ve olumlu başkaları algısına sahip olunan stil saplantılı bağlanma olarak belirlenmiştir. Kendilik algısı olumlu ve başkaları algısının olumsuz olduğu stil kayıtsız bağlanmayken hem kendilik hem de başkaları algısının olumsuz olduğu stile korkulu bağlanma denilmiştir.

Güvenli bağlanan kişilerin hem kendilik hem de diğerleri algısının olumludur. Bununla beraber, bu kişiler yakınlıktan ve bağımsızlıktan rahatsızlık duymazlar. Kendilerini sevmeye değer görürken, çevrelerini de güvenilir ve kabul edici olarak algırlar. Güvene dayalı ilişkiler kurabilir ve duygularını rahatlıkla başkalarıyla paylaşabilirler. Güvenli bağlanmış kişiler problemlerini kolaylıkla kabullenir ve herhangi bir sorunla karşılaştıklarında çevrelerinden rahatsızlık duymadan yardım isteyebilirler. Düşündüklerini ve hissettiklerini ifade ederken korku duymaz veya rahatsız hissetmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kendilik imajının olumsuz olduğu fakat diğerleri imajının olumlu olduğu saplantılı bağlanma stilinde kişiler ilişkilerinde endişeli ve saplantılı bir tutum sergilerler. Bu kişiler kendilerini sevmeye ve ilgilenilmeye değmez; çevrelerini güvenilir ve destekleyici grrlere. Bu nedenle de saplantılı bağlanmış kişiler çevrelerindeki insanlardan devamlı bir onay arayışı içinde olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanma stilinde kişilerin olumlu bir kendilik algısı ve olumsuz bir diğerleri algısı vardır. Bu nedenle yakınlıktan kaçınırlar ve bağlanmaktan korkarlar. Bu kişiler genellikle duygularını çevrelerindeki kişilere açmaktan kaçınırlar. Diğerleri algıları olumsuz olduğu için çevreyi güven vermeyen ve onlara her an zarar verebilecek veya terk edebilecek gibi algılayabilir ve yakınlık kurdukları takdirde incineceklerini düşünebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanmış kişilerin hem kendilik hem de başkaları algısı olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kişiler yakınlık kurmaktan korkar ve sosyal ilişkilerden kaçınırlar. Kendilerini sevgiye ve ilgiye değer görmezler ve çevrelerini tutarsız ve gvenemeyecekleri kişiler olarak algırlar. Bu nedenle kabul görmeyi ve onaylanmayı ne kadar çok isteseler de reddedileceklerinden korktukları için yakınlık kuramazlar (Kesebir, Kavzoğlu ve stndağ, 2011).

Sonuç olarak, çocukluktaki bağlanma stilinin yetişkinlikteki bağlanma stiliyle tutarlı olduğu gözlemlenmiş ve bakım veren kişiyle kurulan bağın yetişkinlikteki psikopatoloji, benlik saygısı ve yaşam doyumu gibi birçok kavramla birlikte ilişkilerde de önemli bir rol oynadığı; dolayısıyla bağlanmanın yaşam boyu etkilerinin sürdüğü sonucuna varılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

## **1.2 Obsesif Kompulsif Semptomlar**

Obsesyonlar akla istemsiz ve zorla gelen, kişide anksiyete ve sıkıntı yaratan, inatçı ve benliğe yabancı tekrarlayıcı düşünceler, imgeler veya dürtülerdir (APA, 2013). Kişi obsesyonlarını baskılamaya, kontrol etmeye ve başka düşünceler veya davranışlarla etkisizleştirmeye çalışabilir (APA, 2013). Kompulsiyonlar genellikle obsesyonların yarattığı endişeyi azaltmayı amaçlayan veya korkulan bazı sonuçları engelleyebilmek için yapılan davranışlar veya zihinsel eylemlerdir (APA, 2013). Obsesyon türlerine örnek olarak bulaşma obsesyonları, simetri obsesyonları, kuşku obsesyonları ve dini obsesyonlar verilebilir. Örneğin kişinin ortada hiçbir kanıt yokken kontrol edemediği bir şekilde hasta olabileceğini düşünmesi obsesyondur. Kompulsiyon kişinin obsesyona tepki olarak katı bir biçimde uygulamak zorunda hissettiği ve kendini engelleyemediği yineleyici davranışlar veya zihinsel eylemlerdir.

Kompulsiyon türleri arasında temizlik, kontrol etme, düzenleme, tekrarlama veya dokunma kompulsiyonları vardır (Bream, Challacombe, Palmer ve Salkovskis, 2017). Hastalanacağıyla alakalı obsesyonları olan bir kişinin belirli bir sayıda ve sık sık dua etmeye başlaması, durmadan ellerini yıkaması veya içinden belirli bir sayıya kadar sayarak hastalanma ihtimalini azaltmaya çalışması kompulsiyonlara örnek olarak verilebilir. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar insanların zamanını alabilir ve işlevselliklerini önemli ölçüde düşürebilir. Salkovskis ve Harrison'ın (1984) çalışmasında obsesif düşüncelerin yalnızca obsesif kompulsif bozuklukla karakterize olmadığı, obsesif kompulsif bozukluğu olmayan insanların %88,2'sinde de istemsizce aklı gelen rahatsız edici düşüncelere rastlandığı gözlemlenmiştir. Obsesif kompulsif bozukluğa yatkın insanların obsesif düşünceleri diğer insanlardan daha farklı değerlendirdikleri için obsesyonların arttığı düşünülmektedir. Bununla birlikte obsesif kompulsif bozukluk tanısı için yeterli kriterleri karşılamamış veya bir bozukluk tanısı konacak kadar sık obsesyonu ve kompulsiyonu olmayan kişilerde de obsesif kompulsif semptomlar görülebilmektedir. Bu kişiler de bu durumdan rahatsızlık duyabilmekte ve işlevsellikleri etkilenebilmektedir.

### **1.2.1 Obsesyon ve Kompulsiyonların Etiyolojisi**

Obsesif kompulsif bozukluk en sık görülen ve kişide en çok kaygı yaratan psikolojik bozukluklardan biridir (Doron, Moulding, Kyrios, Nedeljkovic ve Mikulincer, 2009). Bu nedenle obsesif kompulsif bozukluğun etiyojisinin daha iyi anlaşılması önem taşımaktadır. Obsesif kompulsif semptomların ortalama başlangıç yaşı yirmili yaşların başı olarak belirtilmektedir fakat 40 yaşından sonra nadir de olsa obsesif kompulsif bozukluk başlangıcı bildirilmiştir (Rasmussen ve Tsuang, 1986). Bununla birlikte bir çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan erişkin bireylerin %80'inde çocukluk döneminde de obsesif kompulsif semptomların mevcut olduğu bilinmektedir (Karaman, Durukan ve Erdem, 2011). Obsesif kompulsif bozukluğu olan kişiler ortalama 7 sene sonra yardım almaya başladıkları için sosyal ve işlevsel problemleri daha fazla olabilmektedir.

Obsesif kompulsif semptomlara sahip olmanın belirli bir nedeni belirtilmemekle beraber etiyojisine dair çevresel, genetik, gelişimsel ve nörobiyolojik faktörleri vurgulayan birçok bulgu vardır. Obsesif kompulsif semptomlara sahip olmakta genetik faktörlerin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Pauls, 2008). Van Grootheest, Cath, Beekman ve Boomsma (2005) tek yumurta ikizleri ile yaptıkları araştırmalar sonucunda genetiğin çocukluk çağı obsesif kompulsif semptomlarında %45-65 arasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı araştırma sonucunda eşik altı obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerin de birinci dereceden akrabalarında obsesyonlar ve kompulsiyonların görüldüğü anlaşılmıştır. Sanematsu

vd.'nin (2010) yürüttüğü bir araştırmada obsesif kompulsif bozukluk ve nörobiyolojik bulguların arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yaptıkları fMRI çalışması sonucunda obsesif kompulsif belirtiler gösteren kişilerde beynin bazı bölgelerinde aktivasyon gözlemlenmiştir. Bunun yanında nörotransmitter anormalliklerine bakıldığında obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerde ortak olarak serotonin, glutamat ve dopamin nörotransmitterlerinde anormallik saptanmıştır (Gross-Isseroff, Cohen, Sasson, Voet ve Zohar, 2004; Olver vd., 2010; Koo, Kim, Roh ve Kim, 2010; Moore, MacMaster, Stewart ve Rosenberg, 1998).

Genetik ve nörobiyolojik faktörleri göz önünde bulundururken gelişimsel faktörleri inceleyen çalışmaları göz ardı etmemek gerekir. Obsesif inançların oluşmasında gelişimsel ve çevresel faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir (Brander, Pérez-Vigil Larsson ve Mataix-Cols, 2016). OKB'nin çevresel risk faktörleri arasında olumsuz yaşantılar, ebeveynlerin yetiştirme tarzı ve sosyal izolasyon vardır (Grisham vd., 2011; Rosso, Asinari, Bogetto ve Maina, 2012). Yetiştirilme tarzı kapsamında aşırı korumacı ebeveynlere sahip olmak veya reddedici bir aileye sahip olmak risk faktörlerindedir (Brander, Pérez-Vigil, Larsson ve Mataix-Cols, 2016). Obsesif kompulsif semptomların oluşumunda bağlanma modelini göz önünde bulundurmak gerekir çünkü bu modelde bakım verenin çocukla etkileşimi çocuğun kişiliğini, diğer insanlarla etkileşimini ve dünyayı algılayışını etkilerken, etkileşim eksik veya tutarsız olduğunda psikolojik bozukluklarla ilişkili olabilmektedir (Bowlby, 1988).

Obsesif kompulsif bozukluğun etiyolojisini ve sürdürülmesini açıklayan teoriler arasında bilişsel ve davranışçı teoriler bilime dayalı bulgularıyla öne çıkmıştır (Rego, 2016). Davranışçı teoriye göre obsesif kompulsif bozukluğu olan insanlar belirli objeleri veya durumları klasik koşullanma yoluyla korkuyla bağdaştırmaya başlar ve daha sonra bu objelerin veya durumların yarattığı korkuyu yaşamamak için kaçır ya da korkularıyla baş edebilecekleri ritüeller geliştirirler. Davranışçı teori obsesif kompulsif bozukluğun genellikle stresli bir yaşam olayı sonrası, önemli bir ilişkinin bitiminden sonra ya da bazı vakalarda travmatik bir yaşantı sonrası ortaya çıktığını savunmaktadır (Rosso, Asinari, Bogetto ve Maina, 2012; De Silva ve Marks, 1999). Bu teoriye göre obsesyonlar kaygı yaratan koşullu uyaranlardır ve kaçma ve kaçınma gibi stratejilerle kaygı azaltılır. Kişilerin kullandıkları bu gibi stratejiler onların günlük yaşamdaki işlevlerini düşürür ve böylece kişi bir kısır döngünün içine girer (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Sungur, 2012).

Bilişsel yaklaşıma göre obsesif kompulsif bozukluk kişilerin tetikleyiciler ve anksiyete arasında kurdukları bağlantılar ve düşünceleri yanlış yorumlamalarından ortaya çıkmaktadır (Doron ve Kyrios, 2005; Rego, 2016). Bilişsel teoriye göre inatçı ve tekrarlayıcı düşünceler

obsesyonları olmayan insanların çoğunda da mevcuttur fakat obsesif kompulsif bozukluğa yatkın olan insanlarda bu düşünceler üzerinde abartılmış bir sorumluluk algısı, düşünce-eylem kaynaşması, mükemmeliyetçilik, düşüncelerin kontrol edilebilirliği hakkında abartılmış inançları, düşüncelere normalden fazla önem verme, abartılı bir tehdit algısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük bulunmaktadır. Tüm bu özelliklerden ötürü kişi inatçı ve tekrarlayıcı düşünceleri durdurmaya çalışırken kompulsif davranışlar veya zihinsel eylemlerde bulunmaya başlamakta fakat bu stratejiler kişinin obsesif kompulsif semptomlarını arttırmaktadır (Rego, 2016). Bu teoriye göre her insanın aklına rahatsız edici düşünceler gelmektedir fakat obsesif kompulsif bozuklukta farklı olan kişilerin bu düşüncelere atfettikleri anlam ve önemdir. Bu nedenle de obsesif kompulsif bozuklukta kişiler zorlayıcı düşüncelere önem verip, onları anlamlandırmaya çalışıp düşünmemeye çalıştıkça zorlayıcı düşünceler obsesyonlara dönüşmektedir (Purdon ve Clark, 2001).

Obsesif kompulsif bozukluk yaygın ve zorlayıcı bir psikolojik rahatsızlık olmakla beraber tedavi edilmediği takdirde kronikleşmesi muhtemel olan bir rahatsızlıktır. Sebebi kesin olarak bilinmemektedir fakat obsesif kompulsif semptomların oluşumunda birden çok faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. Bu faktörler arasında genetik, beyin biyolojik yapısı ve çevre, çocuklukta öğrenme ve diğer stresörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin hepsinin obsesif kompulsif bozukluğun etiolojisinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir (Rego, 2016). Sonuç olarak obsesif kompulsif semptomların etiolojisinde ve devamlılığında biyolojik ve psikolojik faktörlerin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Obsesyonları ve kompulsiyonları daha iyi anlamının bu bozukluktan veya obsesif kompulsif semptomlardan mustarip olan kişilere yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Obsesif kompulsif bozukluk ile alakalı yapılan bir çalışmada bireylerin %21-25'i DSM-IV'te tanı almak için gerekli tüm kriterlere sahip olmasa da obsesyon ve/veya kompulsiyonlar yaşadığı anlaşılmıştır. (Rasmussen ve Tsuang, 1986). Başka bir araştırmada klinik olmayan örneklemde kişilerin obsesif kompulsif bozukluk tanısı olmaksızın obsesyon ve kompulsiyonlara sahip olmanın çok yaygın olduğu ve bu kişilerin durumlarının obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerle benzerlikler taşıdığı gözlemlenmiştir (Gibbs, 1996). Araştırmalar eşik altı obsesyon ve kompulsiyonlar yaşayan kişilerin ağır derecede olmasa da işlevselliklerinin etkilendiği, sıkıntı ve sosyal problemler yaşadıklarını göstermektedir (Grabe vd., 2000; Flament vd., 1988).

### **1.3 Benlik Kavramı**

Psikoloji biliminde en çok araştırılmış kavramlardan biri benlik kavramıdır. Benlik kavramı genel olarak insanların kendileriyle ilgili inançları, düşünceleri ve kişisel özellikleri hakkında sahip oldukları bilgilerden oluşmaktadır (Gecas, 1982). Kişilerin kendileri hakkındaki düşünceleri ve kendileri hakkında yaptıkları değerlendirmeler onların nasıl biri olduklarını ve davranışlarını belirleyen önemli bir etkidir (Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004). Benlik kavramı hakkındaki düşünceleri ve inançları kişilerin zorlu yaşam olaylarıyla ve başarılarına gelenlerle nasıl baş edeceklerinde belirleyicidir. Benlik saygısı, benlik kavramının bir parçası olmakla beraber kişilerin kendilerini olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini içermektedir. Benlik saygısı kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları için koruyucu bir faktör görevi görebilirken bir risk faktörü haline de gelebilir. Bununla birlikte yüksek benlik saygısı daha iyi bir sağlık ve sosyal yaşamla ilişkili olabileceği gibi, düşük benlik saygısı birçok farklı psikolojik rahatsızlıkla ve sosyal problemle ilişkili olabilir (Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004).

#### **1.3.1 Benlik Saygısı**

Benlik saygısı kişinin kendine biçtiği olumlu veya olumsuz değerdir (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Rosenberg (1965) benlik saygısı kavramının yüksek ve düşük olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmiştir. Bu kavram aynı zamanda insanın kendini ne kadar değerli, etkin, yetenekli ve başarılı hissettiğiyle alakalıdır (Özkan, 1994). Benlik saygısının düşük veya yüksek oluşu kişinin düşüncelerini, davranışlarını ve ilişkilerini etkilemektedir. Yüksek benlik saygısına sahip insanlar kendileri hakkında olumlu düşünen, kendilerini seven, sahip olduğu olumlu özelliklere odaklanan ve yaşadıkları olayları olumlu kendilik değerlerini koruyacak şekilde yorumlayan kişilerdir. Bu kişilerin düşük benlik saygısına sahip olan kişilerden daha girişken, daha mutlu ve sosyal ilişkilerde daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (Kernis, 2013). Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini sevmeye değer, yetenekli ve nitelikli görürken; benlik saygısı düşük olan kişilerse sık sık değişen ve daha olumsuz bir benlik fikrine sahip olabilirler. Bununla birlikte benlik saygısının yüksek veya düşük olması kişinin hayatındaki olaylarla nasıl başa çıktığını ve ilişkilerine bakış açısını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır (Duclos ve Kunal, 2010). Çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan benlik saygısı yaşam olayları ile şekillenmekte ve bir süre sonra tutarlı bir hal almaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı insanların başarılarını ve becerilerini, stresle başa çıkma yeteneklerini ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Özkan, 1994). Bu nedenle benlik saygısının bir insanın kişiliğinin oluşumunda, sosyal ilişkilerinde, kariyerinde ve ruh sağlığında

önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Yapılan birçok araştırma bu etkiyi destekler niteliktedir. Fergusson, Horwood ve Boden'ın (2008) yaptığı 25 yıllık bir boylamsal çalışmada 15 yaşında ölçülmüş olan benlik saygısının yetişkinlikte ruh sağlığı, madde kullanımı ve ilişkide tatminle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Düşük benlik saygısı kişilerdeki depresif semptomlar, somatizasyon ve obsesif kompulsif semptomlar gibi psikolojik sıkıntılarla ilişkilidir (Biby, 1998). Benlik saygısıyla alakalı yürütülen bazı araştırmalar sonucunda iyi bir ruh sağlığı olan insanların çoğunun yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004; Zhu vd., 2016; Witmer ve Sweeney, 1992 ). Bu çalışmalar benlik saygısının kişilerin yaşantılarındaki önemini vurgulamakta ve bu kavramla alakalı daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

### **1.3.2 Benlik Saygısı ve Psikolojik Bozukluklar**

Benlik saygısı, kişilerin kendileriyle alakalı sevebilirlik ve değerlilik düşüncelerini etkilediği için yaşam olaylarında kişilerin baş etme stratejileri ve davranışları benlik saygısından etkilenmektedir (Guindon, 2009). Yüksek benlik saygısının olumsuz deneyimlerde koruyucu bir faktör olduğu bilinmekteyken düşük benlik saygısının ise hayat memnuniyetinin düşüklüğü, umutsuzluk ve depresif semptomlarla ilişkisi olduğu bilinmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Bununla birlikte düşük benlik saygısı, olumsuz sosyal ve akademik yaşam olaylarıyla daha zor başa çıkmaya ilişkilendirilmiştir (Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004). Benlik saygısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin yönü halen tam olarak bilinmemekle birlikte benlik saygısı ve psikolojik rahatsızlıkların ilişkisini açıklayan iki farklı model mevcuttur. Kırılganlık modeli adı verilen benlik saygısı modelinde düşük benlik saygısının kişiyi psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın hale getirdiği öne sürülmüştür (Zeigler-Hill, 2011). Bu modele göre kişinin benlik saygısının düşük olması onların olaylarla baş etme stratejilerini etkilemekte ve yaşantılarına bakış açılarının daha olumsuz olmasına yol açmaktadır. Yara modelinde ise psikolojik rahatsızlıklardan dolayı benlik saygısının düştüğü düşünülmektedir (Zeigler-Hill, 2011). Bu modelde depresyon gibi bazı psikolojik rahatsızlıkların düşük benlik saygısının sonucu olarak kişide bir yara bıraktığı savunulmaktadır. Sonuç olarak, benlik saygısı ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin yönü hala belirsiz olmakla beraber benlik saygısının birçok psikolojik bozuklukla birlikte görüldüğü bilinmektedir.

Düşük benlik saygısı görülen psikolojik rahatsızlıklara örnek olarak majör depresif bozukluk, anksiyete bozuklukları, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve öğrenme güçlükleri gibi bozukluklar verilebilir (Henning, Turk, Mennin, Fresco ve Heimberg, 2007; İzgiç, Akyüz, Doğan, Kuğu, 2004). Özellikle majör depresif bozukluk ve düşük benlik saygısı arasında kuvvetli bir ilişki mevcuttur (Andrews ve

Brown, 1993). Yüksek benlik saygısının genellikle koruyucu bir yönü olduğu düşünölmekle beraber, çok yüksek bir benlik saygısının da birtakım psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Kişilerin kendilerine atfettikleri değerin, yeteneklerin ve sevilebilirlikle alakalı düşöncelerinin gerçekdışı olabilecek kadar yüksek olması da bazı psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmiştir (Emmons, 1987; Brown ve Zeigler-Hill, 2004). Buna örnek olarak narsistik kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluğuun mani dönemi verilebilir (Brown ve Zeigler-Hill, 2004; Van der Gucht, Morriss, Lancaster, Kinderman ve Bentall, 2009).

### **1.3.3 Benlik Saygısı ve Ebeveynlerle İlişki**

Benlik saygısı da bağlanma davranışları gibi erken çocukluk çağında oluşmaya başlamaktadır ve bu süreçte anne ve baba önemli bir rol oynamaktadır (Tözün, 2010). Anne ve babanın tavırları, anne-babalığa bakış açısı ve çocuğu yetiştirme tarzları çocuğuun kendisine ve ilişkilerine bakış açısını etkilemektedir (Furnham ve Cheng, 2000). Birçok araştırma yüksek benlik saygısı ve ailenin çocuğa olan ilgisi arasında olumlu bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir; dolayısıyla bir aile çocuğuyla ne kadar az ilgileniyorsa çocukların da benlik saygısı o kadar düşmektedir (Özkan, 1994). Çok katı kuralları olan, sert mizaçlı ve nadiren yakınlık gösteren anne-babaların çocuklarının daha düşük bir benlik değeri olduğu gözlemlenmiştir (Furnham ve Cheng, 2000). Buna benzer olarak, Buri'nin (1989) yaptığı bir çalışmada anne babanın yakınlık kurduğu ve ilgiyle bakım verdiği çocukların benlik saygısı daha yüksekken, otoriter anne babaların çocuklarında benlik saygısının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Kişilik özellikleri, benlik saygısı ve ebeveynliğin araştırıldığı bir çalışmada yaş, kültür ve kullanılan ölçekler fark etmeksizin ebeveynlik ve mizacın benlik saygısıyla arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Herz ve Gullone, 1999). Özetle, bireylerin anne-babalarının karakterlerinin ve onları yetiştirme tarzlarının benlik saygısının şekillendirdiği bilinmektedir (Furnham ve Cheng, 2000). Bowlby'nin bağlanma teorisi de çocukların onlara bakım veren kişiyle ilişkilerine odaklı bir model olduğu göz önünde bulundurulduğunda benlik saygısı kavramını araştırırken bağlanma stillerini göz önünde bulundurmak ve aralarındaki ilişkiyi anlamak önem arz etmektedir (Wu, 2009; Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997; Rice ve Lopez, 2004).

### **1.4 Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki**

Bağlanma modeli çocukluk döneminde bakım veren kişiyle yaşantıların bir bağlanma stili oluşturduğunu ve bu stilin yetişkinlikte de devam ettiğini savunmaktadır (Bowlby, 1988).

Beck (1991), psikolojik bozuklukların temelinde benlik, gelecek ve dünya algısının olumlu veya olumsuz oluşunun öneminden bahsetmektedir. Beck'in oluşturduğu bilişsel modele göre obsesyonların ve kompulsiyonların ortaya çıkışında bu olumsuz benlik, dünya ve gelecek algısı etkili olmaktadır. Benlik kavramı ve psikolojik rahatsızlıklar arasında belirgin bir ilişki bulunmaktadır (Doron vd., 2012). Doron ve Kyrios'a (2005) göre kişilerin hassas benlik kavramlarına benlikle alakalı düşüncelerinin ve yaşadıkları olayların etkisiyle meydana okunduğunda kişilerin benlik değerleri düşer ve benlikle alakalı düşüncelerini ve duygularını düzeltmeye ve kendilerini eksik hissettikleri alanları telafi etmeye çalışırlar. Obsesif kompulsif semptomları olan insanlarda bu çabalar istenmeyen düşüncelerin ve bilişlerin artmasıyla sonuçlanır. Böylece obsesyonlar ve kompulsiyonlar artar. Bununla birlikte, Doron ve Kyrios (2005) çocukluktaki bağlanma stiline işlevsiz kendilik ve dünya bakışıyla ilişkili olabileceğini belirtmektedir; bu da obsesif kompulsif semptomlarla doğrudan ilişkilidir. Bartholomew ve Horowitz (1991), buna benzer olarak yetişkin bağlanma modelinde olumlu veya olumsuz başkaları algısı ve olumlu veya olumsuz kendilik algısı olarak dört ayrı bağlanma stili olduğundan bahsetmektedir.

Ehiobuche'nin (1988) öğrencilerle yaptığı bir çalışma sonucunda obsesif özellikler gösteren öğrencilerin ebeveynlerinin aşırı korumacı, daha reddedici ve az yakınlık kuran kişiler olduğu gözlemlenmiştir. Trautmann (1994), obsesif kompulsif semptomlar ve aşırı korumacı ebeveynliğin kaygılı ve kaçınan bağlanmayla aralarında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna benzer bir şekilde, Sümer vd.'nin (2009) yaptığı bir çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomlar için bir risk faktörü oluşturduğu tespit edilmiştir. Brennan ve Shaver (1998) kaçınan bağlanan bireylerde daha fazla obsesif kompulsif semptom olduğunu gözlemlemişlerdir. Cooper, Shaver ve Collins (1998) ise ergenler ile yaptıkları bir çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanmış kişilerin güvenli bağlananlardan daha fazla obsesif kompulsif semptoma sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Doron vd.'nin (2012) yaptıkları bir çalışmada kaygılı bağlanmanın obsesif kompulsif semptomlar gösteren katılımcılarda daha sık görüldüğü tespit edilmiştir. Bu bulgular obsesif kompulsif bozukluğun gelişimi ve sürdürümünde bağlanma ve ebeveynliğin önemli bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Obsesif kompulsif özellikler göstermek ve güvensiz bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğuna dair kanıtlar olsa dahi klinik olmayan örneklerden elde edilen bulgular istenildiği kadar yeterli ve tutarlı değildir.

## 1.5 Bağlanma ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Bowlby (2012) bağlanma modelinde bağlanma stilinin oluşumunda kişilerin kendi benlikleriyle alakalı dūřüncelerinin önemine vurgu yapmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991), benzer bir Őekilde yetişkinlerde tespit ettikleri dōrt bağlanma stilini benlik ve başkaları algısının olumlu veya olumsuz oluşuna bakarak gruplamışlardır. Bu bilgiler bağlanma kavramında benlik algısının önemini gōstermektedir. Bowlby'nin (1999) güvenli bağlanma tanımının kişilerin benlik algısıyla alakalı olan kısmı, Rosenberg'in (1965) benlik saygısıyla ilgili araştırmasındaki yüksek benlik saygısı tanımıyla benzerlik gōstermektedir. Yüksek benlik saygısının oldukça önemli bir parçası kişinin kendini ilgi gōrmeye ve sevmeye değer hissetmesidir. Hem bağlanma hem de benlik saygısı kavramları çocukluktan itibaren Őekillenmeye başlayıp yetişkinlikteki kişiliğe etki etmektedir. Bu benzerliklerinden dolayı literatürde bu iki kavramı beraber araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) oluşturdukları yetişkinlikte bağlanma modeline gōre olumlu kendilik algısı olan kişiler kendilerini sevinebilir, değerli ve ilgilenilmeye layık gōrmektedirler. Aynı zamanda, Bartholomew ve Horowitz (1991), araştırmalarında olumlu bir kendilik algısı olan kişilerin olumsuz kendilik algısı olan kişilerden daha yüksek benlik saygıları olduğu kanısına varmıştır. Baęlanma stilleri ve benlik saygısı ile ilgili yūrutūlmūř birçok bilimsel çalışma bu iki kavram arasında yakın bir ilişki olduğu varsayımını desteklemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde benlik saygısının yükseldiği gözlemlenmiş; bu nedenlerle bağlanma ve benlik saygısı kavramları birbirlerini etkileyen önemli bileşenler olarak gōrūlmūřtür (Laible, Carlo ve Roesch, 2004). Bu bulguları destekleyecek Őekilde, Wu (2009), yaptığı çalışmada güvenli bağlanan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Griffin ve Bartholomew (1994) araştırmaları sonucunda bağlanma stilinde olumlu benlik imajı olan bireylerin kendi benlikleriyle alakalı fikirlerinin de olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Cortina ve Marrone (2003), bağlanma stilinin benlik saygısının dūzenlenmesinde etkili olduğunu belirtmektedir. Ooi, Ang, Fung, Wong ve Cai (2006), gūvensiz bağlanmış çocuklarda benlik saygısının dūřük olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Yetiřkinlerde partnerlerine güvenli bağlanmış ve partnerlerinin onlara değer verdiğini, onları sevdiğini ve ihtiyaç duydukları zaman onlara yardımcı olacağını dūřünenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlemlenmiştir (Mikulincer, 1995). Gūvensiz bağlanmış yetişkinlerin ise partnerlerinin onları ne kadar olumlu gōrdūęünü kūçūmsedikleri bilinmektedir (Murray, Holmes ve Griffin, 2000). Bylsma, Cozzarelli ve Sūmer (1997) güvenli ve kayıtsız bağlanmış yetişkinlerin benlik saygılarının saplantılı ve korkulu bağlanmış yetişkinlerden anlamlı bir Őekilde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu

bulgular güvensiz bağlanmanın düşük benlik saygısı ile güvenli bağlanmanın da yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

### **1.6 Obsesif Kompulsif Semptomlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki**

Psikopatoloji ve benlik saygısı kavramlarının aralarındaki ilişki literatürde daha önce araştırılmış ve araştırmalar düşük benlik saygısının psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu kanısına varmıştır (Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Ehnholt, Salkovskis ve Rhimes, 1999; Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004; Zhu vd., 2016; Witmer ve Sweeney, 1992). Psikopatoloji ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin yanı sıra, benlik saygısının yüksek olması daha iyi bir sosyal yaşam ve ruh sağlığı ile ilişkilendirilmektedir (Mann, Hosman, Shaalma ve De Vries, 2004). Yüksek benlik saygısı psikolojik bozukluklarda koruyucu bir faktör olarak değerlendirilirken, narsistik kişilik bozukluğu ve manik dönemde karşılaşılan çok yüksek ve gerçekdışı bir benlik saygısı da düşük benlik saygısı gibi psikolojik bozukluklarla ilişkili bulunmuştur (Zeigler-Hill, 2011).

Düşük benlik saygısı ruh sağlığının bozulmasında bir risk faktörü olduğu halde obsesif kompulsif özellikler göstermek ve benlik saygısını birlikte araştıran çalışmaların sayısı oldukça azdır. Biby (1998), obsesif kompulsif semptomların, depresyonun ve somatizasyonun benlik saygısıyla ilişkisini araştırdığı çalışmada obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerin benlik saygılarının obsesif kompulsif semptomlar göstermeyen bireylerden daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Benzer bir biçimde Ehnholt, Salkovskis ve Rhimes (1999), benlik saygısı, benlik değeri, anksiyete ve obsesif kompulsif semptomları araştırmış ve obsesif kompulsif semptomların düşük benlik saygısı, düşük benlik değeriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fava, Savron, Rafanelli, Grandi ve Canestrari'nin (1996) obsesif kompulsif bozukluğun ön belirti semptomlarını araştırdıkları çalışmalarında, obsesif kompulsif bozukluğun başlangıç sürecinde kişide benlik saygısında anlamlı bir düşüş meydana geldiği gözlemlenmiştir. Araştırmada düşük benlik saygısı depresif belirtiler içinde değerlendirilmiş ve benlik saygısının obsesif kompulsif bozukluğu öngören semptomlardan biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin benlik değerlerinin ve benlik saygılarının obsesif kompulsif bozukluğu olmayan kişilerden daha düşük olduğu bilinmektedir (Wu, Clark ve Watson, 2006). Tüm bu araştırmaların gösterdiği üzere obsesif kompulsif semptomlar ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır fakat bu ilişki yeteri kadar araştırılmadığı için aralarındaki etkileşim ve bu ilişkiye etki eden faktörler halen tam olarak belirgin değildir.

## **1.7 Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki**

Bu araştırmada bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki anlamlı ilişkide benlik saygısının aracı bir rol oynayabileceği düşünölmüştür. Bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlar kavramlarına daha önce birlikte bakan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu çalışmalarda bu üç kavramı birlikte incelemiş herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif belirtilerin arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı bir rolü olduğu varsayımını düşöndüren başlıca bulgular Kamkar, Doyle ve Markiewicz (2012) ve Huntsinger ve Luecken'in (2004) bağlanma, benlik saygısı, sağlıkla ilişkili davranışlar, ruh sağlığı ve depresif belirtilerin arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmalarından gelmektedir. Daha önce literatürde bağlanma stilleri ve depresif belirtiler, anksiyete ve genel olarak ruh sağlığı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı bir rolü olduğu bulguları obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerde de benzer bulguların görölebileceğini düşöndürmüştür. Bu varsayımın oluşmasındaki başka bir sebep ise bağlanma stilleri ve benlik saygısının benzer gelişim evrelerinden geçmesidir. Hem bağlanma stilleri hem de benlik saygısı çocukluktan itibaren oluşmaya başlar ve iki kavram da yetişkinlikte daha iyi bir ruh sağlığı, güçlü sosyal ilişkiler ve mutlulukla ilişkilidir (Fergusson, Horwood ve Boden, 2008; Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Son olarak da düşük benlik saygısına sahip olmanın güvensiz bağlanma, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Lee ve Hankin, 2009). Dolayısıyla güvensiz bağlanmış kişilerin benlik saygıları düştükçe depresif semptomlarının ve anksiyetelerinin arttığı sonucu obsesif kompulsif belirtilerde de benzer bir etkinin görölebileceğini düşöndürmüştür (Lee ve Hankin, 2009).

## **1.8 Çalışmanın Amacı**

Bu araştırmada obsesif kompulsif özellikler gösteren bireyler bağlanma stilleri ve benlik saygıları açısından değerlendirilecektir. Literatürde obsesif kompulsif özellikler göstermek, benlik saygısı ve bağlanma stillerine ikili kombinasyonlar halinde bakılmış olmasına rağmen, bu üç kavrama daha önce birlikte bakılmamıştır. Daha önce yapılan araştırmalar obsesif kompulsif semptomlar ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğundan bahsetmektedir (Ehnholt, Salkovskis ve Rhimes, 1999). Bununla birlikte güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde obsesif kompulsif semptomların daha çok göröldüğü bilinmektedir (Doron vd., 2012). Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmada bu üç kavram birlikte araştırılarak aralarındaki ilişkiyle ilgili bilgilere katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın amaçlarından biri bu üç kavramı beraber değerlendirerek obsesif kompulsif semptomların etiyolojisini daha iyi anlamaktır. Obsesif kompulsif semptomların yetişkinlikteki romantik ilişkiler ve benlik saygısının seviyesiyle ilişkisini birlikte değerlendirmenin obsesif kompulsif semptomlar gösteren kişileri daha iyi anlamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın başka bir amacı obsesif ve kompulsif semptomlar ile yetişkinlikte bağlanma modeli arasındaki ilişkiye dair bilgiyi arttırmaktır. Daha önce yapılan çalışmalarda kaygılı ve kaçınan bağlanma açısından ulaşılan sonuçlarda tutarsızlıklar mevcuttur (Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Brennan ve Shaver, 1998).

Araştırmanın bir diğer amacı obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerde benlik saygısını incelemektir. Daha önce yapılan bazı çalışmalar obsesif kompulsif bozuklukta benlik saygısının düştüğünden bahsetmektedir (Wu, Clark ve Watson, 2006). Literatürde bu konuda yapılmış yeterince çalışma olmaması sebebiyle obsesif kompulsif semptomlar gösteren kişilerin benlik saygısıyla ilgili bilgileri arttırmak amaçlanmaktadır. Obsesif kompulsif özellikler ve düşük benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın esas amacı klinik olmayan Türk örnekleme obsesif kompulsif özellikler gösteren bireylerin bağlanma stillerini ve benlik saygılarını araştırmaktır. Bu çalışmada, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin obsesif kompulsif semptomlar gösteren bireylerde değişip değişmediğini gözlemlemek amaçlanmaktadır.

Araştırmada test edilen hipotezlerden biri obsesif kompulsif belirtileri olan kişilerde güvensiz bağlanma stillerinin daha sık görüleceğidir. İkinci hipotez obsesif kompulsif semptomlar arttıkça benlik saygısının azalacağıdır. Üçüncü hipotez güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygısının daha az olacağıdır. Dördüncü hipotez güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın obsesif kompulsif semptomlar göstermeyi ve düşük benlik saygısını yordayacağıdır. Beşinci ve son hipotez ise güvensiz bağlanan bireylerin benlik saygıları düştükçe daha fazla obsesif kompulsif belirti göstereceğidir; dolayısıyla benlik saygısı, güvensiz bağlanma ve obsesif kompulsif özellikler gösterme arasında aracı değişken görevi görmesi beklenmektedir.

## BÖLÜM 2

### YÖNTEM

#### 2.1 Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-73 yaş arası kişilerden oluşmaktadır. Uygulanacak ölçekler 834 kişiye ulaştırılmış; yapılan veri temizleme işlemi sonrasında katılımcıların 444'ü ile analiz gerçekleştirilmiştir. Örneklem 344 kadın (%77.5) ve 100 erkekten (22.5) oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ve 73 ( $Ort.yaş = 41.45$ ,  $SS. = 15.08$ ) arasındadır. Katılımcılar soruları yanıtlamaya başlamadan önce bilgilendirilmiş onamı kabul ederek ölçekleri doldurmuşlardır. Örneklemin cinsiyet göre dağılımı Tablo 1'de sıklık (N) ve yüzdeler (%) değerler olarak verilmiştir.

**Tablo 1**  
**Cinsiyete Göre Dağılımın Betimsel Değerleri**

Cinsiyet	N	%
Kadın	344	77.5
Erkek	100	22.4
Toplam	444	100.0

Uygulanan ankette katılımcılara üç adet ölçek ve demografik sorular verilmiştir. Anket Qualtrics uygulaması üzerinden çevrimiçi anket olarak uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

#### 2.2 Veri Toplama Araçları

##### 2.2.1 Demografik Bilgiler

Ölçeklere ek olarak katılımcılardan yaşlarını ve cinsiyetlerini belirtmeleri istenmiştir. (Ek 1)

##### 2.2.2 Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

Katılımcılara 63 sorudan oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (Ek 2) verilmiştir (Rosenberg, 1965). Bu envanterin Türkçe'ye çevirisi ve geçerlik ve güvenilirlik testleri Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Çuhadaroğlu'nun çalışması sonucunda Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .76 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği (.71) de bu ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu destekler niteliktedir (Çuhadaroğlu, 1986). Mevcut araştırmada

yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin Cronbach alfa sayısı .66 olarak bulunmuştur.

Envanter 12 alt ölçekten oluşmaktadır ve birinci alt ölçek olan ilk 10 soru benlik saygısını ölçmektedir. Bu nedenle katılımcılara yalnızca benlik saygısı alt ölçeği verilmiştir. Bu 10 soru 4'lü Likert biçimindedir. Cevaplar “Çok Doğru”, “Doğru”, “Yanlış” ve “Çok Yanlış” seçenekleri arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt ölçeğinde tüm sorularda cevapların puanlamaları mevcuttur ve katılımcıların ölçekten alabilecekleri puanlar 0 ve 6 arasında değişmektedir. Bu ölçekte 0-2 puan arasındaki değerler yüksek benlik saygısı ve 4-6 puan arasındaki değerler de düşük benlik saygısı olarak hesaplanmaktadır. Bu ölçek aracılığıyla yetişkinlerdeki benlik saygısını düşük veya yüksek olarak belirlemek amaçlanmaktadır.

### **2.2.3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II**

Yetişkinlikteki bağlanma stilleri Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Ek 3) uygulanarak ölçülmüştür (Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Bu ölçek Türkçeye Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından çevrilmiş ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları da yine bu araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal'ın (2005) yaptığı araştırma sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin (YİYE-II) kaygı ve kaçınma boyutlarını gösteren iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve ölçülen boyutların iç tutarlığının ve test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu ölçeğin Cronbach alfa sayısının kaçınmacı bağlanma boyutunda .90 ve kaygılı bağlanma boyutunda .86 olması iç tutarlığın yüksek olduğunu ve test-tekrar test analizinde kaçınmacı bağlanma boyutunun .82 ve kaygılı bağlanma boyutunun .81 olması yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada yapılan güvenilirlik analizi sonucunda kaçınmacı bağlanmanın Cronbach alfa değeri .89 ve kaygılı bağlanmanın Cronbach alfa değeri ise .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kaygılı bağlanmanın güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayısı .81'dir. Kaçınmacı bağlanmanın güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayısı ise .47'dir.

Ölçekte 36 soru mevcuttur ve tüm sorular 7'li Likert tipindedir. Katılımcıların her maddeyi onları en iyi tanımlayan biçimde 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekteki 18 soru kaçınmacı bağlanmayı, diğer 18 soru da kaygılı bağlanmayı ölçmektedir. Yüksek puan alan maddeler kaygılı veya kaçınmacı bağlanmaya işaret etmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma skorlarının ikisi de düşük olan katılımcılar güvenli bağlanmış olarak, yalnızca kaygılı bağlanma skoru yüksek olup kaçınmacı bağlanma skoru düşük olan katılımcılar kaygılı bağlanmış olarak

değerlendirilmektedir. Kaçınmacı bağlanma skoru yüksek olup kaygılı bağlanma skoru düşük katılımcılar ise kaçınmacı bağlanmış olarak, her iki skoru da yüksek olan katılımcılarsa korkulu bağlanmış olarak gruplanmaktadır. Kaçınmacı, kaygılı ve korkulu bağlanma stilleri güvensiz bağlanma stilleri olarak değerlendirilmektedir. Bu ölçek aracılığıyla yetişkinlerde bağlanma stillerini tespit etmek amaçlanmaktadır.

#### **2.2.4 Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi**

Katılımcıların obsesif kompulsif semptomları Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (Ek 4) kullanılarak ölçülmüştür (Hodgson ve Rachman, 1977). Ölçek Türkçe'ye Erol ve Savaşır (1988) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda normal ve klinik örnekleme obsesif kompulsif belirtilerin yaygınlığını ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan güvenirlik testi sonucunda Cronbach alfa değeri .88 çıkmıştır. Ölçek genel olarak obsesif kompulsif belirtilerin yaygınlığını ve türlerini tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır.

Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL) 37 adet sorudan oluşmaktadır ve 5 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçekler kontrol etme, temizlik, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon alt ölçekleri olarak ayrılmaktadır. Yanıtlar “Doğru” ve “Yanlış” olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu ölçek kullanılarak katılımcıların obsesif kompulsif belirtilerinin ortalaması hesaplanacak ve kesme noktası olarak kullanılarak obsesif kompulsif belirtiler yüksek veya düşük olacak şekilde belirlenecektir.

#### **2.2.5 Beck Depresyon Envanteri**

İstenen değerleri ölçerken olası bir depresyonun diğer değişkenlere etki edip etmediğini gözlemlemek adına Beck Depresyon Envanteri (Ek 5) uygulanmıştır (Beck, Ward, Mendelson, Mock, ve Erbaugh, 1961). Ölçek Türkçe'ye Tuğlu, Türe, Dağdeviren ve Aktürk (2007) tarafından çevrilmiştir ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .79 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa katsayısı ise .87'dir.

Beck Depresyon Envanteri 21 sorudan ve dörder maddelik cevaplardan oluşmaktadır. Depresif semptomlar her bir sorunun ilk şıkkı 0, ikinci şıkkı 1, üçüncü şıkkı 2 ve dördüncü şıkkı 3 puan olmak üzere hesaplanmaktadır. 0 ve 9 puan arası minimal depresyon, 10-16 puan arası hafif depresyon, 17-29 puan arası orta depresyon ve 30-69 puan arası şiddetli depresyon olarak belirlenmiştir. Bu ölçek kullanılarak depresif semptomlar kontrol değişkeni olarak araştırılacaktır.

### 2.3 İşlem

Bu çalışma için öncelikle İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu onayı alınmıştır. Onayın ardından katılımcılara anket soruları ulaştırılmaya başlanmıştır. İlk olarak katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu okumaları istenmiştir. Tüm katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılmışlardır. Daha sonra yaş ve cinsiyet olmak üzere iki demografik soru yanıtlayan katılımcılar sırasıyla Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'ni, Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Listesini, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'yi ve son olarak da Beck Depresyon Envanteri'ni yanıtlamaları istenmiştir. Anket yaklaşık olarak 20 dakikada cevaplanmıştır. Anketin sonunda katılımcılara akıllarındaki soruları cevaplamak adına bir e-posta adresi verilmiştir.

### 2.4 Verilerin Analizi

Yetişkinlikte bağlanma stilleri kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmadan oluşan iki faktörlü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile ölçülmüştür. Obsesif kompulsif semptomları ölçmek için ise 5 alt ölçekli Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi kullanılmıştır. Ölçekteki 5 alt ölçek kontrol etme, temizlik, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon alt ölçekleridir. Benlik saygısı ise Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile ölçülmüştür. Bu envanterin ilk on sorusunu kapsayan benlik saygısı alt ölçeğinden elde edilen sonuçlar ile katılımcıların ortalama benlik saygısı skoru hesaplanmış ve böylece benlik saygısı düşük ve yüksek benlik saygısı olarak iki gruba ayrılmıştır. Son olarak Beck Depresyon Envanteri depresif semptom gösteren ve depresif semptom göstermeyen olarak iki gruba ayrılmıştır. Beck Depresyon Envanteri 63 puan üzerinden değerlendirilmektedir. 21 ve üzeri puanlar klinik depresyon göstermektedir. Araştırmada 21 puan ve üzeri alan katılımcılar depresif semptom gösteren, 21 puanın altında kalan katılımcılar ise depresif semptom göstermeyen olarak gruplanmıştır.

Veriler analiz edilirken SPSS 20. versiyon kullanılmıştır. Öncelikle veri temizleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerde kayıp değerleri yüksek olan katılımcıların verileri çıkartılmıştır. Daha sonra yanlış girilen veriler araştırılmış ve düzeltilmiştir. Kalan 444 katılımcı üzerinde yapılan Kayıp Değer Analizi (MVA) ile yaş, obsesif kompulsif semptomlar, bağlanma, benlik saygısı ve depresif semptomların ortalama değerleri eklenmiştir. Tüm veriler incelendikten sonra araştırmanın analizi 444 katılımcı ile gerçekleştirilmeye başlanmıştır.

Doğrusallığı incelemek için iki değişkenli dağılım grafiğine bakılmış ve iki bağımsız değişken arasında doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Daha sonra basit regresyon

analizi ile VIF (variance inflation factor) değeri incelenmiş ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığı tespit edilmiştir ( $VIF < 10$ ).

## **BÖLÜM 3**

### **BULGULAR**

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına yönelik bulgular bulunmaktadır. Analizlere başlamadan evvel veri girişleri kontrol edilmiş ve kayıp veriler tespit edilmiştir. Tüm değişkenlerin frekanslarına bakılmış ve daha sonra kayıp değer analizi yapılmıştır. Boş bırakılan maddeler yerine bağlanma stilleri, benlik saygısı, obsesif kompulsif semptomlar ve yaş değişkenleri için ortalama değer yerleştirilmiştir. Katılımcılar önce yaş ve cinsiyet bakımından incelenmiştir. Daha sonra değerlerin sıklıklarına frekans analizi ile bakılmıştır. Bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişki depresif semptomların kontrol değişkeni olduğu kısmi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Daha sonra bu iki değişkenin arasında temel bir etki olup olmadığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki depresif semptomların kontrol değişkeni olduğu kısmi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Aralarındaki temel etki tek yönlü varyans analizi ile araştırılmıştır. Bağlanma stillerinin analizi yapılırken kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri iki farklı değişken olarak incelenmiştir. Son olarak benlik saygısı ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiş ve aralarında temel bir etki olup olmadığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi işlemlerinden sonra iki yönlü varyans analizi ile bağımsız değişkenlerin aralarında bir etkileşim etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Daha sonra regresyon analizleriyle bu üç kavramın birbirini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı değişken görevi görüp görmediğine bakılmıştır.

#### **3.1 Betimleyici İstatistikler**

Araştırmada yaş, yetişkinlikte bağlanma stilleri, obsesif kompulsif semptomlar ve benlik saygısı değişkenlerinin betimleyici istatistikleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Tabloda da görüldüğü üzere örneklemin benlik saygısı ortalaması 3.88 ( $SS = .54$ ), obsesif kompulsif semptomların ortalaması 12.01 ( $SS = 6.90$ ), kaygılı bağlanmanın ortalaması 3.57 ( $SS = .90$ ), ve kaçınmacı bağlanmanın ortalaması 4.50 ( $SS = .53$ )’ dir. Örneklemin yaş ortalaması 41.45 ( $SS = 15.08$ )’tir.

**Tablo 2**  
**Araştırmada Ele Alınan Değerlerin Betimsel İstatistikleri**

Değişkenler	En		Ort.	SS	Kayışlılık	Sivrilik
	En Düşük	Yüksek				
Depresif Semptomlar	0	47	12.44	8.44	1	0.88
Kaygılı Bağlanma	1.33	7	3.57	0.9	-0.45	0.08
Kaçınmacı Bağlanma	1	7	4.5	0.53	-0.71	4.99
Benlik Saygısı	1.25	5.25	3.88	0.54	-0.63	1.66
Obsesif Kompulsif Semptomlar	1	62.36	12.01	6.9	2.14	11.66

Betimleyici istatistikler araştırıldıktan sonra bağlanma stilleri güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma olarak dört grup halinde kategorize edilmiştir. Kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma stillerinin ikisini de göstermeyen katılımcılar güvenli bağlanmış olarak, kaçınmacı bağlanma gösterip kaygılı bağlanma göstermeyen katılımcılar ise kaçınmacı bağlanmış olarak gruplanmıştır. Hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma gösteren katılımcılar korkulu bağlanmış olarak ve kaygılı bağlanma gösterip kaçınmacı bağlanma göstermeyen katılımcılar ise kaygılı bağlanmış olarak gruplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre 106 katılımcının güvenli bağlandığı (%23.9), 135 katılımcının kaçınmacı bağlandığı (30.4), 95 katılımcının kaygılı bağlandığı (21,4) ve 108 katılımcının korkulu bağlandığı (%24.3) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bağlanma stillerinin sıklığı ve yüzdesi Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3**  
**Bağlanma Stillerinin Sıklığı ve Yüzdesi**

	Sıklık	%
Korkulu Bağlanma	108	24.3
Kaygılı Bağlanma	95	21.4
Kaçınmacı Bağlanma	135	30.4
Güvenli Bağlanma	106	23.9
Total	444	100.0

Obsesif kompulsif semptomlar yapılacak tek yönlü ve iki yönlü varyans analizleri için düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Bunu yapmak için katılımcıların ortalama obsesif kompulsif belirti değerleri kesme noktası olarak alınmıştır. Ortalamanın altında kalan katılımcılar düşük obsesif kompulsif özelliğe sahip olarak ve ortalama ve ortalama üstünde olan katılımcılar yüksek obsesif kompulsif özelliğe sahip olarak ayrılmıştır. Katılımcılardan 362 (%81.9) kişi düşük obsesif kompulsif özellik gösterirken, 80 (%18.1) kişi ise yüksek obsesif kompulsif özellik göstermiştir.

Benlik saygısı da benzer şekilde yapılacak tek yönlü ve çift yönlü varyans analizleri için düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılardan 218 (%49.1) kişi düşük benlik saygısı gösterirken, 226 (%50.9) kişi ise yüksek benlik saygısı göstermiştir. Katılımcıların benlik saygısı ortalamaları alınmış ve ortalamanın altındaki katılımcılar düşük benlik saygısına sahip ve üstündeki katılımcılar ise yüksek benlik saygısına sahip olarak analiz edilmiştir.

### 3.2 Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Katılımcıların yaşı, benlik saygısı, obsesif kompulsif semptomları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler depresif semptomlar kontrol altında tutularak Pearson iki uçlu korelasyon analizi ile araştırılmıştır. Depresif semptomların kontrol değişkeni olarak kullanılmasının amacı olası bir depresif durumun benlik saygısı, obsesif kompulsif semptomlar ve bağlanma stilleri değişkenlerini ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğinden emin olmaktır. Analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır. Korelasyon analizi yaparken yaş, benlik saygısı, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin iki alt ölçeği olan kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ve Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi'nin beş alt ölçeği olan kontrol, temizlik, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon alt ölçekleri kullanılmıştır.

Yaş ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $r(444) = .27, p < .001$ ). Bu sonuçlara göre yaş arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Yapılan korelasyon analizi yaş ve kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arasında da anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir ( $r(444) = -.20, p < .001$ ;  $r(444) = -.09, p < .05$ ). Yaş ve obsesif kompulsif belirtilerin alt ölçeklerinin aralarındaki ilişkiye bakıldığında yaş ile kontrol alt ölçeği, yavaşlık alt ölçeği, kuşku alt ölçeği ve ruminasyon alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonuçları yaş arttıkça kişilerin kontrol davranışlarının ve kuşkularının azaldığını göstermiştir ( $r(444) = -.14, p < .001$ ;  $r(444) = -.11, p < .05$ ). Ayrıca yaş arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin içinde olan yavaşlık alt ölçeğinin ve ruminasyonların da arttığı gözlemlenmiştir ( $r(444) = .18, p < .001$ ;  $r(444) = .27$

,  $p < .001$ ). Ancak yaş ve temizlik alt ölçeği arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır ( $r(444) = .04$ ,  $p = .377$ ).

Benlik saygısının diğer değişkenlerle arasındaki ilişkilere bakıldığında kaygılı bağlanma ile arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $r(444) = -.08$ ,  $p = .08$ ). Ancak sonuçlar benlik saygısı arttıkça kaçınmacı bağlanmanın azaldığını göstermiştir ( $r(444) = -.16$ ,  $p < .001$ ). Bununla birlikte benlik saygısı ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Listesi'nin alt ölçekleri arasındaki ilişki araştırıldığında, benlik saygısının kuşku, kontrol ve temizlik alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ( $r(444) = -.07$ ,  $p = .13$ ;  $r(444) = -.07$ ,  $p = .09$ ;  $r(444) = -.03$ ,  $p = .43$ ). Ancak benlik saygısı ile yavaşlık ve ruminasyon alt ölçekleri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur ( $r(444) = -.12$ ,  $p < .05$ ;  $r(444) = -.13$ ,  $p < .05$ ). elde edilen bulgular benlik saygısı arttıkça obsesif kompulsif bozuklukta görülen yavaşlığın ve ruminasyonların azaldığını göstermektedir.

Bağlanma stilleri araştırıldığında kaygılı bağlanmanın kaçınmacı bağlanma, kontrol alt ölçeği, temizlik alt ölçeği, yavaşlık alt ölçeği, kuşku alt ölçeği ve ruminasyon alt ölçeğiyle arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ( $r(444) = .20$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .18$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .13$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .23$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .13$ ,  $p < .05$ ;  $r(444) = .26$ ,  $p < .001$ ). Bununla birlikte, kaçınmacı bağlanmanın yavaşlık ve ruminasyon alt ölçekleriyle arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ( $r(444) = .15$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = -.09$ ,  $p < .05$ ). Ancak kaçınmacı bağlanma ve kontrol alt ölçeği, temizlik alt ölçeği ve kuşku alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r(444) = .08$ ,  $p = .07$ ;  $r(444) = .05$ ,  $p = .27$ ;  $r(444) = .01$ ,  $p = .8$ ).

MOKSL alt ölçeklerinin kısmi korelasyon sonuçlarına bakıldığında kontrol alt ölçeğinin temizlik, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon alt ölçekleriyle arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir gözlemlenmiştir ( $r(444) = .57$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .70$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .55$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .62$ ). Bununla birlikte temizlik alt ölçeğinin de yavaşlık, kuşku ve ruminasyon alt ölçekleriyle arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir ( $r(444) = .50$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .42$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .30$ ). Yavaşlık alt ölçeğinin de kuşku ve ruminasyon alt ölçekleriyle arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki mevcuttur ( $r(444) = .47$ ,  $p < .001$ ;  $r(444) = .67$ ,  $p < .001$ ). Son olarak, kuşku alt ölçeği ve ruminasyon alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ( $r(444) = .41$ ,  $p < .001$ ).

**Tablo 4**  
**Korelasyonlar**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Yaş	1								
2. Benlik Saygısı	.27**	1							
3. Kaygılı Bağlanma	-.20**	-.08	1						
4. Kaçınmacı Bağlanma Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi Alt Ölçekleri	-.09*	-.16**	-.03	1					
5. Kontrol Alt Ölçeği	-.14**	-.07	.18**	.08	1				
6. Temizlik Alt Ölçeği	.04	-.03	.13*	.05	.57**	1			
7. Yavaşlık Alt Ölçeği	.18**	-.12**	.23**	.15**	.70**	.50**	1		
8. Kuşku Alt Ölçeği	-.11*	-.07	.13*	.01	.55**	.42**	.47**	1	
9. Ruminasyon Alt Ölçeği	.27**	-.13**	.26**	.09*	.62**	.30**	.67**	.41**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$

### 3.3 Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu bölümde araştırılan değişkenlerin aralarındaki temel etkiler tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. İlk olarak bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar ile arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, daha sonra bağlanma stilleri ve benlik saygısı, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar ve son olarak da benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki farklar araştırılmıştır.

#### 3.3.1 Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Yetişkinlikte bağlanma stillerinin benlik saygısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği 444 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde araştırılmıştır. Güvenli, kaçınmacı, kaygılı ve korkulu olmak üzere dört gruba ayrılan bağlanma stillerinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin istatistikleri, tek faktörlü varyans analizinin sonuçları ile çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygıları, bağlanma stillerine göre farklılık göstermektedir ( $F(444) = 2.86, p < .05$ ).

Farklılıkların hangi ikili gruptan veya gruplardan kaynaklandığını gösteren çoklu karşılaştırma LSD testi sonuçlarına bakıldığında güvenli bağlanma ( $Ort. = 3.98, SS. = .53$ ), kaygılı bağlanma ( $Ort. = 3.90, SS. = .53$ ) ve kaçınmacı bağlanma ( $Ort. = 3.87, SS. = .45$ )

arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Ancak güvenli bağlanma ( $Ort. = 3.98, SS. = .53$ ) ve korkulu bağlanma ( $Ort. = 3.77, SS. = .63$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p < .01$ ). Elde edilen sonuçlar, güvenli bağlanmış katılımcıların benlik saygılarının korkulu bağlanmış katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5**  
**Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının**  
**Tek Yönlü Varyans Analizi**

Bağlanma Stilleri	Benlik Saygısı
Güvenli Bağlanma	( $n = 106$ )
<i>Ort.</i>	3.98 <sub>a</sub>
<i>SS</i>	0.53
Kaygılı Bağlanma	( $n = 95$ )
<i>Ort.</i>	3.90 <sub>a</sub>
<i>SS</i>	0.53
Kaçınmacı Bağlanma	( $n = 135$ )
<i>Ort.</i>	3.87 <sub>ab</sub>
<i>SS</i>	0.45
Korkulu Bağlanma	( $n = 108$ )
<i>Ort.</i>	3.77 <sub>b</sub>
<i>SS</i>	0.63

Farklı harfler, ortalamalar arasındaki anlamlı farkı yansıtmaktadır.

### 3.3.2 Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki

Obsesif kompulsif semptomların yetişkinlikte bağlanma stillerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi uygulanarak araştırılmıştır. Obsesif kompulsif semptomlar ve güvenli, kaçınmacı, kaygılı ve korkulu olarak dört gruba ayrılan bağlanma stillerinin tek yönlü varyans analizi istatistikleri ile çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların obsesif kompulsif semptomları bağlanma stillerine göre farklılık göstermektedir ( $F(444) = 10.82, p < .01$ ).

**Tablo 6**  
**Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif**  
**Semptomların Tek Yönlü Varyans Analizi**

Bağlanma Stilleri	Obsesif Kompulsif Semptomlar
Güvenli Bağlanma	( <i>n</i> = 106)
<i>Ort.</i>	10.29 <sub>a</sub>
<i>SS</i>	5.27
Kaygılı Bağlanma	( <i>n</i> = 95)
<i>Ort.</i>	14.34 <sub>b</sub>
<i>SS</i>	6.13
Kaçınmacı Bağlanma	( <i>n</i> = 135)
<i>Ort.</i>	10.43 <sub>a</sub>
<i>SS</i>	8.22
Korkulu Bağlanma	( <i>n</i> = 108)
<i>Ort.</i>	13.64 <sub>b</sub>
<i>SS</i>	6.25

Farklı harfler, ortalamalar arasındaki anlamlı farkı yansıtmaktadır.

Farklılıkların hangi ikili gruplardan kaynaklandığını gösteren çoklu karşılaştırma LSD testi sonuçlarına bakıldığında güvenli bağlanma (*Ort.* = 10.29, *SS.* = 5.27) ve kaçınmacı bağlanma (*Ort.* = 10.43, *SS.* = 8.22) arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Kaygılı bağlanma (*Ort.* = 14.34, *SS.* = 6.13) ve korkulu bağlanma (*Ort.* = 13.64, *SS.* = 6.25) arasında da anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ancak güvenli bağlanma (*Ort.* = 10.29, *SS.* = 5.27) ile korkulu bağlanma (*Ort.* = 13.64, *SS.* = 6.25) arasında ve güvenli bağlanma ile kaygılı bağlanma (*Ort.* = 14.34, *SS.* = 6.13) arasında anlamlı bir fark mevcuttur ( $p < .01$ ). Bununla birlikte, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arasında da anlamlı bir fark vardır ( $p < .01$ ). Ayrıca kaçınmacı bağlanma ve korkulu bağlanma arasında da anlamlı bir fark mevcuttur ( $p < .01$ ). Sonuçlar güvenli bağlanmış katılımcıların obsesif kompulsif semptomlarının kaygılı ve korkulu bağlanmış katılımcılardan daha az olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre obsesif kompulsif semptomlar en çok kaygılı bağlanma stilinde daha sonra sırasıyla korkulu bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve en az güvenli bağlanma stilinde görülmektedir.

### 3.3.3 Benlik Saygısı ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişki

Obsesif kompulsif semptomların benlik saygısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi uygulanarak araştırılmıştır. Tek yönlü varyans analizi bulguları katılımcıların obsesif kompulsif semptomlarının benlik saygılarına göre farklılaştığını göstermiştir ( $F(444) = 4.67, p < .05$ ). Mevcut araştırmanın bulguları obsesif kompulsif semptomlar arttıkça benlik saygısının azaldığını göstermiştir.

### 3.4 Değişkenlerin Arasındaki Regresyon Analizlerinin İncelenmesi

Değişkenlerin aralarındaki ilişki korelasyon analizleriyle incelendikten sonra güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın obsesif kompulsif semptomlar göstermeyi ve düşük benlik saygısını yordayacağı varsayımlarını test etmek adına regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Öncelikle bağlanma ve obsesif kompulsif semptomların, sonra da benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomların regresyon analizleri yapılmıştır. Daha sonra benlik saygısının bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki anlamlı ilişkide aracı değişken görevi görüp görmediğini araştırmak adına çoklu regresyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

#### 3.4.1 Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolünün İncelenmesi

Bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı bir rolü olup olmadığı çeşitli regresyon analizleriyle araştırılmıştır. Araştırmada güvensiz bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkide benlik saygısı düştükçe obsesif kompulsif belirtilerin artacağı düşünülmüştür. Kurulan regresyon modellerine ilişkin analiz sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Aracılık etkisi Baron ve Kenny (1986)’nin önerdiği dört aşamalı yaklaşım çerçevesinde incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, birinci adımda bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomlar üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkisinin ( $B = -.33, p < .01$ ) olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomları yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İkinci adımda yapılan basit regresyon analizi, bağlanma stillerinin benlik saygısını ( $B = .19, p < .01$ ) yordadığı gözlemlenmiştir. Üçüncü adımdaki basit regresyon analizi, benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkisinin ( $B = -.16, p < .01$ ) olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, benlik saygısının obsesif kompulsif semptomları yordadığını göstermiştir. Dördüncü ve son adımda bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomların arasındaki anlamlı ilişkide benlik saygısının aracı bir rolünün

olup olmadığına, çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisine bakıldığında anlamlı ve negatif yönlü bir etki ( $B = -.31, p < .01$ ) gözlemlenmiştir. Aynı analiz ile benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisi de anlamlı ve negatif ( $B = -.09, p < .01$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, aracı değişken olarak analiz edilen benlik saygısı modele eklendiğinde, bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki etkisinde küçük bir düşüş görülmüştür. Bu bilgiler sonucunda bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkide benlik saygısının tam aracılık rolünün olmadığı tespit edilmekle birlikte; sonuçlar benlik saygısının kısmi aracılık etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Bağlanma katsayısındaki düşüşün beklenilenden az olmasının sebebinin sınırlılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Klinik örnekleme ve daha fazla katılımcıyla yapılacak bir çalışmada daha güçlü bir aracılık etkisinin görülmesi beklenmektedir. Bu araştırmanın sonuçları güvensiz bağlanma stiline sahip bir kişinin benlik saygısının düşmesinin, bu kişinin obsesif kompulsif semptomlarındaki artışı yordayacağını düşündürmektedir.

**Tablo 7**  
**Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Etkisi**

Model	Değişkenler	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
1	Bağımlı Değişken: Obsesif Kompulsif Semptomlar					
	Bağlanma	56.89	-0.33**	-7.54	0.33	0.11
2	Bağımlı Değişken: Obsesif Kompulsif Semptomlar					
	Benlik Saygısı	11.71	-0.16**	-3.42	0.16	0.02
3	Bağımlı Değişken: Bağlanma					
	Bağlanma	31.07	-0.31**	-7.01	.35	.12
	Benlik Saygısı	17.01	0.19**	4.12	0,19	0.03

\*\*p<.001

## BÖLÜM 4

### TARTIŞMA

Bu bölümde bağlanma, obsesif kompulsif semptomlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen araştırmanın bulguları tartışılmıştır. Araştırma sorularına yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bilgiler literatürdeki benzer araştırmalar da göz önünde bulundurularak incelenmiştir. Daha sonra araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekteki çalışmalar için öneriler aktarılmıştır.

#### 4.1 Değişkenler Arasındaki Korelasyona Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmalar yaş arttıkça benlik saygısının da arttığını göstermektedir. Mevcut araştırmanın bulguları da bu araştırmaları desteklemektedir. Kişilerin yaş aldıkça kendilerine karşı daha kabullenici oldukları bilinmektedir (Dietz, 1996; Gave, Ortega ve Style, 1989). Bu nedenle yaş arttıkça kişilerin kendileriyle daha barışık olmaya başladıkları, dolayısıyla benlik saygılarında artış görüldüğü düşünülmektedir. Yaş ve bağlanma stillerine bakıldığında yaş arttıkça kaçınmacı bağlanma stiline ve kaygılı bağlanma stiline daha az görüldüğü gözlemlenmiştir. Ancak aralarında kuvvetli bir ilişkiye rastlanmamıştır. Dolayısıyla yaş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki halen yeterince belirgin değildir. Araştırmalar yaş arttıkça obsesif kompulsif semptomların azaldığını göstermektedir (Hooley, Butcher ve Nock, 2017). Obsesif kompulsif semptomlardan kontrol etme ve kuşku davranışlarının yaş ilerledikçe azaldığı bulguları da bu araştırmaları desteklemektedir. Ancak mevcut araştırmanın sonuçları yaş ilerledikçe yavaşlık ve ruminasyon yapma davranışlarının arttığını göstermektedir. Bununla birlikte temizliğin yaş ile arasında bir ilişki bulunmamıştır. Yaşın ilerlemesiyle insanların işlerini daha yavaş yapabileceği ve benzer olarak yaş ilerledikçe daha fazla zorlu yaşantılarla karşılaşacakları için ruminasyon yapma davranışının da artabileceği düşünülmektedir. Temizlik davranışının ise yaşın artması ile bir değişim göstermemesinin kişilerin alışkanlıkları ve temizlikle ilgili düşüncelerinin değişmeyişi ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısının kaygılı bağlanmayla arasında bir ilişki bulunamamışken; kaçınmacı bağlanmanın azaldıkça benlik saygısının arttığını göstermiştir. Bununla birlikte benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlardan kuşku duyma, kontrol etme ve temizlik yapma davranışları arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir. Ancak benlik saygısı arttıkça yavaşlık ve ruminasyon yapmanın azaldığı görülmüştür. Obsesif kompulsif belirtilerden kontrol etme, yavaşlık kuşku duyma ve ruminasyon yapma arttıkça kaygılı bağlanmanın daha çok görüldüğü gözlemlenmiştir. Bununla birlikte yavaşlık davranışı ve ruminasyon yapma arttıkça kaçınmacı

bağlanmanın daha fazla gözlemlendiği saptanmıştır. Ancak kaçınmacı bağlanma ve kontrol etme, temizlik yapma ve kuşku davranışlarının arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ek olarak, obsesif kompulsif semptomlardan biri olan kontrol etme davranışı arttıkça yavaşlığın, kuşku duymanın ve ruminasyon yapmanın da arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca temizlik yapma davranışı arttıkça yavaşlık, kuşku duyma ve ruminasyon yapmanın da arttığı saptanmıştır. Yavaşlık davranışı arttıkça ise kuşku duyma ve ruminasyon yapmanın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kuşku duymanın ruminasyon yapmakla arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomların arasındaki korelasyonlar bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak incelenmiştir.

## **4.2 Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu bölümde sırasıyla bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik, bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkiye yönelik ve obsesif kompulsif semptomlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik bulgular tartışılmıştır.

### **4.2.1 Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Bağlanma stillerinin oluşumunda rol oynayan inançların ve beklentilerin benlik saygısı kavramıyla ve benlik saygısını oluşturan bazı bileşenlerle benzerlik gösterdiği daha önce yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Mevcut çalışmanın amaçlarından biri de benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye dair bilgiyi arttırmaktır. Yapılan araştırmanın sonucunda kaygılı ve korkulu bağlanma stiline düşük benlik saygısıyla, güvenli ve kaçınmacı bağlanma stiline de yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçlar güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve korkulu bağlanma ile düşük benlik saygısının daha fazla görüldüğü varsayımını doğrulamıştır.

Bağlanma stilleri ve benlik saygısı kavramları literatürde çokça araştırılmış kavramlardır. Bağlanma stiline belirleyicilerinden birinin benlik algısının olumlu veya olumsuz olması olduğu bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Çocuklukta bağlanma stillerinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri etkilediği ve benzer örüntüler göstererek devam ettiği gözlemlenmiştir (Bowlby, 1988; Hazan ve Shaver, 1987). Bununla birlikte bağlanma stilleri ve benlik kavramının oluşumu, gelişimi ve etkilerindeki benzerlikler dikkat çekicidir. Bu ilişkiyi ayrıntılı açıklayan birçok araştırma mevcuttur. Araştırmalar genel olarak bağlanma stillerinin benlik saygısının oluşumu, gelişimi ve gösterdiği değişimlerde önemli bir rol oynadığını açıklamaktadır (Cassidy, 1988; Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997). Tüm

araştırmalara rağmen bağlanma ve benlik saygısı kavramlarının aralarındaki ilişki ve bu ilişkinin etkileri halen tam olarak belirgin değildir.

Araştırmada benlik saygısı ve bağlanma stillerinin arasındaki ilişki ayrıntılı bir şekilde incelenmiş ve benlik saygısı ve bağlanma stillerinin arasındaki güçlü ve anlamlı ilişki bir kere daha gösterilmiştir. Sonuçlara göre güvenli ve kaçınmacı bağlanan kişilerin benlik saygılarının kaygılı ve korkulu bağlanan kişilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer olarak, Blysm, Cozzarelli ve Sümer'in (1997) yaptıkları bir araştırma sonucunda güvenli ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip kişilerin benlik saygısı korkulu ve kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerden daha yüksek bulunmuştur.

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) yetişkinlikteki bağlanma stillerini kişinin kendilik ve başkaları algısı olarak ayırmakta ve güvenli ve kaçınmacı bağlanma stillerinde kendilik algısı olumlu olarak ifade edilmektedir. Bu açıdan benlik saygısının güvenli ve kaçınmacı bağlanma stillerinde diğer stillerden daha yüksek olması bulguları bu araştırma ile uyumludur. Ebeveynlerle kurulan güven içeren ve destekleyici ilişkinin kişilerin kendilerini değerli ve sevebilir görmelerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kendilerini sevmeye ve ilgiye değer gören kişilerin benlik saygılarının yüksek olması beklenmektedir. Bu bilgilerle uyumlu olarak mevcut çalışmada bağlanma stilleri ve benlik saygısının arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın sonuçları bağlanma stillerinin benlik saygısını etkileyen faktörlerden biri olduğu varsayımını desteklemektedir.

#### **4.2.2 Obsesif Kompulsif Semptomlar ve Bağlanmanın Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu çalışmanın amaçlarından biri obsesif kompulsif semptomlar ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye dair literatüre katkıda bulunmaktır. Bu bölümde bu iki değişkene ait bulgular değerlendirilmiştir. Bağlanma stillerini ölçen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin iki alt ölçeği olan kaygılı bağlanma ve Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi'nin beş alt ölçeği arasındaki ilişkilere bakıldığında kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtilerin beş alt ölçeği arasında da güçlü bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma yükseldikçe kontrol etme, temizlik ve yavaşlık davranışlarının, kuşkunun ve ruminasyon yapmanın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin bir diğer alt ölçeği kaçınmacı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtilerin alt ölçeklerine bakıldığında kontrol etme davranışı, temizlik davranışı ve kuşku duymanın kaçınmacı bağlanma ile arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak, yavaşlık davranışı ve ruminasyon yapma ile kaçınmacı bağlanma arasında bir ilişki bulunmuştur. Mevcut araştırmanın güvensiz bağlanma stillerine

sahip kişilerde obsesif kompulsif semptomların daha çok görüleceği varsayımı güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve korkulu bağlanma için doğrulanmış, ancak kaçınmacı bağlanma için doğrulanmamıştır. Bununla birlikte araştırmanın sonuçları güvensiz bağlanmanın obsesif kompulsif semptomlar göstermeyi yordayacağı varsayımını doğrulamıştır.

Birçok araştırma çocuklukta bakım verenle olan olumsuz yaşantıların kişinin dünya ve kendilik algısını güvensiz kıldığını ve yetişkinlikteki güvensiz bağlanma stillerine etki ettiğini; bu durumun da obsesif kompulsif belirtiler gösterme eğilimini arttırdığını göstermektedir (Doron ve Kyrios, 2005; Guidano ve Liotti, 1983; Marazziti vd., 2007). Doron ve Kyrios (2005) araştırmalarında güvensiz bağlanma stillerine sahip olmanın kendilik, başkaları ve dünya algılarının olumsuz olma ihtimalini arttıracaklarını ve kendilik, başkaları ve dünyaya karşı gelişen güvensizliğin obsesif kompulsif semptomlarla ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Güvensiz bağlanma stillerinde görülen birtakım özellikler obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel modeliyle benzerdir. Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin dünyaya karşı abartılmış bir tehdit algıları ve tehdit içeren bir durumda baş edebilme yeterliliklerini küçümseme eğilimleri obsesif kompulsif bozuklukta da gözlemlenmektedir (Mikulincer, Orbach ve Lavnieli, 1998). Bununla birlikte kaygılı bağlanma stilinde obsesif kompulsif bozuklukla benzer bir şekilde abartılı bir mükemmeliyetçilik görülebilmektedir (Wei vd., 2004). Başka bir araştırma sonucunda obsesif kompulsif özellikleri olan kaygılı bağlanmış kişilerin akıllarına gelen tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşünceler sonrası harekete geçme ihtiyacını diğer kişilere göre daha fazla hissettiği gözlemlenmiştir (Sümer vd., 2009). Bahsedilen durumun kişinin kendiyle ilgili olumsuz bir değerlendirme mekanizmasının olması, abartılmış tehdit algısı ve aşırı mükemmeliyetçilik gibi işlevsiz bilişlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu işlevsiz bilişler hem kaygılı bağlanmada hem de obsesif kompulsif bozuklukta görülebilmektedir. Bahsedilen benzerlikler ve iki kavramın arasında daha önce de tespit edilmiş anlamlı ilişkiler güvensiz bağlanma stillerine sahip olan kişilerin güvenli bağlanmış kişilerden daha fazla obsesif kompulsif belirti göstereceğini düşündürmüştür.

Daha önce yapılmış bazı çalışmalarda kaçınmacı bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiye dair mevcut çalışmaya benzer sonuçlara rastlanmıştır (Doron vd., 2012; Yarbro, Mahaffey, Abramowitz ve Kashdan, 2013; Vatan, 2016). Bu araştırmaların sonucunda da kaygılı bağlanmanın obsesif kompulsif semptomlarla arasında güçlü bir ilişki gözlemlenmiş fakat aynı güçlü ilişki kaçınmacı bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasında bulunamamıştır. Gerek önceki araştırmalar, gerekse mevcut çalışmanın sonuçları

kaçıncı bağlanma stiline obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisinin kaygılı bağlanmanın ilişkisi kadar güçlü olmayabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte bazı çalışmalar kaçınmacı bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki tespit ederken, bazıları ise kaçınmacı bağlanma stiline ziyade kaygılı ve korkulu bağlanmanın obsesif kompulsif semptomlar göstermeyle ilişkisi olduğunu savunmuştur (Doron ve Kyrios, 2005; Doron vd., 2012; Sümer vd., 2009). Mevcut araştırma ikinci savı destekler nitelikte sonuçlar vermiştir.

Özetle, yapılan çalışmanın sonuçları güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve korkulu bağlanma stillerinin obsesif kompulsif semptomlar için önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte bağlanma güvenciden güvensize giden bir doğru şekilde düşünüldüğünde kişilerin bağlanma güvensizleştikçe obsesif kompulsif semptomlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Mevcut araştırmanın bulguları ele alındığında özellikle kaygılı bağlanma ve obsesif kompulsif bozuklukta bazı özelliklerin önemli bir ölçüde benzerlik göstermesinin ve aralarındaki anlamlı ilişkinin bağlanma stillerinin ve kişilerin yaşantılarına etkilerinin obsesif kompulsif belirtiler göstermede etkili bir rolü olabileceğini akla getirmektedir.

#### **4.2.3 Obsesif Kompulsif Semptomlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Mevcut tez çalışmasında psikopatoloji üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülen benlik saygısı kavramı ele alınmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda obsesif kompulsif belirtiler arttıkça benlik saygısının düştüğü gözlemlenmiştir. Çalışmada obsesif kompulsif belirtiler gösteren bireylerde benlik saygısının düşmesi beklenmiş ve elde edilen bulgular ile bu varsayım doğrulanmıştır. Bununla birlikte benlik saygısı ve Maudsley Obsesif Kompulsif Belirti Listesi'nin beş alt ölçeği ayrıntılı incelendiğinde benlik saygısı arttıkça yavaşlık davranışlarının ve ruminasyon yapmanın azaldığı gözlemlenmiştir. Ancak benlik saygısı ve kontrol, temizlik ve kuşku alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bölümde araştırmanın bulguları daha önceki çalışmalar göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir.

Benlik saygısı, kişinin çocukluk çağından itibaren gelişmeye başlayan ve anne-babanın yetiştirme biçiminden ve kişinin yaşadığı yaşam olaylarından etkilenen bir kavram olduğu için psikopatolojiyle yakın bir ilişki içinde olabileceği düşünülmektedir. Literatürde benlik saygısının çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla olan ilişkisi çokça araştırılmıştır. Kişinin kendine atfettiği olumlu veya olumsuz değer olarak tanımlanan benlik saygısının birçok psikolojik

rahatsızlıkta normalden daha düşük olduğu daha önce yapılan bazı araştırmalar sonucunda gösterilmiştir (Kararmak ve etinkaya, 2011; Biby, 1998). Ancak benlik saygısı ve psikolojik rahatsızlıkların arasındaki ilişkinin yönü halen net değildir. Bazı araştırmalar benlik saygısının düşük oluşunun psikolojik rahatsızlıklar için bir risk faktörü olduğunu söylerken, bazıları ise psikolojik rahatsızlıkların bir sonucu olarak benlik saygısında düşüş gözlemlendiğini söylemektedir. Bir diğer düşünce ise düşük benlik saygısının bazı psikolojik rahatsızlıkların belirtilerinden biri olduğu yndedir (Zeigler-Hill, 2011). Fava, Savron, Rafanelli, Grandi ve Canestrari (1996), obsesif kompulsif belirtiler ve benlik saygısını araştırdıkları çalışmalarında obsesif kompulsif belirtilerin başladığı süreçte benlik saygısının düşük olduğunu saptamış ve düşük benlik saygısının obsesif kompulsif bozukluğu öngören belirtilerden biri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu benlik saygısındaki düşüşün özellikle yatkınlığı olan kişilerdeki obsesif kompulsif belirtileri arttırabileceğini düşündürmektedir. İlişkinin yönü tam olarak net olmasa dahi daha önce yapılan çalışmalarda obsesif kompulsif belirtilerin düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ehnholt, Salkovskis ve Rhimes, 1999; Fava, Savron, Rafanelli, Grandi ve Canestrari 1996).

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular obsesif kompulsif belirtiler ve benlik saygısı ile ilişkili literatüre katkı sağlamaktadır. Bununla beraber mevcut araştırmanın benlik saygısı ve obsesif kompulsif belirtiler arasında saptadığı anlamlı ilişki ruh sağlığı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu varsayımını desteklemektedir (Zhu vd., 2016). Düşük benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar göstermeyle arasındaki anlamlı ilişki ve obsesif kompulsif bozuklukta karşılaşılan belirtilerden biri olması göz önünde bulundurulduğunda mevcut araştırmanın bulgularının hem teorik hem de pratik katkıları olduğu dşnlmektedir. Bu iki kavram arasında bulunan anlamlı ilişki ve yapılan tek yönlü varyans analizi ile regresyon analizi benlik saygısının düşmesinin obsesif kompulsif belirtileri arttırabileceği gibi obsesif kompulsif belirtiler arttıa benlik saygısının düşebileceğini göstermektedir. Obsesif kompulsif belirtiler yaşamanın kişinin hayatında işlevselliğinden sosyal yaşantısına kadar birçok alanı etkilediği düşünüldüğünde bu belirtilerin artmasının benlik saygısında düşüşe neden olabileceği dşnlmektedir. Ek olarak, mizaç, çevresel faktörler ve yaşantılardan dolayı düşen benlik saygısının kişide yarattığı stresin ve bununla ilişkili bilişlerin de obsesif kompulsif bilişleri arttırabileceğine inanılmaktadır. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin yönü net olmamakla birlikte, birbirini etkilemesi kuvvetle muhtemel olan önemli kavramlar oldukları aşıkardır. tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda çalışmadan elde edilen sonuçlar benlik saygısının obsesif kompulsif bozukluğun terapi sürecinde de önemli bir rolü olabileceğini akla getirmektedir. Zira olası olumsuz bir deneyimde yüksek benlik

saygısının kişiyi psikolojik problemlerden koruyan bir faktör olduğu bilinmektedir (Zhu, vd., 2016; Huntsinger ve Luecken, 2004). Düşük benlik saygısının obsesif kompulsif bozuklukta bir belirti mi yoksa bir risk faktörü mü olduğu halen belirsiz olmakla beraber, psikoterapide benlik saygısını arttırmaya yönelik egzersizlerin terapi sürecinde ve terapiden alınacak sonuçta bir fark sağlayabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı bugün kullanılan birçok psikoterapi tekniğinde önemli bir kavramdır. Örneğin, bilişsel davranışçı yaklaşımda kişinin kendiyile olumsuz iç konuşmalarına odaklanıp benlik saygısını düşüren ya hep ya hiç düşüncelerine, genellemelere, olumsuzya odaklanmaya ve olumluları göz ardı etmeye yönelik terapötik teknikler bulunmaktadır (Rogers, 1959; Beck, 1995; Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2014). Sonuç olarak, obsesif kompulsif belirtilerden mustarip olan kişilerde benlik saygısını yükseltmeye yönelik yapılacak çalışmaların kişiler için önemli olduğu bu araştırmanın sonuçlarıyla desteklenmiştir.

#### **4.3 Benlik Saygısının Bağlanma ve Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkide Aracı Rolünün Araştırılmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu bölümde benlik saygısının bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki anlamlı ilişkide olası aracı değişken rolü değerlendirilmiştir. Literatürde bu üç değişkenin arasında böyle bir ilişki ilk defa araştırılmıştır. Daha önce literatürde benlik saygısının depresif belirtiler, sağlıkla ilişkili davranışlar ve ruh sağlığı gibi değişkenlerle bağlanma stillerinin arasındaki ilişkide aracı rolü araştırılmış ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Kamkar, Doyle ve Markiewicz, 2012; Huntsinger ve Luecken, 2004). Bu da benlik saygısının psikopatoloji ve bağlanma stili arasındaki ilişkide aracı değişken görevi görebileceğini düşündürmüştür.

Araştırmanın sonucunda obsesif kompulsif belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı bir rolü olması beklenmiştir. Bu varsayımın bir sebebi bağlanma stillerinin ve benlik saygısının gelişim sürecinde benzerliklerin olmasıdır. İki kavramın da çocukluktan itibaren gelişmeye başladığı ve gençlik ve yetişkinlik dönemlerindeki sosyal ilişkilerle, iyi bir ruh sağlığıyla ve mutlulukla ilişkili olduğu yapılan araştırmalarca bildirilmiştir (Fergusson, Horwood ve Boden, 2008; Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Lee ve Hankin'in (2009) yaptığı bir çalışmada düşük benlik saygısının güvensiz bağlanma stillerinde depresyon ve anksiyeteye arasındaki ilişkiye aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Benlik saygısının daha önce tespit edilen aracı rolünün obsesif kompulsif semptomlar ve bağlanma arasında da görülmesinin muhtemel olduğu düşünülmüştür. Ancak, gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda bu varsayım desteklenmemiştir. Mevcut tez çalışmasının sonuçlarına göre benlik saygısının obsesif kompulsif semptomlar ve bağlanma

üzerinde tam aracılık etkisine rastlanmamıştır. Ancak, bağlanma ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkiye benlik saygısı değişkeni eklendiğinde bağlanma skorunda küçük bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu da benlik saygısının kısmi aracılık rolünü düşündürmektedir.

Sonuçlarda tam bir aracılık etkisine rastlanmamasının sebebinin araştırmanın sınırlılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneklem sayısının yeterli sayıda olmayışı, yaş ve cinsiyetin normal dağılmamış olması ve klinik olmayan bir örneklem üzerinde çalışılmış olması bu sınırlılıklar arasında gösterilebilir. Örneklem sayısının daha fazla olması sonuçların genellenebilmesi açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte, özellikle klinik örnekleme çalışıldığında obsesif kompulsif belirtilerin klinik olmayan örnekleme göre daha yüksek olması ve benlik saygısıyla arasındaki ilişkinin daha belirgin olacağı düşünülmektedir. Sınırlılıklar çözümlenerek araştırıldığında aracılık etkisi bakımından daha anlamlı sonuçlar elde edilmesi beklenmektedir.

Benlik saygısının tam aracılık rolünün desteklenmemesinin başka bir sebebi ise benlik saygısı ve bağlanma kavramlarının oluşum ve gelişim süreçleri benzese dahi benlik saygısının yaşam olaylarından ve buna benzer başka faktörlerden bağlanma stillerine göre daha çok etkilenmesi ve değişiklik göstermesi sonucunda bu iki kavramın tutarlılıklarının ve sürekliliklerinin değişiklik göstermesi olabilir (Scharfe ve Cole, 2006; Fergusson, Horwood ve Boden, 2008). Bağlanma stillerinin benlik saygısı kavramına göre daha kalıcı ve tutarlı olması nedeniyle benlik saygısının yetişkinlikteki yaşantılardan daha fazla etkileniyor olabileceği düşünülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Crocker ve Park, 2004). Böyle bir durumda da bağlanma kavramının bağımsız değişken ve obsesif kompulsif semptomların bağımlı değişken olduğu bir ilişkide benlik saygısı aracı bir rol oynamamakta ve tek başına obsesif kompulsif belirtileri yordayan bir kavram olarak kalmaktadır. Bu da bağlanma stilleri ve benlik saygısını yetişkinlikte obsesif kompulsif semptomları ayrı ayrı yordayan fakat aralarında bir aracılık etkisi bulunmayan üç değişken olarak gözlemlenmesini açıklayabilir.

Sonuç olarak benlik saygısının daha önce yapılan araştırmalarda bir aracı rolünün tespit edilmiş olması obsesif kompulsif semptomlar ve bağlanma arasında da bir aracılık etkisinin görülebileceğini düşündürmüştü; ancak bu varsayım desteklenmemiştir. Araştırmanın sonuçları tam bir aracılık etkisine rastlamamış ancak kısmi bir aracılık etkisini düşündürmüştür. Dolayısıyla sınırlılıkların çözümlenmesiyle gerçekleştirilecek bir çalışmada benlik saygısının bağlanma ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide aracı bir rolünün olacağını düşündürmektedir.

#### 4.4 Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmadan elde edilen sonuçların bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomların aralarındaki ilişkiler kapsamında literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Bununla beraber, yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri örneklemin sayıca sınırlı olmasıdır. Araştırmanın örneklemini araştırmacının erişebildiği katılımcılardan oluşmuştur. Bu nedenle yapılan analizler için beklenen örneklem sayısına ulaşılamamıştır. Bir başka sınırlılık ise örneklemin yaşa ve cinsiyete göre normal dağılım göstermiyor olmasıdır. Özellikle cinsiyet değişkenine bakıldığında kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcılardan çok daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun araştırmanın sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bu sınırlılıkların sonuçların genellenebilirliğini etkilediği düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılık çalışmada klinik örneklemdense klinik olmayan örnekleme çalışılmış olmasıdır. Bu nedenle sonuçlar klinik örnekleme genellenememektedir. Klinik örnekleme yapılacak bir çalışmada daha farklı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir. Ankete ilişkin başka bir sınırlılık ise katılımcılardan cevaplamaları istenen soru sayısının fazla olması ve uzun sürmesi nedeniyle birçok katılımcının anketi yarım bırakmış olmasıdır. Ayrıca, yapılan anketler kişisel cevaplara dayandığından ve başka bir kaynak veya objektif başka bir değerlendirme aracı kullanılmadığından ötürü cevapların objektifliğinin etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak mevcut çalışmanın bulgularının bahsedilen sınırlılıklar göz önünde bulundurularak değerlendirilmesinde fayda vardır. Araştırmanın bulgularının ileride yapılacak araştırmalar için bir öneri niteliği taşıdığı düşünülmektedir.

#### 4.5 Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler

Bu tez çalışmasında bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomların aralarındaki ilişki ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Bu üç kavramın arasındaki ilişkilerin sınırlılıklar aşılarak incelenmesi önem arz etmektedir. Öncelikle daha fazla katılımcı ile gerçekleştirilecek bir araştırmanın örneklemin genellenebilirliğini açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, değişkenlerin ölçümünde katılımcıların kişisel beyanının yanında farklı yöntemler de kullanılarak araştırmanın objektifliği artırılabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileriki çalışmalar için benlik saygısı ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki bağlantıların sınırlılıklar aşılmaya çalışılarak araştırılması önemlidir. Bu iki kavramın arasındaki ilişkiye boylamsal bir araştırma ile bakıldığında aralarındaki ilişkinin gelişim süreci açısından daha iyi anlaşılabilirliği düşünülmektedir. Bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif bozukluğu klinik örnekleme

inceleyecek bir boylamsal çalışma yapılmasının bu iki kavramın birbirleriyle etkileşimini daha iyi açıklayacağını düşünülmektedir. Bununla birlikte bu iki değişkenle yapılacak boylamsal bir çalışma bağlanma ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin çocukluk ve yetişkinlikteki etkilerini karşılaştırmaya da fırsat verecektir.

Benlik saygısının kişinin yaşamına etkilerini araştırmak ve obsesif kompulsif belirtiler ile arasındaki ilişkinin ayrıntılarını anlamının uygulama alanında da yararlı olacağı düşünülmektedir. Benlik saygısının obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisini daha iyi anlamının obsesif kompulsif bozukluğun terapi sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu ilişkiyi vurgulayan araştırmaları genişletip elde edilen verileri uygulama alanına aktarmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, klinik örneklem kullanılarak bağlanma, obsesif kompulsif bozukluk ve benlik saygısı kavramlarının arasındaki ilişkinin klinik örnekleme de araştırılması önerilmektedir. Araştırmada klinik olmayan örneklemin kullanılmış olmasının benlik saygısının aracı rolünün bulunamamasını açıklayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle ileriki araştırmalarda klinik örneklem ile obsesif kompulsif bozukluk ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün araştırılması sonucunda daha güçlü bir aracılık etkisi elde edilebileceği düşünülmektedir.

Son olarak, çalışmanın en önemli sınırlılıklarından biri değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinin kurulamamasıdır. Araştırmanın daha anlamlı ve güçlü olması adına değişkenler arasındaki nedensel ilişkinin incelenmesi literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır.

## SONUÇ

Bu araştırmada bağlanma, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkiler ayrıntılı bir biçimde incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları bağlanma stilleri, benlik saygısı ve obsesif kompulsif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Mevcut araştırmanın obsesif kompulsif semptomlar arttıka benlik saygısının azalacağı varsayımı desteklenmiştir. İkinci varsayım olan güvensiz bağlanma arttıka benlik saygısının azalacağı güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve korkulu bağlanma için desteklenmiş, ancak kaçınmacı bağlanma için desteklenmemiştir. Güvensiz bağlanma stillerinde obsesif kompulsif semptomların daha fazla görüleceği varsayımı kaygılı ve korkulu bağlanma için desteklenmiş, ancak kaçınmacı bağlanma için desteklenmemiştir. Bir diğer varsayım olan güvensiz bağlanmanın obsesif kompulsif semptomlar göstermeyi ve benlik saygısını yordayacağı desteklenmiştir. Son olarak, benlik saygısının bağlanma stilleri ve obsesif kompulsif semptomlar arasında aracı değişken görevi göreceği düşünölmüş ancak böyle bir sonuç elde edilememiştir. Ancak, güvensiz bağlanma stillerinde benlik saygısı azaldıkça obsesif kompulsif semptomların artması kısmi bir aracılık etkisini düşöndürmüştür.

Bu araştırmanın obsesif kompulsif özellikler, benlik saygısı ve bağlanma kavramlarını birlikte araştırmış sınırlı sayıdaki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda hem kuramsal hem de pratik katkıları vardır. Bağlanma stillerinin benlik saygısını ve obsesif kompulsif semptomlar göstermeyi yordamış olmasının önem taşıdığı düşünölmektedir. Bununla birlikte bu üç kavramı literatürde birlikte inceleyen ilk çalışma olarak önemli bir başlangıç ve katkı olduğu düşünölmektedir. Pratik açıdan ise özellikle obsesif kompulsif semptomlar arttıka benlik saygısının düşöğü bulgusu önemli çıkarımlar sunmaktadır. Mevcut araştırmanın obsesif kompulsif semptomların tedavisinde düşük benlik saygısını yükseltmeye yönelik uygulamaların daha fazla yapılması açısından önemli bir katkısı olduğu düşünölmektedir. Ayrıca benlik saygısının ve bağlanma stillerinin obsesif kompulsif özellikler göstermede önemli faktörler olduğu bir kere daha gösterilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61(9), 792.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Andrews, B., & Brown, G. W. (1993). Self-esteem and vulnerability to depression: The concurrent validity of interview and questionnaire measures. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(4), 565.
- Apter, A., Fallon Jr, T. J., King, R. A., Ratzoni, G., Zohar, A. H., Binder, M., ... & Cohen, D. J. (1996). Obsessive-compulsive characteristics: from symptoms to syndrome. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(7), 907-912.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- 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.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American psychologist*, 46(4), 368.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Biby, E. L. (1998). The relationship between body dysmorphic disorder and depression, self-esteem, somatization, and obsessive-compulsive disorder. *Journal of clinical psychology*, 54(4), 489-499.

- Brander, G., Pérez-Vigil, A., Larsson, H., & Mataix-Cols, D. (2016). Systematic review of environmental risk factors for Obsessive-Compulsive Disorder: A proposed roadmap from association to causation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *65*, 36-62.
- Bream, V., Challacombe, F., Palmer, A., & Salkovskis, P. (2017). *Cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder*. Oxford University Press.
- 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.
- Brown, R. P., & Zeigler-Hill, V. (2004). Narcissism and the non-equivalence of self-esteem measures: A matter of dominance?. *Journal of Research in Personality*, *38*(6), 585-592.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*.
- Bowlby, J. (1999). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. TV Soylu (çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969), 74.
- Buri, J. R. (1989). Self-esteem and appraisals of parental behavior. *Journal of Adolescent Research*, *4*(1), 33-49.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, *19*(1), 1-16.
- Cambridge Dictionary. (2020). Erişim adresi: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/attachment> Erişim Tarihi: 10.02.2020
- Cortina, M. E., & Marrone, M. E. (2003). Attachment theory and the psychoanalytic process. Whurr Publishers.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, *74*(5), 1380.

- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130(3), 392.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, 36, 291-309.
- Çuhadaroğlu, F. (1986) *Adölesanlarda Benlik Saygısı*, (uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- De Silva, P., & Marks, M. (1999). The role of traumatic experiences in the genesis of obsessive–compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(10), 941-951.
- Dietz, B. E. (1996). The relationship of aging to self-esteem: The relative effects of maturation and role accumulation. *The International Journal of Aging and Human Development*, 43(3), 249-266.
- Doron, G., & Kyrios, M. (2005). Obsessive compulsive disorder: A review of possible specific internal representations within a broader cognitive theory. *Clinical Psychology Review*, 25(4), 415-432.
- Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., Nedeljkovic, M., & Mikulincer, M. (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(8), 1022-1049.
- Doron, G., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Mikulincer, M., & Sar-El, D. (2012). Adult attachment insecurities are associated with obsessive compulsive disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(2), 163-178.
- Duclos, G., & Kunal, O. (2010). Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport.
- Duschinsky, R., & Solomon, J. (2017). Infant disorganized attachment: Clarifying levels of analysis. *Clinical child psychology and psychiatry*, 22(4), 524-538.

- Ehiobuche, I. (1988). Obsessive-compulsive neurosis in relation to parental child-rearing patterns amongst the Greek, Italian, and Anglo-Australian subjects. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 78(S344), 115-120.
- Ehnholt, K. A., Salkovskis, P. M., & Rimes, K. A. (1999). Obsessive-compulsive disorder, anxiety disorders, and self-esteem: an exploratory study. *Behaviour research and therapy*, 37(8), 771-781.
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 11.
- Erol, N., & Savaşır, I. (1988). Maudsley obsessif-kompulsif soru listesi'nin Türkiye uyarlaması. *Istanbul: CGYT Yayınları (Turkish adaptation of Maudsley obsessive-compulsive inventory)*.
- Fava, G. A., Savron, G., Rafanelli, C., Grandi, S., & Canestrari, R. (1996). Prodromal symptoms in obsessive-compulsive disorder. *Psychopathology*, 29(2), 131-134.
- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Boden, J. M. (2008). The transmission of social inequality: Examination of the linkages between family socioeconomic status in childhood and educational achievement in young adulthood. *Research in Social Stratification and Mobility*, 26(3), 277-295.
- Flament, M. F., Whitaker, A., Rapoport, J. L., Davies, M., Berg, C. Z., Kalikow, K., ... & Shaffer, D. (1988). Obsessive compulsive disorder in adolescence: an epidemiological study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 27(6), 764-771.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 35(10), 463-470.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350.
- Freud, S. (2001). *Psikanaliz ve Uygulama*. Istanbul: Say.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8(1), 1-33.

- Gibbs, N. A. (1996). Nonclinical populations in research on obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Clinical Psychology Review, 16*(8), 729-773.
- Gove, W. R., Ortega, S. T., & Style, C. B. (1989). The maturational and role perspectives on aging and self through the adult years: An empirical evaluation. *American Journal of Sociology, 94*(5), 1117-1145.
- Grabe, H. J., Meyer, C., Hapke, U., Rumpf, H. J., Freyberger, H. J., Dilling, H., & John, U. (2000). Prevalence, quality of life and psychosocial function in obsessive-compulsive disorder and subclinical obsessive-compulsive disorder in northern Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 250*(5), 262-268.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 67*(3), 430.
- Grisham, J. R., Fullana, M. A., Mataix-Cols, D., Moffitt, T. E., Caspi, A., & Poulton, R. (2011). Risk factors prospectively associated with adult obsessive-compulsive symptom dimensions and obsessive-compulsive disorder. *Psychological medicine, 41*(12), 2495-2506.
- Gross-Isseroff, R., Cohen, R., Sasson, Y., Voet, H., & Zohar, J. (2004). Serotonergic dissection of obsessive compulsive symptoms: a challenge study with m-chlorophenylpiperazine and sumatriptan. *Neuropsychobiology, 50*(3), 200-205.
- Guidano, V. F., & Liotti, G. (1983). *Cognitive processes and emotional disorders: A structural approach to psychotherapy*. Guilford Press.
- Guindon, M. H. (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Routledge.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist, 13*(12), 673.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511.
- Henning, E. R., Turk, C. L., Mennin, D. S., Fresco, D. M., & Heimberg, R. G. (2007). Impairment and quality of life in individuals with generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety, 24*(5), 342-349.

- Herz, L., & Gullone, E. (1999). The relationship between self-esteem and parenting style: A cross-cultural comparison of Australian and Vietnamese Australian adolescents. *Journal of cross-cultural psychology, 30*(6), 742-761.
- Hodgson, R. J., & Rachman, S. (1977). Obsessional-compulsive complaints. *Behaviour research and therapy, 15*(5), 389-395.
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., & Nock, M. K. (2017). Abnormal psychology: Global edition. Boston, MA: Pearson Education Limited.
- Huntsinger, E. T., & Luecken, L. J. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology & Health, 19*(4), 515-526.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry, 49*(9), 630-634.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology, 63*(3), 391.
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.
- Kamkar, K., Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (2012). Insecure attachment to parents and depressive symptoms in early adolescence: Mediating roles of attributions and self-esteem. *International Journal of Psychological Studies, 4*(2), 3.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). The Effect of self-esteem and locus of control on resilience: The mediating role of affects. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 30-41.
- Karaman, D., Durukan, İ., & Erdem, M. (2011). Çocukluk çağı başlangıçlı obsesif kompulsif bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(2), 278-295.
- Karamustafalıoğlu, K. O., & Akpınar, A. (2006). Obsesif kompulsif bozukluk. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences, 2*(12), 30-44.

- Karno, M., Golding, J. M., Sorenson, S. B., & Burnam, M. A. (1988). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in five US communities. *Archives of general psychiatry*, 45(12), 1094-1099.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kernis, M. H. (2013). Self-Esteem Issues and Answers. doi: 10.4324/9780203759745
- Klein, M. (1999). *Haset ve Şükran*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Koo, M. S., Kim, E. J., Roh, D., & Kim, C. H. (2010). Role of dopamine in the pathophysiology and treatment of obsessive-compulsive disorder. *Expert review of neurotherapeutics*, 10(2), 275-290.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of adolescence*, 27(6), 703-716.
- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of clinical child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219-231.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Marazziti, D., Dell Oso, B., Dell Oso, M. C., Consoli, G., Del Debbio, A., Mungai, F., Vivarelli, L., Albanese, F., Piccinni, A., Rucci, P., & Dell'Osso, L. (2007). Romantic attachment in patients with mood and anxiety disorders. *Cns Spectrums*, 12(10), 751.
- McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of aging studies*, 18(1), 75-90.

- Mickelson, K.D., Kessler, R.C., & Shaver, P.R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of personality and social psychology*, 73 5, 1092-106 .
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Style and the Mental Representation of the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203-1215.
- Mikulincer, M., Orbach, I., & Iavnieli, D. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in subjective self–other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 436.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
- Moore, G. J., MacMaster, F. P., Stewart, C., & Rosenberg, D. R. (1998). Case study: caudate glutamatergic changes with paroxetine therapy for pediatric obsessive-compulsive disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(6), 663-667.
- Mowrer, O. H. (1956). Two-factor learning theory reconsidered, with special reference to secondary reinforcement and the concept of habit. *Psychological Review*, 63(2), 114.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of personality and social psychology*, 78(3), 478.
- Nestad, G., Samuels, J. F., Romanoski, A. J., Folstein, M. F., & McHugh, P. R. (1994). Obsessions and compulsions in the community. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89(4), 219-224.
- Olver, J. S., O'Keefe, G., Jones, G. R., Burrows, G. D., Tochon-Danguy, H. J., Ackermann, U., ... & Norman, T. R. (2010). Dopamine D1 receptor binding in the anterior cingulate cortex of patients with obsessive–compulsive disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 183(1), 85-88.

- Ooi, Y. P., Ang, R. P., Fung, D. S., Wong, G., & Cai, Y. (2006). The impact of parent–child attachment on aggression, social stress and self-esteem. *School Psychology International, 27*(5), 552-566.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam, 7*(3), 4-9.
- Pauls, D. L. (2008). The genetics of obsessive compulsive disorder: a review of the evidence. In *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics* (Vol. 148, No. 2, pp. 133-139). Hoboken: Wiley Subscription Services, Inc., A Wiley Company.
- Pauls, D. L. (2010). The genetics of obsessive-compulsive disorder: a review. *Dialogues in clinical neuroscience, 12*(2), 149.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour research and therapy, 39*(10), 1163-1181.
- Rasmussen, S. A., & Tsuang, M. T. (1984). The epidemiology of obsessive compulsive disorder. *The Journal of clinical psychiatry.*
- Rasmussen, S. A., & Tsuang, M. T. (1986). Clinical characteristics and family history in DSM-III obsessive-compulsive disorder. *The American journal of psychiatry.*
- Rego, S. A. (2016). *Treatment Plans and Interventions for Obsessive-compulsive Disorder.* Guilford Publications.
- Rice, K. G., & Lopez, F. G. (2004). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self-esteem in college students. *Journal of College Counseling, 7*(2), 118-128.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosso, G., Albert, U., Asinari, G. F., Bogetto, F., & Maina, G. (2012). Stressful life events and obsessive–compulsive disorder: clinical features and symptom dimensions. *Psychiatry research, 197*(3), 259-264.

- Salkovskis, P. M., & Harrison, J. (1984). Abnormal and normal obsessions—a replication. *Behaviour Research and Therapy*, 22(5), 549-552.
- Sanematsu, H., Nakao, T., Yoshiura, T., Nabeyama, M., Togao, O., Tomita, M., ... & Kanba, S. (2010). Predictors of treatment response to fluvoxamine in obsessive-compulsive disorder: an fMRI study. *Journal of psychiatric research*, 44(4), 193-200.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). A new measure for adult attachment styles: The psychometric evaluation of experiences in close relationships-revised (ECR-R) on a Turkish sample. *Turkish Psychological Articles*, 8(16), 1-11.
- Scharfe, E., & Cole, V. (2006). Stability and change of attachment representations during emerging adulthood: An examination of mediators and moderators of change. *Personal Relationships*, 13(3), 363-374.
- Sungur, M. Z. (2006). Anksiyete Bozukluklarının Anlaşılması ve Tedavisinde Bilişsel ve Davranışçı Modellerin Rolü. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 2(12), 81-88.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O. G., & Sungur, M. Z. (2012). Obsesif kompulsif bozukluğun metakognitif modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 335-349.
- Trautmann, K. (1994). Quality of attachment and cognitive schemata in depression and obsessive compulsive phenomena. *Unpublished Hounours Thesis, University of Melbourne*.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.
- Tuğlu, C., Türe, M., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2007). Birinci basamak için beck depresyon tarama ölçeği'nin türkçe çevriminin geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 9(3), 117-122.

- Van der Gucht, E., Morriss, R., Lancaster, G., Kinderman, P., & Bentall, R. P. (2009). Psychological processes in bipolar affective disorder: negative cognitive style and reward processing. *The British Journal of Psychiatry*, *194*(2), 146-151.
- Van Grootheest, D. S., Cath, D. C., Beekman, A. T., & Boomsma, D. I. (2005). Twin studies on obsessive–compulsive disorder: a review. *Twin Research and Human Genetics*, *8*(5), 450-458.
- Vatan, S. (2016). Obsesif kompulsif bozuklukta bağlanma, obsesif inançlar ve duygu düzenleme zorlukları: Klinik ve klinik olmayan örneklem karşılaştırması. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, *4*(7), 41-57.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, *51*(2), 201.
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Greenwald, S., Hwu, H. G., Lee, C. K., ... & Wittchen, H. U. (1994). The cross national epidemiology of obsessive compulsive disorder. *J Clin Psychiatry*, *1*(994), 55.
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling & Development*, *71*(2), 140-148.
- Wu, C. H. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *47*(1), 42-46.
- Wu, K. D., Clark, L. A., & Watson, D. (2006). Relations between obsessive–compulsive disorder and personality: beyond axis I–axis II comorbidity. *Journal of anxiety disorders*, *20*(6), 695-717.
- Yarbro, J., Mahaffey, B., Abramowitz, J., & Kashdan, T. B. (2013). Recollections of parent–child relationships, attachment insecurity, and obsessive–compulsive beliefs. *Personality and Individual Differences*, *54*(3), 355-360.
- Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D., & Beck, A. T. (2014). Cognitive therapy for depression.
- Zayman, E. (2016). DSM-5'te obsesif kompulsif bozukluk.

Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157-164.

Zhu, J., Wang, X., Liu, Z., Liu, T., Wei, G., & Chen, X. (2016). The Relationship between Self-Concept and Mental Health among Chinese College Students: The Mediating Effect of Social Adjusting. *Open Journal of Social Sciences*, 4(12), 118-125.

## **EKLER**

### **Ek 1**

#### **Demografik Bilgi Formu**

Aşağıda sizden bazı bilgiler istenmektedir. Sizden istenen soruları atlamadan yanıtlamanızdır.

**Cinsiyet: Kadın/Erkek**

**Yaş: .....**

## Ek 2

### Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

#### MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

#### MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

### Ek 3

#### Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

##### (YIYE-II)

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

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

Hiç katılmıyorum

Kararsızım/Bir Fikrim Yok

Tamamen

Katılıyorum

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

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

## Ek 4

### Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Size uygunsa “DOĞRU”yu uygun değilse “YANLIŞ”ı daire içine alınız. Lütfen soruların hepsini cevaplandırınız.

1. Bana bir hastalık bulaşır korkusuyla herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınırım.
2. Sık sık hoşla gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim.
3. Dürüstlüğe herkesten çok önem veririm
4. İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım.
5. Bir hayvana dokununca hastalık bulaşır diye kaygılanırım.
6. Sık sık havagazını, su musluklarını ve kapıları birkaç kez kontrol ederim.
7. Değişmez kurallarım vardır.
8. Aklıma takılan nahos düşünceler hemen her gün beni rahatsız eder.
9. Kaza ile bir başkasına çarptığımda rahatsız olurum.
10. Her gün yaptığım basit günlük işlerden bile emin olamam.
11. Çocukken annem de babam da beni fazla sıkmazlardı.
12. Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimde geri kaldığım oluyor.
13. Çok fazla sabun kullanırım.
14. Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur.
15. Mektupları postalamadan önce onları tekrar tekrar kontrol ederim.
16. Sabahları giyinmek için uzun zaman harcarım.
17. Temizliğe aşırı düşkünüm.
18. Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim.
19. Pis tuvaletlere giremem.
20. Esas sorunum bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmemdir.
21. Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkar ve kaygılanırım.
22. Bazı şeyleri birden fazla kontrol ederim.
23. Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım.
24. Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissederim.
25. Alıştığım işi yaparken bile kaç kere yaptığımı sayırım.
26. Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır.
27. Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım.
28. Her gün bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettirir.
29. Geceleri giyeceklerimi katlayıp asmak uzun zamanımı alır.
30. Dikkatle yaptığım bir işin bile tam doğru olup olmadığına emin olamam.

31. Kendimi toparlayamadığım için günler, haftalar, hatta aylarca hiçbir şeye el sürmediğim olur.
32. En büyük mücadelelerimi kendimle yaparım.
33. Çoğu zaman büyük bir hata ya da kötülük yaptığım duygusuna kapılıyorum.
34. Sık sık kendime birşeyleri dert edinirim.
35. Önemsiz ufak şeylerde bile karar verip işe girişmeden önce durup düşünürüm.
36. Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım vardır.
37. Bazen önemsiz düşünceler aklıma takılır ve beni günlerce rahatsız eder.

## Ek 5

### Beck Depresyon Envanteri

#### AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
  
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
  1. Gelecek hakkında karamsarım.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
  
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
  
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.

- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
  2. Kendime çok kızıyorum.
  3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
  2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
  3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
  2. Kendimi öldürmek isterdim.
  3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
  2. Çoğu zaman ağlıyorum.
  3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.

2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sınırlendiren şeyler şimdi hiç sınırlendirmiyor.

12- Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.

3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

Evet ..... Hayır .....

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

## ÖZGEÇMİŞ

Zeynep Hazal Ertürk 1996 yılında Ankara’da doğmuştur. İlk ve ortaöğrenimini TED Ankara Kolejinde tamamlamıştır. 2018 yılında İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümünden mezun olduktan sonra aynı yıl İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalında stajyer psikolog olarak görev yapmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Gottman Çift Terapisi ile Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimleri almıştır.