

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YETİŞKİN BİREYLERDE BABAYA BAĞLANMA DÜZEYLERİ İLE
ANKSİYETE VE OBSESİF İNANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

Ömürca BOZKUŞ

Yüksek Lisans Tezi

YETİŞKİN BİREYLERDE BABAYA BAĞLANMA DÜZEYLERİ İLE
ANKSİYETE VE OBSESİF İNANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

Ömürca BOZKUŞ

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009-0004-9726-4519

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İsak PARDO

İstanbul
Mayıs 2024

KABUL VE ONAY

Ömürcan BOZKUŞ tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Babaya Bağlanma Düzeyleri İle Anksiyete ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışma, 21.05.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ**
İstanbul Gedik Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi İsak PARDO**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ
Enstitü Müdürü

ETİK 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 tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

21 Mayıs 2024

Ömürcañ BOZKUŞ

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın fikri hazırlıklarının oluşturulması ve yürütülmesi sırasında desteğini esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsak Pardo'ya, Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Enstitü Müdürü Dr. Öğretim Üyesi Şerafettin Sevgili'ye, Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Dr. Öğretim Üyesi Selçuk Aslan'a teşekkür ederim. Ayrıca bana manevi olarak destek veren aileme, motivasyon konusunda sıkıntı yaşadığımda kahrımı çeken dostlarımdan Psikolog Burçin Ustabası'na, Psikolog Serap Güneş'e, Medya Uzmanı Gamze Yıldırım'a ve Dövme Sanatçısı Rıdvan Tunas'a; iş arkadaşlarımdan Psikolog Dilara Aydın'a; bu çalışma konusunu merak etmeme katkı sunan tüm danışanlarıma ve her zaman yanımda olan Psikiyatrist Dr. Muzaffer Uyar'a teşekkür ederim.

Ömürcan BOZKUŞ

Mayıs, 2024

SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	Yetişkin Bireylerde Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Anksiyete ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	
Savunma Tarihi	21.05.2024	
Sayfa Sayısı	59	
Benzerlik Yüzdesi (%)	14	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	14	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci Ömürcan BOZKUŞ	Danışman Dr. Öğr. Üyesi İsak PARDO	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	Yetişkin Bireylerde Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Anksiyete ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	14.08.2023	
Etik Kurul Karar No	2023/23	
Enstitü Sekreteri		
TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	Pardo, İ., & Bozkuş, Ö. (2024). Yetişkin bireylerde babaya bağlanma düzeyleri ile anksiyete ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi. E. Ö. Özçatal (Ed.), <i>11. International "Başkent" Congress On Social, Humanities, Administrative, and Educational Sciences Proceedings Book</i> içinde (ss.520-521). Ankara, Türkiye: BZT Akademi Yayınevi.	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
Enstitü Sekreteri		

ÖZET

Ömürcan BOZKUŞ

Yetişkin Bireylerde Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Anksiyete ve Obsesif
İnanışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Baba-bebek bağı, babanın yeni doğan bebeğine bağlanma sürecidir. Bu bağlamda erken dönemde baba ile bebek arasında kurulan bağın, yetişkin dönemde sürekli kaygı ve obsesif inanışlar ile ilişkisi bilinmemektedir. Obsesif inanışlar ise, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile ilişkilendirilen, zihinde beliren istenmeyen düşünce ve imajlar sonucu fikirlerin değerlendirilme sürecinde hatalar ile oluşan inançlardır. Zihinde süregelen hatalı değerlendirmeler, pekiştiğinde, OKB'deki kompulsif belirtilerin ortaya çıkabildiği öne sürülmüştür. Bu çalışmada Türkiye'deki genel örneklemdeki yetişkin bireylerde erken dönemdeki babaya bağlanma düzeyleri ile sürekli anksiyete ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 201 gönüllüye (101 erkek, 100 kadın) ilişkisel tarama yöntemi ile sosyodemografik form, Babaya Bağlanma Ölçeği (BBÖ), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ve Obsesif İnanışlar Ölçeği – 44 (OIÖ-44) formunu doldurmuştur. Katılımcılardaki babaya bağlanma düzeyleri persentil gruplamasıyla düşük, orta ve yüksek olmak üzere kategorize edilmiştir. Ardından bu üç grup arasında SKE, OIÖ-44 ve alt boyutları skorları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı IBM SPSS istatistiksel araştırma programı v.28 kullanılarak araştırılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, farklı babaya bağlanma düzeyleri gruplarından düşük ve yüksek gruplar arasında sürekli kaygı düzeyleri ve obsesif inanış skorları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük babaya bağlanmaya sahip olan bireyler yüksek babaya bağlanma skorlarına sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla sürekli kaygı düzeyleri göstermişlerdir. Yine benzer şekilde, düşük babaya bağlanmaya sahip olan bireyler yüksek babaya bağlanma skorlarına sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış skorları göstermişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, sürekli kaygı düzeyleri yüksek bireylerin, ya da OKB riski olan bireylerin baba ile bağlanma durumlarının da terapiler esnasında göz önünde bulundurulması, tedaviden alınacak verimi ve tedavinin etkililiğini artırabilecektir.

Anahtar Kelimeler

Babaya bağlanma, sürekli kaygı, obsesif inanışlar, obsesif kompulsif bozukluk.

ABSTRACT

Ömürcañ BOZKUŞ

Determining The Relationship Between Father Attachment Levels and
Anxiety and Obsessive Beliefs in Adult Individuals

Master's Thesis

İstanbul, 2024

Father-infant bonding is the process of attachment of the father to his newborn baby. In this context, the effect of the bond established between the father and the infant in the early period on trait anxiety and obsessive beliefs in adulthood is unknown. Obsessive beliefs, on the other hand, are beliefs associated with obsessive-compulsive disorder (OCD) that are formed by errors in the process of evaluating ideas as a result of unwanted thoughts and images that appear in the mind. It has been suggested that compulsive symptoms in OCD may emerge when erroneous evaluations in the mind are reinforced. In this study, we aimed to determine the relationship between early father attachment levels and trait anxiety and obsessive beliefs in a general sample of adults in Turkey. For this purpose, 201 volunteers (101 males, 100 females) completed the sociodemographic form, Father version of Parental Bonding Instrument, Trait Anxiety Inventory (TAI) and Obsessive Beliefs Questionnaire - 44 (OBS-44) through relational screening method. The levels of attachment to the father in the participants were categorized as low, medium and high by percentile grouping. Then, it was investigated whether there were significant differences between these three groups in terms of trait anxiety, obsessive beliefs and its sub-dimensions using IBM SPSS statistical analysis programme v.28. According to the findings of this study, significant differences were found between the low and high groups in terms of trait anxiety levels and obsessive belief scores. Individuals with low paternal attachment showed significantly higher levels of trait anxiety than individuals with high paternal attachment scores. Similarly, individuals with low paternal attachment showed significantly higher obsessive belief scores than individuals with high paternal attachment scores. According to the findings of this study, it is suggested that clinical psychologists and therapists should take into consideration the paternal attachment status of individuals with high levels of trait anxiety or individuals at risk for OCD, which may increase the reliability and effectiveness of treatments.

Keywords

Father attachment, trait anxiety, obsessive beliefs, obsessive compulsive disorder.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Bağlanma Kuramı.....	4
1.2. Anne ile Bağlanma	8
1.3. Baba ile Bağlanma.....	9
1.4. Bağlanma Stilleri.....	14
1.5. Kaygı Tanımı.....	16
1.6. Bağlanma ile Kaygı Arasındaki İlişki	19
1.7. Obsesif İnanışlar	20
1.8. Kaygı ile Obsesif İnanış Arasındaki İlişki	22
1.9. Bağlanma ile Obsesif İnanış Arasındaki İlişki	23
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırmanın Modeli	26
2.2. Araştırmanın Örneklemi.....	26
2.3. Veri Toplama Araçları.....	27
2.3.1. Sosyodemografik Form	27
2.3.2. Babaya Bağlanma Ölçeği	27
2.3.3. Sürekli Kaygı Envanteri	28
2.3.4. Obsesif İnanışlar Ölçeği	28
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	29
2.4.1. Verilerin Toplanması.....	29
2.4.2. Verilerin Analizi	30

3.2. Ölçeklerin Analizleri	31
3.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları	31
3.2.2. Ölçeklerin İç Tutarlılığını Gösteren Güvenilirlik Analizi	32
3.2.3. Ölçekler Arası İlişkilerin Belirlenmesi	34
3.2.4. Farklı Babaya Bağlanma Skorları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Hesaplanması.....	35
3.2.5. Farklı Babaya Bağlanma Skorları ile Obsesif İnanış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Hesaplanması.....	37
3.2.6. Farklı Babaya Bağlanma Skorları ile Obsesif İnanış Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Hesaplanması	38
3.2.7. Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Faktörüne Göre Analizi	41
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	42
3.1. Sosyodemografik Analizler	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA	45
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER	52
5.1. Öneriler.....	53
5.2. Çalışmanın Kısıtları.....	54
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	62
EK 1: Bilgilendirme Formu.....	62
EK 2: Bilgilendirme Formu.....	63
EK 3: Babaya Bağlanma Ölçeği.....	64
EK 4: Sürekli Kaygı Envanteri.....	65
EK 5: Obsesif İnanışlar Ölçeği.....	66

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Tanımlayıcı İstatistikleri – Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	31
Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları	32
Tablo 3. Ölçeklerin İç Tutarlılığını Gösteren Cronbach α Değerleri	32
Tablo 4. Ölçekler Arası Spearman Korelasyon Analizini Gösteren Tablo	34
Tablo 5. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Cinsiyet Faktörü Değişkenine Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 6. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerini Gösteren Tablo	42



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Sürekli Kaygı Skorları Arasındaki İlişki	35
Şekil 2. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Arasındaki İlişki	37
Şekil 3. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Sorumluluk/Tehlike Beklentisi Alt Boyutu Arasındaki İlişki	38
Şekil 4. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Boyutu Arasındaki İlişki	39
Şekil 5. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Önem Verme/Düşüncelerin Kontrolü Alt Boyutu Arasındaki İlişki	40



GİRİŞ

Baba-bebek bağı, babanın yeni doğan bebeğine bağlanma sürecidir (Taubenheim, 1981). Baba-bebek bağı, hem olumlu hem de olumsuz olarak baba davranışları ve düşünceleri ile ilişkilendirilmiştir. Pozitif baba-bebek bağı, bebekleriyle etkileşimi teşvik etmekte ve annenin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalar olumsuz etkiler bildirmiştir. Örneğin, çoğu baba bebekleriyle etkileşime girerken, bazıları da bebeklerini incitmekten korktukları için uzaktan izlemenin yeterli olduğunu bildirmiştir (Guillaume vd., 2013). Bebekleriyle daha düşük baba bağı veya bozulmuş bağ kurmuş ebevenylerin baba ve anne stresine maruz kalmış, yetersiz ya da eksik bağlanmaya sahip çocuklarında, çocuk mizacında algılanan ek zorluklar ve yetişkinlik döneminde süregelen kaygı durumu ile ilişkilendirilmiştir (De Cock vd., 2016).

Olumsuz duyguların kontrol edilememesi ve anksiyete, erken dönemden gelen yatkınlıkla ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir çalışmadaki bulgulara göre, erkekler annenin aşırı korumacılığını ve baba bakım eksikliğini daha fazla bildirirken, kadınlar erkeklere kıyasla babanın ve annenin özerklik eksikliği ve annenin bakım eksikliği düzeylerini daha yüksek bildirmiştir. Bakım eksikliği ve özerklik eksikliği seviyeleri, etkilenen tüm gruplarda artmıştır. Anksiyete bozukluğu olan yetişkinler, depresyon grubu ve sağlıklı kontrollerle karşılaştırıldığında annenin otonomi eksikliği düzeylerinin arttığını bildirmiştir. Depresif bozukluğu olan yetişkinlerde ise, anksiyete grubu ve sağlıklı kontrollerle karşılaştırıldığında, babanın bakım eksikliği düzeylerinin arttığını bildirmiştir (Kullberg vd., 2020). Bu çalışmada görüldüğü üzere, erken dönemde ana-babaya bağlanmanın, yetişkinlikteki psikolojik durumda etkisi olduğu bir gerçektir.

Obsesif inanışlar ise, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile ilişkilendirilen ve OKB'ye yatkınlığı artırdığı düşünülen, zihinde beliren istenmeyen düşünce ve imajlar sonucu fikirlerin değerlendirilme sürecinde hatalar ile oluşan inançlardır. Zihinde süregelen hatalı değerlendirmeler, pekiştiğinde, OKB'deki kompulsif belirtilerin ortaya çıkabildiği öne sürülmüştür (Reuther vd., 2013). Ancak erken dönemde baba ile bağlanmanın, yetişkin dönemdeki obsesif inanışlar ile ilişkisi henüz bilinmemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, Türkiye’deki genel örneklemedeki yetişkin bireylerde erken dönemdeki babaya bağlanma düzeyleri ile sürekli anksiyete ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu bağlamda, literatürde üzerinde çok durulmayan erken dönemdeki babaya bağlanma ile, sürekli kaygı ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

Bu amaçla erken dönemde babaya bağlanma ile bireylerin psikolojik durumunun belirteci olabilen sürekli kaygı durumu ile ilişki belirlenmiş olacaktır. Aynı zamanda, OKB’ye yatkınlık ile ilişkilendirilen obsesif inanışlar, baba ile bağlanma düzeyleri ve babanın tutumu arasındaki ilişki anlaşılacaktır. Bu kazanımlar sayesinde, baba ile bağlanma ilişkisinde sürekli kaygı ve obsesif inanışların temel doğası aydınlatılmış olacaktır.

Bu bağlamda bu araştırmada (1) Farklı babaya bağlanma düzeyi grupları arasında, sürekli kaygı skorları ile anlamlı farklılıklar var mıdır? (2) Farklı babaya bağlanma düzeyi grupları arasında, obsesif inanış skorları ile anlamlı farklılıklar var mıdır? (3) Babaya bağlanma ilgi/kontrol ve aşırı koruma alt boyutları, sürekli kaygı düzeyleri, obsesif inanışlar ve obsesif inanışların alt boyutlarından sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve önem verme/düşüncelerin kontrolü pozitif ya da negatif yönde anlamlı ölçüde ile ilişkili midir? Sorularına yanıt aranacaktır.

Araştırmanın Önemi

Babaya bağlanma literatürde çok çalışılmayan, ancak tıpkı anneye bağlanma gibi önemli bir konudur. Bilindiği kadarıyla, literatürde yetişkin bireylerde erken dönemdeki babaya bağlanma düzeyleri ile anksiyete ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkiyi açıklayacak çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmadan elde edilecek verilerin klinisyen ve psikologların danışanın baba ile bağlanma durumunda problem olmasını anlaması durumunda bu duruma sebep olabilecek faktörlerden kaygı ve obsesif inanış düzeylerine daha kolay müdahale etmesi beklenmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Erken dönemdeki bağlanmanın, bireylerin yetişkin dönemdeki psikolojik iyi oluşunu etkilediği bulgusundan yola çıkarsak; babaya bağlanma düzeyleri yüksek olan

bireylerin, düşük seviyedeki bireylere göre daha az sürekli kaygı ve obsesif inanış düzeyleri göstermesi beklenmektedir. Bu tez sonucunda aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap verilmesi beklenmektedir.

1. Ana-babaya bağlanma ölçeğindeki toplam babaya bağlanma skorları yüksek olan bireyler daha az sürekli kaygı ve obsesif inanış düzeylerine sahip midir?
2. Babaya-bağlanma alt boyutlarından aşırı koruma/kontrol ve ilgi/kontrol düzeyleri ile sürekli kaygı ve obsesif inanış ölçeğindeki skorları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Farklı cinsiyet grupları arasında babaya bağlanma düzeyleri ile sürekli kaygı ve obsesif inanış düzeyleri farklılık göstermiş midir?
4. Babaya bağlanma toplam ve alt boyut skorları ve Obsesif İnanışlar Ölçeği toplam ve alt boyut skorları ile ilişkili midir?

BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, John Bowlby'nin bağlanma teorisinden ortaya çıkan bir kavramdır ve bir kişinin, genellikle ebeveynleri, çocukları ve romantik partnerleri gibi bağlanma figürleri ile yakın bakım verme ve alma ilişkileri ile ilgilidir. Bağlanma kavramı, kişinin sıkıntı içinde olmadığı zamanlarda dünyayı özgürce keşfedebileceği güvenli bir liman varlığını, aynı zamanda sıkıntılı zamanlarında ise destek aldığı, koruma ve rahatlık arayabileceği güvenli bir ortam olarak kullanmak için bağlanma figürünün varlığından destek aldığı ilişkileri tanımlamaktadır. John Bowlby'nin bağlanma teorisine (1982) göre, bağlanma sistemi, temel hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılamak için yetersiz özerkliği nedeniyle bebeği korumak için belirlenmiş, biyolojik temelli, genetik olarak programlanmış bir sistemdir. Bowlby, ebeveynlere duygusal bağlanmanın yaşam boyunca ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bir ebeveyn ile çocuk arasındaki bu uzun vadeli bağın aynı zamanda büyüyen kişinin stresli veya zorlu koşullarla başa çıkma yeteneğinin bir bileşeni olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca çocuklar, fiziksel tehlikelerle veya olumsuz duygularla karşılaştıklarında güvenlik ve bakım arama ve bakıcının yakın çevresinden uzaktayken iletişim kurma ve dayanıklılık gösterme kapasitesi ve esnekliği kazanmaktadırlar (Bowlby, 1982). Bowlby, ebeveyn ve çocuk arasındaki erken bağlanma ilişkisinin normal çocukluk gelişimi ve uzun vadeli işlevsellikte çok önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür. Ebeveynlerine güvenli bağlanma geçmişi olan bir çocuk, genellikle güvenli, kendine güvenen ve işbirlikçi bir yetişkin olarak büyür. Öte yandan, ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarını karşılayamazsa, normal çocukluk gelişimi olumsuz etkilenir, uyumsuz kişilik özelliklerinin ifadesine ve depresyon gibi ruhsal bozukluklara yol açar (Bowlby, 1977).

Bağlanma teorisi, bireyler arasındaki, özellikle de bebekler ve bakıcıları arasındaki duygusal bağların karmaşık dinamiklerini anlamak için bir çerçeve sağlar. Özünde bağlanma teorisi, insanların biyolojik olarak, sıkıntı veya güvenlik ihtiyacı zamanlarında bağlanma figürlerine, genellikle bakıcılara, yakınlık aramaya yatkın olduklarını öne sürer. Bu erken bağlanma deneyimleri, bireylerin ilişkilere dair içsel çalışma modellerini şekillendirerek yaşam boyu duygusal ve sosyal gelişimlerini etkiler.

1. Bağlanma Davranış Sistemi: Bağlanma teorisi, insanların özellikle stres veya tehdit zamanlarında bağlanma figürlerinden yakınlık ve rahatlık aramaya iten doğuştan gelen bir davranış sistemine sahip olduğunu öne sürer. Bu sistem, bireyler sıkıntı yaşadıklarında veya tehlike algıladıklarında aktive olur ve onları güvenlik ve destek için bağlanma figürlerine yakınlık aramaya yönlendirir.
2. Bağlanma Figürleri: Bebeklik döneminde, bağlanma figürleri genellikle çocuğun ihtiyaçlarına tutarlı bakım ve yanıt veren ebeveynler veya vasiler gibi birincil bakıcılardır. Bu erken dönem bağlanma figürleri, çocukların çevrelerini keşfedebilecekleri güvenli üsler ve rahatlık ve güvence için geri dönebilecekleri güvenli sığınaklar olarak hizmet eder.
3. İçsel Çalışma Modelleri: Bebeklik dönemindeki bağlanma deneyimleri, bireylerin kendilerine, başkalarına ve ilişkilerine dair içsel çalışma modellerini veya zihinsel temsillerini şekillendirir. Bu içsel modeller, bireylerin gelecekteki ilişkilerindeki beklentilerini, inançlarını ve davranışlarını etkileyerek etkileşimlerine ve bağlanma ile ilgili durumlara verdikleri tepkilere rehberlik eder. Bağlanma Stilleri: Bağlanma teorisi, bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerine dayalı olarak farklı bağlanma stilleri geliştirdiklerini öne sürer. Ainsworth ve meslektaşları tarafından tanımlanan dört temel bağlanma stili güvenli bağlanma, kaygılı-endişeli bağlanma, reddedici-kaçınmacı bağlanma ve korkulu-kaçınmacı bağlanmadır. Bu bağlanma stilleri, bireylerin öz-değer algılarındaki farklılıkları, başkalarının ulaşılabilirliğini ve ilişkilerin genel güvenilirliğini yansıtmaktadır. Bakıcı Hassasiyeti ve Duyarlılığı: Bağlanma teorisinin merkezinde, bakıcının çocuğun ipuçlarını ve ihtiyaçlarını doğru bir şekilde algılama ve bunlara uygun şekilde yanıt verme becerisini ifade eden bakıcı hassasiyeti ve duyarlılığı kavramı yer alır. Duyarlı bakım verme, güvenilir bir rahatlık ve destek kaynağı sağlayarak güvenli bağlanmayı teşvik ederken, tutarsız veya duyarsız bakım verme güvensiz bağlanmaya ve duygusal sıkıntıya yol açabilir.(M. S. Ainsworth, 1997; Stevenson-Hinde, 2007; Van der Horst vd., 2008).

Özetle, bağlanma teorisi yaşam boyu kişilerarası ilişkilerin, duygusal bağların ve sosyo-duygusal gelişimin dinamiklerini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır.

Bağlanma teorisi, erken bağlanma deneyimlerinin bireylerin içsel çalışma modellerini ve bağlanma stillerini şekillendirmedeki rolünü açıklayarak, sağlıklı ilişkileri, duygusal refahı ve dayanıklılığı teşvik etmeyi amaçlayan müdahaleleri bilgilendirir.

Bağlanma, ebeveynlik ve ebeveyn-çocuk ilişkileri alanında önemli bir konudur. Başlangıçta Bowlby (Stevenson-Hinde, 2007) tarafından açıklanan bağlanma, küçük çocukların korktuğunda, endişelendiğinde veya savunmasız olduğunda bir veya daha fazla tutarlı bakıcıyla temas kurma ve bu tür teması rahatlatıcı bulma eğilimini ifade eder. Bowlby'nin kuramlaştırması ağırlıklı olarak evrim teorisi, etoloji ve sibernetiğe dayanıyordu ve bu davranışların, hayatta kalmayı ve üremeyi en üst düzeye çıkarmak için doğal seçim yoluyla ortaya çıktığını düşünüyordu. Bu anlamda, orijinal teori bir ebeveynlik teorisi değil, çocuğun bakıcılarıyla olan bağının doğası ve işlevinin psikobiyolojik ve evrimsel bir açıklamasıydı. Bağlanma teorisi, bağlanma güvenliğindeki çeşitliliğin nedenlerinin tamamen olmasa da büyük ölçüde çevresel olduğunu ve bakıcıların bebeklerin bağlanma ipuçlarına ve iletişimlerine duyarlılığının birincil çevresel belirleyici olduğunu iddia etmektedir. Şu ana kadar ikiz çalışmalarından elde edilen veriler, bağlanma değişkenliğinin ağırlıklı olarak çevresel nedenlerden kaynaklandığı önermesi için nispeten iyi kanıtlar sağlamaktadır (Bakermans-Kranenburg ve Van IJzendoorn, 2016). Başlangıcından bu yana bağlanma teorisi, bebek davranışı teorisinden daha fazlası olmuştur ve buradan çıkan temel önerme, bağlanma güvenliğinin daha sonraki sosyo-duygusal gelişimi etkilediğidir. Pek çok yazar, bir dizi mekanizmaya, özellikle de içsel çalışma modeli yapısına atıfta bulunarak, erken bağlanma deneyimlerinin, çocukların daha sonraki yaşamdaki sosyal deneyimleri nasıl yorumladığını ve bunlara nasıl tepki verdiğini şekillendirdiğini ve bunun da çocukların sosyal ve duygusal işleyişini etkilediğini ileri sürmüştür (Groh vd., 2012). Çok sayıda araştırma, bağlanma güvenliğini ölçerek ve bunu genellikle uzun süreler boyunca çocukların akran ilişkileri ve uyumuyla ilişkilendirerek bu fikri test etmeye çalışmıştır.

Bağlanma teorisini araştırırken, Bowlby haricinde Psikolog Mary Ainsworth tarafından formüle edilen bağlanma teorisi, insan ilişkilerinin, özellikle de bebekler ve onlara bakan kişiler arasındaki ilişkilerin karmaşık dinamiklerinin anlaşılmasına yönelik derin bilgiler sağlamıştır. Ainsworth'un çığır açan çalışması yalnızca gelişim psikolojisini

etkilemekle kalmadı, aynı zamanda duygusal bağlara ve bunların yaşam boyu etkilerine ilişkin anlayışımızı da şekillendirmiştir (Main ve Solomon, 1990).

Ainsworth'un bağlanma teorisi, bebekler ve bakıcılar arasındaki erken etkileşimlerin bağlanma stillerinin gelişimini önemli ölçüde etkilediği ve bunun daha sonra yaşam boyunca kişilerarası ilişkileri etkilediği fikri etrafında dönmektedir. Araştırması, özellikle de Garip Durum prosedürü, üç temel bağlanma stilini ortaya çıkardı: güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma.

Ainsworth'un teorisinin temel taşı, bireylerin erken bağlanma deneyimlerine dayanarak oluşturdıkları zihinsel temsillere atıfta bulunan "içsel çalışma modeli" kavramıdır. Bu içsel modeller, sosyal etkileşimleri yorumlamak ve bunlara yanıt vermek için şablon görevi görür ve kişinin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarını şekillendirir. Güvenli bağlanan bireyler genellikle olumlu içsel çalışma modelleri geliştirirler; kendilerini sevgiye layık, başkalarını ise güvenilir ve güvenilir olarak algırlar. Bunun tersine, güvensiz bağlanan bireyler olumsuz içsel modeller barındırabilir ve bu da sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürmede zorluklara yol açabilir.

Ainsworth'un ufuk açıcı çalışması Garip Durum, 12 ila 18 aylık bebeklerde bağlanma davranışlarını değerlendirmek için yapılandırılmış bir çerçeve sağladı. Ainsworth, kontrollü bir ortamda bebeklerin ayrılıklara ve bakıcılarıyla yeniden bir araya gelmelerine nasıl tepki verdiklerini gözlemleyerek farklı bağlanma kalıpları belirledi. Güvenli bağlanan bebekler, çevrelerini keşfetme ve bakıcılarından rahatlık arama, ayrılıkta sıkıntı gösterme, yeniden birleşmede kolayca teselli arama arasında bir denge gösterdiler. Buna karşılık, kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip bebekler, ayrılıklar sırasında artan bir sıkıntı sergilediler, ancak yeniden bir araya geldiklerinde yakınlık arayışı ile rahatlığa direnme arasında gidip gelerek karışık tepkiler sergilediler. Son olarak, kaçınmacı bağlanmaya sahip bebekler, ayrılıklar sırasında minimum düzeyde sıkıntı gösterdiler ve yeniden bir araya geldiklerinde rahatlık aramaktan kaçındılar, görünüşe göre bakıcılarının varlığına kayıtsız kaldılar (Main ve Solomon, 1990).

Ainsworth'un araştırması yalnızca bu bağlanma kalıplarını tanımlamakla kalmadı, aynı zamanda bunların gelişimini etkileyen faktörlere de ışık tuttu. Tutarlı ve duyarlı bakımın, güvenli bağlanmayı teşvik ettiği, bebeklerde güven ve duygusal güvenlik duygusu aşıladığı bulundu. Bunun tersine, tutarsız veya ihmalkar bakım verme,

ilişkilerde endişe ve belirsizlikle karakterize edilen güvensiz bağlanmaya yol açabilir. Dahası, Ainsworth'un teorisi bağlanma sonuçlarını şekillendirmede mizacın rolünü vurguladı. Bakıcının duyarlılığı ve yanıt verme yeteneği çok önemli olsa da, mizaçtaki bireysel farklılıklar, bebeklerin bakım verme davranışlarına verdiği tepkileri değiştirebilir. Yüksek tepkisellik ve sinirlilik ile karakterize edilen zor mizaçlı bebekler, bakıcıların tutarlı destek sağlama becerilerini zorlayabilir ve böylece onları güvensiz bağlanmaya yatkın hale getirebilir. Bebeklik döneminin ötesinde, Ainsworth'un bağlanma teorisinin yetişkin ilişkilerini anlama konusunda geniş kapsamlı çıkarımları vardır. Araştırmalar, erken bağlanma deneyimlerinin bireylerin ilişkisel dinamiklerini ve yetişkinlikteki bağlanma yönelimlerini şekillendirdiği, yaşam boyu bağlanma tarzlarında süreklilik olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanan bireyler, güven, yakınlık ve etkili iletişim ile karakterize edilen istikrarlı ve tatmin edici ilişkiler kurma eğilimindedir. Bunun aksine, güvensiz bağlanma stilleri, yakınlık korkusu, bağımlılık ve duygusal değişkenlik gibi kişilerarası zorluklarla ilişkilidir.

Sonuç olarak, Ainsworth'un bağlanma teorisi, erken deneyimlerin bağlanma bağlarını ve ardından gelen sosyo-duygusal gelişimi şekillendirmedeki kritik rolünü vurgulayarak insan ilişkileri anlayışımızı önemli ölçüde geliştirmiştir.

1.2. Anne ile Bağlanma

Anne, hamileliği sırasında aşamalı olarak, genellikle yeterli bir yenidoğan etkileşimi ve doğumdan sonra bakım için gerekli psikolojik hazırlığı oluşturur; yani, bebeği kabul etmek için onunla duygusal ilişkisini destekleyen bir iç dünya yaratır (Ammaniti, 1991). Hormonal değişiklikler ve yenidoğanla ilk temas, anneden bebeğe duygusal katılım ve uyumlu etkileşime de fayda sağlar, çocuğun ihtiyaçlarının doğru tanımlanmasını ve bunlara yanıt verilmesini teşvik eder ve bebeğe gerekli yakınlığı garanti eder. Bebek doğduktan kısa bir süre sonra ağlama, gülümseme ve görsel takip etme gibi anne-bebek bağını da uyaran belirli davranışlar gösterir (Bowlby, 1982). Bağlanma genel olarak hamilelik sırasında ve daha spesifik olarak doğum sırasında aşamalı olarak kurulan duygusal katılımın kademeli bir süreci olarak tanımlanmıştır. Bağlanma aynı zamanda annelerin önceki deneyimleri ve erken ruh halleri ile bağlantılıdır; örneğin, doğumdan sonra ruh hali stabil annelerin aksine, depresif annelerin çocuklara daha kötü bağlara sahiptir (A. Taylor vd., 2005).

Aslında, annenin duygusal katılımı hamilelik sırasında, hamilelik ve doğum arasında, ama esasen yenidoğan ile ilk temastan sonra kademeli olarak iyileşir (Fleming vd., 1997). Yapılan bir araştırmada, annelerin önemli bir kısmı hamilelik sırasında bebeğe karşı özel bir sevgi besler (%41); yine de çoğu için sevgi sadece bebeğin yanındayken (%24) veya doğumdan sonraki hafta (%27) içinde ortaya çıkar ve bazı anneler (%8) hala haftada bir yenidoğana özel bir sevgi hissetmezler (MacFarlane vd., 1978). Başlangıçta bebek ile olumlu katılımın olmaması sosyo-ekonomik durumu ve eğitim düzeyi düşük olan annelerde olduğu kadar doğum sırasında daha az işbirliği ve yoğun ağrı yaşayan annelerde daha sık görülür.

Anne-bebek bağının desteklenmesi Van Bussel ve arkadaşları (2010), hamilelik sırasında fetüse yüksek düzeyde bağlanmanın, doğumdan sonra anne-bebek bağının yüksek düzeyde olmasını teşvik edeceğini ileri sürmüştür (Van Bussel vd., 2010). Ek olarak, doğum yapan kadının bir hemşire tarafından desteklenmesi, anne-bebek bağının desteklenmesinde rol oynamıştır. Mevcut literatürde, anne-bebek bağının desteklenebileceği en sık bildirilen bağlam, doğumdan sonra anne ile bebek arasında fiziksel bir yakınlığın gerekli olduğudur. Örneğin bebeği kucağına almanın bağlanmayı teşvik ettiği daha önceki araştırmalarda belirtilmiştir (Altaweli ve Roberts, 2010). Ek olarak emzirme ve doğum sonrası dönemde aynı odada kalma, bağlanmayı desteklemiştir (Altaweli ve Roberts, 2010). Annenin erken dönemdeki olumlu tutumu (Wittkowski vd., 2007) ve annenin ebeveynlik rolüne ilişkin gerçekçi beklentisi, anne-bebek bağını güçlendirebilir (Broedsgaard ve Wagner, 2005) Literatür incelendiğinde, anne-bebek bağını geliştirmek için sağlık çalışanlarının sadece anne ve yenidoğanın fiziksel yakınlığını değil, aynı zamanda annenin doğumda olumlu duygusal durumunu da desteklemeye çalışması gerektiği ortaya çıkmıştır.

1.3. Baba ile Bağlanma

Literatürdeki birçok araştırma, anne-bebek etkileşimlerinin önemini ve karşılıklı tatmin edici bir ilişki kurmada annenin çocuğuna yardım etmesinin önemini uzun zamandır vurgulamaktadır. Ancak baba ile bebek bağı literatürde daha az tartışılan bir konu olarak kalmıştır. Örneğin; baba yavrusuyla bir bağ kurar mı? Ve babanın yeni doğan bebeğe karşı tutumu ve babalık rolü bağlanma sürecini nasıl etkiler?

Ebeveynlikte baba rolünü tartışan literatür yetersizdir ve babanın yeni doğan bebeğe karşı tutum ve duygularını neredeyse tamamen ihmal etmektedir. Baba-çocuk araştırmasının eksikliği özellikle erken baba-yenidoğan ilişkisi alanında, özellikle de doğumdan sonraki ilk haftada belirgindir. Babanın, anne-bebek bağına benzer bir baba-bebek bağı sürecinden geçtiği öne sürülmüştür. Baba, doğumdan sonraki ilk üç gün içinde bebeğiyle bir bağ kurmaya başlar (Sreenberg ve Morris, 1974).

Literatürde babaların ebeveynlik davranışlarının çocuk gelişimini etkilediği bilinmektedir (Baumrind, 1966) ve anneler kadar babaların da ruh sağlığı durumuna önem verilmektedir. Genelde yapılan çalışmaların odak noktası anneye bağlanma olmuştur ve babaların da depresyon ve bağlanma bozukluğu yaşadığını gösteren çalışmalar ancak son zamanlarda yeni yeni artmaya başlamıştır. Babaların bu duygusal olarak ödüllendirici faaliyete katılımı büyük ölçüde göz ardı edilmiştir. Ancak son yıllarda kanıtlar, babaların bebeklerinin bakımına dahil edilmesinin sadece baba-bebek bağlanmasını geliştirmediğini, bunun da çocuk gelişimine fayda sağladığını, aynı zamanda bebek, anne, baba ve tüm aile için olumlu sağlık yararları olduğunu göstermiştir (Yogman vd., 2016). Anne-bebek bağı gibi baba-bebek bağı da bebeğe fayda sağladığı literatürde daha önce gösterilmiştir. Güney Kore'deki Hallym Üniversitesi Sacred Heart Hastanesi'ndeki araştırmacılar, prematüre bebeklerine dokunsal uyarım veren babaların bebek sağlığına faydasını göstermek için bir deney gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar 20 babayı beş gün boyunca günde 10 dakika bebeklerini okşamaları için eğitmiştir. Bu tür ek dokunsal bakım alan bebeklerin oksijen doygunluk seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Kim vd., 2017). Yenidoğan ünitesi bakımı dışında yapılan araştırmalarda, artan baba-çocuk bağlılığının, artan emzirme oranlarıyla ölçülen anne-bebek etkileşimini iyileştirdiği gösterilmiştir. Tayvan'da yakın zamanda yapılan bir araştırma, baba-bebek ten tene bakımının desteklenmesinin, ilk üç ayda sadece anne sütüyle beslenme oranlarını artırdığını göstermektedir (Wang, 2018). Bu durum, Vietnam'da yapılan ve emzirme oranlarındaki artış ile baba-bebek bağının desteklenmesi arasında bir ilişki olduğunu gösteren araştırmayı tamamlamaktadır (Bich vd., 2016). Baba bebek bağlanmasını biyolojik anlamda açıklayan birçok biyolojik süreç öne sürülmüştür. Babalar bebeklerinin bakımıyla daha fazla ilgilendiklerinde, ilgilenmedikleri zamanlara göre daha güçlü hormonal ve nörobiyolojik değişiklikler yaşarlar. Bu değişiklikler de bebek için kısa ve

uzun vadeli faydalarla ilişkilidir. Oksitosin, empati, sosyal işbirliği, bebek bakımı ve romantik aşk da dahil olmak üzere insan sosyalliği ile ilişkilidir. Oksitosin, annelerde olduğu gibi babalarda da ten tene temas gibi fiziksel temas yoluyla artar ve ten tene temas sonrası annelere göre daha az azalır (Cong vd., 2015). Babalara oksitosin burun spreyi yoluyla uygulandığında, bebeklerine daha uyumlu hale gelirler. Bebeklerin kendi oksitosin seviyeleri de yükselir ve sosyal yönelimleri ve sosyalleşme davranışları artar (Abraham vd., 2016). Kortizol genellikle stresle ilişkilendirilir, ancak mutlaka olumsuz olması gerekmez. Kortizol seviyesi yüksek olan babalar, bebek ağlamasına karşı daha uyanık ve duyarlıdır (Fleming vd., 2002). Kortizoldeki bu artış, yeni ebeveynlerin bebeklerinin sinyallerine dikkat etmelerine yardımcı olabilir. Ten tene bakım, annelerde olduğu gibi babalarda da kortizol düşüşü ile ilişkilidir ve ten tene bakım sonrası babalarda bu etki daha uzun sürmektedir (Cong vd., 2015). Prolaktin emzirme ile ilişkilidir, ancak yeni babalarda da artar. Deneyimli babalar, bebek ağlaması duyduklarında prolaktin artışı gösterirler (Fleming vd., 2002). Prolaktin seviyeleri, bebekler en muhtaç ve savunmasız olduklarında en yüksek seviyededir (Gettler, 2014). Sinirbilim, beynin bakım verme ile ilişkili iki bölgesini tanımlamıştır ve her ikisi de anneler gibi babalarda da aktive olabilir, baba bebeğine baktığında daha fazla aktive olur (Abraham vd., 2014). Birinci bölge duygusal empati ile ilişkili beyin ağıdır. Bu ağ, bebeğin ruhsal durumunun otomatik olarak anlaşılmasını sağlayarak ebeveynin bebeğin fiziksel acısını veya duygusal sıkıntısını kendi içinde hissetmesine ve deneyimlemesine olanak tanır. İkinci ağ ise, sosyo-bilişsel beyin ağıdır. Bu ağ zihinselleştirme, bilişsel empati ve sosyal anlayış ile ilişkilidir. Bir ebeveynin bebeğin zihinsel durumunu davranışlarından çıkarmasını, bebeğin ihtiyaçlarını tahmin etmesini ve gelecekteki bakım faaliyetlerini planlamasını sağlar. Aktif olarak bakım veren babalar "duygusal empati" beyin ağında daha fazla aktivasyon göstermektedir. Babalar çocuklarının günlük bakımını düzenli olarak aktif bir şekilde üstlendiklerinde- özellikle de babaların bebeklerini annesiz büyüttükleri uç durumlarda- bebeğe anneler kadar duyarlı hale gelirler (Abraham vd., 2014). Boylamsal araştırmalar, birinci yılda bir babadaki duygusal empati beyin aktivitesinin, dört yıl sonra çocukta daha iyi duygusal düzenleme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, sosyo-bilişsel beyin ağındaki daha yüksek aktivite, dört yıl sonra çocuğun daha yüksek sosyal becerileriyle ilişkilidir (Abraham vd., 2016).

Bir kişinin babasıyla bağ kurması, güçlü bir duygusal bağ, karşılıklı anlayış ve yakınlık duygusu oluşturmayı içeren son derece kişisel ve anlamlı bir deneyimdir. Paylaşılan etkinlikler ve sohbetlerden şefkat ve destek anlarına kadar çeşitli etkileşimleri kapsar. Bağlanmanın zellikleri bireysel kişiliklere, aile dinamiklerine ve kültürel geçmişe bağlı olarak büyük ölçüde değişiklik gösterse de, güçlü bir baba-ocuk bağına sıklıkla katkıda bulunan bazı ortak unsurlar vardır (Bryson ve Siegel, 2012):

Kaliteli Zaman: Birlikte kaliteli zaman geçirmek bağ kurmak için çok önemlidir. Bu, spor yapmak, birlikte bir proje üzerinde çalışmak veya sadece sohbet etmek gibi hem babanın hem de çocuğun keyif aldığı ortak ilgi alanları veya faaliyetlerle meşgul olmayı içerebilir.

Açık İletilişim: Etkili iletişim, güçlü bir bağ kurmanın anahtarıdır. Çocuklarını aktif olarak dinleyen, kendi düşünce ve duygularını açıkça ifade eden, yargılayıcı olmayan bir şekilde rehberlik ve destek sağlayan babalar, güveni ve anlayışı geliştirebilir.

Duygusal Destek: Duygusal olarak destekleyici olan babalar, çocuklarının kendilerini ifade etmeleri ve ihtiyaç duyduklarında rehberlik aramaları için güvenli ve besleyici bir ortam yaratırlar. Bu, hem iyi zamanlarda hem de zorlu anlarda cesaretlendirme, empati ve güvence sunmayı içerir.

Olumlu Rol Modelleme: Babalar çocuklarına rol model olarak hizmet eder ve onların tutum, davranış ve değerlerini etkiler. Babalar drşlk, nezaket, sorumluluk ve dayanıklılık gibi nitelikleri göstererek çocuklarına kendilerinin en iyi hali olma konusunda ilham verebilir.

Fiziksel Sevgi: Sarılmalar veya şakacı kaba davranışlar gibi fiziksel sevgi, sevgiyi, sıcaklığı ve güvenliği ileterek babalar ve çocukları arasındaki bağı güçlendirebilir.

Paylaşılan Deneyimler: Aile tatilleri, gelenekler ve ritüeller gibi paylaşılan deneyimler kalıcı anılar yaratır ve aidiyet ve bağlantı duygusunu güçlendirerek babalar ve çocukları arasındaki bağı güçlendirir.

Saygı ve Güven: Karşılıklı saygı ve güven, güçlü bir baba-ocuk bağının temel unsurlarıdır. Babalar ve çocuklar, birbirlerine saygılı davranarak, sınırlara saygı göstererek, güvenilir ve güvenilir davranarak, karşılıklı hayranlık ve anlayışa dayalı bir ilişki kurabilirler.

Genel olarak, kişinin babasıyla bağ kurması, tutarlı çaba, karşılıklı anlayış ve koşulsuz sevgi yoluyla zaman içinde gelişen çok yönlü bir süreçtir. Destek, arkadaşlık ve paylaşılan deneyimlerle karakterize edilen yaşam boyu bir ilişkinin temelini atar (Bryson ve Siegel, 2012).

Ebeveyn bağı veya ebeveynler ile çocukları arasında duygusal bağların oluşması, çeşitli fizyolojik ve psikolojik faktörlerden etkilenebilir. Hem anneler hem de babalar çocuklarıyla güçlü bağlar kurabilirken, bağlanma sürecini etkileyebilecek fizyoloji ve psikolojide bazı farklılıklar vardır:

Hormonal Farklılıklar: Hamilelik ve doğum sırasında anneler, artan oksitosin ("sevgi hormonu") ve prolaktin seviyeleri de dahil olmak üzere önemli hormonal değişiklikler yaşarlar. Bu hormonlar besleyicilik, bağlanma ve emzirme gibi annelik davranışlarıyla ilişkilidir. Babalar da oksitosin artışı gibi hormonal değişiklikler yaşar, ancak bu daha az ölçüdedir.

Hamilelik ve Doğum Deneyimi: Anneler hamilelik sırasında çocukla doğrudan fiziksel bir bağlantı kurar ve bu da bağlanma sürecini erken başlatabilir. Doğum sırasında yaşanan fiziksel hisler ve bebekle kurulan yakın bağ da dahil olmak üzere doğum deneyimi, anne ve çocuk arasındaki bağı daha da güçlendirebilir.

Emzirme: Emzirme, yakın fiziksel temas ve oksitosin gibi hormonların salınımını içerdiğinden, anneler ve bebekler için benzersiz bir bağ kurma deneyimidir. Babalar diğer bakım faaliyetleriyle bebekleriyle bağ kurabilirken, emzirmeyle aynı fizyolojik deneyimi yaşayamazlar.

Birincil Bakım Verme Rolü: Geleneksel olarak, birçok kültürde birincil bakıcı rolünü anneler üstlenir ve yaşamın ilk aylarında ve yıllarında bebekle daha fazla zaman geçirirler. Birlikte geçirilen bu zamanın artması anne ve çocuk arasında bağ kurulmasını kolaylaştırabilir.

Sosyo-kültürel Faktörler: Ebeveynlik rollerine ilişkin toplumsal normlar ve beklentiler, anne ve babaların bakım verme faaliyetlerine ne ölçüde katıldıklarını ve çocuklarıyla bağ kurduklarını etkileyebilir. Bazı kültürlerde, annelerin birincil bakıcı olması yönünde daha güçlü beklentiler olabilirken, diğerlerinde ebeveynlik sorumluluklarının paylaşılmasına daha fazla vurgu yapılabilir.

Bireysel Farklılıklar: Cinsiyetten bağımsız olarak, bakım verme davranışları ve bağ kurma deneyimlerinde bireyler arasında değişkenlik olduğunu belirtmek önemlidir. Bazı babalar son derece ilgili ve besleyici bakıcılar olabilirken, bazı anneler doğum sonrası depresyon veya geçmiş travma gibi faktörler nedeniyle bebekleriyle bağ kurmakta zorluk çekebilir.

Anne ve babalar arasında ebeveyn bağına etkileyebilecek bazı fizyolojik farklılıklar olsa da, her iki ebeveynin de tutarlı bakım verme, sevgi dolu etkileşimler ve duyarlı ebeveynlik davranışları yoluyla çocuklarıyla güçlü duygusal bağlar kurabileceklerini kabul etmek önemlidir (Cabrera vd., 2000; Feldman, 2015).

1.4. Bağlanma Stilleri

Daha önce de belirtildiği üzere, bağlanma, çocukların erken yaşlarda ebeveynleriyle kurdukları etkileşimin niteliğine bağlı olarak şekillenen ve gelecekte yakın ilişkilerin seyri sırasında gerçekleştirilecek beklentileri, inançları, ihtiyaçları, duygu düzenleme stratejilerini ve sosyal eylemleri etkileyen örüntüler olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1969). Kişinin sosyal ilişkileri anlaması ve yorumlaması, güvensiz bağlanma bilişleri tarafından çarpıtılabilir ve bu da tatmin edici ilişkilerin sürdürülmesinde bazı zorluklara yol açabilir. Sonuç olarak, bozulmuş bir sosyal destek sistemi ortaya çıkar ve psikopatolojinin gelişimine katkıda bulunan bir faktör haline gelebilir (Anderson vd., 1999). Bağlanma dinamikleri, kişilerarası bağlamda başkalarının biliş ve beklentilerinin yerini anlamada faydalı olabilir. Bu bağlamda, bağlanma teorisi hem bilişsel hem de kişilerarası teorileri içerebilen ve depresyonun ve diğer bazı patolojilerin nasıl geliştiğini anlamak için kullanılabilecek bütünleştirici bir teoridir (Shaver vd., 2005). Bağlanma kuramı, erken yaşlarda ebeveynleriyle yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucunda güvensiz bir bağlanma stili geliştiren bireylerin, stres altında verdikleri işlevsiz tepkiler nedeniyle psikopatolojilere sahip olma eğiliminde olduklarını öne sürmektedir (Sümer vd., 2009).

Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin bağlanma teorisine dayanarak dört farklı bağlanma stili tanımlamıştır. Dört prototipli bağlanma modeli, bireyin kendi imajı ile başkalarının imajlarının birleşimi kullanılarak tanımlanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Tanımlanan yetişkin bağlanma stillerinden biri olan güvenli

bağlanmada, değerli ve sevillebilir olmak genellikle diğer insanların bunu kabul edeceği ve buna karşılık vereceği beklentisiyle birleştirilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler stresli olayları daha az tehdit edici olarak görürler. Reddedici bağlanma stiline ise birey, değerli ve sevillebilir olma inancını diğer insanlara yönelik olumsuz beklentilerle birleştirir. Bu kişiler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak kendilerini hayal kırıklığına karşı korur ve bağımsızlıklarını sürdürürler. Korkulu bağlanma stiline ise değersiz hissetme ve sevilmeye layık olmama ile ilgili beklentiler ve başkalarını olumsuz, güvenilmez ve reddedici olarak algılama söz konusudur (Horowitz vd., 1993).

Saplantılı bağlanma stili başkalarına yönelik olumlu değerlendirmeleri ve değersizlik hissini yansıtır. Yakın ilişkilerde kendilerini doğrulama veya kanıtlama eğilimindedirler. Bağımlı kişilik özellikleri nedeniyle, başkalarını memnun etmek için çok fazla çaba gösterirler, bu da kaçınma ve yüksek değersizlik hissi ile sonuçlanır (Permuy vd., 2010). Küçümseyici ve korkulu bağlanma stiline sahip bireyler kaçınma konusunda birbirlerine benzerken, dört kategorili bağlanma modeline göre olumlu benlik değerini sürdürmek için başkalarına ihtiyaç duyma konusunda birbirlerinden ayrılırlar. Benzer şekilde, kaygılı ve korkulu bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik değeri için başkalarına ihtiyaç duyma açısından birbirlerine paralelken, yakın ilişkiler kurma isteği açısından farklılaşmaktadırlar. Hazan ve Shaver (1987) da modellerinde güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız ilişki tarzlarını kullanmaktadır. Bartholomew ve Horowitz'ın (1991) dört kategorili bağlanma modelinde yer alan kaygılı bağlanma, Hazan ve Shaver'ın (1987) kaygılı/kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir ki bu da literatür bilgisini bağlanma teorisiyle yorumlarken göz önünde bulundurulması gereken önemli bir noktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby'e göre, bebeğin bakım veren kişiyle güvenli bir bağlanma ilişkisi kuramaması veya bakım veren kişi tarafından reddedilmesi, kendini değersiz ve sevilmemiş hissetmesine neden olur (Bowlby, 1969). Ayrıca bebek, başkalarının ulaşılamaz olarak algılandığı olumsuz iç temsiller geliştirebilir. Bunlar değersizlik, yetersizlik ve öfke duygularını beraberinde getirir ve depresyona yatkınlık yaratır. Son yıllarda bağlanma ve psikopatoloji arasındaki ilişkiler genellikle kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları dikkate alınarak incelenmiştir. Bir çalışmada, yüksek düzeyde güvensiz bağlanmanın genç ergenlerde takipte şiddetli depresif belirtileri yordadığı bildirilmiştir (Sund ve Wichstrøm, 2002).

1.5. Kaygı Tanımı

Audrey Lewis (1970) kaygıyı duygusal bir durum olarak tanımlamış ve korkunun öznel olarak deneyimlenen niteliğini de bununla yakından ilişkili bir duygu olarak görmüştür. Lewis, bu duygunun hoş olmayan, olumsuz, tehditle orantısız, geleceğe yönelik ve hem öznel yönleri hem de belirgin bedensel rahatsızlıkları içerdiğine işaret etmektedir. Anksiyete bir özellik, bir durum, bir uyarıcı, bir tepki, bir dürtü ve bir güdü olarak tanımlanmıştır (Lewis, 1970).

1966'da Spielberger, sürekli kaygıyı durumluk kaygıdan ayırarak kavramsal kaygının çok yönlü kaygı tanımlarına dahil edilebileceğini öne sürmüştür. Spielberger, sürekli kaygıyı bireyin tepki vermeye yatkınlığı, durumluk kaygıyı ise fizyolojik uyarılma ve bilinçli olarak algılanan endişe, korku ve gerginlik duygularıyla karakterize geçici bir duygu olarak tanımlamıştır (Spielberger, 2013).

Sürekli kaygı kavramının tarihsel kökeni Freud'un nevrotik (sürekli) ve nesnel kaygı arasında yaptığı ayrımdır. Nevrotik kaygı, bilinçdışı materyalin bilince girme tehdidinde bulunduğu dair bir sinyaldir; nesnel kaygı ise fiziksel saldırı veya soygun gibi gerçekçi tehlikelere işaret eder (Freud, 2005). Nevrotik anksiyete, anksiyete tepkileri nesnel tehdidin derecesiyle orantısız olduğunda ortaya çıkar. Psikanalitik teorinin temel varsayımlarından biri, erken çocukluk deneyimlerinin yetişkin kişilik özelliklerini belirlediğidir. Bu teori, çözülmemiş çocukluk dönemi Ödipal çatışmalarının (saplantılarının) ve buna bağlı cinsel suçluluk duygusunun nevrotik kaygıyı, tehdit algılamaya ve birçok uyarana kaygıyla tepki vermeye yönelik genel bir eğilimi belirlediğini savunur. Bu öngörü kısmen, bastırılmış Ödipal çatışmalar çözülmediğinde kişinin psişik enerjisinin büyük bir kısmının harcandığı hipotezine dayanmaktadır. Günlük işlevler için çok az psişik enerji kaldığında, pek çok durum savunmada bir çöküş tehdidi oluşturur. Psikoanalitik teori bu tür tehditlerin öznel stres olarak deneyimlendiğini savunur. Kaygı, egoya savunmada bir çöküş tehdidi olduğu sinyalini vermek için yaratılır, böylece kişi bastırılmış bir psikolojik travmayı yeniden yaşama tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Bilinçdışı zihin tehdidi gizlemek için yansıtır, böylece dış uyaranlar tehlikeli olarak algılanır. Sonuç, nevrotik kaygı (sürekli kaygı) için genel bir eğilimdir. Örneğin, Freud Küçük Hans'ın cinsel suçlulukla ilgili bir ceza korkusunu yansıtarak at korkusu geliştirdiğini ileri sürmüştür (Freud, 2005).

Taylor (1953), Taylor Manifest Kaygı Ölçeği (TMAS) adı verilen ve yaygın olarak kullanılan ilk sürekli kaygı ölçeğini geliştirmiştir. Taylor'ın amacı, Hull-Spence teorisini test eden deneysel araştırmalarda kullanılabilecek objektif bir araç geliştirmektir. Bugün onun çalışmalarına geriye dönüp baktığımızda, Taylor'ın (1953) zihinsel olarak sağlıklı insanlardaki sürekli kaygı ile kronik zihinsel hastalıklardaki patolojik kaygı arasında bugün bizim yaptığımız gibi bir ayrım yapmadığını fark etmekteyiz. Taylor'ın yöntemlerinin, sağlıklı insanlarda belirgin anksiyete için bir ölçekten ziyade psikonevrotik semptomlar için genel bir tarama aracı üretmesi beklenebilir. Taylor'ın enstrümanında yer alan maddeler anksiyeteden ve kronik anksiyete reaksiyonlarının başlıca belirtilerinden çok daha fazlasını içermektedir. Distimi (enerji eksikliği, özgüven eksikliği, uyku bozukluğu, ağlama), sabırsızlık, sosyal anksiyete (utanma, endişe), utangaçlık, korkaklık ve öfke ile ilgili maddeler yer almaktadır. Bu farklı yapılara işaret eden maddelerin oranı sistematik olmayan bir şekilde değişiklik göstermiştir. Örneğin, korkaklık daha ilgili bir kavram olmasına rağmen, distimiye korkaklıktan daha fazla madde işaretlemiştir. Açık anksiyete yapısı, hangi oranda madde istendiğini belirtmemektedir, bu nedenle teoride açık anksiyete ölçekleri geliştirmeye yönelik farklı çabalar çeşitli semptom alanlarının farklı oranlarını örnekleyebilir. TMAS'ın kendisi çoğunlukla bugün değerlendirme veya sosyal kaygı olarak adlandırılabilen bir ölçüt gibi görünmektedir (Taylor, 1995).

Spielberger (1975) TMAS'ın çok global bir yapıyı ölçtüğü için karışık sonuçlar verdiğini varsaymıştır. Kaygının, açık kaygı üzerine yapılan dürtü teorisi deneylerinde kabul edilenden çok daha karmaşık bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Anksiyete için "bir dizi farklı ölçülebilir bileşen" önermiştir (Spielberger, 1975). Bu bileşenler "stres, tehdit ve temel yapılar olarak durumluk ve sürekli kaygıyı" içermektedir. Spielberger durumluk ve sürekli kaygıyı birbirinden ayırmıştır. Durumluk kaygı ya da süreç olarak kaygı, gözlemlenebilir bir tepkidir. Sürekli kaygı ya da durumluk kaygı yaşama eğilimi doğrudan gözlemlenemez ancak stres yaşandığında durumluk kaygı olarak kendini gösterir. Spielberger durumluk kaygıyı gözlemlenebilir davranışlar, fizyo-mantıksal olaylar ve bilişsel semptomlar açısından tanımlamıştır. Spielberger'in çalışmasının bu yönü onun en büyük başarılarından birini temsil etmektedir. 1970 yılında alandaki baskın model hala psikodinamikti, bu nedenle kaygı, stres, suçluluk ve depresyon bazen "nevrotik" etiketi altında bir araya getiriliyordu. Spielberger, durumluk kaygının daha

dar bir tanımının yapılması gerektiğini defalarca tartışmıştır. Sürekli kaygı, stres ve psikolojik tehdide karşı kaygılı bir şekilde tepki vermeye yatkınlık olarak tanımlandığından, kavramın öngörücü geçerliliği, stres ve tehdidin gözlemlenebilir kriterler açısından ne kadar iyi tanımlanabileceğine bağlıdır. Spielberger, kaygı yaşama eğiliminin hangi koşullar altında durumluk kaygı yaratacağını belirlemek için psikodinamik "stres" veya "psikolojik tehdit" kavramına dayanmıştır. Freud gibi Spielberger de gözlemlenemeyen sürekli kaygının ne zaman gözlemlenebilir durumluk kaygıya yol açtığına dair psiko-dinamik bir tanımlama sunmuştur (Spielberger, 1975).

Sürekli kaygı durumunu sürekli korku ile karşılaştıran araştırmalar mevcuttur. Bazı çalışmalar insanlarda sürekli korku ve kaygının fizyolojik ve nörobiyolojik alt katmanlarını açıkça araştırmıştır. White ve Depue (1999), bir norepinefrin agonistinin verilmesine yanıt olarak kendi bildirdikleri sürekli korkunun gözbebeği genişlemesiyle ters ilişkili olduğunu, buna karşın sürekli kaygının gözbebeği genişlemesiyle ilişkisiz olduğunu bulmuştur. Ayrıca, karanlığa tepki olarak gözbebeği genişlemesinin sürekli kaygı ile pozitif ilişkili olduğunu ancak sürekli korku ile ilişkisiz olduğunu bulmuşlardır. Bu bulguları, sürekli korku ve sürekli kaygının farklı duygusal eğilimler olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Sürekli kaygıda kalıcı hipervijilans ve uzun süreli aşırı uyarılma, belirsiz durumlarda tehdit potansiyelinin aşırı tahmin edilmesinden kaynaklanıyor gibi görünmektedir. İnsanlarda, bu sürekli aşırı uyarılmışlık hali kendini endişe, hipervijilans ve ruminasyon olarak gösterir (White ve Depue, 1999).

Sürekli kaygı, çeşitli durum ve bağlamlarda kaygı yaşama konusunda nispeten istikrarlı bir eğilim veya kişilik özelliği anlamına gelir. Çevresel uyarınları yüksek düzeyde kaygı, endişe ve endişe ile algılamaya ve bunlara yanıt vermeye yönelik genel bir yatkınlığı temsil eder. Geçici ve durumsal gerginlik veya huzursuzluk duygularını ifade eden durumluk kaygının aksine, sürekli kaygı kalıcı duygusal tepkisellik ve uyarılma kalıplarını yansıtır (Spielberger, 1975).

Yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip bireyler tipik olarak çevrelerindeki algılanan tehditlere, belirsizliklere veya stres faktörlerine karşı artan bir hassasiyet sergilerler. Sürekli olarak olumsuz sonuçlar bekleyebilir, gelecekteki olaylar hakkında aşırı endişelenebilir ve duygusal tepkilerini düzenlemekte zorluk yaşayabilirler. Sürekli kaygı, aşırı endişe, mükemmeliyetçilik, kaçınma davranışları ve kas gerginliği,

huzursuzluk ve yorgunluk gibi fiziksel semptomlar da dahil olmak üzere çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Spielberger, 1975).

Sürekli kaygının genetik, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonundan etkilendiğine inanılmaktadır. Bazı bireyler yüksek kaygı duyarlılığına yönelik genetik bir yatkınlığa sahip olabilirken, diğerleri çocuklukta yaşanan sıkıntılar veya travma gibi erken yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak sürekli kaygı geliştirebilir. Ayrıca, devam eden stres faktörleri, yaşam olayları ve başa çıkma stratejileri zaman içinde sürekli kaygıyı daha da şekillendirebilir ve şiddetlendirebilir. Sürekli kaygının istikrarlı bir bireysel farklılığı temsil etmesine rağmen, yaşam koşullarındaki, stres seviyelerindeki veya başa çıkma stratejilerindeki değişikliklere yanıt olarak da dalgalanabileceğini belirtmek önemlidir. Ayrıca, yüksek düzeyde sürekli kaygı, özellikle uyumsuz başa çıkma mekanizmaları veya yetersiz sosyal destek ile birleştiğinde, anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları ve diğer ruh sağlığı koşullarının gelişme riskinin artmasıyla ilişkilidir (Endler ve Kocovski, 2001)

Sürekli kaygı genellikle, çeşitli durumlarda kaygı yaşama eğilimindeki bireysel farklılıkları yakalayan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) veya Beş Büyük Envanter (BFI) gibi öz bildirim ölçümleri kullanılarak değerlendirilir. Sürekli kaygıyı anlamak, kaygı bozuklukları açısından risk altındaki bireyleri belirlemek, müdahale stratejilerini bilgilendirmek ve psikolojik esenliği ve dayanıklılığı teşvik etmek için gereklidir (Kotov vd., 2007).

1.6. Bağlanma ile Kaygı Arasındaki İlişki

Yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş, bireylerin günlük yaşamlarından keyif almalarını, sosyal dünyalarına ilişkin olumlu algılar oluşturmalarını ve yaşamın zorluklarına karşı dirençli olmalarını sağlar. Ancak birçok insan, zamanın en azından bir kısmında, başa çıkılması zor yaşam sorunlarıyla karşılaşır. Bebeklik döneminde geliştirilen bir bağlanma stiline, bireyin tüm kişilerarası ilişkilerini şekillendirmesi muhtemeldir (Holtfreter vd., 2017). Erken bağlanma deneyimlerinin sağlık ve iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğu bir gerçektir. Bu bağlanma örüntülerinde bozukluklar olduğunda bir kişinin ilişkisel kapasitesi optimal düzeyde bozulur ve anksiyete gibi durumların

geliştiği gör÷l÷r (Stevenson-Hinde, 2007). Üç baskın bağlanma biçimi vardır ve bu bağlanma stilleri literatürde ortaya çıkmıştır (M. D. S. Ainsworth vd., 1978). Güvenli, Güvensiz-Kaçınan ve Güvensiz-Kararsız bağlanma. Güvenli bağlanmada, bireyler bağlanma figürlerinin ulaşılabilir, yardımsever ve ihtiyaçlarına duyarlı olmasını beklediklerinde gör÷l÷r; ayrıca bağlanma ve özerklik arasında sağlıklı bir denge kurarlar ve bağlanma figürlerini bağlanma figürünü çevreyi keşfetmek için güvenli bir üs olarak gör÷rler. Güvensiz-kaçınmacı bağlananlar bağlanma figüründen daha bağımsız ve kendilerine daha fazla güvenme eğilimindedir. İlişkilerin önemini reddetme eğilimindedirler ve sıkıntılı olduklarında bağlanma figürlerine yakınlık aramazlar. Güvensiz-kararsız bağlananlar genellikle bağımlı davranışlar sergiler ve bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için tutarlı bir stratejiden yoksundur. Bu kategorideki bireyler sıkıntılı olduklarında bağlanma figürlerini reddetme eğilimindedir ve terk edilme endişesi taşırlar. Yapılan son bir çalışmada sonuçlar, bağlanma kaygısı ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve güvenliğin; bağlanmadan kaçınma ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide ise benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve güvenliğin aracı rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, farklı bağlanma boyutları ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide farklı aracılık mekanizmaları bulunmaktadır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde sürekli kaygının oluşumu ve sürdür÷lmesini araştırmak için ampirik veriler sağlamıştır ve kaygı ile ilgili bozuklukların erken önlenmesi ve klinik müdahalesi için özel bir öneme sahiptir (Li vd., 2022).

1.7. Obsesif İnanışlar

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), anksiyeteye neden olan tekrarlayan istenmeyen düşünceler, görüntüler veya dürtüler (obsesyonlar) ile karakterize heterojen bir durumdur. Takıntıların ve ritüellerin tematik çeşitliliği iyi bilinmektedir (Foa vd., 1995). Örneğin takıntılar, kirlenme, şiddet, cinsiyet ve din ile ilgili olabilmektedir. Ritüeller tipik olarak kompulsif yıkama, kontrol etme, rutin davranışları tekrarlama ve sipariş etmek veya düzenlemek; ancak aynı zamanda bazı gizli eylemleri de içerebilir. Örneğin; dua etmek, zihinsel analiz yapmak ya da istenmeyen düşünceleri daha kabul edilebilir olanlarla değiştirmek vb. Obsesyonlar, müdahaleci, tekrarlayıcı düşünceler, imgeler veya dürtüler olarak tanımlanırken; kompulsiyonlar, obsesyonel sıkıntıyı hafifletmek amacıyla gerçekleştirilen kasıtlı, tekrarlayıcı açık veya gizli davranışlar veya ritüellerdir.

Obsesyonlar ve kompulsiyonların varlığı OKB'nin tanımlayıcı özellikleri olmasına rağmen, OKB'deki obsesyonlar ve kompulsiyonların içeriği önemli ölçüde heterojenlik göstermektedir (McKay vd., 2004). İki binden fazla hastayı kapsayan faktör-analitik çalışmaların gözden geçirilmesinde, simetri/sıralama, istifleme, bulaşma/temizlik ve takıntılar/kontrol dahil olmak üzere çok çeşitli OKB semptom boyutları OKB'nin ortak sunumları olarak tanımlanmıştır (Mataix-Cols vd., 2005). Obsesif Kompulsif İnançlar Çalışma Grubu, OKB gelişiminde obsesif inançların önerilen önemi göz önüne alındığında, OKB gelişimi için risk oluşturduğu düşünülen inanç alanlarının bir ölçüsünü geliştirmek üzere toplanmıştır (Group, 2001, 2005). Orijinal Obsesif İnanışlar Ölçeği'nin (OIÖ-87) faktör analizi üç faktör ortaya çıkarmıştır: (1) Sorumluluk/Tehlike beklentisi, (2) Mükemmeliyetçilik/Kesinlik ve (3) Düşüncelerin Önemi/Kontrolü. Bu üç faktör içindeki yüksek yüklü maddeler daha sonra OIÖ'nin kısa bir versiyonunu (OIÖ-44) oluşturmak için kullanılmıştır. Sorumluluk/Tehlike beklentisi alt ölçeği, kişinin kendisine veya başkalarına zarar gelmesini önleme, eylemsizliğin sonuçları ve kötü şeylerin meydana gelmesinin sorumluluğuna ilişkin bilişlerle ilgili 16 madde içermektedir. Bu boyut, zarar verme sorumluluğu ve belirli durumlarla ilişkili algılanan tehditle ilgili inançları değerlendirir. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler genellikle kendilerine veya başkalarına zarar gelmesini önlemek için kendilerini aşırı derecede sorumlu hissederler ve tehditleri nesnel olarak olabileceklerinden daha şiddetli olarak algırlarlar. Mükemmeliyetçilik/Kesinlik alt ölçeği yüksek, mutlak tamamlanma standartları, katılık, hatalara ilişkin endişe ve belirsizlik duygularını yansıtan 16 maddeden oluşmaktadır. Mükemmeliyetçilik/kesinlik boyutu, her şeyin mükemmel olması ihtiyacı ve kesinlik arzusu ile ilgili inançları değerlendirir. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler, mükemmelliği sağlamak veya yüksek bir kesinlik hissine ulaşmak için ritüellere veya zorlayıcı davranışlara girebilirler. Son olarak, Düşüncelerin Önemi/Kontrolü alt ölçeği, müdahaleci ve/veya sıkıntı verici düşünce veya imgelere sahip olmanın sonuçları, düşünce-eylem füzyonu ve müdahaleci düşüncelerden kurtulma ihtiyacı ile ilgili 12 madde içermektedir. Bu boyut, düşüncelerin önemi ve onları kontrol etme ihtiyacıyla ilgili inançları araştırır. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler, istenmeyen düşünceleri önlemek veya etkisiz hale getirmek için zihinsel ritüeller veya zorlamalarla meşgul olabilirler, çünkü bu düşüncelerin önemli sonuçları olduğunu algırlarlar. OIÖ-44 ile yapılan tanımlayıcı araştırmalar bilişsel-davranışçı

modelin temel ilkelerini destekleyen bazı bulgular ortaya koymuştur. Örneğin, Rector ve arkadaşları (2009) yakın zamanda erken başlangıçlı OKB'si olan hastaların birinci derece akrabalarının abartılı sorumluluk ve tehdidin abartılması OİÖ-44 alt ölçeğinin yanı sıra mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçeğinde kontrollerden önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Bu çalışma OKB hastalarının birinci derece akrabalarının OKB riski altında olmalarına neden olan saplantılı inançlar sergileyebileceğini öne sürse de, küme analizinin kullanıldığı önceki araştırmalarda saplantılı inanç ölçümlerinde yüksek puanlara sahip olmayan OKB hastaları da tespit edilmiştir (Taylor vd., 2006). Bu durum, obsesif inançların OKB semptom boyutlarının sadece bazı türlerinde rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Rector vd., 2009; S. Taylor vd., 2006).

1.8. Kaygı ile Obsesif İnanış Arasındaki İlişki

Sürekli kaygı ve obsesif inançlar arasındaki karmaşık etkileşimi anlamak, kaygı bozukluklarının, özellikle de obsesif-kompulsif bozukluğun (OKB) altında yatan mekanizmaları anlamak için gereklidir. Sürekli kaygı, çeşitli durumlarda kaygı yaşama eğilimini içeren istikrarlı bir kişilik özelliğini ifade ederken, obsesif inançlar, saplantılı düşünce ve davranışı yönlendiren uyumsuz düşünceleri veya bilişsel şemaları kapsar.

Sürekli kaygı, çeşitli bağlamlarda kaygı yaşamaya yönelik bir yatkınlığı temsil eder. Yüksek sürekli kaygıya sahip bireyler, algılanan tehditlere, belirsizliğe ve stres faktörlerine karşı yüksek hassasiyet sergilerler. Bu kalıcı özellik, bireylerin çevresel uyaranları nasıl algıladıklarını, yorumladıklarını ve bunlara nasıl tepki verdiklerini etkiler ve genellikle artan tetikte olma, endişe ve korkuya yol açar. Sürekli kaygı, genetik yatkınlıklar, erken yaşam deneyimleri ve devam eden çevresel stres faktörlerinden etkilenen çok yönlü bir yapıdır. Yüksek düzeyde sürekli kaygı, OKB de dahil olmak üzere kaygı bozuklukları geliştirme eğilimi ile ilişkilidir (Clark ve Beck, 2010).

Obsesif inançlar, saplantılı düşünce ve davranışın temelini oluşturan katı, mantıksız ve işlevsiz düşüncelerle karakterize edilen bilişsel yapılardır. Bu inançlar genellikle sorumluluk, tehdit tahmini ve mükemmeliyetçilik temaları etrafında döner. Yaygın obsesif inançlar arasında kirlenme korkusu, zarar veya şiddet endişesi ve simetri veya

düzenlilik ihtiyacı yer alır. Bu inançlar ısrarcı ve değişime dirençlidir, bireyleri kaygı ve sıkıntıyı hafifletmek için zorlayıcı ritüellere veya kaçınma davranışlarına iter. OKB'nin bilişsel-davranışçı modeli, obsesif inançların bozukluğun gelişimi ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynadığını öne sürmektedir (Goodman vd., 2014).

Sürekli kaygı ve obsesif inançlar arasındaki ilişki karmaşık ve çift yönlüdür. Bir yandan, sürekli kaygı bireyleri artan tehdit algısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve abartılı sorumluluk ile karakterize edilen uyumsuz bilişsel şemalar geliştirmeye yatkın hale getirir. Bu bilişsel çarpıtmalar, saplantılı inançların oluşmasına ve pekişmesine katkıda bulunarak kaygı ve sıkıntıyı artırır. Yüksek sürekli kaygıya sahip bireyler, belirsiz uyaranları tehdit edici olarak yorumlamaya daha yatkın olabilir ve algılanan riskleri azaltmak için ritüellere veya kaçınma davranışlarına girme zorunluluğu hissedebilirler (Wheaton vd., 2010). Tersine, obsesif inançlar felaket düşüncesini, ruminasyonu ve kaçınma davranışlarını körükleyerek sürekli kaygıyı daha da kötüleştirebilir. Takıntılı inançları benimseyen bireyler, ritüellerine veya takıntılarına bağlı kalmamanın sonuçlarıyla ilgili kronik endişe ve korku yaşayabilir. Bu inançların katılığı belirsizliği artırır ve kaygı döngüsünü güçlendirir. Dahası, kompulsif ritüellerin sağladığı geçici rahatlama, bu davranışların anksiyeteyi yönetmek için gerekli olduğuna dair altta yatan inancı pekiştirerek obsesyon ve kompulsiyon döngüsünü daha da sağlamlaştırır. Araştırmalar, sürekli kaygının obsesif inançlar ve OKB semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi hafifletebileceğini öne sürmektedir. Hem yüksek sürekli kaygı hem de güçlü saplantılı inançlara sahip bireyler, daha düşük sürekli kaygıya sahip olanlara kıyasla daha şiddetli ve kalıcı OKB semptomları geliştirme açısından daha büyük risk altında olabilirler. Bu etkileşim, anksiyete bozukluklarını kavramsallaştırırken ve tedavi ederken kırılabilirlik faktörlerindeki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmanın önemini vurgulamaktadır (Tolin vd., 2003).

1.9. Bağlanma ile Obsesif İnanış Arasındaki İlişki

Bir çocuk ile baba figürü arasındaki duygusal bağ olarak tanımlanan babaya bağlanma, bilişsel ve duygusal gelişimin şekillenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Benzer şekilde, katı ve mantıksız düşünce kalıplarıyla karakterize edilen saplantılı inançlar, başta obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) olmak üzere anksiyete bozukluklarının gelişimine ve sürdürülmesine önemli ölçüde katkıda bulunur. Bu çalışma, babaya

bağlanma ve obsesif inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyerek, baba figürleriyle yaşanan erken deneyimlerin bilişsel şemaları nasıl etkilediğini ve obsesif-kompulsif semptomların ortaya çıkmasına nasıl katkıda bulunduğunu araştırmaktadır.

Babaya bağlanma, bir çocuğun babası veya baba figürü tarafından sağlanan duygusal bağlantı, destek ve rehberliği kapsar. Güvenli baba bağlılığı, çocuklarda emniyet, güven ve özerklik duygusunu teşvik ederek sağlıklı sosyo-duygusal gelişimin temelini atar. Babalar, ebeveynlik tarzları, etkileşimleri ve ulaşılabilirlikleri aracılığıyla çocukların gelişimine benzersiz bir şekilde katkıda bulunur. Baba figürüne güvenli bir bağlanma, daha yüksek benlik saygısı, daha iyi kişilerarası ilişkiler ve gelişmiş duygusal düzenleme gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Tersine, güvensiz veya bozulmuş baba bağlılığı, uyumsuz bilişsel şemalara ve duygusal düzensizliğe yol açarak bireyleri psikopatolojiye yatkın hale getirebilir (Rossi, 1990).

Saplantılı inançlar, saplantılı düşünce ve davranışları yönlendiren katı, mantıksız ve işlevsiz düşünce kalıplarıyla karakterize edilen bilişsel yapılardır. Bu inançlar genellikle sorumluluk, tehdit tahmini ve mükemmeliyetçilik temaları etrafında toplanır. Yaygın obsesif inançlar arasında kirlenme korkusu, zarar veya şiddet endişesi ve simetri veya düzenlilik ihtiyacı yer alır. Obsesif inançlar değişime dirençlidir ve başta OKB olmak üzere anksiyete bozukluklarının gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur. OKB'nin bilişsel-davranışçı modeli, obsesif inançların obsesyonel semptomların sürdürülmesinde merkezi bir rol oynadığını ileri sürmektedir (Ther, 1997).

Babaya bağlanma ve saplantılı inançlar arasındaki ilişki çok yönlü ve dinamiktir. Güvenli baba bağlılığı, uyarlanabilir bilişsel şemaları ve duygusal düzenlemeyi teşvik eden besleyici ve destekleyici bir ortam sağlar. Güvenli babaya bağlanma deneyimi yaşayan çocukların olumlu benlik kavramları, uyumlu başa çıkma stratejileri ve etkili problem çözme becerileri geliştirme olasılığı daha yüksektir ve bunlar takıntılı inançların ve kaygı bozukluklarının gelişimine karşı koruyucu faktörler olarak hizmet eder. Tersine, güvensiz veya bozulmuş baba bağlılığı, artan tehdit algısı, abartılı sorumluluk ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile karakterize edilen uyumsuz bilişsel şemaların oluşumuna katkıda bulunabilir. Tutarsız, ihmalkar veya istismarcı babalık deneyimi yaşayan çocuklar, kendileri ve dünya hakkında olumsuz benlik temsillerini ve işlevsiz inançları içselleştirebilir. Bu uyumsuz şemalar, bireyler tehditleri daha belirgin

olarak algıladıkça ve kaygı ve sıkıntıyı hafifletmek için kompulsif ritüellere katılmak zorunda hissettikçe obsesif inançların gelişimine katkıda bulunur (Cassidy ve Shaver, 1999).

Ayrıca, babaya bağlılığın niteliği obsesif inançların belirli temalarını etkileyebilir. Örneğin, güvensiz baba bağlılığına sahip bireyler, altta yatan savunmasızlık ve güvensizlik duygularını yansıtan zarar görme veya şiddet korkularıyla ilgili takıntılı inançlar geliştirebilir. Benzer şekilde, babaları tarafından eleştirilen veya reddedilen bireyler, onaylanmamaktan kaçınmayı ve kontrol duygusunu sürdürmeyi amaçlayan mükemmeliyetçi inançlar ve kompulsif davranışlar geliştirebilir.



İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem ve araştırmanın modeli ele alınacaktır. Araştırma örneklemini ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilecek, verileri analiz etmek üzere kullanılan istatistiksel yöntemlerden bahsedilecektir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmaya 18 yaşın üzerindeki Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler dahil edilmiştir. Çalışma için katılımcılardan elde edilen veriler ilişkisel tarama yöntemi ile docs.google.com online anket servisi üzerinden elde edilen formlardan toplanmıştır. Sosyodemografik form katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumu, ilk 16 yaşına kadar ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı ve psikiyatrik tanı durumlarını anlamaya yönelik soruları içermektedir. Ayrıca katılımcılara Babaya Bağlanma Ölçeği (BBÖ), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE), ve Obsesif İnanışlar Ölçeği (OIÖ-44) Türkçe formu doldurtulmuştur. BBÖ formu katılımcıların babaya bağlanma düzeylerini, SKE formu katılımcıların sürekli kaygı düzeylerini ve OIÖ formu katılımcıların obsesif inanış düzeylerini ölçmektedir. Katılımcıların her bir forma verdiği yanıtlar çeşitli kantitatif analize tabii tutulmuştur. Analiz için (1) toplam babaya bağlanma düzeyleri persentil gruplamasıyla düşük, orta ve yüksek olmak üzere kategorize edilmiş, bu üç grup arasında sürekli kaygı, ve obsesif inanış ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır? sorusuna cevap aranmıştır. (2) Babaya Bağlanma Ölçeği-İlgi ve Babaya Bağlanma Ölçeği- Koruma Alt boyutu toplam skorları ile, sürekli kaygı ve obsesif inanışlar düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile hesaplanmıştır.

2.2. Araştırmanın Örneklemini

Bu araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 201 birey oluşturmaktadır. Bu katılımcıların 101 (%50.2)’i erkek ve 100 (49.2%)’u kadındır. Çalışma cinsiyet açısından heterojen bir dağılım göstermektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları ise 19 ile 49 arasında değişmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Sosyo-demografik form ile katılımcıların genel sosyodemografik özellikleri anlanmaya çalışılmıştır. Katılımcıların babaya bağlanma düzeyleri (BBÖ), Sürekli Kaygı düzeyleri (SKE) ve Obsesif İnanış Düzeyleri (OIÖ-44) ölçeklerinden elde edilen verilerle analiz edilmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Form

Sosyo-demografik form, çalışmaya katılımı onaylayan gönüllülerin yaş, cinsiyet, medeni durum, katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumu, ilk 16 yaşına kadar ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı ve psikiyatrik tanı durumlarını anlamaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2. Babaya Bağlanma Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin babaya bağlanma düzeylerini ölçmek için Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği'nin Baba formu kullanılmıştır. Ana Bababaya Bağlanma Ölçeğinin orijinali ilk defa Parker, Tupling ve Brown tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir (Parker vd., 1979). Bu ölçeğin Türkçe'de uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Kapçı ve Küçüker tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Ana Babaya Bağlanma Ölçeği'nin Baba formu (BBÖ), bireylere yaşamlarının ilk 16 yılında babalarını nasıl algıladıklarına dair bir dizi sorudan oluşmaktadır (Kapçı ve Küçüker, 2006). Ölçekte ana ve baba için her biri aynı sorulardan oluşan toplamda 25 madde bulunmaktadır. Ölçek toplamda iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin birinci alt boyutu 12 maddeden oluşan ilgi ve ikinci alt boyutu 13 maddeden oluşan Aşırı Koruma/Kontrol'dür. Ölçeğin puanlaması 4'lü Likert Tip Skala'da 0 ile 3 arasında değişen puanlama sistemiyle oluşmaktadır. Toplam puan aralığı 0 ile 36 arasında değişen ölçekte, ilgi alt boyutunda alınan yüksek puanlar ebeveynlerin sıcak ve kabullenici tutumlarını gösterirken, düşük puanlar ise ebeveynlerin reddedici tutumlarını göstermektedir. Ölçeğin ilgi alt boyutuna denk gelen soru numaraları 2, 3, 4, 7, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 24 ve 25 iken, aşırı koruma/kontrol alt boyutuna denk gelen soru numaraları ise 8, 9, 10, 13, 19, 20 ve 23. sorulardır. Kapçı ve Küçüker'in üniversite öğrencileri arasında ölçeğin psikometrik özelliklerini değerlendirdiği çalışmalarında

orijinal formdan farklı olarak 2, 4, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23 ve 24 numaralı maddelerin ters skorlaması yapılmaktadır. Aynı zamanda, orijinal ölçekteki kontrol maddeleri, Kapçı ve Küçüker'in çalışmasında İlgi alt boyutuna yüklendiği için, ölçeğin alt boyutları İlgi/kontrol ve Aşırı koruma olarak değişmiştir. Dolayısıyla ilgi/kontrol alt boyutunda alınacak en yüksek skor 54 iken, aşırı koruma alt boyutunda 21 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren toplam iki ölçek alt boyutunda Cronbach α değerleri ise ana formu için 0.90, ve baba formu için 0.89'dur. Anne İlgi/kontrol ve baba ilgi/kontrol için Cronbach α değerleri sırasıyla 0.91 ve 0.90 iken anne aşırı koruma ve baba aşırı koruma alt boyutu için bu değerler sırasıyla 0.64 ve 0.68 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Sürekli Kaygı Envanteri

Araştırmaya katılan bireylerin sürekli kaygı düzeylerini ölçmek için Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) kullanılmıştır. Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri iki ayrı formdan oluşmaktadır. Bunlardan birincisi durumluk kaygıyı analiz ederken ikincisi sürekli kaygıyı ölçmektedir. Her bir form toplamda 20'şer maddeden oluşmaktadır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır (Öner ve Le Compte, 1985). SKE 0.83 ile 0.87 arasında değişen yüksek iç tutarlılık katsayılarına sahiptir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise ters skorlanmış ifadelerin sayısı yedi tanedir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. Maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması 4'lü Likert tip skalada yapılmaktadır. Bu puanlamalar 1 (hemen hiçbir zaman) ve 4 (hemen her zaman) arasında değişmektedir. Büyük puanlar yüksek kaygı düzeylerini belirtirken düşük puanlar daha az sürekli kaygı düzeylerini belirtmektedir.

2.3.4. Obsesif İnanışlar Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin obsesif inanış düzeylerini ölçmek için Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OIÖ-44) formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Boysan ve ark. tarafından yapılmıştır (Boysan vd., 2010). Ölçeği oluşturan 44 maddenin iç tutarlılığını gösteren toplam Cronbach α değeri 0.95'tir. Ölçek 7'li tip

Likert skalada (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Biraz katılmıyorum, 4= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5= Biraz katılıyorum, 6= Katılıyorum, 7= Kesinlikle katılıyorum) katılımcıların obsesif inanış düzeylerini değerlendirmektedir. OİÖ-44'ün 3 alt boyutu vardır. Bunlar sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve önem verme/düşüncelerin kontrolüdür. 1., 5., 6., 8., 15., 16., 17., 19., 22., 23., 29., 33., 34., 36., 39. ve 41. Sorular sorumluluk/tehlike beklentisi ile ilgili, 2., 3., 4., 9., 10., 11., 12., 14., 18., 20., 25., 26., 31., 37., 40. ve 43. sorular ise mükemmeliyetçilik/kesinlik ile ilişkilidir. 7., 13., 21., 24., 27., 28., 30., 32., 35., 38., 42. ve 44. sorular ise önem verme/düşüncelerin kontrolü alt boyutuna karşılık gelmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek skorlar daha fazla obsesif inanış düzeylerine işaret etmektedir. Yapılan çalışmada OİÖ toplam, ve alt ölçeklerinden sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve önem verme/düşüncelerin kontrolü alt boyutlarına karşılık gelen Cronbach α iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.92, 0.85, 0.86 ve 0.80 olarak bulunmuştur (Yorulmaz ve Gençöz, 2008).

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

2.4.1. Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın dizaynı yapıldıktan sonra verilerin toplanmasına başlamadan önce T.C. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi'nden araştırmanın yürütülmesi için etik kurul izni ve onayı alınmıştır. Gerekli etik onaylar alındıktan sonra, çalışma için özel hazırlanan sosyodemografik form ve anket formları docs.google.com adresine girilerek veri toplanmaya başlanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunda çalışmanın doğası ile ilgili süreçlerden bahsedilmiş, çalışmanın gerçek amacı, anonim oluşu, ve katılımcıların istediği anda çalışmayı sonlandırabileceğine dair bilgilendirmeler yapılmıştır. Aynı zamanda, veriler işlenirken gerekli gizliliğin sağlanacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcıların soruları içten ve eksiksiz cevaplandırmasının, araştırmanın bilimsel değerini artırması hususunda önemi vurgulanmıştır.

Çalışmaya onam vermiş gönüllülerin doldurduğu formlardan elde edilen veriler IBM SPSS İstatistiksel Analiz programının 29. versiyonuna aktarılmıştır. Bu aşama sırasında docs.google.com sitesinden elde edilen csv dosyası SPSS programına adapte edilmiş, istatistiksel analizler SPSS programı aracılığıyla yapılmıştır. Çalışmada güven aralığı %95

ve p değeri için anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır. Grafik çıktılar GraphPad Prism programı 10. Versiyonunda düzenlenmiştir.

2.4.2. Verilerin Analizi

IBM SPSS v28 programı kullanılarak veriler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda veriler sosyodemografik form ve diğer ölçeklerden elde edilen numerik değerlerin analizi ile yapılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach α değerleri ile hesaplanmıştır. Örneklem dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Bu bağlamda örneklem dağılımı normal olmadığı için parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

3.2. Ölçeklerin Analizleri

3.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Tablo 1. Ölçeklerden Elde Edilen Skorların Tanımlayıcı İstatistikleri – Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	N	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
BBÖ Toplam	201	46.4677	14.63250	-0.450	0.172	-0.319	0.341
BBÖ İlgi/Kontrol	201	31.9403	12.00110	-0.488	0.172	-0.412	0.341
BBÖ Aşırı Koruma	201	14.5274	4.38640	-0.566	0.172	-0.140	0.341
SKE Toplam	201	42.9303	9.75270	0.809	0.172	0.473	0.341
OİÖ Toplam	201	151.2040	34.56202	0.128	0.172	-0.020	0.341
OİÖ S/TB	201	56.6617	13.98052	-0.066	0.172	-0.192	0.341
OİÖ M/K	201	65.0448	14.61516	0.166	0.172	-0.075	0.341
OİÖ ÖV/DK	201	29.4975	11.86555	0.508	0.172	-0.410	0.341

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen skorlar ile tanımlayıcı istatistikler yapılmış olup, elde edilen verilerin çıktıları Tablo 3.2’de gösterilmiştir. Aynı zamanda ilgili ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri de tabloda gösterilmiştir. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonrası bütün ölçeklerin normal dağılıma uymadığı bulunmuştur ($p < 0.05$, Tablo 3). Sonuç olarak, istatistiksel analizler uygulanırken parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

Ölçekler	İstatistik	Serbestlik Derecesi	Anlamlılık
BBÖ Toplam	0.171	201	<0.01
BBÖ			
İlgi/Kontrol	0.145	201	<0.01
BBÖ Aşırı			
Koruma	0.135	201	<0.01
SKE Toplam	0.184	201	<0.01
OİÖ Toplam	0.09	201	<0.01
OİÖ S/TB	0.108	201	<0.01
OİÖ M/K	0.099	201	<0.01
OİÖ ÖV/DK	0.107	201	<0.01

3.2.2. Ölçeklerin İç Tutarlılığı Gösteren Güvenilirlik Analizi

Tablo 3. Ölçeklerin İç Tutarlılığını Gösteren Cronbach α Değerleri

Kullanılan Ölçeğin İsmi	Cronbach α	Soru Sayısı (N)
BBÖ Toplam	0.931	25
BBÖ İlgi/kontrol	0.936	18
BBÖ Aşırı koruma	0.799	7
SKE Toplam	0.908	20
OİÖ Toplam	0.926	44
OİÖ Sorumluluk/Tehlike Beklentisi	0.862	16
OİÖ Mükemmelliyetçilik/Kesinlik	0.827	16
OİÖ Önem Verme/Düşüncelerin Kontrolü	0.839	12

Ölçeklerin iç tutarlılığını anlamak amacıyla, ölçekler ve alt ölçeklerden elde edilen veriler güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Bu çalışmada BBÖ toplam, BBÖ İlgi/kontrol ve BBÖ aşırı koruma ölçekleri için Cronbach α değerleri sırasıyla 0.931,

0.936 ve 0.799 olarak bulunmuştur. Orijinal BBÖ'nün iç tutarlılığını gösteren toplam iki ölçek alt boyutunda Cronbach α değerleri ise ana formu için 0.90 ve baba formu için 0.89'dur. Anne İlgi/kontrol ve baba ilgi/kontrol için Cronbach α değerleri sırasıyla 0.91 ve 0.90 iken anne aşırı koruma ve baba aşırı koruma alt boyutu için bu değerler sırasıyla 0.64 ve 0.68 olarak bulunmuştur (Kapçı ve Küçüker, 2006). Dolayısıyla BBÖ için bulunan iç tutarlılık katsayısı değerleri orijinal ölçeğe paraleldir. SKE toplamın iç tutarlılık katsayısı 0.908 olarak bulunmuştur. Bu bulunan yüksek cronbach α değeri orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ile paraleldir (Oner ve Le Compte, 1985). OİÖ Toplam, OİÖ S/TB, OİÖ M/K ve OİÖ ÖV/DK alt ölçekleri için de bulunan iç tutarlılık katsayısı değerleri sırasıyla 0.926, 0.862, 0.827 ve 0.839'dir. Daha önceki çalışmada OİÖ toplam, ve alt ölçeklerinden sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve önem verme/düşüncelerin kontrolü alt boyutlarına karşılık gelen Cronbach α iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.92, 0.85, 0.86 ve 0.80 olarak bulunmuştur (Yorulmaz ve Gençöz, 2008). Dolayısıyla, OİÖ'den elde edilen veriler çalışmamızdaki iç tutarlılık katsayılarının yüksek olduğunu ve önceki literatür ile paralel olduğunu göstermektedir (Tablo 3.3).

3.2.3. Ölçekler Arası İlişkilerin Belirlenmesi

Tablo 4. Ölçekler Arası Spearman Korelasyon Analizini Gösteren Tablo

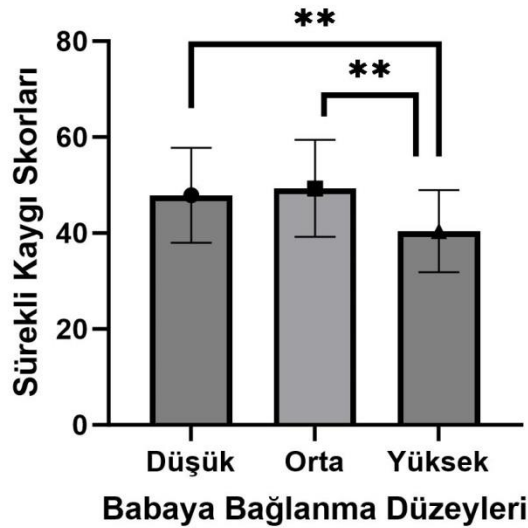
Ölçeğin									
Adı	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. BBÖ									
Toplam	1								
2. BBÖ									
İlgi/kontrol	0.951**	1							
3. BBÖ									
Aşırı									
koruma	0.645**	0.439*	1						
4. SKE	-		-						
Toplam	0.255**	-0.184*	0.305**	1					
5. OiÖ									
Toplam	-0.054	-0.022	-0.234*	0.588**	1				
6. OiÖ									
S/TB	-0.112	-0.040	-0.284*	0.542**	0.915**	1			
7. OiÖ			-						
M/K	-0.085	-0.018	0.226**	0.637**	0.838*	0.682**	1		
8. OiÖ									
ÖV/DK	0.038	0.059	-0.103	0.233**	0.709**	0.615**	0.338**	1	

*P<0.05 ve **p<0.01, istatistiksel olarak anlamlı

Çalışmada kullanılan ölçekler ve alt ölçekler arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde korele olup olmadığını belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. BBÖ toplam skorları, BBÖ ilgi/kontrol ($\rho=0.951$, $p<0.01$), BBÖ aşırı koruma ($\rho=0.645$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. BBÖ toplam skorları, SKE toplam ($\rho=-0.255$, $p<0.01$) ile negatif yönde anlamlı korele olmuştur. Ancak OiÖ toplam ($\rho=-0.054$, $p>0.05$), OiÖ S/TB ($\rho=-0.112$, $p>0.05$), OiÖ M/K ($\rho=-0.085$, $p>0.05$) ve OiÖ ÖV/DK ($\rho=0.038$, $p>0.05$) anlamlı ölçüde korele olmamıştır. BBÖ İlgi/kontrol, BBÖ Aşırı koruma ($\rho=0.439$, $p<0.05$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. BBÖ İlgi/kontrol, SKE Toplam ($\rho=-0.255$, $p<0.01$) ile anlamlı ölçüde negatif korele olmuştur.

Ancak, BBÖ ilgi/kontrol, OİÖ Toplam ($\rho=-0.054$, $p>0.05$), OİÖ S/TB ($\rho=-0.112$, $p>0.05$), OİÖ M/K ($\rho=-0.085$, $p>0.05$) ile anlamlı ölçüde korele olmamıştır. BBÖ Aşırı koruma, SKE Toplam ($\rho=-0.184$, $p<0.01$) ile negatif yönde anlamlı korele olmuştur. BBÖ aşırı koruma aynı zamanda, OİÖ Toplam ($\rho=-0.234$, $p<0.05$), OİÖ S/TB ($\rho=-0.284$, $p<0.05$), OİÖ M/K ($\rho=-.226$, $p<0.01$) ile negatif yönde anlamlı korele olmuştur. Ancak OİÖ ÖV/DK ($\rho=-.103$, $p>0.05$) ile anlamlı ölçüde korele olmamıştır. SKE Toplam, OİÖ Toplam ($\rho=0.588$, $p<0.01$), OİÖ S/TB ($\rho=0.542$, $p<0.01$), OİÖ M/K ($\rho=0.637$, $p<0.01$), OİÖ ÖV/DK ($\rho=0.233$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. OİÖ toplam, OİÖ S/TB ($\rho=0.915$, $p<0.01$), OİÖ M/K ($\rho=0.838$, $p<0.05$), OİÖ ÖV/DK ($\rho=0.709$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. OİÖ S/TB ($\rho=0.682$, $p<0.01$), OİÖ ÖV/DK ($\rho=0.615$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. OİÖ M/K ise OİÖ ÖV/DK ($\rho=0.338$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur.

3.2.4. Farklı Babaya Bağlanma Skorları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Hesaplanması

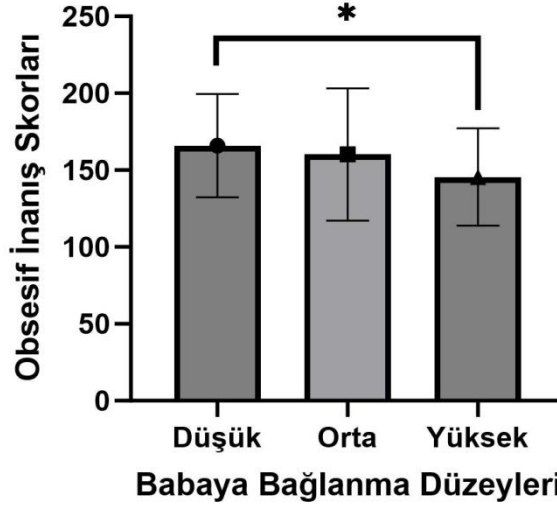


Şekil 1. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Sürekli Kaygı Skorları Arasındaki İlişki

Şekil 1. Faklı babaya bağlanma düzeyi grupları ile sürekli kaygı skorları arasındaki ilişki (Düşük babaya bağlanma grubu N=38, Orta babaya bağlanma grubu N=25, Yüksek babaya bağlanma grubu N=138, *p<0.05 istatiksel olarak anlamlı).

Farklı babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında sürekli kaygı düzeyleri ile anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre 3 grup arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir (H(2, N=201)=26.23, p<0.01). Farklılıkların ikili gruplar arasında nasıl değiştiğini anlamak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, düşük babaya bağlanma düzey grupları (47.90 ± 9.90) yüksek babaya bağlanma düzeyleri gruplarına (40.41 ± 8.59) göre anlamlı ölçüde daha fazla sürekli kaygı skorlarına sahip olarak bulunmuştur (U=1598,00, z=-3.700, p<0.01). Aynı zamanda, orta babaya bağlanma düzey grupları (49.32 ± 10.11) yüksek babaya bağlanma düzeyleri gruplarına göre (40.41 ± 8.59) anlamlı ölçüde daha fazla sürekli kaygı skorlarına sahip olarak bulunmuştur (U=824,00, z=-4.172, p<0.01). Ancak bu farklılıklar düşük-orta babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır (p>0.05).

3.2.5. Farklı Babaya Bağlanma Skorları ile Obsesif İnanış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Hesaplanması

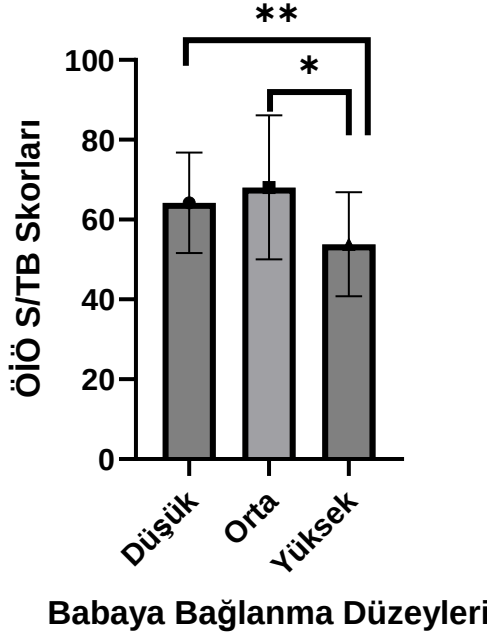


Şekil 2. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Arasındaki İlişki

Şekil 2. Farklı babaya bağlanma düzeyi grupları ile obsesif inanış skorları arasındaki ilişki (Düşük babaya bağlanma grubu N=38, Orta babaya bağlanma grubu N=25, Yüksek babaya bağlanma grubu N=138, *p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı).

Farklı babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında obsesif inanış düzeyleri ile anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre 3 grup arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir ($H(2, N=201)=7.74, p=0.021$). Farklılıkların ikili gruplar arasında nasıl değiştiğini anlamak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, düşük babaya bağlanma düzey grupları (165.92 ± 33.57) yüksek babaya bağlanma düzeyleri gruplarına göre (145.51 ± 31.75) anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış skorlarına sahip olarak bulunmuştur ($U=1926,000, z=-2.509, p=0.012$). Ancak bu farklılıklar düşük-orta ve orta-yüksek babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p>0.05$).

3.2.6. Farklı Babaya Bağlanma Skorları ile Obsesif İnanış Düzeyleri Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Hesaplanması

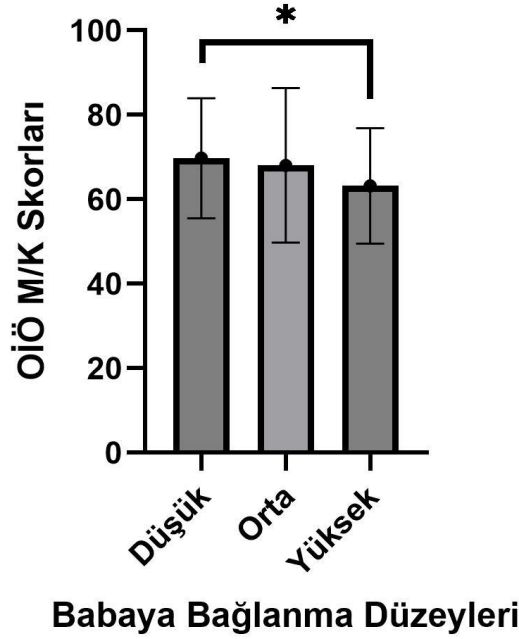


Şekil 3. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Sorumluluk/Tehlike Beklentisi Alt Boyutu Arasındaki İlişki

Şekil 3. Farklı babaya bağlanma düzeyi grupları ile obsesif inanış skorları sorumluluk tehlike beklentisi arasındaki ilişki (Düşük babaya bağlanma grubu N=38, Orta babaya bağlanma grubu N=25, Yüksek babaya bağlanma grubu N=138, *p<0.05, **p<0.01, istatistiksel olarak anlamlı).

Farklı babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında obsesif inanış sorumluluk tehlike beklentisi düzeyleri ile anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre 3 grup arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir $H(2, N=201)=15.23, p<0.01$). Farklılıkların ikili gruplar arasında nasıl değiştiğini anlamak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, düşük babaya bağlanma düzey grupları (64.23 ± 12.58) yüksek babaya bağlanma düzeyleri gruplarına göre (53.82 ± 13.03) anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış sorumluluk tehlike beklentisi skorlarına sahip olarak bulunmuştur ($U=1618,000, z=-3.625, p<0.01$). Aynı zamanda, orta babaya bağlanma düzeyi grupları (60.80 ± 16.13) yüksek babaya bağlanma

düzeyleri gruplarına göre (53.82 ± 13.03) anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış sorumluluk tehlike beklentisi skorlarına sahip olarak bulunmuştur ($U=1259,000$, $z=-2.151$, $p<0.031$). Ancak bu farklılıklar düşük-orta babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p>0.05$).

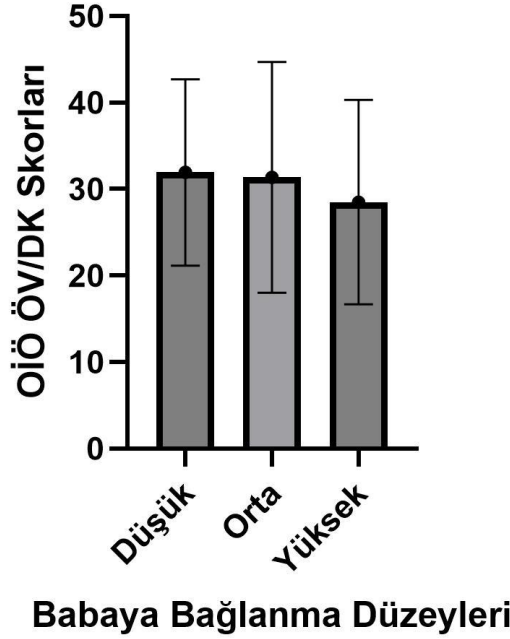


Şekil 4. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Mükemmeliyetçilik/Kesinlik Alt Boyutu Arasındaki İlişki

Şekil 4. Farklı babaya bağlanma düzeyi grupları ile obsesif inanış skorları mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu arasındaki ilişki (Düşük babaya bağlanma grubu $N=38$, Orta babaya bağlanma grubu $N=25$, Yüksek babaya bağlanma grubu $N=138$, $*p<0.05$, $**p<0.01$, istatistiksel olarak anlamlı).

Farklı babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında obsesif inanış mükemmeliyetçilik kesinlik alt boyutu düzeyleri ile anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre 3 grup arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı tespit edilmiştir $H(2, N=201)=4.38$, $p=0.112$). Farklılıkların ikili gruplar arasında nasıl değiştiğini anlamak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, düşük babaya bağlanma düzey grupları (69.76 ± 14.20) yüksek babaya bağlanma düzeyleri gruplarına göre (63.19 ± 13.70) anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış

mükemmeliyetçilik tehlike beklentisi skorlarına sahip olarak bulunmuştur ($U=2063,000$, $z=-2.017$, $p<0.044$). Ancak bu farklıklar düşük-orta ve orta-yüksek babaya bağlanma düzeyleri mükemmeliyetçilik kesinlik alt boyutlarında babaya bağlanma düzeyi grupları arasında anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p>0.05$).



Şekil 5. Farklı Babaya Bağlanma Düzeyi Grupları ile Obsesif İnanış Skorları Önem Verme/Düşüncelerin Kontrolü Alt Boyutu Arasındaki İlişki

Şekil 5. Farklı babaya bağlanma düzeyi grupları ile obsesif inanış skorları önem verme düşüncelerin kontrolü alt boyutu arasındaki ilişki (Düşük babaya bağlanma grubu $N=38$, Orta babaya bağlanma grubu $N=25$, Yüksek babaya bağlanma grubu $N=138$, $*p<0.05$, $**p<0.01$, istatistiksel olarak anlamlı).

Farklı babaya bağlanma düzeyleri grupları arasında obsesif inanış mükemmeliyetçilik kesinlik alt boyutu düzeyleri ile anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre 3 grup arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı tespit edilmiştir $H(2, N=201)=3.57$, $p=0.168$). Farklılıkların ikili gruplar arasında nasıl değiştiğini anlamak amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, düşük-orta, orta-yüksek ve düşük-yüksek babaya bağlanma grupları arasında obsesif inanışlar önem

verme düşüncelerin kontrolü açısından farklılıklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p>0.05$).

3.2.7. Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Faktörüne Göre Analizi

Tablo 5. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Cinsiyet Faktörü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Kullanılan Ölçeğin İsmi	Erkek (N=101)	Kadın (N=100)	U değeri	p değeri
BBÖ Toplam	52.12±11.97	40.75±14.90	2834,500	<0.001**
BBÖ İlgi/kontrol	36.00±8.84	27.83±13.33	3284,500	<0.001**
BBÖ Aşırı koruma	16.11±4.02	12.92±4.16	2900,500	<0.001**
SKE Toplam	37.48±5.69	48.43±9.92	1727,500	<0.001**
OİÖ Toplam	143.57±29.92	158.91±37.27	3746,500	0.002**
OİÖ Sorumluluk/Tehlike				
Beklentisi	53.47±12.13	59.88±15.01	3792,500	0.002**
OİÖ				
Mükemmelliyetçilik/Kesinlik	61.61±10.58	68.51±17.51	3663,500	0.002**
OİÖ Önem				
Verme/Düşüncelerin				
Kontrolü	28.48±12.30	30.52±11.37	4407,000	0.118

** $p<0.01$ istatistiksel olarak anlamlı

Bu çalışmada BBÖ Toplam, BBÖ İlgi/kontrol, BBÖ aşırı koruma, SKE toplam, OİÖ toplam, OİÖ S/TB, OİÖ M/K ve OİÖ ÖV/DK ölçeklerinden elde edilen puanların kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerden sürekli kaygı düzeylerini ölçen SKE toplamda, OİÖ toplamda ve OİÖ S/TB’de kadınlar erkeklere göre anlamlı ölçüde daha fazla skor göstermişlerdir ($p<0.05$). BBÖ toplam, BBÖ ilgi/kontrol, BBÖ aşırı korumada erkekler kadınlara göre anlamlı ölçüde daha fazla babaya bağlanma skorları göstermişlerdir ($p<0.05$). Ancak OİÖ ÖV/DK ölçeğinde elde edilen skorlar cinsiyet grupları arasında farklılaşmamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, verilerin analizinden elde edilen bulgular değerlendirilecektir.

3.1. Sosyodemografik Analizler

Tablo 6. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerini Gösteren Tablo

		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	101	50.2
	Kadın	100	49.8
Medeni Durum	Evli	168	83.5
	Bekar	32	15.9
	Boşanmış	1	0.6
Ebeveyn Medeni Durumu	Evli	181	90
	Boşanmış	16	8
	Dul	4	2
İlk 16 yaş Anne Hayatta Mıdır?	Evet	200	99.5
	Hayır	1	0.5
İlk 16 yaş Baba Hayatta Mıdır?	Evet	199	99
	Hayır	2	1
Psikolojik Rahatsızlık	Var	38	18.9
	Yok	163	81.1

Bu araştırmaya katılan toplam 201 gönüllülerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, 101'inin (%50.2) erkek ve 100'ünün (%49.8) kadın olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları 19 ile 49 arasındadır. Ortalama yaş ve standart sapma ise $27,20 \pm 5,37$ 'dir. Çalışmaya katılan katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında ise 168'i (%83,5) evli, 32'si bekar (%15,9), 1'i (%0.6) boşanmıştır. Katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumlarına bakıldığında, 181'i (%90) evli, 16'sı (%8) boşanmış ve 4'ü (%2) duldur. 200 (%99,5) katılımcının ilk 16 yaşında annesi ve 199 (%99)'unun ilk 16 yaşında babası hayattadır. Sadece 1 katılımcı (%0,5) ilk 16 yaşında annesinin hayatta olmadığını ve 2 katılımcı (%1) ilk 16 yaşında babasının hayatta olmadığını raporlamıştır. 38 katılımcı (%18,9) kendilerinde

psikiyatrik rahatsızlığın olduğunu bildirirken, 163'ü (%81,1) kendilerinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını bildirmiştir (Tablo 3.1).

Sonuç olarak hah az baba bağının potansiyel olarak daha fazla sürekli kaygı ve takıntılı inançlara yol açmasının sonuçları önemli ve çok yönlü olabilir. Bu olası etkilerden bazıları aşağıda belirtilmiştir.

Duygusal ve Psikolojik Gelişim:

Artan Anksiyete: Baba bağının eksikliği, daha yüksek düzeyde sürekli kaygıya katkıda bulunabilir. Bu, çeşitli durumlarda sürekli endişe, korku ve genel bir huzursuzluk hissi olarak ortaya çıkabilir.

Saplantılı İnançlar: Güçlü bir baba ilişkisinin dengeleyici etkisi olmadan, bireyler takıntılı düşünceler veya davranışlar geliştirebilir. Bunlar aşırı ruminasyon, kompulsiyonlar veya mantıksız korkuları içerebilir.

Bağlanma Sorunları: Baba ile zayıf bağlanma, anksiyete ve obsesif-kompulsif eğilimlerle bağlantılı olan güvensiz bağlanma stillerine yol açabilir.

Kişilerarası İlişkiler:

İlişki Kurmada Zorluk: Yüksek sürekli kaygı ve takıntılı inançlara sahip bireyler sağlıklı ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte zorlanabilirler. Reddedilmekten korkabilir, aşırı bağımlı olabilir veya kontrolcü davranışlar sergileyebilirler.

İletişim Sorunları: Anksiyete ve takıntılı inançlar iletişimi bozabilir, duyguları ifade etmeyi veya başkalarının bakış açılarını anlamayı zorlaştırarak potansiyel olarak çatışmalara ve yanlış anlamalara yol açabilir.

Davranışsal Sonuçlar:

Kaçınma Davranışları: Yüksek kaygıya sahip kişiler, kaygılarını tetikleyen durumlardan kaçınabilir, deneyimlerini ve kişisel gelişim fırsatlarını sınırlandırabilir.

Mükemmeliyetçilik ve Kontrol: Takıntılı inançlar, bireylerin ulaşamayacak kadar yüksek standartları karşılamaya mecbur hissettikleri mükemmeliyetçiliğe ve kaygıyı azaltmak için çevrelerinin her yönünü yönetmeye çalıştıkları aşırı kontrole yol açabilir.

Akademik ve Kariyer Etkileri:

Performans Sorunları: Anksiyete ve obsesif-kompulsif davranışlar akademik ve profesyonel performansı engelleyebilir. Bireyler, durmak bilmeyen mükemmellik arayışları nedeniyle konsantrasyon, erteleme veya tükenmişlikle mücadele edebilirler.

Kaçırılan Fırsatlar: Kaçınma ve başarısızlık korkusu, ilerleme veya yeni deneyimler için fırsatların kaçırılmasına neden olabilir.

Fiziksel Sağlık:

Stresle İlişkili Hastalıklar: Kronik anksiyete ve stres, gastrointestinal sorunlar, baş ağrıları ve kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Uyku Bozuklukları: Anksiyete ve takıntılı düşünceler uykuyu bozarak uykusuzluğa veya düşük uyku kalitesine yol açabilir, bu da fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarını daha da kötüleştirir.

Başa Çıkma Mekanizmaları:

Uyumsuz Başa Çıkma: Bireyler kaygı ve takıntılı düşüncelerini yönetmek için madde bağımlılığı gibi sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına yönelebilirler.

Terapötik Müdahaleler: Olumlu bir not olarak, bu sorunların farkında olmak, anksiyete ve obsesif-kompulsif bozuklukların yönetiminde etkili olabilen bilişsel-davranışçı terapi (BDT) gibi terapötik müdahaleler aramaya yol açabilir.

Baba bağı ile bu psikolojik sonuçlar arasındaki ilişki, erken çocukluk gelişiminde ebeveyn katılımının öneminin altını çizmektedir. Güçlü, destekleyici baba ilişkileri duygusal güvenlik sağlayabilir, sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını modelleyebilir ve dayanıklılığı teşvik ederek sürekli kaygı ve obsesif inançların gelişimini potansiyel olarak hafifletebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA

Erken dönemde baba-çocuk bağlanmasının, yetişkinlik döneminde insanlarla etkileşim ve psikolojik iyi oluş için önem taşıdığı bilinmektedir. Bu bağlamda geliştirilen BBÖ, babaya bağlanma tutumlarından babanın ilk 16 yıla kadar olan ilgi/kontrolcü davranışları ve aşırı korumacı tutumları ile ilgili davranışlarını ölçmektedir. Bowlby'nin babalık davranışlarının boyutları olarak öne sürdüğü bu tutumlar, sürekli kaygı düzeyleri ve bilişin önemli bir fonksiyonu olan obsesif inanışlar ile ne kadar ilişkili olabileceği bu araştırmanın temel konusudur.

İnsan kaygısını araştırırken, durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ayrım en önemli olanıdır ve araştırmalar hala genişlemektedir. Durumluk kaygı, endişe, sinirlilik ve kalp atış hızı veya solunumda artış gibi fizyolojik semptomlardan oluşan geçici bir duygusal durum olarak tanımlanabilir (Spielberger, 1975). Herkes ara sıra durumluk kaygı yaşayabilirken, bireyler arasında sıklık, süre ve şiddet açısından büyük farklılıklar vardır. Durumluk kaygı, geçmişte geliştirilen çeşitli derecelendirme araçlarıyla belirlenebilir. Sürekli kaygı ise, kişilikle ilgili oldukça istikrarlı bir özelliği temsil eder. Dünyanın tehdit edici ve tehlikeli olduğuna dair genel bir görüşle birlikte durumluk kaygının daha sık yaşanması, sürekli kaygının belirtici olarak kullanılır. Sürekli kaygının başlaması ve sürdürülmesi yukarıda özetlendiği gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla, sürekli kaygı psikolojik iyi oluşu engelleyen bir süreçtir ve tecrübe edildiğinde yaşamı zorlaştırmaktadır. Ancak babaya bağlanma ile sürekli kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır sorusu literatürde bilindiği kadarıyla açık değildir. Yapılan bir çalışmada, yetişkin bağlanma stillerinin anksiyete, endişe ve depresyon seviyeleri ile ilişkili olma şeklini incelemektedir. Katılımcılar arasında Yetişkin Bağlanma Ölçeği'ni (YBÖ) tamamlayan 1040 kişiyi, kaygı envanteri, Penn State Endişe Anketi ve Beck Depresyon Envanteri ile ilgili soruları tamamlamışlardır. Sonuçlara göre, bağlanma modellerinin bazı istisnalar dışında kendi kendine bildirilen kaygı, endişe ve depresyon seviyeleri ile ilişkili olduğu hipotezlerini desteklemiştir. YBÖ'den elde edilen veriler, kaygı ve endişe ile ilişkilendirirken, depresyon seviyelerinin bir yordayıcısı olmamaktadır. Genel olarak, sonuçlar, bağlanma modellerinde kaygının önemli bir faktör olabileceği yönündedir (Simonelli vd., 2004).

Obsesif bilişler olarak da bilinen obsesif inançlar, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) veya ilgili durumlarda bireylerin deneyimlediği ısrarcı ve müdahaleci düşünce veya fikirleri ifade eder. OKB, tekrarlayan, istenmeyen düşünceler (obsesyonlar) ve bireyin obsesyonlara yanıt olarak gerçekleştirmek zorunda hissettiği tekrarlayan davranışlar veya zihinsel eylemlerle karakterize bir ruh sağlığı bozukluğudur. Obsesif-kompulsif bozukluğun ayırt edici bir özelliği olan obsesif inançlar, bu ruh sağlığı durumuyla boğuşan bireylerin yaşamlarında merkezi bir rol oynamaktadır. Genellikle mantıksız olan bu müdahaleci ve ısrarcı düşünceler, önemli sıkıntılara yol açmakta ve zorlayıcı davranışlara neden olabilmektedir. Obsesif inançlar, çok yönlü boyutlarıyla OKB'li bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu inançların çeşitli tezahürlerini anlamak, etkili terapötik müdahaleler tasarlamak için çok önemlidir. Obsesif inançlarla ilişkili psikolojik sıkıntı ve işlevsel bozulmanın farkına varılması, OKB'nin hem bilişsel hem de davranışsal yönlerini ele alan kapsamlı tedavi yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır (Wheaton vd., 2010). Ancak babaya bağlanma düzeylerinin biliş ile ilgili obsesif inanışlar üzerindeki etkisi henüz açık değildir.

Bu araştırmaya 101'i erkek ve 100'ü kadın toplamda 201 kişi dahil edilmiştir. Bu çalışmada, babaya bağlanma düzeyleri düşük, orta ve yüksek olan katılımcılarda sürekli kaygı ve obsesif inanış düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Katılımcıların doldurduğu ölçeklerden elde edilen verilerin önce normal olup olmadığı araştırılmış, normal dağılıma uygun olmadığı için parametrik olmayan testlerle araştırmaya devam edilmiştir.

Genellikle basitçe Cronbach α , bir dizi ölçek veya test maddesinin iç tutarlılığını veya güvenilirliğini değerlendirmek için kullanılan istatistiksel bir ölçüdür. Adını 1951 yılında bu kavramı ortaya atan Amerikalı psikolog Lee Cronbach'tan almıştır. Cronbach'ın alfası özellikle psikoloji, eğitim ve diğer sosyal bilimler alanlarında, araştırmacıların ve uygulayıcıların bir dizi maddenin aynı temel yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünden emin olmak istedikleri durumlarda kullanılır. Cronbach α değeri 0 ile 1 arasında değişir ve yüksek değerler daha yüksek iç tutarlılığa işaret eder. Cronbach α öncelikle bir ölçek veya testteki bir dizi maddenin ne kadar iyi bir arada durduğunu veya aynı temel yapıyı ölçtüğünü değerlendirmek için kullanılır. Yüksek iç tutarlılık, maddelerin aynı şeyi ölçtüğünü gösterir. Katsayı bir güvenilirlik ölçüsüdür. Bir ölçek veya testteki maddelerin ne ölçüde güvenilir olduğunu ve tutarlı sonuçlar verdiğini

gösterir. Daha yüksek bir α değeri, daha yüksek güvenilirliğe işaret eder (Brown, 2002; Santos, 1999; Tavakol ve Dennick, 2011). Tablo 3.3'te ölçeklerden elde edilen Cronbach α değerlerine bakıldığında, bu değerlerin çalışmamızda oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmadaki ölçeklerden elde edilen verilerin iç tutarlılığı yüksektir ve güvenilirirdir. Aynı zamanda önceki literatür ile de tutarlı olduğu görülmektedir (Oner ve Le Compte, 1985; Yorulmaz ve Gençöz, 2008).

Bu araştırmada ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için parametrik olmayan Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, BBÖ ilgi/kontrol, BBÖ aşırı koruma ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. Bunun anlamı, toplam babaya bağlanma skorları daha yüksek olan bireylerin anlamlı ölçüde daha fazla BBÖ ilgi/kontrol ve BBÖ aşırı koruma skorlarına sahip olduğunu göstermektedir. BBÖ toplam skorları, SKE toplam ($p=-0.255$, $p<0.01$) ile negatif yönde anlamlı korele olmuştur. Ancak OİÖ toplam ($p=-0.054$, $p>0.05$), OİÖ S/TB ($p=-0.112$, $p>0.05$), OİÖ M/K ($p=-0.085$, $p>0.05$) ve OİÖ ÖV/DK ($p=0.038$, $p>0.05$) anlamlı ölçüde korele olmamıştır. Bunun anlamı babaya bağlanması fazla olan bireylerin anlamlı ölçüde daha az sürekli kaygı düzeyleri göstermesidir. Bu sonuç önemlidir; çünkü kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin baba ile bağlanma skorları anlamlı ölçüde daha azdır, ve bu durum problemlili çocuklukla ilişkili olabilmektedir. OİÖ S/TB alt ölçeğinde yüksek puan alan bireyler genellikle kendilerine veya başkalarına zarar gelmesini önlemek için kendilerini aşırı derecede sorumlu hissederler ve tehditleri nesnel olarak olabileceklerinden daha şiddetli olarak algırlarlar. OİÖ M/K alt ölçeğinde yüksek puan alan bireyler, mükemmelliği sağlamak veya yüksek bir kesinlik hissine ulaşmak için ritüellere veya zorlayıcı davranışlara girebilirler. OİÖ ÖV/DK alt ölçeğinde yüksek puan alan bireyler, istenmeyen düşünceleri önlemek veya etkisiz hale getirmek için zihinsel ritüeller veya zorlamalarla meşgul olabilirler, çünkü bu düşüncelerin önemli sonuçları olduğunu algırlarlar. Ancak BBÖ toplam ile OİÖ alt ölçekleri anlamlı ölçüde korele olmamıştır. Bu çalışmada SKE Toplam, OİÖ Toplam ($p=0.588$, $p<0.01$), OİÖ S/TB ($p=0.542$, $p<0.01$), OİÖ M/K ($p=0.637$, $p<0.01$), OİÖ ÖV/DK ($p=0.233$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korele olmuştur. Bunun anlamı kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanışlara sahip olmasıdır. OİÖ Düşüncelerin Önemi/Kontrolü alt ölçeği, müdahaleci ve/veya sıkıntı verici düşünce veya imgelere sahip olmanın sonuçları, düşünce-eylem füzyonu ve müdahaleci

düşüncelerden kurtulma ihtiyacı ile ilgili 12 madde içermektedir. Bu boyut, düşüncelerin önemi ve onları kontrol etme ihtiyacıyla ilgili inançları araştırır. Ancak baba aşırı koruma ve OİÖ'nün alt ölçeklerinden anlamlı ölçüde korele olmadığı tek ölçek OİÖ ÖV/DK'dür. Bunun anlamı baba aşırı korumasıyla, OİÖ alt boyutlarından sorumluluk tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik ilişkiliyken, baba aşırı koruması gösteren bireylerin düşüncelerin önemi ve onları kontrol etme ihtiyacı ile ilişkili inançları arasında ilişki olmadığını göstermektedir.

Bu çalışmada, farklı babaya bağlanma düzeyleri gruplarından düşük ve yüksek gruplar arasında sürekli kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük babaya bağlanmaya sahip olan bireyler yüksek babaya bağlanma skorlarına sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla sürekli kaygı düzeyleri göstermişlerdir. Yine benzer şekilde, düşük babaya bağlanmaya sahip olan bireyler yüksek babaya bağlanma skorlarına sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış skorları göstermişlerdir. Baba bağı ve sürekli kaygı arasındaki ilişki, bireyler ve babaları arasındaki duygusal bağın veya bağlılığın kalitesinin sürekli kaygı düzeylerini nasıl etkileyebileceğini ifade eder. Sürekli kaygı, çeşitli durumlarda ve zaman içinde kaygı yaşamaya yönelik nispeten istikrarlı bir eğilimdir. Sürekli kaygının gelişimine çeşitli faktörler katkıda bulunabilir ve kişinin babasıyla olan bağı da dahil olmak üzere erken dönem ilişkilerinin kalitesi önemli bir etki olarak kabul edilir. Çocukluk döneminde bir baba figürüyle kurulan güvenli ve olumlu bir bağ, güvenli bir bağlanma stiline katkıda bulunabilir. Güvenli bağlanan bireyler, ilişkilerinde ve stresli durumlarda daha düşük kaygı düzeylerine sahip olma eğilimindedir. Duygusal destek sağlayan ve güvenli ve besleyici bir ortam yaratan babalar, çocuklarında etkili başa çıkma mekanizmalarının gelişmesine katkıda bulunabilir. Desteklendiğini hisseden çocuklar, yaşamları boyunca stres ve kaygıyı yönetmek için daha donanımlı olabilirler. Babalar, çocukları için duygusal düzenlemeyi modellemede önemli bir rol oynar. Babalarının stres ve kaygıyı etkili bir şekilde yönettiğini gözlemleyen çocukların sağlıklı başa çıkma stratejileri öğrenmesi muhtemeldir ve bu da daha düşük sürekli kaygıya katkıda bulunabilir. Tersine, ihmal, tutarsızlık veya yokluk ile karakterize edilen bir baba figürü ile güvensiz veya bozulmuş bir bağ, güvensiz bağlanma stillerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Güvensiz bağlanma, daha yüksek düzeyde kaygı ve stres yönetiminde zorluklarla ilişkilidir. Olumlu baba bağı, çocuğun öz-değer duygusuna

ve öz-saygısına katkıda bulunabilir. Olumlu bir benlik algısına sahip bireyler çeşitli durumlarda kendilerini daha özgüvenli ve yetenekli hissedebileceğinden, daha yüksek benlik saygısı daha düşük kaygı düzeyleriyle ilişkilidir. Babalar ve çocukları arasındaki iletişimin kalitesinde bir rol oynar. Açık ve destekleyici iletişim güvenlik duygusunu teşvik edebilirken, zayıf iletişim veya duygusal ifade eksikliği artan kaygıya katkıda bulunabilir. Baba bağı ile sürekli kaygı arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve bireysel farklılıklar, kültürel faktörler ve daha geniş aile ortamı dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini belirtmek önemlidir. Ayrıca, anneler ve bakıcılarla olan ilişkiler gibi diğer önemli ilişkiler de bireyin duygusal refahını ve kaygı düzeylerini şekillendirmede önemli roller oynamaktadır. Baba bağı ve obsesif inançlar arasındaki ilişki, bireyler ve babaları arasındaki duygusal bağın kalitesinin obsesif inançların gelişimini nasıl etkileyebileceğini incelemeyi içerir. Obsesif inançlar, genellikle anksiyete ve kompulsif davranışlara yol açan ısrarcı, müdahaleci düşüncelerdir ve OKB ile ilgili durumların temel bir özelliğidir (S. Taylor vd., 2006). Çocukluk döneminde babayla kurulan güvenli ve olumlu bir bağ, güvenli bir bağlanma tarzının gelişmesine katkıda bulunabilir. Güvenli bağlanan bireyler daha istikrarlı bir benlik duygusuna sahip olma ve daha düşük düzeyde kaygı yaşama eğilimindedir (Gerlsma vd., 1990; Stevenson-Hinde, 2007). Bu da takıntılı inançlar geliştirme olasılığının azalmasıyla ilişkili olabilir. Duygusal güvenlik sağlayan ve etkili başa çıkma mekanizmaları öğreten babalar, stres ve belirsizlikle başa çıkmak için uyarlanabilir stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Sağlıklı başa çıkma mekanizmaları öğrenen çocuklar, kaygıyı yönetmenin bir yolu olarak obsesif inançlar geliştirmeye daha az eğilimli olabilir. Akılcı ve dengeli düşünmeyi modelleyen bir baba, çocuklarının bilişsel kalıplarını etkileyebilir. Akılcı problem çözme yaklaşımlarına maruz kalan çocuklar daha dengeli bir bakış açısı geliştirerek takıntılı düşünce kalıplarını benimseme olasılığını azaltabilir. Tersine, bir baba figürü ile güvensiz veya bozulmuş bir bağ, güvensiz bağlanma stillerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Güvensiz bağlanma daha yüksek kaygı düzeyleriyle ilişkilidir ve duygusal sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolu olarak obsesif inançların gelişmesi için bir risk faktörü olabilir (Tolin vd., 2006). Çocukları için aşırı yüksek standartlar veya beklentiler belirleyen babalar, istemeden de olsa mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişmesine katkıda bulunabilirler. Mükemmeliyetçilik obsesif-kompulsif eğilimlerle bağlantılıdır, çünkü bireyler gerçekçi olmayan standartları karşılamak için

ritüellere veya takıntılı düşüncelere girebilirler. Babalar ve çocukları arasındaki iletişimin kalitesi de bilişsel kalıpları etkileyebilir. Açık ve destekleyici iletişim sağlıklı bilişsel tarzları teşvik edebilirken, eleştirel veya cezalandırıcı iletişim kalıpları takıntılı inançlar da dahil olmak üzere uyumsuz düşünmeye katkıda bulunabilir. Baba bağı ile takıntılı inançlar arasındaki ilişkinin çok yönlü olduğunu ve bireysel farklılıklar, aile dinamikleri ve daha geniş çevresel faktörler dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilendiğini belirtmek önemlidir. Baba bağının kalitesi bilişsel kalıpların şekillenmesinde rol oynayabilirken, takıntılı inançların gelişimine katkıda bulunan birçok faktörden sadece biridir. Ayrıca, obsesif inançlar karmaşıktır ve genellikle hem bilişsel hem de davranışsal stratejileri içeren kapsamlı bir değerlendirme ve müdahale yaklaşımı gerektirir.

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu da, düşük-yüksek babaya bağlanma grupları arasında obsesif inanış sorumluluk tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik kesinlik arasında anlamlı farklılıklar bulunmasıdır. Düşük babaya bağlanma düzeyi göstermiş bireyler yüksek babaya bağlanma düzeyi gösteren bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla sorumluluk tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik kesinlik obsesif inanışı göstermişlerdir. Ancak bu farklılıklar, farklı babaya bağlanma düzeyi grupları arasında obsesif inanışlar önem verme düşüncelerin kontrolü grupları arasında ortadan kaybolmuştur. Bunun anlamı önem verme düşüncelerin kontrolü ile ilgili obsesif inanışların babaya bağlanma ile ilişkili olmadığını, babaya bağlanma ile ilişkili obsesif inanışların genelde sorumluluk tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik kesinlik ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Son olarak, ölçeklerden elde edilen puanların cinsiyet faktörü değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, kullanılan ölçeklerden sürekli kaygı düzeylerini ölçen SKE toplamda, OİÖ toplamda ve OİÖ S/TB’de kadınlar erkeklere göre anlamlı ölçüde daha fazla skor göstermişlerdir ($p<0.05$). BBÖ toplam, BBÖ ilgi/kontrol, BBÖ aşırı korumada erkekler kadınlara göre anlamlı ölçüde daha fazla babaya bağlanma skorları göstermişlerdir ($p<0.05$). Ancak OİÖ ÖV/DK ölçeğinde elde edilen skorlar cinsiyet grupları arasında farklılaşmamıştır.

Yapılan bir çalışmada, kaygı yaygınlığında sosyal anksiyete bozukluğu dışında, incelenen anksiyete bozukluklarının her biri için kadınlar daha yüksek yaşam boyu tanı oranlarına sahip olduğu bulunmuştur (McLean vd., 2011). Bu durum da sonuçlarımızı desteklemektedir. Babaya bağlanma skorlarının erkeklerde kadınlara göre daha fazla olması, erkeklerin babayı bağlanma fiğürü olarak kullandığını gösteriyor olabilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tezde Türkiye’deki genel örneklemedeki yetişkin bireylerde erken dönemdeki babaya bağlanma düzeyleri ile anksiyete ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, literatürde üzerinde çok durulmayan erken dönemdeki babaya bağlanma ile, sürekli kaygı ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkilerin daha iyi anlanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda, babaya bağlanma skorları, sürekli kaygı düzeyleri ve obsesif inanış skorları ve alt ölçekler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile ele alınmış; ardından düşük-orta-yüksek olmak üzere kategorize edilen babaya bağlanma grupları sürekli kaygı ve obsesif inanış skorlarıyla karşılaştırılmıştır. Son olarak kullanılan ölçeklerdeki skorların cinsiyet faktörüne göre değişip değişmediği ele alınmıştır. Verilerin analizi sonucu genel bulgular aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu araştırmaya katılan toplam 201 gönüllülerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, 101’inin (%50.2) erkek ve 100’ünün (%49.8) kadın olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları 19 ile 49 arasındadır. Ortalama yaş ve standart sapma ise $27,20 \pm 5,37$ ’dir. Çalışmadaki cinsiyet dağılımı homojendir.
2. Tablo 3.3’te ölçeklerden elde edilen Cronbach α değerlerine bakıldığında, bu değerlerin çalışmamızda oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmadaki ölçeklerden elde edilen verilerin iç tutarlığı yüksektir ve güvenilirlerdir. Aynı zamanda iç tutarlılık katsayıları, Türkçe’de geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış çalışmalardaki ölçeklere paraleldir.
3. Spearman korelasyon analizi sonuçları toplam babaya bağlanma skorları daha yüksek olan bireylerin anlamlı ölçüde daha fazla BBÖ ilgi/kontrol ve BBÖ aşırı koruma skorlarına sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, babaya bağlanması fazla olan bireylerin anlamlı ölçüde daha az sürekli kaygı düzeyleri göstermişlerdir. Ancak OİÖ ÖV/DK, BBÖ aşırı koruma ile anlamlı ölçüde korele olmamıştır. Bu da demek oluyor ki babanın aşırı korumacı tutumları, düşüncelerin önemi ve onları kontrol etme ihtiyacıyla ilişkili değildir.
4. Bu çalışmada, farklı babaya bağlanma düzeyleri gruplarından düşük ve yüksek gruplar arasında sürekli kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük babaya bağlanmaya sahip olan bireyler yüksek babaya bağlanma skorlarına

sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla sürekli kaygı düzeyleri göstermişlerdir. Yine benzer şekilde, Düşük babaya bağlanmaya sahip olan bireyler yüksek babaya bağlanma skorlarına sahip bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla obsesif inanış skorları göstermişlerdir. Düşük babaya bağlanma düzeyi göstermiş bireyler yüksek babaya bağlanma düzeyi gösteren bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla sorumluluk tehlike beklentisi ve mükemmeliyetçilik kesinlik obsesif inanışı göstermişlerdir. Ancak bu farklılıklar, farklı babaya bağlanma düzeyi grupları arasında obsesif inanışlar önem verme düşüncelerin kontrolü grupları arasında anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

5. Son olarak, ölçeklerden elde edilen puanların cinsiyet faktörü değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, sürekli kaygının kadınlarda erkeklerden daha fazla olarak bulunduğu gösterilmiştir. Babaya bağlanmanın ise erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur.

5.1. Öneriler

Bu çalışmada literatürde çokça üzerinde durulmayan babaya bağlanma düzeyleri ile sürekli kaygı ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkiler aydınlatılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda babaya bağlanması yüksek olan bireylerin anlamlı ölçüde daha az sürekli kaygı ve daha az obsesif inanışlar gösterdiği ortaya çıkarılmıştır. Bu araştırmada baba ile bağlanma düzeyleri hesaplanırken anne ile bağlanma düzeylerine bakılmamıştır. Bu bağlamda ileriki çalışmaların anne ile bağlanma düzeylerini de göz önünde bulundurması önerilmektedir.

Bu çalışma aynı zamanda psikiyatristler, klinik psikologlar ve psikoterapistler için de klinik olarak sonuçları olabilecek önemli bulgular taşımaktadır. Bu bağlamda sürekli kaygı düzeyleri yüksek bireylerin ya da OKB riski olan bireylerin baba ile bağlanma durumları da psikiyatristler, klinik psikologlar ve psikoterapistler tarafından göz önünde bulundurulması, tedavilerin güvenilirlik ve etkililiklerini artırabilecektir.

Babaya bağlanma ve obsesif inançlar arasındaki etkileşimi anlamak, başta OKB olmak üzere anksiyete bozukluklarının tedavisi için önemli çıkarımlara sahiptir. Hem bilişsel hem de ilişkisel faktörleri hedef alan müdahaleler, altta yatan kırılğanlıkları ele almada ve uyarlanabilir başa çıkma stratejilerini teşvik etmede etkili olabilir. Maruz kalma ve

tepki önleme (ERP) dahil olmak üzere bilişsel-davranışçı terapi (BDT), bireylerin obsesif-kompulsif semptomlarla ilişkili uyumsuz inançlara meydan okumalarına ve yeniden çerçevelendirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, bozulan bağlanma ilişkilerini onarmaya ve güvenli bağlar kurmaya odaklanan müdahaleler duygusal dayanıklılığı artırabilir ve takıntılı inançların bireylerin işleyişi ve refahı üzerindeki etkisini azaltabilir.

Babaya bağlanma, bilişsel şemaların ve duygusal düzenlemenin gelişimini önemli ölçüde etkilemekte, bu da takıntılı inançların ve kaygı bozukluklarının ortaya çıkışını şekillendirmektedir. Güvenli baba bağlılığı, uyarlanabilir bilişsel şemaları ve duygusal esnekliği teşvik ederken, güvensiz veya bozulmuş bağlanma, uyumsuz inançlara ve duygusal düzensizliğe katkıda bulunur. Obsesif inançların oluşumunda babaya bağlanmanın rolünün kabul edilmesi, anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesi ve tedavisinde ilişkisel faktörlerin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Klinisyenler, hem bilişsel hem de ilişkisel yönleri hedefleyen müdahaleleri entegre ederek, obsesif-kompulsif semptomlarla mücadele eden bireyler için uyarlanabilir işlevselliği teşvik edebilir ve tedavi sonuçlarını iyileştirebilir.

5.2. Çalışmanın Kısıtları

Bu çalışmada babaya bağlanma düzeylerinin ölçülmesi için BBÖ formu, sürekli kaygı düzeylerinin ölçülmesi için SKE, obsesif inanışların ölçülmesi için OİÖ formu kullanılmıştır. Dolayısıyla elde edilen veriler, bu formlar ile sınırlıdır. Aynı zamanda bu çalışmada toplamda 201 kişi örneklem olarak kullanılmıştır. Dolayısıyla örneklem büyüklüğü çok fazla değildir. Bu da çalışmada sınırlılık yaratmaktadır. Bu çalışmada örneklem büyüklüğü her ne kadar az olsa da ve istatikselsel olarak anlamlı bulgular elde edilse de, örneklem sayısını artırmak çalışmanın güvenilirliğini artıracaktır.

Bu araştırma ele alınırken, anne ile bağlanma skorları ile ilgili değişken araştırılmamıştır. Araştırmaya anne ile bağlanma skorlarının eklenmesi, sürekli kaygı ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkinin aydınlatılmasında bilinmeyen diğer süreçlerin aydınlatılması açısından çalışmanın etkisini artıracaktır. Bu araştırma ele alınırken psikoanalitik kuramdan faydalanılmamıştır. Bundan sonra bu alanda yapılacak çalışmaların psikoanalitik kuramı da göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abraham, E., Hendler, T., Shapira-Lichter, I., Kanat-Maymon, Y., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2014). Father's brain is sensitive to childcare experiences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(27), 9792-9797.
- Abraham, E., Hendler, T., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2016). Network integrity of the parental brain in infancy supports the development of children's social competencies. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(11), 1707-1718.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1997). The personal origins of attachment theory. An interview with mary salter ainsworth, interview by peter l. rudnytsky. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 52, 386-405.
- Altaweli, R., & Roberts, J. (2010). Maternal-infant bonding: a concept analysis. *British Journal of Midwifery*, 18(9), 552-559.
- Ammaniti, M. (1991). Maternal representations during pregnancy and early infant-mother interactions. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 246-255.
- Anderson, P., Beach, S. R. H., & Kaslow, N. J. (1999). *Marital discord and depression: The potential of attachment theory to guide integrative clinical intervention*.
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2016). Attachment, parenting, and genetics. *Handbook of attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 3, 155-180.
- 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.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 887-907.
- Bich, T. H., Hoa, D. T. P., Ha, N. T., Vui, L. T., Nghia, D. T., & Målqvist, M. (2016). Father's involvement and its effect on early breastfeeding practices in viet nam. *Maternal & Child Nutrition*, 12(4), 768-777.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment, Vol. 1 of Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.

- Boysan, M., Besiroglu, L., Çetinkaya, N., Atli, A., & Aydin, A. (2010). Obsesif inanislara ölçeği-44'ün (OIÖ-44) türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği/the validity and reliability of the turkish version of the obsessive beliefs questionnaire-44 (OBQ-44). *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 47(3), 1-216.
- Broedsgaard, A., & Wagner, L. (2005). How to facilitate parents and their premature infant for the transition home. *International Nursing Review*, 52(3), 196-203.
- Brown, J. D. (2002). The Cronbach alpha reliability estimate. *JALT Testing & Evaluation SIG Newsletter*, 6(1).
- Bryson, T. P., & Siegel, D. (2012). *The whole-brain child: 12 proven strategies to nurture your child's developing mind*. Hachette UK.
- Cabrera, N., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child Development*, 71(1), 127-136.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
- Cong, X., Ludington-Hoe, S. M., Hussain, N., Cusson, R. M., Walsh, S., Vazquez, V., Briere, C.-E., & Vittner, D. (2015). Parental oxytocin responses during skin-to-skin contact in pre-term infants. *Early Human Development*, 91(7), 401-406.
- de Cock, E. S. A., Henrichs, J., Vreeswijk, C. M. J. M., Maas, A. J., Rijk, C. H. A. M., & van Bakel, H. J. A. (2016). Continuous feelings of love? The parental bond from pregnancy to toddlerhood. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 125.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231-245.
- Feldman, R. (2015). The adaptive human parental brain: implications for children's social development. *Trends in Neurosciences*, 38(6), 387-399.
- Fleming, A. S., Corter, C., Stallings, J., & Steiner, M. (2002). Testosterone and prolactin are associated with emotional responses to infant cries in new fathers. *Hormones and Behavior*, 42(4), 399-413.
- Fleming, A. S., Ruble, D., Krieger, H., & Wong, P. Y. (1997). Hormonal and experiential correlates of maternal responsiveness during pregnancy and the puerperium in human mothers. *Hormones and Behavior*, 31(2), 145-158.
- Foa, E. B., Kozak, M. J., Goodman, W. K., Hollander, E., Jenike, M. A., & Rasmussen, S. A. (1995). DSM-IV field trial: obsessive-compulsive disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 152(1), 90-96.
- Freud, S. (2005). *A general introduction to psychoanalysis*. Boni and Liveright.

- Gerlsma, C., Emmelkamp, P. M. G., & Arrindell, W. A. (1990). Anxiety, depression, and perception of early parenting: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 10*(3), 251-277.
- Gettler, L. T. (2014). Applying socioendocrinology to evolutionary models: fatherhood and physiology. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews, 23*(4), 146-160.
- Goodman, W. K., Grice, D. E., Lapidus, K. A. B., & Coffey, B. J. (2014). Obsessive-compulsive disorder. *Psychiatric Clinics, 37*(3), 257-267.
- Groh, A. M., Roisman, G. I., van IJzendoorn, M. H., Bakermans Kranenburg, M. J., & Fearon, R. P. (2012). The significance of insecure and disorganized attachment for children's internalizing symptoms: a meta-analytic study. *Child Development, 83*(2), 591-610.
- Group, O. C. C. W. (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy, 39*(8), 987-1006.
- Group, O. C. C. W. (2005). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and interpretation of intrusions inventory—Part 2: factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy, 43*(11), 1527-1542.
- Guillaume, S., Michelin, N., Amrani, E., Benier, B., Durrmeyer, X., Lescure, S., Bony, C., Danan, C., Baud, O., & Jarreau, P.-H. (2013). Parents' expectations of staff in the early bonding process with their premature babies in the intensive care setting: a qualitative multicenter study with 60 parents. *BMC Pediatrics, 13*(1), 1-9.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511.
- Holtfreter, K., Reisig, M. D., & Turanovic, J. J. (2017). Depression and infrequent participation in social activities among older adults: the moderating role of high-quality familial ties. *Aging & Mental Health, 21*(4), 379-388.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(4), 501-549.
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(4), 286-295.
- Kim, M. A., Kim, S.-J., & Cho, H. (2017). Effects of tactile stimulation by fathers on physiological responses and paternal attachment in infants in the NICU: A pilot study. *Journal of Child Health Care, 21*(1), 36-45.

- Kotov, R., Watson, D., Robles, J. P., & Schmidt, N. B. (2007). Personality traits and anxiety symptoms: the multilevel trait predictor model. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1485-1503.
- Kullberg, M.-L., Maciejewski, D., van Schie, C. C., Penninx, B. W. J. H., & Elzinga, B. M. (2020). Parental bonding: psychometric properties and association with lifetime depression and anxiety disorders. *Psychological Assessment*, 32(8), 780.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International journal of psychiatry*, 9, 62-79.
- Li, X., Sun, P., & Li, L. (2022). Adult attachment and trait anxiety among chinese college students: A multiple mediation model. *Frontiers in Public Health*, 10, 912128.
- MacFarlane, J. A., Smith, D. M., & Garrow, D. H. (1978). The relationship between mother and neonate. *The Place of Birth*, 185-200.
- Main, M., & Solomon, J. (1990a). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the ainsworth strange situation. *Attachment in the preschool years: Theory, Research, and Intervention*, 1, 121-160.
- Main, M., & Solomon, J. (1990b). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the ainsworth strange situation. *Attachment in the preschool years: Theory, Research, and Intervention*, 1, 121-160.
- Mataix-Cols, D., do Rosario-Campos, M. C., & Leckman, J. F. (2005). A multidimensional model of obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 228-238.
- McKay, D., Abramowitz, J. S., Calamari, J. E., Kyrios, M., Radomsky, A., Sookman, D., Taylor, S., & Wilhelm, S. (2004). A critical evaluation of obsessive-compulsive disorder subtypes: symptoms versus mechanisms. *Clinical Psychology Review*, 24(3), 283-313.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035.
- Oner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1-10.
- Permuy, B., Merino, H., & Fernandez-Rey, J. (2010). Adult attachment styles and cognitive vulnerability to depression in a sample of undergraduate students: the mediational roles of sociotropy and autonomy. *International Journal of Psychology*, 45(1), 21-27.

- Rector, N. A., Cassin, S. E., Richter, M. A., & Burroughs, E. (2009). Obsessive beliefs in first-degree relatives of patients with OCD: A test of the cognitive vulnerability model. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 145-149.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., & May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777.
- Rossi, P. P. H. (1990). *Of human bonding: Parent-child relations across the life course*. Transaction Publishers.
- Santos, J. R. A. (1999). Cronbach's alpha: A tool for assessing the reliability of scales. *Journal of extension*, 37(2), 1-5.
- Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 343-359.
- Simonelli, L. E., Ray, W. J., & Pincus, A. L. (2004). Attachment models and their relationships with anxiety, worry, and depression. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 1(3), 1-10.
- Spielberger, C. D. (1975). Anxiety: state-trait process. *Stress and anxiety*, 115-143.
- Spielberger, C. D. (2013). The effects of anxiety on complex learning. *Anxiety and Behavior*, 361-398.
- Sreenberg, M., & Morris, N. (1974). Engrossment: The newborn's impact upon the father. *American Journal of Orthopsychiatry*, 44(4), 520-531.
- Stevenson-Hinde, J. (2007). Attachment theory and John Bowlby: some reflections. *Attachment & Human Development*, 9(4), 337-342.
- Sund, A. M., & Wichstrøm, L. (2002). Insecure attachment as a risk factor for future depressive symptoms in early adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(12), 1478-1485.
- Sümer, N., Kaya, B., Ünal, S., Polat, R., Selçuk, E., & Çekem, B. (2009). *Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi*.
- Taubenheim, A. M. (1981). Paternal-infant bonding in the first-time father. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 10(4), 261-264.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 1-53.
- Taylor, A., Atkins, R., Kumar, R., Adams, D., & Glover, V. (2005). A new mother-to-infant bonding scale: links with early maternal mood. *Archives of Women's Mental Health*, 8, 45-51.

- Taylor, S. (1995). Anxiety sensitivity: theoretical perspectives and recent findings. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 243-258.
- Taylor, S., Abramowitz, J. S., McKay, D., Calamari, J. E., Sookman, D., Kyrios, M., Wilhelm, S., & Carmin, C. (2006). Do dysfunctional beliefs play a role in all types of obsessive-compulsive disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 85-97.
- Ther, B. R. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. obsessive compulsive cognitions working group. *Behav Res Ther*, 35(7), 667-681.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233-242.
- Tolin, D. F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2006). Are “obsessive” beliefs specific to OCD?: A comparison across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 469-480.
- Van Bussel, J. C. H., Spitz, B., & Demyttenaere, K. (2010). Three self-report questionnaires of the early mother-to-infant bond: reliability and validity of the dutch version of the MPAS, PBQ and MIBS. *Archives of Women's Mental Health*, 13, 373-384.
- Van der Horst, F. C. P., LeRoy, H. A., & Van der Veer, R. (2008). “When strangers meet”: John Bowlby and Harry Harlow on attachment behavior. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42(4), 370-388.
- Wang, S. L. (2018). The effective of early skin-to-skin contact with fathers on their 23 supporting breastfeeding. *International Journal of Nursing and Health Sciences*, 12(2), 24.
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Riemann, B. C., & Hale, L. R. (2010). The relationship between obsessive beliefs and symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 949-954.
- White, T. L., & Depue, R. A. (1999). Differential association of traits of fear and anxiety with norepinephrine-and dark-induced pupil reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 863.
- Wittkowski, A., Wieck, A., & Mann, S. (2007). An evaluation of two bonding questionnaires: a comparison of the mother-to-infant bonding scale with the postpartum bonding questionnaire in a sample of primiparous mothers. *Archives of Women's Mental Health*, 10, 171-175.
- Yogman, M., Garfield, C. F., Bauer, N. S., Gambon, T. B., Lavin, A., Lemmon, K. M., Mattson, G., Rafferty, J. R., Wissow, L. S., & Health, C. on P. A. of C. and F. (2016). Fathers' roles in the care and development of their children: the role of pediatricians. *Pediatrics*, 138(1), 1-10

Yorulmaz, O., & Gençöz, T. (2008). Obsessif-kompulsif bozukluk semptomlarının değerlendirilmesinde kullanılan istem dışı düşünceleri yorumlama envanteri, obsessif inanışlar ölçeği ve düşünceleri kontrol etme ölçeği'nin türk örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 1-13.



EKLER

EK 1: Bilgilendirme Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.08.2023-12976

**T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARAR SURETİ**

Toplantı Tarihi : 14.08.2023
Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası
Toplantı Sayı : 2023/33
Toplantı Saati : 14:00

Gündem:

Gündem 9. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Psikoloji program öğrencisi Ömürcaan Bozkuş'un yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi İsak Pardo'nun bulunduğu "Yetişkin Bireylerde Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Anksiyete ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" adlı çalışmasının görüşülmesi.

KARARLAR:

Karar 9. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Psikoloji program öğrencisi Ömürcaan Bozkuş'un yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi İsak Pardo'nun bulunduğu "Yetişkin Bireylerde Babaya Bağlanma Düzeyleri ile Anksiyete ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur YOZGAT
Başkan

EK 2: Bilgilendirme Formu

Bu çalışma T.C. Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ömürcañ Bozkuş'a aittir. Çalışma Dr. Öğr. Üyesi Isak Pardo danışmanlığında yürütölmektedir. Çalışmanın amacı, yetişkinlerde erken dönemde babaya bağlanma düzeyleri ile durumluk kaygı ve obsesif inanışlar üzerinde anlamlı bir etki olup olmadığını tespit etmektir. Araştırma, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylere yapılacak biçimde düzenlenmiştir. Çalışmanın hiçbir aşamasında katılımcıların ismi sorulmayacaktır ve verilen bilgilerin gizliliği korunacaktır. Yanıtlar isimsiz olarak değerlendirilecektir. Katılımcılardan beklenen, ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyarak kendilerince en uygun cevapları vermeleridir. Soruları yanıtlarken vereceğiniz, içten ve doğru cevaplar; araştırmanın bilimsel değeri ve doğruluğu açısından önemlidir. Sorulara cevap verme sürecinde sizi rahatsız eden herhangi bir durum karşısında, araştırmadan istediğiniz zaman geri çekilebilir ya da araştırmayı yarıda bırakabilirsiniz. Çalışmaya zaman ayırma nezaketiniz ve çalışmaya yapmış olduğunuz bilimsel katkı için teşekkür ederim.

Klinik Psikolog Ömürcañ Bozkuş

EK 3: Babaya Bağlanma Ölçeği

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde babanızı hatırlamaya çalışarak, her bir ifadeye en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze “X” işareti koyunuz.

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek böyle değildi	Hiç böyle değildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.	()	()	()	()
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	()	()	()	()
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.	()	()	()	()
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.	()	()	()	()
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.	()	()	()	()
6. Bana karşı sevgi doluydu.	()	()	()	()
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.	()	()	()	()
8. Büyümemi istemezdi.	()	()	()	()
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.	()	()	()	()
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.	()	()	()	()
11. Olan-bitenler hakkında benimle konuşmaktan keyif alırdı.	()	()	()	()
12. Genellikle bana karşı güler yüzlüydü.	()	()	()	()
13. Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimi vardı.	()	()	()	()
14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.	()	()	()	()
15. Kendimle ilgili kararları almama izin verirdi.	()	()	()	()
16. İstenmediğimi hissettirirdi.	()	()	()	()
17. Üzgün olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı.	()	()	()	()
18. Benimle pek fazla konuşmazdı.	()	()	()	()
19. O'na bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı.	()	()	()	()
20. Babam yanımda olmadığı zaman, kendime bakamayacağımı hissederdim.	()	()	()	()
21. İstedğim kadar özgürlük tanırdı.	()	()	()	()
22. İstedğim zaman dışarı çıkmama izin verirdi.	()	()	()	()
23. Bana karşı aşırı koruyucuydu.	()	()	()	()
24. Beni övmezdi.	()	()	()	()
25. İstedğim gibi giyinmeme izin verirdi.	()	()	()	()

EK 4: Sürekli Kaygı Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

EK 5: Obsesif İnanışlar Ölçeği

Bu envanterde, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

Her bir ifade için, *nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan* cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz. İnsanlar birbirinden farklı olduğu için envanterde doğru veya yanlış cevap yoktur.

Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtır yansıtmadığına karar vermek için sadece çoğu zaman nasıl olduğunuzu göz önünde bulundurunuz.

Derecelendirme için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

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

1. Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Benim standartlarıma göre, her şey mükemmel olmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
4. Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, ne yapıp edip onu engellemeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bir şeyi mükemmel biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Her zaman sahip olduğum tüm potansiyelimi kullanmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Benim için, bir durumla ilgili tüm olası sonuçları düşünmek çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
12. En ufak hatalar bile, bir işin tamamlanmadığı anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sevdiğim insanlarla ilgili saldırgan düşüncelerim veya dürtülerim varsa, bu gizlice onları incitmeyi istediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kararlarımdan emin olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
16. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir.	1	2	3	4	5	6	7
17. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7

18. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
20. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz.	1	2	3	4	5	6	7
21. Müstehtecen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
22. İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tuhaf veya iğrenç düşüncelerim olmamalı.	1	2	3	4	5	6	7
25. Benim için, bir hata yapmak tamamen başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
26. En önemsiz konularda bile 143'er şey açık ve net olmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
27. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
28. Zihnimdaki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir.	1	2	3	4	5	6	7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
33. Davranışlarımdan olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir.	1	2	3	4	5	6	7
34. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
35. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
36. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir.	1	2	3	4	5	6	7
37. Bir şey tam anlamıyla doğru yapılınca kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim.	1	2	3	4	5	6	7
38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	1	2	3	4	5	6	7
41. Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur.	1	2	3	4	5	6	7
42. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
43. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır	1	2	3	4	5	6	7
44. Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7