T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER VE OBSESİF İNANÇLARLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM YAĞMUR ÇOPUR

Danışman Öğretim Üyesi:
Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan

İstanbul, Eylül 2015

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER VE OBSESİF İNANÇLARLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM YAĞMUR ÇOPUR

Danışman Öğretim Üyesi:
Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan

İstanbul, Eylül 2015

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

08.10.2015 tarihinde tezinin savunmasını yapan 12 11 06 108 numaralı Gizem Yağmur ÇOPUR'a ait "Bilişsel Çarpıtmaların Opsesif Kompulsif Belirtiler Ve Obsesif İnançlarla İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.

.....
Prof . Dr. Nermin ÇELEN
(Başkan)

.....
Yrd.Doç. Kuntay ARCAN
(Üye)-Danışman

.....
Öğr.Gör. Başak BAHTİYAR
(Üye)

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın planlanması ve yapılması sırasında, her aşamasındaki destek ve katkılarından dolayı Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan'a, bölüme başladığımdan beri hiçbir sorumu yanıtsız bırakmadan, bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan ve destekleyen, her zaman yanımda olan sevgili ve değerli hocam Uzm. Psk. Çisem Utku'ya, mesleki anlamda bilgilerinden yararlanabildiğim için mutlu olduğum Prof. Dr. Selçuk Arslan'a, motive olmamda büyük etkisi olan, manevi desteğini eksik etmeyen saygıdeğer hocam Yrd. Doç. Dr. Esin Uzun Oğuz'a, destek, emek ve yardımlarından dolayı Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Yetişkin Psikiyatri Anabilim Dalı'nda görev alan tüm çalışanlara, çalışma boyunca manevi desteğini, bigi birikimini ve zamanını esirgemeyen kuzenim Gülben Ünal Yaraş'a, mezun olmamı çok isteyen; ancak çalışma esnasında kaybettiğim canım dedem Rasim Çopur'a ve diğer tüm saygıdeğer hocalarıma çok teşekkür ederim.

Ve son olarak, varlığımın tüm değerlerinin en önemli nedeni, her daim güç kaynağım sevgili annem, babam ve kardeşime her koşulda yanımda oldukları, sevgi ve saygıyı hissettirdikleri, maddi ve manevi desteklerini esirgemedikleri için sonsuz teşekkür ederim.

Uzm. Psk. Gizem Yağmur Çopur

ÖZET

Bu araştırmanın amacı bilişsel çarpıtmaların obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlarla ilişkilerini incelemektir. Çalışma yaşları 18-64 yaş arasında değişen 183 kadın ve 119 erkek olmak üzere toplam 302 klinik olmayan katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Düşünce Özellikleri Ölçeği, Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu ve Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 kullanılarak katılımcılardan veri toplanmıştır.

Uygulanan korelasyon analizleri sonuçlarına göre; "zihin okuma" bilişsel çarpıtması ile "önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi" obsesif inancı arasındaki ilişki hariç, diğer bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, bazı obsesif inançlar alt değişkenleri ile bazı obsesif kompulsif belirtiler alt değişkenleri arasında da yine anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Uygulanan çoklu regresyon analizine ait bulgular çerçevesinde, en az bir bilişsel çarpıtmanın obsesif kompulsif belirtilerin her birinde öne çıktığı bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla uygulanan çoklu regresyon analizine ait bulgular kapsamında, "önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi" obsesif inancı hariç diğer obsesif inançlarda öne çıkan bilişsel çarpıtmaların olduğu belirlenmiştir. Bulgular literatür çerçevesinde yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Bilişsel çarpıtmalar, obsesif kompulsif belirtiler, obsesif inançlar.

ABSTRACT

The purpose of this study is the examination of the relations between cognitive distortions and obsessive compulsive symptoms and obsessive beliefs. The study was conducted with 302 nonclinical participants (183 females and 119 males) between 18-64 age range. The data of the participants have been collected by using The Demographic Questionnaire, The Cognitive Distortions Scale (CDS), Padua Inventory-Washington State University Revision (PI-WSUR), and Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44).

According to the results of the correlational analyses, there were significantly positive relations between obsessive beliefs and cognitive distortions except the relation between "mind reading" cognitive distortion and "thought control emphasizing" obsessive belief. In addition, significant positive relations have been found between cognitive distortions and obsessive compulsive symptoms. Similarly, there were significant positive realtionships between some of the obsessive compulsive symptoms subscales and some of the obsessive belief subscales. According to the results of the multiple regression analyses, at least one of the cognitive distortions was found to be robust associate of each obsessive compulsive symptoms. Similarly, some cognitive distortoions were found to be prominent as compared to others in relation to the obsessive beliefs except "thought control emphasizing". Findings were interpreted and discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: Cognitive distortions, obsessive compulsive symptoms, obsessive beliefs.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

İÇİNDEKİLER ..... **vi**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk **1**

1.1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tanımı 1

1.1.2. Epidemiyoloji 4

1.1.3. Komorbidite 6

1.1.4. Obsesyon ve Kompulsiyonların Alt Tipleri 9

1.1.5. Obsesif Kompulsif Bozukluğa Açıklama Getiren Kuramlar 15

1.1.5.1. Psikanalitik Kuram 15

1.1.5.2. Davranışçı Kuram 16

1.1.5.3. Bilişsel Kuram 17

1.1.5.3.1. Salkovskis'in Obsesif Kompulsif Bozukluk Modeli **17**

1.1.5.3.2. Rachman'ın Obsesyonların Bilişsel Kuramı **19**

1.1.5.3.3. Wells ve Matthews'in Meta-Bilişsel Modeli **21**

1.2. Bilişsel/Bilişsel Davranışçı Kuram **22**

1.3. Bilişsel Çarpıtmalar **27**

1.3.1. Zihin Okuma 29

1.3.2. Felaketleştirme 29

1.3.3. Zihinsel Filtreleme 30

1.3.4. Aşırı Genelleme 31

1.3.5. Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme 31
1.3.6. Duygudan Sonuç Çıkartma 32
1.3.7. Etiketleme 33
1.3.8. Kişiselleştirme 33
1.3.9. Meli, Malı İfadeleri 34
1.3.10. Olumluyu Küçültme ya da Yok Sayma 34
1.4. Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bulunan Obsesif İnançlar 35
1.4.1. Abartılmış Sorumluluk Algısı 38
1.4.2. Abartılı Tehdit Algısı 39
1.4.3. Mükemmeliyetçilik 40
1.4.4. Düşüncelerin Önemsenmesi/Düşünce Eylem Füzyonu 41
1.4.5. Düşüncelerin Kontrolü 42
1.4.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük 43
1.5. Araştırmanın Amacı 44
1.6. Araştırmanın Önemi 47
2. YÖNTEM 50
2.2. Veri Toplama Araçları 51
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 52
2.2.2. Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ) 52
2.2.3. Padua Envanteri- Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR) 54
2.2.4. Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (Obsesif İnançlar Envanteri-44) 56
2.3. İşlem 58
3. BULGULAR 60

3.1. Örneklem Grubuna İlişkin Sosyo-Demografik Bulgular 60

3.2. Ölçekler ve Alt Ölçekler İç Tutarlılık Değerleri 61

3.3. Bilişsel Çarpıtmalar, Obsesif Kompulsif Belirtiler ve Obsesif İnançlarla İlişki 63

3.4. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arası Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular 74

3.5. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif İnançlar Arası Çoklu Regresyon Analizine 78

İlişkin Bulgular 78

4. TARTIŞMA 80

4.1. Bilişsel Çarpıtmalar, Obsesif İnançlar ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması 80

4.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif İnançlar Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 80

4.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 87

4.1.3. Obsesif İnançlar ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 102

4.2. Genel Değerlendirme 107

KAYNAKLAR 111

EKLER 131

ÖZGEÇMİŞ 144

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Grubuna Ait Sosyo-Demografik Veriler…….51

Tablo 2. Ölçeklerin Toplam ve Alt Ölçekler İç Tutarlılık Cronbach Alfa Değerleri 62

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyonlar…….73

Tablo 4. Bilişsel Çarpıtmaların Obsesif Kompulsif Belirtiler ile İlişkisi 77

Tablo 5. Bilişsel Çarpıtmaların Obsesif İnançlar ile İlişkisi 79

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Obsesif Kompulsif Bozukluk

1.1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tanımı

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013), Obsesif Kompulsif Bozukluğu (OKB) obsesyonların (takıntıların) ve kompulsiyonların (zorlantıların) veya her ikisinin birlikte bulunduğu bir bozukluk olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamaya göre obsesyonlar, çoğu kişide belirgin kaygı veya sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtüler veya imgelerdir. Kompulsiyonlar ise obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan yineleyici davranışlar veya zihinsel eylemlerdir.

OKB'nin işlevselliğin her alanında bozulmalara neden olan bir rahatsızlık olduğu belirtilmiştir (Sungur, 2005). Leahy ve Holland (2000) OKB'nin yeti yitimine neden olabilen bir bozukluk olduğunu tanımlamıştır. Bu tanıma göre bazı OKB'li kişiler ritüellerini zamanında ve saatlerce yapma konusunda uzmanlaşmıştır; fakat bu durum bu kimselerin sıklıkla iş ve ebeveynlik gibi sosyal görevleri yerine getirebilmesini engellemektedir. Birçok OKB'li kişi obsesif düşüncelerini ortaya çıkaran durumdan kaçınarak, eve bağımlı hale gelebilmektedir. Genellikle diğer aile üyelerini

kompulsiyonlarına dahil edebilmektedirler. Örneğin böyle özelliklere sahip bir anne, çocuğunun veya eşinin eve girmesine yıkanmalarından sonra izin verebilir (Leahy ve Holland, 2000).

Salkovskis ve Harison, zorlayıcı ve tekrarlayıcı düşüncelerin yalnızca OKB'de olmadığını, toplum örnekleminin %90'ından fazlasında bulunduğunu belirtmiştir. Salkovskis, obsesyonların bu düşüncelerle başladığını ancak bu düşüncelerin kontrol edilememesinden dolayı bozukluk haline dönüştüğünü ileri sürmüştür (aktaran Leahy ve Holland, 2000).

Wells ve Morrison'a (1994) göre OKB'nin temel özelliği, tekrarlayan obsesyonlar, veya zaman alan kompulsiyonlar (günde bir saatten fazla) veya belirgin bir bunalma ve kötüleşmedir (aktaran Wells, 1997). Leahy ve Holland'a (2000) göre OKB'li bireylerin büyük çoğunluğu, hem obsesyon, hem de kompulsiyonlara sahiptir. Bazıları örtük zihinsel faaliyetleri, obsesif düşüncelerini nötralize etmek için kullanmakta; ancak açık ritüel davranışlar sergilememektedir. Bu da OKB'li kişilerin sadece obsesyonlardan sıkıntı yaşıyor gibi görünmelerine neden olmaktadır. OKB'si bulunan bireyler bir noktaya kadar obsesyon ve kompulsiyonlarının gerçek dışı ve abartılı olduğunun farkındadırlar (Leahy ve Holland, 2000).

Wells ve Morrison'a (1994) göre obsesyonlar, birdenbire oluşan, ısrarlı düşünceler, dürtüler veya hayallerdir. Örneğin, bir şeyden bulaşma (paraya dokunma ile bir şey bulaşması), tereddütte kalma (kapıyı kilitleyip kilitlemediği şüphesi veya araba sürerken bilmeden birini ezip ezmediği şüphesi), agresif veya ürkütücü dürtüler (kilisede birdenbire bağırmaya başlamak veya birisinin çocuğunu yaralamak) ya da

cinsel hayaller (tekrarlayan pornografik görüntüler) gibi kendilerini gösterebilmektedirler (aktaran Wells, 1997).

Ritüeller olarak da adlandırılan kompulsiyonlar, görünür bir şekilde yapılan davranışlar (kapının açık olup olmadığını tekrar tekrar kontrol etmek gibi) veya örtülü bir şekilde yürütülen zihinsel ritüeller (dua okumak gibi) biçiminde ortaya çıkar (Sungur, 2005). Kompulsiyonlar obsesyonların bir anlamda savunmasıdır. Sıklıkla obsesyonların oluşturduğu stresi önlemek ve azaltmak için ortaya çıkmaktadır. (Özaşkınlı, 2002). Genellikle tipik kompulsiyonlar arasında el yıkama, aşırı derecede yapılan temizlik, kontrol etme, güvence arama, düzen oluşturma ritüelleri sayılabilir (Sungur, 2005). Kompulsiyonlar, büyüsel düşünce biçiminin sonucu olarak, kişinin kendisini veya yakınlarını ölüm-hastalık-uğursuzluk gibi felaketle sonuçlanabilecek durumlardan korumak amacıyla da yapılabilmektedirler (Sungur, 2005).

Obsesyonlar ve kompulsiyonlar birbirlerinden farklı olarak, düşünsel veya eylem düzeylerinde, ortaya çıkmaktadırlar. Obsesyonlar fikirler, imajlar, düşünceler veya ani istekler biçiminde, istenmeyen şekilde ortaya çıkarak kişinin bilincini örtebilmekte ve belirgin bir kaygı veya strese yol açmaktadır (Özaşkınlı, 2002). Kompulsiyonlar ise bu rahatsız edici düşüncelerin yani obsesyonların oluşturduğu kaygı ve stresi azaltmak ya da korkulan sonuçlardan korunmak veya kaçınmak için gerçekleştirilen yineleyici davranış veya zihinsel eylemler olarak tanımlanmaktadır (Sungur, 2005).

1.1.2. Epidemiyoloji

Salkovskis ve Kirk'e (1997) göre önceleri seyrek görülen bir bozukluk olduğu düşünülen OKB'nin bir toplum çalışmasındaki yaygınlığı %1.9-3.2 olarak bulunmuştur (aktaran Wells, 1997). OKB günümüzde en yaygın görülen dördüncü psikiyatrik bozukluk olarak literatüre geçmiştir (Giddens, 2009).

Birleşik Devletler, Kanada, Porto Riko, Almanya, Tayvan, Kore ve Yeni Zellanda olmak üzere yedi ülkenin dahil edildiği epidemiyoloji araştırmasında OKB'nin yaşam boyu yaygınlığı %1.9-2.5 olarak bulunmuştur (Wiessman ve ark., 1994). Fireman, Koran, Leventhal ve Jacobson'ın (2001) San Fransisko Körfez Bölgesi ve Sakramento, Kalif'te gerçekleştirdikleri alan çalışmasında OKB'nin 1 yıllık yaygınlığı %1-3 bulunmasına rağmen, aynı süre içerisinde OKB tanısı alanların, genel nüfusun sadece %0.08'lik bölümünü oluşturduğu belirtilmiştir. OKB'nin yaygınlığını belirlemek için yapılan başka bir çalışmada yaşam boyu yaygınlığı en düşük Tayvan'da %0.7 ve en yüksek Porto Riko'da %2.5 olarak bildirilmiştir (Crino, Slade ve Andrews, 2005). Yine aynı çalışmada OKB'nin bir yıllık yaygınlığı Birleşik Devletlerde %1.3, Kanada'da %1.4, Porto Riko'da %1.8, Münih'de %1.6 ve Yeni Zelanda'da %1.1 olarak rapor edilmiştir. 2000 yılında İngiliz Ulusal Psikiyatrik Hastalık Anket verileri ile gerçekleştirilen meta analiz çalışmasında OKB'nin 1 aylık yaygınlığı %1.1 olarak bulunmuştur (Torres ve ark., 2006).

OKB tanısı almış olan ve klinik olmayan OKB belirtileri taşıyan örneklem grubu ile yapılan çalışmalar, tanı alanların yaygınlık oranının belirtilere sahip kimselerin oranından daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Fullana ve ark., 2009; Grabe ve

ark., 2000). Fullana ve arkadaşlarının (2010) İspanya, Birleşik Krallık, Hollanda, Belçika, İtalya, Fransa ve Almanya ülkelerindeki katılımcılar ile gerçekleştirdiği çalışmada herhangi bir obsesif kompulsif belirti boyutunun (zarar/kontrol etme, simetri/düzenleme, cinsel/dini, kirlilik/yıkama, biriktirme, somatik obsesyonlar, ahlaki obsesyonlar) yaşam boyu yaygınlığı klinik örneklemde %13 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada klinik olmayan örneklemde obsesif kompulsif belirtilerin yaşam boyu yaygınlığının %9.6 olduğu belirtilmiştir. Klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada OKB'nin yaygınlık oranı % 0.5 bulunurken; belirti boyutlarının yaygınlık oranının %2 olduğu görülmüştür. (Grabe ve ark., 2000). Selvi ve arkadaşlarının (2010) Türkiye'de lise öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, OKB'nin 1 yıllık yaygınlığı %5.9 olarak bulunmuştur.

OKB'nin cinsiyet açısından görülme sıklığına bakıldığında; Kolada, Bland ve Newman'ın (1994) yapmış olduğu bir çalışmaya göre toplum genelinde OKB sıklığının cinsiyetler arasında farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgunun aksine yapılmış olan birçok çalışmada OKB tanısı almış olan katılımcıların çoğunluğunun kadın olması dikkat çekicidir (Albina ve ark., 2006; Demet ve ark, 2005; Karamustafalıoğlu ve ark., 2009; Uğuz, Aşkın, Çilli ve Yılmaz, 2005; Yılmaz, Uğuz, Aşkın ve Çilli, 2005). Bu çalışmalara göre bunun sebebi olarak, kadınlarda yardım arama veya tedaviye başvurma eğilimlerinin erkeklere kıyasla yüksek olabileceği belirtilmiştir.

Demet ve arkadaşlarının (2005) Türkiye örneklemi ile yapmış olduğu bir alan çalışmasına göre, hastalığın ortalama başlangıç yaşı 21-30 arasında bulunurken;

hastalığın başlangıcından bir hekime başvurana kadar geçen sürenin 2.3-13.25 yıl arasında olduğu belirtilmiştir. Karamustafalıoğlu ve arkadaşlarının (2009) yürüttüğü benzer bir çalışmada da OKB'nin ortalama başlangıç yaşının 21-44 arasında bulunmuştur. Ülkemizde yapılan OKB'nin sosyodemografik ve klinik özelliklerini araştıran başka bir çalışmada, OKB'nin başlama yaşı 24-34, hastalık süresi ise 9-18 yıl olarak bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2005). Uğuz ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu alan çalışmasında OKB'nin başlangıç yaş ortalaması 20-44 ve tıbbi ya da tıp dışı yardım arama davranışı arasında geçen sürenin 5.26±6.05 yıl, ilk psikiyatri uzmanına gitme arası geçen sürenin 7.16±7.57 yıl olduğu belirtilmiştir. Anholt ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada OKB'nin erken ve geç başlama yaşının kesim noktası 20 olarak belirlenmiştir. Weissman ve arkadaşlarının (1994) kültürler arası gerçekleştirmiş olduğu çalışmada OKB'nin başlangıç yaşı 21.9-35.5 arasında bulunmuştur.

1.1.3. Komorbidite

Von Korff ve arkadaşlarına (1987) göre, yapılan çalışmalar OKB'nin komorbidite oranının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle OKB ile depresyonun birbirleriyle ilişkili olma düzeyleri yüksek olarak bildirilmiştir (aktaran Rosse, Deutsch, Weizman, Eller ve Deutsch, 2006). Yapılan birçok çalışmaya göre OKB komorbiditesinin en yüksek majör depresyon ile olduğu bilinmektedir (Von Korff ve ark., 1987, aktaran Rosse ve ark., 2006; Chen ve Dilsaver, 1995; Karamustafalıoğlu ve ark., 2009; Canavera, Ollendick, Ehrenreich May ve Pincus, 2010). Peris ve arkadaşlarının (2010) gerçekleştirdiği bir çalışmaya göre genellikle birçok hastada depresyonun OKB'ye eşlik ettiği; bazı hastalarda ise OKB'nin depresyonu izlediği

belirtilmiştir. Bununla birlikte majör depresif epizod sırasında obsesyon ve kompulsiyonlar belirginleşebilmekte veya şiddetleri azalabilmektedir (aktaran Rosse ve ark., 2006).

Chen ve Dilsaver'in (1995) bipolar bozukluk, ünipolar depresyon (mani veya hipomaninin eşlik etmediği majör depresyon) ve herhangi bir Eksen I bozukluk tanısı almış 6619 kişi ile OKB'nin komorbiditesini belirlemek için gerçekleştirdiği bir alan çalışmasına göre, OKB'nin yaşam boyu komorbidite oranı bipolar bozukluk için %21, ünipolar depresyon için %12.2 ve herhangi bir Eksen I bozukluğu %5.9 olarak bildirilmiştir. Stketee (1993) OKB tanısı alan bireylerin %28-38'inin majör depresyon ölçütlerini karşıladığını belirtimiştir. Anksiyete bozukluklarının da sıklıkla OKB'ye eşlik ettiği, özellikle özgül fobi ve panik bozukluğun yüksek oranda OKB ile birlikte görüldüğü ifade edilmiştir. OKB'ye en sık eşlik eden kişilik bozukluğu çekingen, bağımlı ve histriyonik kişiliktir. Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğunun (OKKB) OKB'li bireylerin %25'inden azında görüldüğü bulunmuştur (Stketee, 1993). APA'ya (1994) göre OKB'ye yeme bozuklukları, alkol kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı eşlik edebilmektedir. Ayrıca OKB'li bireylerin %5-7'si Tourette bozukluğu ölçütlerini karşılamaktadır (APA, 1994).

Tamam, Saygılı ve Ünal (2003) OKB'nin anksiyete bozukluklarıyla birlikte görülme oranının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Tamam ve arkadaşlarının (2003) OKB komorbiditesini araştırdığı alan çalışmasına göre, OKB'li bireylerin ayrı %80'inde en az bir yaşam boyu komorbid anksiyete bozukluğu olduğu belirlenmiştir. OKB'de en sık görülen komorbid anksiyete bozukluğu özgül fobi (%48.3) olarak belirtilmiştir. Bunu sırasıyla yaygın anksiyete bozukluğu (YAB; %33.3), panik

bozukluk (PB; %28.3), sosyal fobi (%26.7), agorafobi (%10) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB; %5) izlemektedir. OKB'ye eşlik eden anksiyete bozukluğu sayısının artmasına paralel olarak obsesyon ve kompulsiyon belirtisinin şiddetinde artış olduğu bulunmuştur. Komorbid anksiyete bozukluğu bulunan ve bulunmayan OKB'li bireyler arasında yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey, bozukluk öncesi yaşam olayının varlığı, hastalık başlangıç yaşı, hastaneye yatış sayısı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Karamustafalıoğlu ve arkadaşlarının (2009) OKB'nin komorbiditesi ve sosyodemografik özelliklerini belirlemek için yürütmüş olduğu bir başka çalışmada ise OKB'nin majör depresyon (%57.6), özgül fobi (%37), agarafobi (%22), sosyal anksiyete bozukluğu (%22) ve PB (%15.3) ile birlikte görüldüğü bulunmuştur.

Uğuz ve arkadaşları (2005) tarafından OKB'nin komorbiditesini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmanın bulgularına göre OKB'ye en sık eşlik eden eksen 1 bozukluğu majör depresyon (%46), en sık eşlik eden anksiyete bozukluğu ise özgül fobi (%24) olarak bulunmuştur. Diğer eksen 1 ek tanılarından yaygın anksiyete bozukluğu %22, sosyal fobi %18, distimik bozukluk %16, panik bozukluk %12, TSSB %8, vücut dismorfik bozukluğu %8, somatizasyon bozukluğu %2 olarak bulunmuştur. Ayrıca hastaların %25'inin en az bir eksen 2 bozukluğu ölçütlerini karşıladığı bildirilmiştir. En sık görülen kişilik bozukluğu OKKB (%30) olarak bulunmuştur. Diğer sık görülen kişilik bozuklukları çekingen kişilik bozukluğu (%28), pasif agresif kişilik bozukluğu (%12) ve paranoid kişilik bozukluğu (%8) olarak sıralanmıştır.

1.1.4. Obsesyon ve Kompulsiyonların Alt Tipleri

OKB heterojen bir yapı göstermektedir; bozukluğu olan kişilerde farklı türde obsesyonlar ve kompulsiyonlar bulunabilmektedir. OKB'nin klinik gidişatını yordamak, iletişimi kolaylaştırmak ve uygulanacak tedaviyi tanımlamak amacıyla bozukluğun alt tiplerini belirlemeye yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. (McKay ve ark., 2004).

OKB'nin epidemiyolojisini araştıran çalışmalara göre, yaygın obsesyon türleri olarak bulaşma (%37-60), kuşku (%34-42), simetri (%31-43), somatik (%5-49), agresif (%11-41), cinsel (%3-48), dinsel (%10-60); kompulsiyon türleri olarak ise kontrol etme (%50-63), yıkama/temizleme (%45-63), sorma/anlatma ya da dua etme (%31-55), simetri-düzen (%13-47), sayma (%8-47), biriktirme (%1-18) bildirilmiştir (Rasmussen ve Eisen, 1992; Lochner ve ark., 2004).

Yılmaz ve arkadaşları (2005) tarafından OKB'nin sosyodemografik ve klinik özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada obsesif kompulsif belirtilere bakıldığında en sık görülen obsesyonların kuşku (%72) ve bulaşma (%70); en sık görülen kompulsiyonların ise temizleme/yıkama (%70) ve kontrol etme (%68) olduğu bulunmuştur. OKB'nin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla Demet ve arkadaşları (2005) tarafından Türkiye örneklemi ile yapılmış bir başka araştırmaya göre erkek hastalarda saldırganlık (%70.8), bilme ve anımsama gereksinimi, uğurlu-uğursuz sayılar, batıl inançlar gibi diğer obsesyonlar (%62.5), kirlenme (%58.3) ve simetri/düzen (%54.2); kadınlarda ise saldırganlık (%75), kirlenme (%59.7), simetri/düzen (%59.7), kuşku (%58.3) obsesyonları; erkeklerde

tekrarlayıcı törensel davranış (%54.2) ve temzilik/yıkanma (%50.0) kompulsiyonları; kadınlarda temizlik/yıkanma (%69.4), kontrol (%54.2) kompulsiyonları en sık görülen obsesyonlar ve kompulsiyonlar olarak bildirilmiştir.

Ekman'a (1992) göre tiksinme, bulaşıcı veya zehirli bir uyarıcının organizmayı, kendisini korumaya yönelik harekete geçirerek koruyucu bir mekanizma işlevi gören temel duygulardan birisi olarak tanımlanmıştır. Olatunji, Sawchuk, Lohr ve de Jong'un (2003) yaptıkları çalışmada kirlenme/bulaşma obsesyonunun tiksinme duygusu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Deacon ve Olatunji'ye (2007) göre kirlenme/bulaşma obsesyonu, bulaşma ile ilişkilendirilmiş olan kapı kolu, tuvaletin oturulacak yeri, telefon ahizesi, lavabolar, para gibi nesnelere dokunduğunda bir şey bulaşacağı, mikrop kapılacağı düşüncesi ve böyle bir şey olduğunda bunun olası sonuçlarına ilişkin tehdit algısı olarak ifade edilmiştir.

Goodman ve arkadaşları (1989) yıkama/temizleme kompulsiyonlarını, kişinin kendisini, çevresini veya eşyalarını kirli ve pis hissetmesinin üstesinden gelebilmek için yineleyen tarzda el yıkama, diş fırçalama, tuvalete girme, banyo yapma, sürekli ev ve eşya temizleme, uzun süre boyunca bulaşık/çamaşır yıkama şeklinde kendini gösteren ritüeller olarak tanımlamışlardır. Jones ve Krochmalik'e göre (2003) yıkama/temizleme kompulsiyonun OKB'de oldukça fazla görülen bir semptom olduğu ifade edilmiştir. Marks'a (1969) göre yıkama/temizleme ve kontrol etme kompulsiyonunun özellikle kirlenme/bulaşma obsesyonu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (aktaran Jones ve Krochmalik, 2003). Stern ve Cobb (1978), Marks (1987) yaptıkları çalışmalarda yıkama/temizleme kompulsiyonunun kadınlarda erkeklerden daha fazla görüldüğünü ortaya koymuşlardır (aktaran Jones ve

Krochmalik, 2003). Kirlenme/bulaşma obsesyonu olan bireylerde özellikle yıkama/temizleme kompulsiyonunun bulunduğu belirtilmiştir (Giddens, 2009). Calamari ve arkadaşları (2004) yaptıkları bir çalışmada kirlenme obsesyonları ile yıkama ve kontrol kompulsiyonlarının kirlenme/zarar görme alt grubunun özelliğini taşıdığını belirtmiştir. Bu gruptaki kimi bireylerde kötülük veya zarar sonucu kirlenecekleri kaygısının bulunduğu ifade edilmiştir. Bireylerin bu kaygıdan kurtulmak için yıkama davranışı sergilediklerini veya kirlenmeyi engelleyecek biçimde hareket ettikleri belirtilmiştir.

Kuşku (şüphe) obsesyonu bir eylemin yapılıp yapılmadığından emin olmama durumu olarak tanımlanabilir (aktaran Akpınar, 2007). Bu kuşkunun oluşturduğu kaygıdan kurtulabilmek ve güvenli bir duruma ulaşabilmek için bir dürtü olarak kontrol etme kompulsiyonu gerçekleştirilir (Foa ve Kozak, 1997). Kontrol etme kompulsiyonları özellikle zarar geleceği düşünülen bir duruma bağlı olarak güvenliği sağlamak ile ilişkili bir biçimde ortaya çıkan yineleyici ritüellerdir. OKB'nin klinik tablosunda kontrol etme kompulsiyonu yaygın olarak yangın, sel, trafik kazası, çeşitli durumlar karşısındaki her türlü hata, hırsızlık ve hastalık karşısında hissedilen belirsizlik ve abartılmış sorumluluktan kaynaklı olarak; hava gazının, musluğun, pencere veya kapının kapalı olup olmadığının veya elektrikli aletlerin prizde olup olmadığının defalarca kontrol edilmesi şeklinde kendini göstermektedir (Foa ve Kozak, 1997). OKB'si olan bireylerde sıklıkla görülen kontrol etme kompulsiyonlarının asıl sebebinin oluşabilecek felakete karşı hissedilen yoğun korkudan kaynaklandığı belirtilmiştir. Kişilerin bu korkudan kurtulabilmek için yineleyen kontrol etme davranışını gerçekleştirdikleri ifade edilmiştir (Riggs ve Foa, 2006).

Foa ve Kozak (1997) simetri/düzen obsesyonunu, nesnelerin, durumların ve olayların belirli bir düzen veya simetri içerisinde bulunması gerekliliği ile karakterize olarak tanımlamıştır. Starcevic (2004) simetri ihtiyacını nesnelerin şekil, renk gibi özellikleri göz önünde bulundurularak belirli bir örüntü içerisinde yeniden düzenlemeye yönelik zihinsel uğraşlar olarak tanımlamıştır. Nesnelerin 'doğru' biçimde düzenlenmediği düşüncesi bireyde sıkıntı ve gerginliğe neden olmaktadır. Bir denge veya simetri sağlamak üzere nesneleri düzen içerisinde tutmaya çalışma tarzındaki düzenleme kompulsiyonları da bu sıkıntı ve gerginliği hafifletmek için gerçekleştirilmektedir (aktaran Oyman, 2012). Summerfeldt'in (2008) bildirdiğine göre simetri obsesyonları, sıraya koyma ve düzenleme kompulsiyonları ile ilişkili bulunmuştur. Summerfeldt (2008) bazı simetri obsesyonlarının düşüncenin sonuçlarını engelleyebilmek için gerçekleştirildiğini (kıyafetlerim düzenli olmazsa annem ölecek düşüncesi gibi) belirtirken; bir diğer biçiminin kişinin çevresinde sürekli bir sıralama veya düzenleme yapmaya sürüklenmesi olduğunu belirtmiştir.

Biriktirme kompulsiyonları kişilerin herhangi bir değeri bulunmayan nesneleri biriktirmesi ve toplaması ile ilişkilidir. OKB'de bulunan biriktirme hobi olarak koleksiyon yapma biçimindeki biriktirmeden farklıdır. Biriktirme kompulsiyonlarında kişiler biriktirdikleri objeleri atmayı veya başkasına vermeyi başaramazlar. Atma, bırakma veya verme düşüncesi strese neden olur. Biriktirdikleri nesneye gelecekte ihtiyaç duyabilecekleri ve kullanabilecekleri düşüncesiyle kararlı bir biçimde biriktirmeye veya tutmaya devam ederler (Foa ve Kozak, 1997). Baer (1994) yaptığı çalışmada biriktirme obsesyonları ve kompulsiyonlarını simetri ve düzenleme ile ilişkili bulmuştur.

Abramowitz (2008) OKB'si olan bireylerde dinsel inanışlar ve ritüellerin inanç ve geleneğin bir parçası olmaktan çıkıp zamanı tüketen kuşkulara ve aşırı cezalandırılma korkularının sonucu oluşmuş kompulsif ritüellere dönüşmüş olduğunu belirtmiştir. Dinsel obsesyonları olan bireylerin bilmeden günah işlemekten ve bundan pişmanlık duymaktan; kutsallık taşımayan, şeytani işlere bulaşmaktan korkmakta oldukları ifade edilmiştir. Greenberg ve Witztum'a (2001) göre bu kimseler korkudan kurtulabilmek adına dinsel içerikli ritüeller geliştirirler. Güven arayışı içine girerek, duaları ve kimi kalıp ifadeleri kompulsif şekilde defalarca tekrar ederler. Greenberg ve Witztum'a (2001) göre böylesi dinsel inanışlar titizlik olarak tanımlanmakta ve OKB'nin bir belirtisi olarak nitelendirilmektedir.

Karamustafalıoğlu ve Akpınar'a (2006) göre somatik obsesyonlar kanser, kuduz, AIDS gibi hayatı tehdit eden bir hastalığa yakalanmakla ilgili rahatsızlık veren düşünceler olabilir. Böyle durumlarda kişiler sürekli bu hastalıklara yakalanma korkusu içindedirler ve korunmak için çeşitli önlemlere başvurmaktadırlar (aktaran Akpınar, 2007). Bir diğer obsesyon alt tipi olan kesinlik/emin olmada, birçok konuda kesinlik arayışı ve zarar verici sonuçları önleme özelliklerinin bulunduğu belirtilmiştir (Calamari, Wiegartz ve Janeck, 1999).

Işık ve Taner'e (2006) göre cinsel obsesyonlar; çocukları, kardeşleri ya da ebeveynleri gibi yakınlarına cinsel yakınlık duyabileceği şeklindeki rahatsız edici düşüncelerin varlığı, diğer kişiler tarafından eşcinsel olarak düşünüleceği gibi cinsel temalar olarak tanımlamaktadır. Goodman ve arkadaşlarına (1989) göre saldırganlık (agresif) obsesyonları, kendine veya yakınlarına zarar geleceği düşünceleri veya imgeleri; yakınlarını öldürme gibi istemedik davranışlardan bulunacağı düşüncesi;

hırsızlık, yangın çıkarma gibi kötü olaylardan dolayı suçlanacağı korkusu ile karakterizedir. Starcevic (2004) cinsel ve saldırgan obsesyonların nedeninin kişilerin davranışları üzerinde kontrollerini kaybetme korkusu olduğunu düşünmüştür. Cinsel ve saldırgan obsesyonların varlığı kişilerde suçluluk duygusu oluşturabilmektedir. Kişiler bu obsesyonları telafi etmek için kompulsif davranışlar sergileyebilmektedirler (aktaran Oyman, 2012).

OKB'nin alt tiplerini belirlemek amacıyla çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. OKB'nin belirti alt tiplerini belirlemede kullanılan ilk ölçek Maudsley Obsesyonlar Kompulsiyonlar Ölçeği'dir (aktaran Taylor, 1998). Ölçeğin temizlik, şüphe, kontrol etme ve yavaşlık olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır (Hodgson ve Rachman, 1977). Sanavio (1988) tarafından geliştirilen Padua Envanteri, zihinsel aktiviteler üzerinde bozulmuş kontrol, kontrol davranışları, kirlenme, davranışlar üzerinde kontrol kaybı hakkında dürtü ve kaygılar olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır (aktaran Oyman, 2012). Obsesyonlar yerine endişeyi ölçtüğü yönünde eleştiri alan Padua Envanteri; Burns, Keortge, Formea ve Sternberg (1996) tarafından revize edilerek Padua Envanteri- Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR) adını almıştır. Goodman ve arkadaşları (1989) tarafından, hem klinik hem de alan araştırmalarında kullanılmak üzere obsesif kompulsif belirtilerin, türü ve şiddetini değerlendirmek için geliştirilen, Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS) ise obsesyonları kirlilik, saldırganlık, cinsel, dini, biriktirme, simetri, somatik ve diğer; kompulsiyonları kontrol etme, sayma, yıkama, sıralama, biriktirme, tekrarlama ve diğer olarak sınıflandırmıştır. Y-BOCS kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışmada kirlenme obsesyonu-temizlik kompulsiyonu, simetri obsesyonu-düzenleme kompulsiyonu, biriktirme kompulsiyonu, şüphe obsesyonu-kontrol etme

kompulsiyonu ve tabu düşünceler-zihinsel ritüeller olmak üzere beş faktöre ulaşılmıştır (Williams ve ark., 2011).

1.1.5. Obsesif Kompulsif Bozukluğa Açıklama Getiren Kuramlar

Bu bölümde psikanalitik model, davranışçı model ve çeşitli bilişsel modellerin OKB'yi açıklamak üzere getirdikleri açıklamalar ele alınmıştır.

1.1.5.1. Psikanalitik Kuram

OKB hakkında ilk bilimsel hipotezleri ortaya koyan kişi olan Freud (1913), obsesif kompulsif nevrozun oluşum sebebinin bilinç dışı dürtüler olduğunu belirtmiştir (aktaran Işık ve Taner, 2006; aktaran Stein ve Lochner, 2006). Freud (1909), OKB oluşumunda ödipal dönemin çatışmaları ile baş edilememesi sonucu oluşan anksiyetenin ve bunun sonucu anal sadistik döneme gerilemenin (regresyon) önemini vurgulamıştır (aktaran Oyman, 2012). Anal dönem, çocukların 1.5 yaşındayken geçtiği dönemdir. Bu dönemde anal bölge cinsel yönden en duyarlı bölge olarak kabul edilmiştir. Çocukların tuvalet eğitimi almaya başladığı bu dönem, başarılı bir biçimde tamamlanamazsa saplanmaya ve anal kişiliğin oluşmasına neden olmaktadır. Tuvalet eğitiminin gerçekleşme biçimi ile ilişkili olarak, anal kişilik geliştiren bireyler aşırı derecede cömert, inatçı, ya da düzenli olabilmektedirler (aktaran Burger, 2006).

Psikanalitik yaklaşım OKB fenomolojisinin anlaşılmasında olağanüstü katkı sağlamış olsa da amprik destek alamamış ve etkili tedavi yöntemi olarak kabul edilmemiştir (Stein ve Lochner, 2006; Işık ve Taner, 2006).

1.1.5.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram obsesyon ve kompulsiyonları öğrenme kuramı ile açıklamaktadır. OKB'nin oluşumunun anlaşılmasında Mowrer'in (1960) "İki Basamaklı Öğrenme Kuramı" önem taşımaktadır. Mowrer'e (1960) göre klasik koşullanma yolu ile öğrenilen korku veya kaygı, edimsel koşullanma aracılığıyla artarak pekişmekte ve devamlılığını sürdürmektedir.

Sungur (2005) davranışçı modele göre aslında korkutucu olmayan ve herkesin aklına gelebilecek düşüncelerin (hasta olma, mikrop kapma vb.), koşullanma yolu ile kişide kaygı gibi duygularla birleşerek rahatsız edici özellikler kazanabildiğinden bahsetmiştir. Bu tür düşünceler kişinin aklına geldiğinde kişide kaygı oluşturmakta ve buna bağlı olarak kişi kaygıdan korunmak için kaçma ya da kaçınma davranışı göstermektedir Bu kaçma ya da kaçınma davranışları kişide kaygıyı azaltarak bir tür pekiştireç görevini üstlenmektedir (Sungur, 2005). OKB'si olan kişi kaçma, kaçınma veya tekrarlama davranışının yanı sıra kompulsif davranışlar sergileyerek kaygısının yoğunluğunu azaltmaya çalışmaktadır. Bu kompulsif davranışlar kaygıyı azalttığı için pekiştireç görevini üstlenerek, aynı davranışların artmasına neden olmaktadır (Sungur, 2005).

1.1.5.3. Bilişsel Kuram

1.1.5.3.1. Salkovskis'in Obsesif Kompulsif Bozukluk Modeli

Obsesif kompulsif bozukluğun, Beck'in bilişsel teorisinin sınırları içerisinde, kapsamlı bilişsel analizi Salkovskis (1985) tarafından oluşturulmuştur. Salkovskis'in orijinal formülasyonu, obsesyonel problemlerdeki bilişsel formülasyonlara, önemli bilişsel kavramları entegre etmiştir. Abartılmış sorumluluk, düşünce ve hareket hakkındaki inançlar gibi önceki kavramların içerdiği modelleri, davranışsal prensipler ile birleştirmiştir. En önemli katkılarından biri ise sorumluluk kavramı üzerine değerlendirmeler yapmış olmasıdır (aktaran Wells, 1997).

Abartılmış sorumluluk modeline göre inatçı tekrarlayıcılar ya da dürtüler duygusal olarak yansızdırlar. Yani kişide herhangi bir olumsuz duygusal yanıta neden olmazlar. Modele göre, inatçı tekrarlayıcı düşünceler ancak kişinin oluşturabileceği olası zarardan kendisini sorumlu tutacak şekilde değerlendirilirse kaygı ve huzursuzluğa neden olabilir. Bunun sonucunda da kişi, algıladığı sorumluluğu azaltmaya yönelik yansızlaştırma yanıtlarına başvurabilir. Bu çabalar, ritüeller, kaçınma davranışları, ruminasyonlar, kompulsiyonlar, sorumluluğu paylaşma çabaları gibi çok çeşitli olabilir (aktaran Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Sungur, 2012).

Salkovskis (1985), obsesyonel problemlerde değerlendirilebilecek sorumluluğun rolünü detayları ile ortaya koymuştur. Onun modelinde, obsesyonu bulunan kişiler birdenbire meydana gelen dürtülerine karşı önlem almadıklarında bu dürtünün zarara

sebebiyet vereceğini düşünürler. Bu nedenle OKB'li bireyler için müdahale yani sorumlulukla bağlantılı olan düşünceler önem taşımaktadır (aktaran Wells, 1997). Müdahalenin öneminin değerlendirilmesi ise "Bir şeyi düşünmek onu yapmak gibidir.", "Ani bir dürtü/fikir aklınıza geldiğinde bu, o zarar verme eğilimli düşüncenin olmasını hayal etmek ve bunu istemek ile ilgilidir.", "Bir kişi diğer bir kişinin düşüncelerini kontrol edebilir." gibi inançlar ile belirlenir. Ani gelişen bu düşüncelerin negatif değerlendirilmesi, otomatik negatif düşünceler şeklindedir. Bu düşüncelerin depresif bir durumda şiddeti artabilir; çünkü genellikle negatif inanca daha kolay ulaşım imkanı vardır (aktaran Wells, 1997). Sorumlulukla ilgili negatif düşünceler bir kez oluştuğunda, obsesyonel problemin ikincil karakteristik özelliği, nötralize edici yanıtlar başlayacaktır. Nötralize edici yanıtlar, içsel (olumlu şeyler düşünmek gibi) veya dışsal (hastalanmamak için sürekli ellerin yıkanması) olabilir. Nötralize edici tepkiler sorumluluğu ve huzursuzluğu azaltacağı için kişinin sürdürmesine sebep olacaktır. Bu tepkiler daha dikkat çekici bir hal alacağı için düşüncelerin oluşması zamanla daha sıklaşmaya başlayacaktır.

O'leary, Rucklidge ve Blampied (2009) yapmış oldukları araştırmada OKB'si olan bireylerdeki abartılmış sorumluluğun diğer anksiyete grubuna ve klinik olmayan gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Salkovskis ve Kirk'in (1997) gerçekleştirmiş olduğu bir başka çalışmada ise OKB'li kişilerde sorumluluk duygusunun diğer anksiyete bozukluğu olan bireylere ve normallere göre yüksek olduğunu belirtmiştir (aktaran Şenormancı ve ark., 2012). Cougle, Lee ve Salkovskis'in (2007) kaygısı bulunmayan ve klinik olmayan kontrol grubu ile gerçekleştirdiği çalışmada OKB'li bireylerin yüksek seviyede abartılmış sorumluluk inancı göstermeye daha yatkın oldukları öne sürülmüştür. Klinik olmayan

katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışmalar, sorumluluk ile obsesif kompulsif davranışlar arasında ilişki olduğu ortaya koymuştur (Freeson, Ladouceur, Thibodeau ve Gagnon, 1992; Menzies, Harris, Cumming ve Einstein, 2000). Salkovskis ve arkadaşlarının (2000) klinik örneklem ile yapmış oldukları çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Obsesif kompulsif belirtiler ile sorumluluk bilişlerinin ilişkili oldukları görülmüştür. Klinik olan örneklem grubu ile yapılmış olan başka bir çalışmada, obsesif kompulsif davranışlar ile sorumluluk arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu, 2003).

Sonuç olarak Salkovskis'in OKB modelinde girici düşüncelere yüklenen anlam ve bununla ilişkili olarak olası bir zarardan sorumlu olma inancının varlığı vurgulanmaktadır. Yapılmış olan çalışmalar Salkovskis'in modelini destekler niteliktedir.

1.1.5.3.2. Rachman'ın Obsesyonların Bilişsel Kuramı

Rachman'ın (1997) modeline göre girici düşünce, imge ve dürtülerin önemine yönelik yapılan felaketleştirici yorumların obsesyonlara neden olduğu ileri sürülmüştür. Örneğin, arkadaşının kardeşine zarar vermeye yönelik yineleyici düşünce ve imgeleri bulunan kişi, bu düşünce ve imgeleri kendisinin potansiyel bir katil, değersiz ve kötü bir birey olduğu biçiminde yorumlamaktadır. Yapılan felaketleştirici yorumlar var oldukça obsesyonların sürmeye devam edeceği ve yorumlamalar azaldıkça ya da ortadan kalktıkça obsesyonların da azalacağı veya ortadan kalkacağı ifade edilmiştir.

Obsesyon ve kompulsiyonları bulunan kişiler genellikle obsesyonların beklenen olumsuz etkilerini veya obsesyonlar ile ilişkili bulunan suçluluk/rahatsızlık duygularını nötralize etme eğilimindedirler. Obsesyonları ve onların olumsuz etkilerini telafi etmek veya düzeltmek için gerçekleştirilen bu girişimler sadece kısa bir süre için başarılı olmaktadır (Rachman, 1998).

Rachman (1993) düşünce ile eylemi özdeşleştiren kullanışlı bir kavram olan ve obsesif düşüncelerin anlaşılmasına yardımcı olan Düşünce Eylem Kaynaşması'nı (though action fusion) (DEK) ortaya koymuştur (aktaran Rachman ve Shafran, 1999). DEK olasılık (probability) ve ahlak (morality) olmak üzere iki farklı bilişsel çarpıtma formunda tanımlanmıştır. Olasılık DEK olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını arttıracağına dair müdahaleci (intrusif) düşünce olarak tanımlanırken; ahlak DEK müdahaleci düşüncenin akla gelmesi, ahlaki açıdan onu eyleme dökmek kadar kötüdür şeklinde tanımlanmıştır. Rachman ve Shafran (1999), bir kimsenin "Arkadaşımın zarar görmüş olabileceği düşüncesi aklıma geliyorsa, arkadaşımın zarar görme olasılığı yüksektir." düşüncesine sahip olmasını olasılık DEK olarak örneklendirilirken; "Arkadaşımın zarar görüş olabileceği düşüncesi devam ediyorsa, muhtemelen ondan ben sorumluyum." düşüncesini taşıması ahlak DEK olarak örneklendirilmiştir. Bu çarpıtmanın özellikle belirgin obsesyonlarda görülen nötralizasyonu izleyen suçlulukla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Rachman ve Shafran, 1999).

1.1.5.3.3. Wells ve Matthews'in Üst-Bilişsel Modeli

Wells ve Matthews (1994) OKB'yi anlatırken üst-bilişsel çerçeveden bakmış, ayrıntılı bir bilişsel işleme sürecinden geçmiş, prototip bir OKB modeli ortaya koymuştur (aktaran Wells, 1997). Wells ve Matthews (1994) DEK'e değinmiştir. Meta-bilişsel yaklaşım, meta-bilişsel inançları, düşünce ve eylem ile özdeşleştiren yeni bir kavramdır. Üst-Bilişsel yaklaşıma göre psikopatolojinin oluşumu ve devamlılığı, kişinin düşüncelerinden çok düşüncesinin anlamına yönelik değerlendirmesinden daha fazla etkilenmektedir. Üst-bilişsel inançlar düşüncelerin sonuçları ve geçmiş eylemler ile ilgilidir. Düşünceler, eylem veya olayın gerçekleşmesine neden olabilir. Örneğin; OKB'li kişi "Geçmişte kötü bir şey yaptığım aklımı kurcalıyorsa muhtemelen onu yapmışımdır." şeklinde düşünebilir. İşte bunun eylemi veya düşünceyi kontrol etmeye çalışmak gibi davranışsal tepkileri doğurması olasıdır. Örneğin "Hasta, çocuklarını bıçakladığını düşündüğünde emin olmak için odalarına gidip bakacaktır.". Burada asıl olan şey inançtır. Örneğin, "Böyle bir şey yapmış olmalıyım ki böyle bir düşünceye sahibim.". Kişi zarardan korunmak için gidip kontrol etmez, bu meta inancını gidermek için kontrol veya nötralizasyonda bulunur. Yani eğer birey olumsuz düşünceye sahip olmayı, olumsuz bir şey yapmış olduğu gibi algılıyorsa, inatçı tekrar eden düşünceleri etkisiz kılmak için davranışsal kontrol veya nötralizasyonla uğraşır (aktaran Wells, 1997).

Wells ve Matthews'e (1994) göre müdahaleci düşünceler kendi önemlerine göre inançları harekete geçirmektedirler. Bu inançlar sadece müdahaleci düşünce ile ilgili bilgilerden değil aynı zamanda davranışsal tepkiler ile ilgili bilgilerden meydana gelmektedir. OKB içerisindeki davranışlar ile ilgili inançlar teorik açıklamalarda

dikkat çekmiştir. Bu tarz inançların detaylı değerlendirmeleri, obsesif kompulsif problemlerin kavramlaştırılmasına yardımcı olabilecektir (aktaran Wells, 1997).

1.2. Bilişsel/Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel Terapi (BT), Aeron T. Beck tarafından 1960'ların başında depresyon tedavisi için geliştirilmiştir. BT'de terapiye başvuran kişinin işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarını değiştirmesi ve yeniden yapılandırması amaçlanmaktadır. Bu düşüncelerin gerçekçi biçimde yeniden değerlendirilerek değiştirilmesinin, kabul edilebilir duygulara ve fonksiyonel davranışlara sebep olacağı varsayılmaktadır (Beck, 1976, aktaran Corey, 2008; Greist ve Jefferson, 2009). Kalıcı düzelmeler ise kişinin işlevsel olmayan temel inançlarındaki değişmelere bağlıdır. (Beck, 1964).

Bilişsel model tüm psikopatolojilerin temelinde bulunan ortak mekanizmanın, hastanın ruhsal durumunu etkileyen işlevsel olmayan ya da çarpıtılmış düşüncelerden kaynaklı olduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre kişilerin duygu ve davranışları yaşadıkları olayları nasıl yorumladıklarıyla bağlantılıdır (Beck, 1964). Mobini, Pearce, Grant, Mills ve Yeomans'a (2006) göre psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin olayları işlevsel olmayan öngörülerle algıladıkları ve olumsuz biçimde yorumlama eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Otomatik düşünceler aniden, kendiliğinden ve otomatik olarak akla gelen, öfke, üzüntü ve kaygı gibi duyguların tetiklemesiyle ortaya çıkan olumsuz düşüncelerdir (Teasdale, 1983, aktaran Friedman, Thase ve Wright, 2008). Terapiye başvurmadan önce kişiler genellikle otomatik düşüncelerinin farkında değillerdir. Depresyon,

kaygı ve diğer psikolojik bozukluğu olan bireyler otomatik düşünceleri sık ve yoğun olarak deneyimlemektedirler (LeFebyre, 1981). Beck (1967) olumsuz otomatik düşünceleri kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olarak üç tema altında gruplandırmıştır. Bu olumsuz otomatik düşüncelerin, kişilerin tam olarak farkında olmadıkları kurallar, şemalar ve inançlar ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. BDT, inançlara ve otomatik düşüncelere ulaşılmasını sağlamaktadır (aktaran Friedman, Thase ve Wright, 2008).

Farklı içerikte otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasında inançlar etkilidir. Kişinin dünya ve diğer insanlar geçirdiği ilk deneyim ile şekillenen ve genellikle hiç sorgulanmamış olan, değiştirilemez doğrular olarak algılanan ve olduğu gibi kabul edilen, en derinde olan algı ve fikirler temel inanç olarak nitelendirilmektedir. Otomatik düşünceler ise yüzeyde bulunan zihinsel ürünler olarak, belirli durumlara özgüdür. Kişilerin aklından sözcükler veya imajlar şeklinde geçerler. Temel inanç ve otomatik düşüncelerin arasında ara inançlar bulunmaktadır (Beck, 1995, aktaran Beck, 2001).

En yüzeyde yer alan, yaşanan duruma özgü olan otomatik düşüncelerin altında kişinin dile getiremediği ve ara inançlar olarak isimlendirilen tutumları, kuralları ve varsayımları yer almaktadır. Kurallar, tutumlar ve varsayımlar dile getirilmeseler bile, davranışın soyut düzenleyicileri olarak nitelendirilmektedir (Türkçapar, Sungur ve Sargın, 2009). Bu inançlar kişinin herhangi bir durumu nasıl algıladığıyla ilişkilidir. Bu algılar kişinin neler düşündüğünü, hissettiğini ve nasıl davranacağını belirlemektedir (Beck, 2001). Ara inançlar ayrıca kişinin kendisinin ve diğer bireylerin davranışları, kişinin yaşantısıyla bağlantılı kalıcı hale gelen kuralları ve

beklentileri olarak tanımlanmaktadır. İşlevsiz nitelikte olabilen bu tutumlar, varsayımlar ve kurallar, kişinin en derindeki bilişsel yapılar olan temel inançlarla bağlantılıdır (Türkçapar ve ark., 2009).

BT süresince öncelikle daha yüzeyde yer alan ve kolay erişilebilen otomatik düşünceler üzerinde durulmaktadır. Terapide kişiye bu düşünceleri belirlemesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesi öğretilmektedir. Bu işlevsel olmayan otomatik düşüncelerden sonra daha derinde yer alan ve birçok durumda geçerli olan inançlara yönelinmektedir. Ara ve temel inançlar değerlendirilerek, kişinin durumlara ve olaylara yönelik algı ve çıkarımları değiştirilebilmektedir (Beck, 2001). En derinde bulunan temel inançların değiştirilmesi, psikopatolojinin gelecekte tekrarlanma ihtimalini azaltacaktır (Evans ve ark., 1992; Hollon, DeRubeis ve Seligman, 1992, aktaran Beck, 2001).

Türkçapar ve arkadaşlarına (2009) göre bilişsel yapıda bulunan işlevsel olmayan inançlar kişinin düşüncelerini şekillendirmektedir ve psikopatolojiye özgü olan bilişsel çarpıtmaları oluşturmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, bilgiyi işlemleme sürecindeki kişiye özgü yanlılıklar ya da eğilimler olarak düşünülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar, kişinin bilgiyi yanlış işlemesi sonucu duygusal rahatsızlığa neden olan ve duruma uygun olmayan otomatik düşünceleri oluşturabilmektedir.

BT'ler Davranış Terapileri'ne (DT), üzerine çalışabilecekleri bir içerik vermiştir. Davranışçılığın bilişsel kuram ile birleşmesi ve bu iki önemli kuramın da bilişsel davranışçı terapi (BDT) adı altında yer alarak tek ve bütüncül bir kurama dönüşmesi psikoterapi anlamında en başarılı bütünleşme örneklerinden biri olarak

değerlendirilmiştir. BDT'de öncelik bilişsel teknikler gibi görünüyor olsa da bilişsel teknikten faydalanmanın en etkili ve kalıcı yolu davranışçı tekniklerin de kullanılmasıdır (Türkçapar ve ark., 2009).

Bilişsel davranışçı kuram obsesif düşünce kökeninin, niteliksel olarak farklılıktan değil normal zorlayıcı düşüncelerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Obsesif düşünceler klinik obsesyonlardan içeriği bakımından farklılık taşımamakta ve toplumun büyük kısmında bulunmaktadır. Bilişsel davranışçı kurama göre normal zorlayıcı düşüncelerle klinik obsesyonlar arası fark bu düşüncelerin kontrol edilebilirliğinde değildir. Bu fark, OKB'li bireylerde bulunan zorlayı düşünceleri zarar ve zararın önlenmesinden sorumlu oldukları biçiminde yorumlanmasından kaynaklanmaktadır (Pişgin ve Özen, 2009).

Bilişsel modeller, OKB gibi kaygı bozukluklarının hatalı, yanlı veya olumsuz düşünme biçimleri ve yanlış bilgi işleme süreçlerinden kaynaklandığını ileri sürmektedirler (aktaran Suadiye ve Aydın, 2010). Epkins (2000) bilişsel yapıların veya otomatik düşüncelerin depresyonda başarısızlık ve kayıpla anksiyete bozukluklarında ise tehlike ve tehdit ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Salkovskis ve Kirk (1997) OKB'si bulunan bireyleri sağlıklı kişilerden ayıran şeyin onların düşüncelerini değerlendiriş biçimleri olduğunu ifade etmiştir (aktaran Leahy ve Holland, 2009). Salkovskis ve Kirk'e (1997) göre OKB'si olan kişiler olumsuz olayların oluşma olasılığını, olay oluşursa neden olacağı zararı olayların engellenebilmesi için taşıdıkları sorumluluğun seviyesini ve sorumlu olmalarının neden olduğu sonuçların derecesini yüksek olarak değerlendirmektedirler.

Salkovskis'e (1985) göre tekrarlayıcı düşünceler sorumluluk duygusunu tetikliyorsa OKB oluşacaktır (aktaran Sungur, 2005). Kişilerdeki abartılmış sorumluluk ve tehlike inançları kaygı ve obsesif davranışlara neden olan otomatik düşünceleri oluşturmaktadır (aktaran Leahy ve Holland, 2009).

Peris ve arkadaşlarına (2010) göre iç görü, algılanan kontrol, yeterlilik ve yükümlülüklerin ölçümlerindeki bilişsel çarpıtmalar, depresif belirtilerle ve depresif belirtilerde, şiddetli OKB ile ilişkili bulunmuştur. OKB'li bireyler diğer kaygı bozukluğuna sahip olan bireyler gibi bilişsel çarpıtmalar yaparak, bazı düşünceleri tehlikeli olarak algılamaktadır. Obsesif tablo düşüncenin yaratacağı olası zarardan kişinin kendisini sorumlu tutmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu sorumluluk, huzursuzluk ve kaygının oluşmasına neden olmaktadır. Sungur'a (2005) göre oluşacak olan olumsuz sonuçtan kendisini sorumlu tutan kişi, sorumluluğu azaltmak için harekete geçmektedir. Greist ve arkadaşlarına (1995) göre bu hareketin sebebi OKB'nin oluşumuna neden olan kendisine veya başkalarına yönelik zararı önleyememenin tehdit algısına neden olduğu düşüncesi olarak açıklanmıştır.

Salkovskis'e (1985) göre abartılmış sorumluluk ara inançlar ile bağlantılı bulunmuştur (aktaran Sungur, 2005). Adams, Riemann, Wetterneck ve Cisler'e (2012) göre OKB'nin bilişsel yapısındaki inançlar, bozukluğun gelişiminde, sürmesinde ve tedavisinde çok kritik bir yere sahiptir. OKB'nin oluşumunda obsesif inançların etkili olduğu ifade edilmiştir. OKB'de bulunan obsesif inançlar kişisel sorumluluk, tehdit öngörüsü, mükemmeliyetçilik, kesinlik, düşüncelerin önemi ve düşüncelerin kontrolü olarak sıralanmıştır (Adams ve ark., 2012).

Salkovskis ve Kirk (1997) bilişsel yaklaşım temel alınarak, sorumluluk ve tehlike ile ilgili işlevsel olmayan inançların değiştirilmesinin OKB'nin tedavisinde etkili olacağını belirtmiştir (aktaran Leahy ve Holland, 2009). Polman, Bouman, Van Geert, De Jong ve Den Boer (2011) yaptığı araştırmada OKB'deki işlevsel olmayan inançların BT ile etkili şekilde değiştirilebildiğini öne sürmüştür. Adams ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirdiği çalışmada OKB tedavisinin öncesinde ve tedavi sırasında obsesif inançların değişimi BDT'nin çalıştığı alan olarak belirtilmiştir. Subramaniam, Soh, Vaingankar, Picco ve Chong'un (2013) yaptığı araştırmada OKB'li bireylere BDT uygulandıktan sonra OKB'nin yaşam kalitesinde iyileşme olduğu ifade edilmiştir. Hunsley, Elliott ve Therrien'in (2014) gerçekleştirdiği bir meta analiz çalışmasına göre ergenler, yetişkinler ve geç yetişkinler arasında BDT OKB'nin tedavisinde birincil etkin müdahale yöntemi olarak belirlenmiştir.

1.3. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin duygularını ve bununla bağlantılı fizyolojik ve davranışsal tepkilerini etkileyen, herhangi bir durum değil, o duruma ilişkin kişinin yaptığı yorumlardır (Beck, 2001).

Kendall (1992) BT'de bulunan bilişsel işlemleri bilişsel eksiklikler ve çarpıtmalar olmak üzere iki ana başlık altında toplamıştır. Bilişsel çarpıtmalar, bilgi işleme etkisiz veya yanlış olduğunda ortaya çıkmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, kişilerde inançların veya şemaların oluşmasına neden olan bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır. Bu yapılara göre edinilen yeni bilgi işlenirken, var olan inanca

uydurulmak için genellikle çarpıtılmaktadır. Çarpıtılmış olan bu değerlendirmeler otomatik düşünceler veya imgeler olarak bilinç düzeyine ulaşmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Bilişsel çarpıtmalar ayrıca bilgiyi işleme sürecindeki kişiye özgü yanlılıklar ve eğilimler olarak ifade edilmektedir (Türkçapar, 2006).

Türkçapar'a (2006) göre bilişsel çarpıtmalar bilginin hatalı işlenmesi sonucu duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya neden olan otomatik düşünceleri oluşturmaktadır. Duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerdeki özellikler sınıflandırıldığında çeşitli bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkmaktadır.

Kuyucu'ya (2007) göre bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşamının her alanına yayılarak, kendisini, o andaki deneyimini ve geleceğini değerlendirme biçimini etkilemektedir. Bunlar, bireylere davranışlarında rehberlik eden, büyük bir kısmı senaryolaştırılmış ve alışkanlık haline gelmiş düşüncelerden oluşmaktadır. Örneğin, bilişsel çarpıtmalar, "Hiçbir zaman başarılı olamayacağım, her şey benim hatam, o beni kandıracak." gibi düşünceleri içerebilmektedir (aktaran Yılmaz, Çelik, Şanlı ve Gençoğlu, 2011).

Kişiler bir olaya ilişkin olarak bahsedilmiş olan bilişsel çarpıtmaların birini veya birkaçını birden kullanabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar çok çabuk ve otomatik olarak kişinin zihninde gerçekleşmekte ve bu nedenle çoğu kez kişi bilişsel çarpıtmalarının farkına varamamaktadır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bilişsel çarpıtmaların çok sık kullanılmadığı takdirde işlevsel olduğu öne sürülmüştür (Sacks, 2007). Bütün bireylerde gerçekleri çarpıtma eğilimi bulunmaktadır. Eğer bu

çarpıtmalar aşırı ise kişi gerçekle bağlantısını kaybetmekte ve psikopatolojik belirtiler ortaya çıkmaktadır (Beck, 1976, aktaran Beck, 1979).

Beck, John Rush, Shaw ve Emery'e (1979) göre depresif kişilerin, karakteristik özelliği olan yedi bilişsel çarpıtması bulunmaktadır. Burns (1980) bu yedi bilişsel çarpıtma listesini genişleterek on farklı bilişsel çarpıtma tanımlamıştır (aktaran Burns, 2014).

1.3.1. Zihin Okuma

Özdel ve arkadaşlarına (2014) göre bireyler bazen başkaları olumsuz bir şey söylememiş olsa bile, diğer kişilerin kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini düşünebilmektedirler. Bu kişiler diğer kişilerin ne düşündüklerini bildiğine ve onların kendisinin ne düşündüğünü bilmeleri gerektiğine inanmaktadır (Türkçapar ve ark., 2009). Beck (2001) olabilecek diğer nedenleri araştırmadan karşıdakinin ne düşündüğünü bildiğine inanmayı zihin okuma bilişsel çarpıtması olarak adlandırılmaktadır. Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon'a (2004) göre zihin okuma hatası yapan kişinin elinde herhangi bir kanıt olmaksızın diğerlerinin kendisine olumsuz yaklaştığını varsaymaktadır. Örneğin bu bilişsel çarpıtmaya sahip olan kişi "Benim aptal olduğumu düşünüyor." biçiminde düşünebilir (Beck, 2001).

1.3.2. Felaketleştirme

Falcılık yapma olarak da adlandırılan felaketleştirme bilişsel çarpıtması, daha gerçekçi sonuçları değerlendirmeye almadan geleceği negatif olarak tahmin etmek olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2001). Yani kişiler ellerinde bir kanıt olmadığı halde

gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunabilmektedirler (Özdel ve ark., 2014). Örneğin bu bilişsel çarpıtmayı kullanan kişi "Canım o kadar çok sıkılacak ki bir şey yapamayacağım." şeklinde düşünebilmektedir (Beck, 2001). Felaketleştirme çarpıtması yapan kişi geleceğe dair yaptığı olumsuz tahminleri, gerçek olarak kabul etmektedir (Freeman ve ark., 2004). Kişiler olası muhtemel diğer sonuçları hesaba katmadan geleceği olumsuz olarak öngörmektedir. Bu bireyler küçük bir kanıttan yola çıkıp, bu kanıtı yeterince değerlendirmeden olası muhtemel diğer sonuçları hesaba katmadan durumu olumsuz olarak algılarlar. Bu çarpıtma, pireyi deve yapma deyimi ile de anlatılabilir (Türkçapar ve ark., 2009).

1.3.3. Zihinsel Filtreleme

Beck'e (2001) göre seçici soyutlama olarak da adlandırılan zihinsel filtreleme, olay veya durumun tamamını görmeye çalışmak yerine, gereksiz yere olumsuz bir ayrıntı üzerine odaklanmaktır. Zihinsel filtrelemede olayın daha önemli olan öğeleri göz ardı edilerek, içerikten çıkarılan bir olaya odaklanılır ve olay bu ayrıntıya bağlı olarak anlamlandırılır (Beck ve ark., 1979). Bazen bireyler bilgileri bir filtreden geçirir. Olumlu ve olumsuz bilgiler karşısında onlar sadece olumsuz olana odaklanmaktadır (Özdel ve ark., 2014). Örneğin bu kişi "Değerlendirme ölçeğindeki bir sorudan olumsuz puan almam, işimi kötü yaptığımı gösterir." biçiminde düşünebilir (Beck, 2001). Türkçapar ve arkadaşlarına (2009) göre zihinsel filtreleme, olay veya durumları bütününden kopartıp bir ayrıntıya odaklanarak, durumun belirgin olan diğer özelliklerini görmezden gelme ve bu sınırlı özellik temelinde tüm yaşantıyı kavramsallaştırmaktır.

1.3.4. Aşırı Genelleme

Olumsuz bir olayla karşılaşan kişi daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilmekte ve olumsuz olayları kötü olayların başlangıcı olarak görebilmektedirler (Özdel ve ark., 2014). Beck ve arkadaşlarına (1979) göre bireyin bir olaydan yola çıkarak ulaştığı sonucu olayla ilişkili veya ilişkisiz diğer olaylara genellemesi aşırı genelleme olarak adlandırılmaktadır. Beck (2001) ise aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasını, kişinin yaşadığı durumun çok daha ötesinde değerlendirme yapması olarak tanımlamıştır. Örneğin aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasını kullanan kişi "Grup içerisinde kendimi kötü hissettiğime göre, insanlarla etkili iletişim kurma yeteneğim yok." şekilde düşünebilir (Beck, 2001). Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş genel bir kurala inanmak ve bunu uygulamaya sokmak aşırı genelleme olarak değerlendirilmektedir (Türkçapar ve ark., 2009).

1.3.5. Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme

Hep ya da hiç tarzı düşünme, aynı zamanda siyah ya da beyaz, çift kutuplu/boyutlu veya ikili düşünme şeklinde de karşımıza çıkmaktadır. Olası bir durumu bir süreç içerisinde değerlendirmek yerine sadece iki kategori altında ele almak olarak ifade edilmektedir (Beck, 2001). Beck'e (1976) göre bu çeşit düşünme kişisel özelliklerin siyah beyaz gibi aşırı uçlarda değerlendirilmesini içermektedir (aktaran Bozkurt, 2003). Örneğin bu kişi "Tam başarı elde etmediysem, başarısızım demektir." biçiminde düşünceye sahip olabilir (Beck, 2001). Özdel ve arkadaşlarına (2014) göre hep ya da hiç tarzı düşünme bilişsel çarpıtması kişilerin bazen değerlendirme yaparken ya-ya da şeklinde düşünmesi ve iyi veya kötü biçiminde sınıflaması olarak

tanımlanmıştır. Beck ve arkadaşları (1979) bu düşüncenin kişinin kendini değerlendirirken de iki uçtan birisine yerleştirmesiyle karşımıza çıkabileceğini belirtmiştir. Türkçapar ve arkadaşlarına (2009) göre kişi her türlü deneyim ve yaşantısını iki uç noktada değerlendirmektedir. Hep ya da hiç tarzı düşünce içeriği bulunan kişiye göre bir şey ya tam olmuştur ya da hiç olmamıştır. Yani iki uç nokta arasında bulunan diğer noktalar görülmemektedir. (Türkçapar ve ark., 2009).

Hyman ve Pedrick (1999) hep ya da hiç tarzı düşünme biçiminin OKB'de sık rastlanan bir bilişsel çarpıtma olarak değerlendirmeye almıştır (aktaran Sungur, 2005).

1.3.6. Duygudan Sonuç Çıkartma

Kişiler bazen bir düşünce sadece öyle hissettiriyor diye ona inanmaktadır (Özdel ve ark., 2014). Beck'e (2001) göre duygudan sonuç çıkarma bilişsel çarpıtması kişinin bir şeyi çok yoğun yaşadığında veya ona inandığında o şeyin doğru olduğuna inanarak, karşıt kanıtları göz ardı etmesi olarak ifade edilmiştir. Beck ve arkadaşlarına (1979) göre bu bilişsel çarpıtmayı kullanan kişi olaya ilişkin somut verilerden çok duygulardan yola çıkarak nedensellik kurmaktadır. Bu nedenle bu tür hata kişiyi yanlış yönlendirmektedir. Örneğin duygudan sonuç çıkartma bilişsel çarpıtması yapan kişi "Çoğu şeyi iyi yaptığımı bilsem de kendimi başarısız hissediyorum." şeklinde düşünebilir (Yılmaz ve ark., 2011).

1.3.7. Etiketleme

Kişiler olumsuz bir durumdan sonra kendilerini belli bir türde kişi olarak etiketleyebilmektedir (Özdel ve ark., 2014). Beck'e (2001) göre etiketleme, kişinin eldeki kanıtları göz önünde bulundurduğunda daha az acı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları görmezden gelerek kendisine veya diğerlerine toptan, yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar kullanması olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bu bilişsel çarpıtmayı yapan kişi "Ben hiçbir işe yaramayan biriyim." biçiminde düşünebilir (Yılmaz ve ark., 2011). Burns'e (1980) göre etiketleme yapan kişi davranış veya olayı etiketlemektense kendini etiketlemektedir. Etiketlemeyi aynı zamanda genellemenin abartılmış biçimi olarak tanımlamıştır. (aktaran Burns, 2014). Yanlış etiketlemede ise durumun yanlış bir biçimde tanımlanması ve o duruma, gerektiğinden daha fazla duygu yoğunluğu ile tepki verilmesidir (Burns, 2014).

1.3.8. Kişiselleştirme

Beck ve arkadaşlarına (1979) göre kişiselleştirme kişinin dışsal bir olguyu kendisi ile hiçbir ilişkisi yokken, kendisi ile ilişkilendirmesi olarak ifade edilmektedir. Örneğin kişiselleştirme bilişsel çarpıtması yapan kişi "Satıcı benim yüzümden olumsuz davrandı." şeklinde düşünebilmektedir (Yılmaz ve ark., 2011). Sıkıntısı olan bireyler, sıklıkla kendilerine ve kendi ruhsal acılarına aşırı derecede odaklanmaktadırlar. Bu nedenle olumsuz olay ya da durum ile karşılaştıklarında; bunun suçlandıkları ya da reddedildikleri biçiminde kendileriyle bağlantılı olduğunu düşünebilmektedirler (Türkçapar ve ark., 2009). Özdel ve arkadaşları (2014) kişilerin bazen gerçekte öyle olmasa bile olumsuz olaylardan kendilerini sorumlu tutabileceklerini belirtmiştir.

Beck (2001) kişinin karşılaştığı durumun farklı sebeplerinin olabileceğini göz önünde bulundurmadan, diğerlerinin olumsuz davranış nedenlerini kendisine yüklemesini, kişiselleştirme olarak adlandırılmaktadır.

1.3.9. Meli, Malı İfadeleri

Burns'e (1980) göre kişi kendini meli, malı ifadeleri kullanarak güdülemeye çalışmaktadır. Eğer yapması beklenen şeyi yapmazsa cezalandırılacakmış gibi bir varsayım oluşmaktadır. Bu tür zorlayıcı ifadeler bireyde baskı ve gerginlik oluşmasına neden olacaktır (aktaran Burns, 2014). Olmalı düşünce tarzı adı da verilen bu düşünce biçiminde, bireyin kendisinin, başkalarının ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kuralları bulunmaktadır (Türkçapar ve ark., 2009). Örneğin bu bilişsel çarpıtmayı yapan birey "Her zaman en iyisi olmalı." şeklinde düşünebilmektedir (Yılmaz ve ark., 2011). Özdel ve arkadaşları (2014) kişilerin bazen bir şeylerin belli kalıpta olmak zorunda olduğunu düşündüklerini ifade ederek meli, malı ifadelerini tanımlamıştır. Beck'e (2001) göre, emirler olarak da adlandırılan meli, malı ifadeleri, kişinin kendisi veya diğerlerinin davranışlarının nasıl olacağına dair kesin kurallara sahip olması ve bu kurallar yerine getirilmediğinde her şeyin ne kadar kötü gideceğine yönelik abartılı beklentiler içine girmesi olarak ifade edilmiştir.

1.3.10. Olumluyu Küçültme ya da Yok Sayma

Özdel ve arkadaşlarına (2014) göre olumluyu küçültme ya da yok sayma kişilerin bazen başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelmeleri olarak tanımlanmıştır.

Kişiler bazen olayları veya durumları yorumlarken bunlara öznel birtakım ağırlıklar yüklemektedirler. Olumsuz olayların daha önemli olduğu ve buna kıyasla olumlu olayların daha az ağırlık taşıdığı şeklinde düşünce biçimine sahip olmak, bu duruma örnek olarak verilebilir. Düşünce biçiminde bu sistematik yanlılığı olan öğrenci, düşük aldığı ders notunu önemserken; diğer derslerden almış olduğu yüksek notları önemsiz görerek, bu derslerin genelde kolay olduğunu düşünebilmektedir (Türkçapar ve ark., 2009). Beck'e (2001) göre bu bilişsel çarpıtmada kişinin kendi kendine olumlu yaşantıların, işlerin veya özelliklerin geçerli olmadığını tekrar etme durumu söz konusu olmaktadır.

1.4. Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bulunan Obsesif İnançlar

OKB'nin bilişsel modellerinde inançların önemli olduğu vurgulanmıştır (Konkan ve ark., 2012). Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997) bireylerin inatçı ve tekrarlayıcı düşüncelere, imgelere ve dürtülere verdikleri yanıtların kişide bulunan işlevsiz inançlardan kaynaklandığını belirtmiştir.

Salkovskis (1985) ve Rachman (1997) OKB'de bulunan bazı inançları, düşüncenin gerçekleşeceği inancı, kendine veya başkalarına zarar vereceğine dair abartılı düşünce, abartılmış sorumluluk, zorlayıcı düşüncelerine nötralizasyonun etki etmeyeceği inancı, düşüncelerin kontrolü, mükemmeliyetçilik ve düşüncenin önemsenmesi olarak sıralamıştır (aktaran Marks, 2003). Aynı şekilde OKB'de bulunan inançlar abartılmış sorumluluk, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik, düşüncelerin önemsenmesi, düşüncelerin kontrolü, ve belirsizliğe tahammülsüzlük olarak Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997) tarafından sıralanmıştır.

Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın ve Sungur'un (2012) klinik ve klinik olmayan örneklem ile yaptığı araştırmaya göre obsesif inançlarla obsesif belirtilerin ilişkili olduğu bulunmuştur. Adams ve arkadaşları (2012) obsesif inançların, OKB'nin oluşumunda, sürmesinde ve tedavisinde kritik öneme sahip olduğu belirtmiştir. Yine aynı çalışmada obsesif inançlar ile OKB tedavi sonuçlarının ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Hamamcı ve Esen-Coban'ın (2010) klinik olmayan örneklem ile yaptığı araştırmada işlevsel olmayan inançları yüksek olan kişilerin işlevsel olmayan inançları düşük olanlara göre sosyal uyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Tolin, Worhunsky ve Maltby (2006) OKB'de bulunan spesifik obsesif inançları belirlemek amacıyla OKB, kaygı bozukluğu ve klinik olmayan örneklem ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada OKB'nin 'mükemmeliyetçilik/kesinlik' ve 'düşüncelerin önemsenmesi ve kontrolü' obsesif inançları açısından diğer kaygı bozukluklarından ayrıldığı görülürken; 'abartılmış sorumluluk' ve 'tehlike beklentisi' obsesif inançları açısından diğer kaygı bozukluklarıyla farklılık olmadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada tüm obsesif kompulsif belirtiler en az bir obsesif inanç ile, farklı obsesif inançların farklı obsesif belirtiler ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Viar, Bilsky, Armstrong ve Olatunji'nin (2011) klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirdiği araştırmanın sonucuna göre simetri, kabul edilemez düşünceler, zarar verme/görmeye yönelik sorumluluk ve bulaşma/kirlenme obsesif belirtileri ile sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inançları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Boysan, Beşiroğlu, Çetinkaya, Atlı ve Aydın'ın (2010) Türkiye örneklemi ile yapmış olduğu araştırmaya göre obsesif inançlar ile obsesif kompulsif belirtilerin alt boyutu olan kendine ve başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ve düşünceler, kontrol etme kompulsiyonları, temizlik kompulsiyonları, ruminasyonlar ve kesinlik algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Aşağıdaki bölümlerde tanıtılacak obsesif inançların, birbirşleriyle ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Konkan ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışma sonuçlarına göre; OKB'li bireylerin sağlıklı örneklem grubundaki bireylere göre mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif inançlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gençler ile gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada OKB'li kişilerin abartılmış sorumluluk, düşünce eylem kaynaşması, mükemmeliyetçilik ve hataya karşı aşırı ilgi boyutları açısından klinik olmayan ve kaygı bozukluğu olan örneklem grubuna göre önemli ölçüde yüksek puan aldığı bildirilmiştir (Libby ve ark., 2004). Yapılan başka bir araştırmada abartılmış sorumluluk algısı, abartılı tehdit algısı, düşünce kontrolü ve önemsenmesi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve simetri arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Viar ve ark., 2011). Mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hataya karşı aşırı ilginin abartılmış sorumluluk ve düşüncenin önemsenmesi ile ilişkili olabileceğini belirten araştırmacılar, bütün bu bilişsel değerlendirmelerin, diğer kişiler tarafından yargılanma kaygısıyla veya hata karşısında tahammül edilemeyen kaygı ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir (Pişgin ve Özen, 2010).

Yapılan araştırmalar obsesif belirtiler ile obsesif inançların ilişkili olduğunu göstermektedir (Boysan ve ark., 2010; Konkan ve ark., 2012; Tolin ve ark., 2006;

Viar ve ark., 2011). OKB'de bulunan obsesif inançlar, Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'nun (1997) sıraladığı şekilde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

1.4.1. Abartılmış Sorumluluk Algısı

Rachman'a (1976) göre sorumluluk, olumsuz sonuçlar oluşturabileceğine ya da bu sonuçları önleyebileceği yönünde bir gücün varlığına inanmak olarak tanımlanmıştır. OKB'deki sorumluluk yönündeki bilişsel hatanın "Sonuç üzerinde bir etkim varsa, sonuçtan ben sorumluyum." şeklindeki düşünce biçimi olduğu ifade edilmiştir (aktaran Sungur, 2005). Rachman (1998) zararı önleme sorumluluğuyla bağlantılı olan düşüncelerin yorumlanmasının OKB'nin merkezinde yer aldığını vurgulamakta ve yanlış yorumlamanın devamı halinde bu düşüncelerin kalıcı olacağını belirtmektedir.

Salkovskis'in OKB'nin bilişsel modelini temel alarak yapmış olduğu araştırma sonucuna göre obsesif belirtiler ile zarara neden olmaya yönelik sorumluluk inancının önemli derecede ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wilson ve Chambless, 1999).

Klinik ve klinik olmayan örneklemlerle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre abartılı sorumluluk inancı ile obsesif kompulsif belirtileri arasında ilişki olduğu dile getirilmiştir (Coles ve Schofield 2008). İkiz, Totan ve Karaca'nın (2013) gerçekleştirmiş olduğu araştırmaya göre obsesif kompulsif belirtiler ile 'katı ve aşırı davranış biçimleri', 'arttırılmış sorumluluk', 'sebebiyet verilmiş veya etkilenilmiş hareketler' ve 'aşırı koruyucu ve eleştirel ebeveyn tutumları' sorumluluk inançlarını arttıran faktörler arasında önemli ilişki olduğu belirtilmiştir. Bouchard, Rhéaume ve

Ladouceur (1999) yüksek sorumluluk algısının bulunduğu durumlarda aşırı kontrol (tereddüt, denetleme) davranışının ortaya çıktığını belirtmiştir.

Klinik ve klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre OKB'si olan bireylerde kontrol grubuna göre daha fazla abartılmış sorumluluk obsesif inancının bulunduğu belirtilmiştir (Konkan ve ark., 2012). Klinik ve klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilen birçok çalışma, obsesif kompulsif belirtiler ile abartılmış sorumluluk algısının benzer şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur (Freeson, Ladouceur, Thibodeau ve Gagnon, 1992; Menzies, Harris, Cumming ve Einstein, 2000; Salkovskis ve ark., 2000; Cougle, Lee ve Salkovskis, 2007; O'leary, Rucklidge ve Blampied, 2009).

1.4.2. Abartılı Tehdit Algısı

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'na (1997) göre abartılı tehdit algısı, zararın olasılığının veya ciddiyetinin abartılması olarak tanımlanmıştır. Bu inancı taşıyan OKB'li bireylerin tipik düşünceleri "Ben işin içindeysem olaylar daha da kötüye gider.", "Kötü şeyler diğer insanlardan daha çok benim başıma gelir.", "Kötü şeylerin olma olasılığı iyi olanlardan fazladır." şeklinde olmaktadır (Pişgin ve Özen, 2010).

Salkovskis'in (1985), sorumluluk algısı ve obsesyonlara ilişkin bilişsel davranışçı modelinde OKB'li kişilerin durumları ya da uyarıcıları olduğundan daha tehlikeli yorumlama eğilimleri olduğunu ifade edilmektedir. Kişi kendisine veya başkasına zarar verme potansiyelini azaltmak için ısrarcı düşünce ve imajları normalleştirme çabalasındadır (aktaran İkiz ve ark., 2013).

Pazvantoğlu ve arkadaşları (2013) OKB'li kişilerde sağlıklı örneklem grubuna kıyasla kontrol edilemezlik ve tehlike ve kontrol ihtiyacının büyük etki derecesinde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca aynı çalışmada kuşku/kararsızlık obsesyonu ile kontrol edilemezlik ve tehlike algısı ve düşünceleri kontrol ihtiyacı yüksek derecede ilişkili bulunmuştur.

OKB'li bireyler ile sağlıklı kişilerin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmaya göre OKB'li bireylerde abartılı tehdit algınsın kontrol grubuna göre daha fazla bulunduğu ifade edilmiştir (Konkan ve ark., 2012). Adams ve arkadaşlarının (2012) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre abartılmış sorumluluk ve abartılı tehdit algısı ile obsesif belirtilerin ilişkili olduğu bulunmuştur.

1.4.3. Mükemmeliyetçilik

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'na (1997) göre mükemmeliyetçilik, her sorunun kusursuz bir çözümünün varlığına inanma eğilimi, bir şeyi mükemmel biçimde yapmanın hem olası hem de gerekli olduğu, en küçük hatanın bile önemli sonuçlara yol açacağı inancı olarak tanımlanmıştır.

Mükemmeliyetçilik, "Mükemmel bir durum bir kere oluştuysa, kişi her durumda buna ulaşmak için uğraşmalı" inancı ile desteklenmektedir (Libby, Reynolds, Derisley ve Clark, 2004). Mükemmeliyetçilik obsesif inancına sahip olan kişilerin "Eğer işi kusursuz bir şekilde yapamazsam, insanlar bana güvenmez." şeklinde düşünceye sahip oldukları bildirilmiştir (Williams ve Grisham, 2013).

Çocuk ve ergenlerin oluşturduğu örneklem grubuyla yapılan araştırmaya göre obsesif belirtiler ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ye, Rice ve Storch, 2008). Yapılan araştırmalarda OKB'li gençlerin yetişkinler ile benzer mükemmeliyetçilik puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir (Pişgin ve Özen, 2010). Martinelli, Chasson, Wetterneck, Hart ve Bjorgvinsson'un (2014) OKB'li kişilerin örneklem grubunu oluşturduğu çalışmaya göre obsesif belirtiler ile mükemmeliyetçilik obsesif inancı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışma bulgularına göre hataya karşı aşırı ilgi, eylemler hakkında şüphe, kişisel standartlar, ebeveynlere ait eleştiri, ebeveynlere ait beklentiler ve organizasyon mükemmeliyetçilik alt boyutlarının biriktirme, yıkama, kontrol, düzen ve nötralize etme obsesif kompulsif belirtiler alt boyutları ile pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir.

1.4.4. Düşüncelerin Önemsenmesi/Düşünce Eylem Kaynaşması

Bir başka obsesif inanç da düşüncenin önemsenmesidir (düşünce-eylem füzyonu) (Pişgin ve Özen, 2010). Rachman'a (1998) göre, düşüncelerin aşırı önemsenmesi OKB'de önemli bir rol oynamaktadır.

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'na (1997) göre düşüncenin önemsenmesi, bir düşüncenin varlığının onun önemli olduğunu gösterdiği inancı olarak ifade edilmiştir. Düşüncenin önemsenmesi yani DEK, kabul edilemeyen düşüncelere sahip olmanın gerçekte bunu yapmak kadar kötü olduğu inancı ve kabul edilemeyen bir düşünceye sahip olmanın gerçekte bu kötü durumun meydana gelme olasılığını arttıracağı inancı olarak tanımlanmıştır (Shafran ve Rachman, 2004).

Obsesyonlar ve kompulsiyonların sürmesinde DEF'in önemli etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (O'leary, Rucklidge ve Blampied, 2009). Başka bir çalışmada da DEF ile obsesif kompulsif belirtiler ilişkili bulunurken; aynı şekilde DEF ile abartılmış sorumluluk arasında ilişki bulunmuştur (Rachman, Thordarson, Shafran ve Woody, 1995). Rachman ve Shafran'a (1999) göre obsesyonlarda görülen DEF suçluluk ve nötralize etme girişimleri ile ilişkilidir.

Konkan ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada düşüncelerin önemsenmesi ve düşüncelerin kontrol edilmesi obsesif inancı OKB'li bireylerde sağlıklı örneklem grubuna göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Piri ve Kabakçı (2007) yürüttükleri araştırma sonucunda obsesif belirtiler ile düşüncenin önemsemesi boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

1.4.5. Düşüncelerin Kontrolü

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu'na (1997) göre zorlayıcı düşünceleri, dürtüleri ve imgeleri kontrol etmenin önemine aşırı önem verilmesi, bunları kontrol etmenin zorunlu ve olası olduğuna inanılması, düşüncelerin kontrolü olarak tanımlanmıştır.

Wels ve Matthews (1994) düşüncelerin kontrolünü "Düşüncelerim üzerinde daha fazla kontrolüm olabilseydi daha iyi bir durumda olurdum.", "Düşüncelerimi kontrol edememek gerçekten beni hasta yapabilir." gibi bireyin istenmeyen düşüncelerini kontrol etmesi gerektiği inancına dayandığını ifade etmiştir (aktaran Pişgin ve Özen, 2010). Tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşüncelerin kontrolü mümkün olmadığı halde

(Wegner, 1989), OKB'li kişiler bunun böyle olduğunun farkına varmamakta, buna bağlı olarak da büyük kaygı ve suçluluk duymaktadırlar (aktaran Fama ve Wilhelm, 2005).

Bilişsel yaklaşım düşünce kontrolünü, olumsuz sonuçlara neden olabilecek abartılmış sorumluluk inancı çerçevesinde açıklamaktadır (aktaran Eryılmaz ve Tosun, 2013) Reuven-Magril, Dar ve Liberman (2008) obsesif kompulsif belirtilerin çoğunun aşırı kontrol ihtiyacından kaynaklandığını belirtmiştir. Baumeister, Heatherton ve Tice (1994) obsesyon ve kompulsiyonların, bireyin düşüncelerini kontrol etmedeki yetersizliğin en belirgin örneklerinden olduğunu belirtmiştir (aktaran Eryılmaz ve Tosun, 2013).

Pazvantoglu ve arkadaşlarının (2013) OKB'li kişiler ve sağlıklı örneklem grubuyla gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre düşünceleri kontrol ihtiyacının OKB'li bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine aynı çalışmada düşünceleri kontrol ihtiyacı, kuşku/kararsızlık ve kontrol edilemezlik/tehlike arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Adams ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirdiği benzer bir çalışmada da düşüncelerin önemsenmesi ve düşüncelerin kontrolü ile obsesif belirtiler arasında anlamlı derecede pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

1.4.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük yani kesinlik taşıma zorunluluğu, tahmin edilemeyen değişimlerle başa çıkabilme becerisineduyulan belirsizlik ve belirsiz durumlar

karşısında işlev görme zorluğu olarak tanımlanmıştır (Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu, 1997).

Clark (2009), belirsizliğe tahammülsüzlük tipik düşüncelerini "Belirsiz hissedersem yanlış giden bir şey vardır.", "Katil ve günahkar olmadığım kesin olmadığı sürece normal gibi devam etmem yanlış olur.", "Mutlak kesinliği belli olmayan hiçbir şey kabul edilemez." olarak sıralamıştır (aktaran Pişgin ve Özen, 2010).

Sookman, Pinard ve Beck'e (2001) göre OKB'li bireyler belirsizlik, yenilik ve öngörülemeyen değişim ile başa çıkmaya karşı algılanan yetersizlik için kesinlik ihtiyacı hissetmektedirler. Eğer bu kesinlik sağlanamasa tehlikenin engellenmesi mümkün olmayacaktır ve bu da sürekli kaygının oluşmasına sebep olacaktır. Benzer çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif inancının OKB'deki kaygı ve kararsızlığın sürmesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Guidano ve Liotti, 1983; Kozak, Foa, ve McCarthy, 1988, aktaran Fama ve Wilhelm, 2005).

Libby, Reynolds, Derisley ve Clark (2004) belirsizliğe tahammülsüzlüğün, düşüncenin önemsenmesi obsesif inancı ile ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir.

1.5. Araştırmanın Amacı

İlgili literatür incelendiğinde obsesif kompulsif belirtilerin oluşumu, gelişimi, sürmesi ve tedavisine açıklama getiren çeşitli yaklaşımların olduğu görülmektedir. Bilişsel kuram diğer yaklaşımlardan farklı olarak, patolojilerin temelinde bulunan ortak mekanizmanın, kişinin işlevsel olmayan veya çarpıtılmış düşüncelerinden

kaynaklandığını öne sürmüştür (Beck, 1964). Başka bir deyişle kişilerin kendilerine sorun yaratan duygu ve davranışlarının, olayları yorumlama biçimleri ile bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Beck, 1964; Mobini ve ark., 2006; Türkçapar ve ark., 2009). Kişilerin işlevsel olmayan veya çarpıtılmış düşüncelerinin değiştirilmesi ve yeniden yapılandırılması, duygu ve davranışta değişim sağlayacak ve kişinin patolojisinde kalıcı düzelmelere sebep olacaktır (Beck, 1964).

Bilişsel yaklaşıma göre OKB'li bireyleri sağlıklı kişilerden ayıran şeyin onların düşüncelerini değerlendiriş biçimleri olduğu ifade edilmiştir. Yani bilişsel anlamda çarpıtılmış düşüncelerin ve obsesif inançların OKB oluşumunda, gelişiminde ve sürmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Salkovskis, 1985; Salkovskis ve Kirk, 1997; Greist ve ark, 1995; Sungur, 2005; Bergman ve ark., 2009; Adams Jr. ve ark., 2012). İlgili literatür, OKB olgularında bilişsel özelliklerin, bilişsel çarpıtmaların ve obsesif inançların, detaylı bir şekilde ele alınmasının; OKB'nin oluşum ve gelişim süreçlerinin anlaşılmasında büyük katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Bu nedenle bilişsel çarpıtmalar ve obsesif inançların incelenmesi, OKB'nin tedavisine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma ile bilişsel çarpıtmalar, obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve obsesif inançlarda ve obsesif kompulsif belirtilerde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi amaçlanmaktadır. Aşağıda araştırmanın araştırma soruları yer almaktadır.

1. Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında ilişki var mıdır?

a. Bilişsel çarpıtmaları ölçen Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ) toplam puanı ile obsesif inançları ölçen "Obsesif İnanışlar Envanteri-44 (OİE-44)" toplam puanı arasında ilişki var mıdır?
b. Bilişsel çarpıtmaları ölçen DÖÖ alt ölçekleri (zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli-malı ifadeleri ve olumluyu küçültme ya da yok sayma) ile obsesif inançları ölçen OİE-44 alt ölçekleri (sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik, önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi) arasında ilişki var mıdır?

2. Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında ilişki var mıdır?
   a. Bilişsel çarpıtmaları ölçen DÖÖ toplam puanı ile obsesif kompulsif belirtileri ölçen PE-WEÜR toplam puanı arasında ilişki var mıdır?
   b. Bilişsel çarpıtmaları ölçen DÖÖ alt ölçekleri (zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli-malı ifadeleri ve olumluyu küçültme ya da yok sayma) ile obsesif kompulsif belirtileri ölçen PE-WEÜR alt ölçekleri (kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler, kontrol etme kompulsiyonları, bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları, giyinme/öz-bakım ritüelleri) arasında ilişki var mıdır?

3. Obsesif inançlar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında ilişki var mıdır?

a. Obsesif inançları ölçen OİE-44 toplam puanı ile obsesif belirtileri ölçen PE-WEÜR toplam puanı arasında ilişki var mıdır?
b. Obsesif inançları ölçen OİE-44 alt ölçekleri (sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik, önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi) ile obsesif kompulsif belirtileri ölçen PE-WEÜR alt ölçekleri (kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler, kontrol etme kompulsiyonları, bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları, giyinme/öz-bakım ritüelleri) arasında ilişki var mıdır?

1.6. Araştırmanın Önemi

OKB'nin günümüzde en yaygın görülen dördüncü psikiyatrik bozukluk olduğu kabul edilmektedir (Giddens, 2009). Birçok kuram, obsesif kompulsif belirtilerin oluşumu ve gelişimine açıklamalar getirmeye çalışmaktadır. İlgili literatür bilgileri incelendiğinde bu yaklaşımların OKB'nin oluşumunda ve gelişiminde özellikle işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerin önemini vurguladıkları görülmektedir. Boysan ve arkadaşlarına (2010) göre OKB'nin etiyolojisinde ve süreğenliğinde bilişsel faktörler merkezi rol oynamaktadır. Bu yaklaşımlardan biri de obsesif kompulsif belirtiler üzerinde obsesif inançların ve bilişsel çarpıtmaların önemini vurgulayan bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde obsesif kompulsif belirtilerin bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınarak incelendiği çalışmaların sayısının arttığı dikkat çekmektedir.

Literatür incelendiğinde obsesif kompulsif belirtiler ile obsesif inançlar ve bilişsel çarpıtmaların ilişkilerinin incelendiği sınırlı sayıdaki çalışmalara rastlanmakla birlikte; bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançların ilişkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Obsesif kompulsif belirtilerde bilişsel özelliklerin çok önemli bir yere sahip olmasına rağmen, obsesif kompulsif belirtilerde bilişsel özelliklerin ele alındığı çalışmaların bulunmaması literatürdeki eksiklik olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmada obsesif inançlara ait bilişsel çarpıtmaların ve benzer şekilde obsesif kompulsif belirtilere ait bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi, OKB'yi anlamaya yönelik geliştirilen kavramların birbirleri ile ilişkilerinin anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. OKB belirtilerine ve obsesif inançlara özgü olabilecek bilişsel çarpıtmaların bu gibi çalışmalarda belirlenmesi, uygun bilişsel müdahalelerin yapılabilmesi açısından yerinde olacaktır. Araştırma bulgularının; klinik pratikte OKB'nin yapısının daha net anlaşılmasına, kavramsallaştırılmasına ve formülasyonların zenginleştirilerek terapide daha olumlu sonuçların alınmasında katkısının olabileceği beklenmektedir.

Covin ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilmiş olan ve Türkiye geçerlilik ve güvenirliği Özdel ve arkadaşları (2014) tarafından çok yeni yapılmış olan DÖÖ, ülkemizde daha önce yürütülmüş olan araştırmalarda kullanılmamıştır. Ayrıca ölçeğin uyarlaması sırasında OKB için geliştirilmiş olan hiçbir ölçekten faydalanılmamıştır. Mevcut çalışmada, DÖÖ'nün ölçek maddeleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenecek olması; bilişsel çarpıtmalarla obsesif kompulsif belirtileri arasındaki bağlantılar hakkında fikir vermesi bakımından önemli olacaktır. Bu ölçeğin mevcut çalışmaya dahil edilmesi, DÖÖ'nün

OKB'de kullanılabilirliğini değerlendirmeye yönelik bir başlangıç çalışması olması açısından da önemli olacaktır.

Araştırmanın önemini özetlemek gerekirse, çalışmanın bulgularının OKB'de etkili olan düşünce içeriğinin daha detaylı anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Obsesif kompulsif belirtilerle ve obsesif inançlarla daha yakından ilişkili olabilecek bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi, terapi sürecinde özellikle bu çarpıtmaların değiştirilmesinin hedeflenmesi bakımından BDT yaklaşımı ile çalışan terapistlere pratik yararlar sağlayabilecektir. Terapiye başvuran kişi hangi obsesif kompulsif belirti şikayetiyle geliyorsa, onunla ilişkili bulunmuş olan bilişsel çarpıtmaya odaklanılarak, üzerinde detaylı çalışma fırsatı doğacaktır. Benzer şekilde terapiye başvuran OKB'li kişinin daha sık yaptığı bilişsel çarpıtmalar bulunarak; terapist, o bilişsel çarpıtma ile ilişkili bulunan obsesif kompulsif belirtiye odaklanabilecektir. Bu nedenle mevcut çalışmanın bulguları pratikte terapi sürecine yardımcı olacaktır. Son olarak, bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek üzere geliştirilmiş, Türkçe dilinde sınırlı ölçeklerden olan DÖÖ'nün, obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlarla ilişkilerinin inceleneceği ilk çalışma olması, ölçeğin geçerliğine sağlanacağı düşünülen katkı bakımından önemli görülmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemi yaşları 18-64 arasında değişen 183 kadın ve 119 erkek olmak üzere 302 sağlıklı kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar uygun (convenience) örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Ankara'da yaşayan katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcıların 1'i okuryazar, 7'si ilkokul, 16'sı ortaokul, 96'sı lise, 158'i üniversite ve 23'ü yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyi seçeneklerini işaretlemiştir. Katılımcıların 245'i çalışmakta, 50'si çalışmamakta ve 7'si emeklidir. Katılımcıların 94'ü bekar, 193'ü evli ve 14'ü boşanmıştır. Bugüne kadar herhangi bir psikiyatrik veya psikolojik bozukluk tanısı almadığını bildiren katılımcıların, şuan için psikiyatrik, psikolojik ve nörolojik sorunları için kullandıkları herhangi bir ilaç mevcut değildir. Mevcut çalışmanın örneklemine ait veriler Tablo 1'de detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubuna Ait Sosyo-Demografik Veriler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	183	60,6
Erkek	119	39,4
Eğitim Durumu		
Okur-yazar	1	.3
İlkokul	7	2,3
Ortaokul	16	5,3
Lise	96	31,8
Üniversite	158	52,3
Yüksel Lisans ve üstü	23	7,6
Medeni Durum		
Bekar	94	31,1
Evli	193	63,9
Boşanmış	14	4,6
Dul	0	0
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	245	81,1
Çalışmıyor	50	16,6
Emekli	7	2,3
	Ortalama	SS
Yaş	34.96	9.43

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ), Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR) ve Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (Obsesif İnançlar Envanteri) (OİE-44) kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları ekler bölümünde sunulmuştur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu'nda, katılımcıların cinsiyeti, doğum tarihi, medeni durumu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, bugüne kadar geçirdiği psikolojik, psikiyatrik ve nörolojik rahatsızlıkların varlığına yönelik sorular bulunmaktadır. Medeni durumu bekar, evli, boşanmış ve dul olarak dört düzeyden oluşmaktadır. Eğitim düzeyi okur-yazar, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, yüksek lisans ve üzeri olmak üzere altı düzeyden oluşmaktadır. Çalışma durumu ise çalışıyor, çalışmıyor ve emekli olmak üzere üç düzeylidir.

2.2.2. Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ)

Araştırmada katılımcılarının bilişsel çarpıtmalarını tespit etmek için Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds (2011) tarafından geliştirilmiş olan Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ) kullanılmıştır. DÖÖ, BDT'nin merkezinde yer alan bilişsel çarpıtmalara ulaşılmasına olanak sağlamaktadır. DÖÖ; zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli-malı ifadeleri ve olumluyu küçültme ya da yok sayma olmak üzere toplam 10 bilişsel çarpıtmayı sosyal ilişkiler ve kişisel başarı boyutları altında tanımlamaktadır (Covin ve ark., 2011).

DÖÖ, sosyal ilişkiler ve kişisel başarı alanı olmak üzere iki alt ölçeği bulunan toplam 20 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. DÖÖ'de katılımcıların bilişsel çarpıtmalarını tespit etmede yardımcı olacak örnekler verilip, ölçeği cevaplandırmaları, bu düşünce tarzlarını ne sıklıkla kullandıklarını 1'den 7'ye kadar

derecelendirmesi istenir. Bilişsel çarpıtmaları sosyal ilişkiler (örn., "Sosyal durumlarda -arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken- belirtilen bilişsel çarpıtmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.") ve kişisel başarı (örn., "Kişisel başarı durumlarında -okul veya iş- belirtilen bilişsel çarpıtmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.") alanlarında belirlemeye çalışmaktadır (Covin ve ark., 2011).

Covin ve arkadaşları (2011) tarafından klinik olmayan örneklem ile yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasına göre, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek puanı için .85; sosyal ilişkiler alt testi için .75; kişisel başarı alt testi için .79 bulunmuştur (Covin ve ark., 2011). Ölçeğin yapı geçerliliği için de ilişkili ölçekler ile olan korelasyonuna bakılmıştır. Bu analizler sonucunda DÖÖ'nün toplam ölçek ve toplam alt ölçek puanının diğer ölçek puanlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Covin ve ark., 2011). Covin ve arkadaşlarının (2011) belirttiği bu sonuçlar, DÖÖ'nün geçerlilik ve güvenirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özdel ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Klinik ve klinik olmayan iki örneklem grubu ile gerçekleştirilen geçerlilik güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları klinik grup için toplam ölçek puanı .92, sosyal ilişkiler alt test için .87 ve kişisel başarı alt test için .85 bulunurken; klinik olmayan grup için toplam ölçek puanı .93, sosyal ilişkiler alt test için .87 ve kişisel başarı alt test için .87 olarak bulunmuştur (Özdel ve ark., 2014). Yapı geçerliliği için ilişkili ölçekler ile incelenen korelasyon analizinde, DÖÖ'nün toplam ölçek ve toplam alt ölçek puanlarının Beck Depresyon Envanteri, Durumluluk Süreklilik Kaygı Envanteri, Fonksiyonel Olmayan

Tutumlar Ölçeği, Otomatik Düşünce Soru Listesi ve SCID-1 puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Özdel ve ark., 2014).

Özdel ve arkadaşları (2014) tarafından ülkemizde gerçekleştirilmiş olan DÖÖ'nün geçerlilik ve güvenirlik çalışması Covin ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu orijinal çalışma sonucuyla benzerlik göstermektedir. DÖÖ'nün uyarlama çalışmasında bilişsel çarpıtmaların, DÖÖ'nün alt testleri olan sosyal ilişkiler ve kişisel başarı alanından daha çok; bilişsel çarpıtmaların derin bilişsel yapıyla yani varsayım ve ana inançlarla ilişkili olduğu düşünülmüştür (Özdel ve ark., 2014).

2.2.3. Padua Envanteri- Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR)

PADUA obsesif kompulsif belirtilerin dağılım ve şiddetini belirlemek amacıyla Sanavio (1988) tarafından geliştirilmiştir. Padua Envanteri'nin (PE) orijinali 60 maddeden oluşmaktadır. PE zihinsel eylemler üzerinde bozulmuş kontrol, kirlenme, kontrol davranışları, davranışlar üzerinde kontrol kaybı hakkında dürtü ve kaygılar olmak üzere dört alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ayrıca PE fenomenolojik açıdan ayrılan belirtilerin ayrı ayrı şiddetinin belirlenmesine de olanak sunar (Beşiroğlu ve ark., 2005).

PE obsesyonlar yerine endişeleri ölçtüğü yönünde eleştirilmiş, Burns ve arkadaşları (1996) tarafından gözden geçirilerek Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR) adı verilmiştir. Bu kısa formun özgün forma kıyasla obsesif kompulsif belirtiler ile daha ilişkili olduğu belirtilmiştir (Beşiroğlu ve

ark., 2005). PE-WEÜR 39 maddeden oluşan beş basamaklı Likert türü bir öz bildirim ölçeğidir. 0=hiç, 1=biraz, 2=oldukça, 3=çok ve 4=çok fazla biçiminde hesaplanmaktadır. Katılımcılardan her bir ifade için kişide yaratacağı rahatsızlık düzeyini derecelendirmesi istenmektedir. PE-WEÜR'den alınan yüksek puan obsesif kompulsif belirtilerin artan şiddetine işaret etmektedir (Yorulmaz ve ark., 2007).

PE-WEÜR, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler (örn., "Bir felaket olduğunu duyduğum zaman onun bir şekilde benim hatam olduğunu düşünürüm."), kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler (örn., "Bazen hiçbir neden yokken bir şeyleri kırma ve zarar verme ihtiyacı hissederim."), kontrol etme kompulsiyonları (örn., "Gaz ve su musluklarını, elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim."), bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları (örn., "Mikrop bulaşmış veya kirli olduğunu düşündüğüm bir şeye dokunursam hemen yıkanmam veya temizlenmem gerekir."), giyinme/öz-bakım ritüelleri/kompulsiyonları (örn., "Giyinirken, soyunurken ve yıkanırken kendimi belirli bir sıra izlemek zorunda hissederim.") olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır (Yorulmaz ve ark., 2007). Bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt ölçeği 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10; giyinme/öz-bakım ritüelleri alt ölçeği 11, 12, 13; kontrol etme kompulsiyonları alt ölçeği 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23; kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt ölçeği 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30; kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt ölçeği 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 maddelerinden oluşmaktadır.

PE-WEÜR'ün Türkçe'ye uyarlama çalışması Yorulmaz ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formu faktör yapısının, orijinal forma oldukça benzer olduğu görülmüştür (Yorulmaz ve ark., 2007). Ölçeğin OKB hastalarından oluşan örneklem grubu ve klinik olmayan örneklem grubu için ölçek toplam Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .93 olduğu gözlenmiştir. Bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86, giyinme/öz-bakım ritüelleri alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .73, kontrol etme kompulsiyonları alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76 ve kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (Obsesif İnançlar Envanteri-44)

OKB'de ayırt edici bilişsel özelliklerin genel bir tanımlamasını yapmak için Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (2001) Obsesif İnanışlar Envanteri-44'ni (OİE-44) geliştirmiştir. OİE-44 obsesif inançların katılılık düzeyini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. OİE-44'ün ilk formu 87 maddeden oluşmaktadır. Abartılı sorumluluk alma, düşüncelere önem verme, kişinin düşüncelerini kontrol etmeye verdiği önem konusunda aşırı endişeler, tehlikenin ciddiyeti ve olasılığına ilişkin aşırı beklentiler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır (Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu, 2001).

Obsesif İnanışlar Envanteri (OİE), araştırmacılara kullanım kolaylığı sağlayabilmek ve yüksek ilişkili bulunan alt ölçeklerde birbirleriyle örtüşen yapıları birleştirebilmek amacıyla Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (2005) tarafından tekrar gözden geçirilerek 44 soruluk son halini almıştır. Altı faktörlü yapısı içinde eşleştirilerek sorumluluk/tehlike beklentisi (oluşabilecek tüm olumsuz sonuçların tamamından kendini sorumlu tutma, oluşacak zarara engel olma veya harekete geçmemiş olmaktan dolayı abartılı sorumluluk inancı), mükemmeliyetçilik/kesinlik (hata yapma konusundaki endişelerin, bir işi tamamlama konusundaki yüksek ve kesin standartların, aşırı katılığa ve belirsizliğe yönelik duyulan rahatsızlık) ve önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi (zorlantılı düşüncelere aşırı önem verme ve bu düşünceleri kontrol etme ihtiyacı) olmak üzere üç alt ölçeğe indirgenmiştir (Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu, 2005).

Sorumluluk/tehlike beklentisi alt ölçeği(örn., Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim) 1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39, 41; mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği (örn., Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım) 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43; önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt ölçeği (örn., Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür) 7, 13, 21, 24, 27, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 44 maddelerinden oluşmaktadır (Boysan ve ark., 2010).

44 maddeden oluşan Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OİÖ-44) yedili Likert türü bir öz bildirim ölçeğidir. 1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: biraz katılmıyorum, 4: ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5: biraz katılıyorum, 6:

katılıyorum ve 7: tamamen katılıyorum biçiminde hesaplanmaktadır. Katılımcılardan her bir ifade için kişilerin zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanışın bulunduğu ve bunlara ne kadar katılıp katılmadıklarını işaretlemeleri istenmektedir.

OİE-44'ün Türkçe'ye uyarlama çalışması Boysan ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre üç faktörlü orijinal yapının, çalışmanın verileriyle uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. OKB'li bireyler sağlıklı kontrollere göre önemli derecede daha yüksek OİE-44 puanları bildirmişlerdir. Ölçeğin OKB hastalarından oluşan örneklem grubu ve klinik olmayan örneklem grubu için, ölçek toplam Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .95 olarak hesaplanmıştır. Sorumluluk/tehlike beklentisi alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88, mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 ve düşüncelerin ve kontrolün önemsenmesi Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. OİE-44 puanları ile diğer ölçekler arasında genel olarak önemli düzeyde ilişki bulunmuştur. OİE-44'ün 30 günlük test tekrar test korelasyonunun .79 olduğu belirtilmiştir. Alt ölçekler için test tekrar test korelasyonunun .69-.81 arasında değiştiği bildirilmiştir. OİE-44'ün Türkçe formunun klinik ve klinik olmayan Türk örnekleminde yeterli geçerlilik ve güvenirliğe sahip olduğu belirtilmiştir (Boysan ve ark., 2010).

2.3. İşlem

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu, Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ), Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR) ve Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (Obsesif İnançlar Envanteri-44) (OİE-44) Ankara'daki çeşitli iş

yerlerinde, 25.01.2015-30.03.2015 tarihleri arasında, toplam 413 kişiye elden teslim edilerek uygulanmıştır. Eksik bırakılan ölçek sorularının varlığı, yaş kriterini karşılamaması, herhangi bir psikiyatrik, psikolojik veya nörolojik daha önce tanı alması veya şuanda herhangi bir psikiyatrik, psikolojik ve nörolojik tanının bulunması ve ilaç kullanımının varlığı gibi dışlama kriterleri belirlenmiş, 111 kişinin verileri analizlerin dışında bırakılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılar ölçekleri kendileri doldurmuşlardır. Sıra etkisini azaltmak için demografik bilgi formu ilk sırada sabit tutulmak koşuluyla, diğer ölçekler eşit sayıda değişik kombinasyonlara ayrılarak katılımcılara verilmiştir. Uygulanan ölçeklere ek olarak yapılan araştırmanın amaç ve önemini belirten, içinde araştırmacının iletişim bilgilerinin yer aldığı onam formu, demografik bilgi formunun başında katılımcıların bilgi ve onayına sunulmuştur.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu çalışmada bilişsel çarpıtmalar, obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde belirtilen istatistiksel sonuçlar rapor edilmektedir. İlk olarak örnekleme ait betimsel veriler sunulmakta, ardından araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin iç tutarlık bilgileri, son olarak da araştırmanın hipotezlerini sınayan analiz sonuçları ayrıntılı olarak bildirilmektedir.

3.1. Örneklem Grubuna İlişkin Sosyo-Demografik Bulgular

Bu bölümde çalışmanın örneklem grubuna ait betimsel istatistik yöntemlerine ilişkin sonuçlar sunulmuştur. Uygun örnekleme yoluyla belirlenmiş örneklemi oluşturan 302 kişiye ait sosyo-demografik veriler Tablo 1'de özetlenmiştir. Katılımcıların %60,6'sı kadın, %39,4'ü erkek olup, kadınların daha fazla olduğu görülmüştür. Eğitim düzeylerine bakıldığında, araştırmada yer alan kişilerin %52,3'ü üniversite, %31,8'i lise, %7,6'sı yüksek lisans ve üstü, %5,3'ü ortaokul, %2,3'ü ilkokul ve %0,3'ü okuryazardır. Katılımcıların medeni durumuna ilişkin bilgiler ise şu şekildedir; %63,9'u evli, %31,1 'i bekar ve %4,6'sı boşanmıştır. Çalışmada yer alan kişilerin %81,1'i çalışmakta, %16,6'sı çalışmamakta ve %7'si emeklidir. Örneklemin yaş ortalaması ise 34.96±9.43 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Ölçekler ve Alt Ölçekler İç Tutarlılık Değerleri

Çalışmada kullanılan ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarına ait Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. PE-WEÜR'ün Cronbach Alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. PE-WEÜR'ün alt boyutlarına ait hesaplanan Cronbach Alfa değerlerine bakıldığında; "kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler" için .84, "kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler" için .81, "kontrol etme kompulsiyonları" için .92, "bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları" için .89, "giyinme/öz bakım ritüelleri" için .76 olarak bulunmuştur. DÖÖ'nün iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. DÖÖ'nün alt boyutlarına ait hesaplanan Cronbach Alfa değerlerine bakıldığında; "zihin okuma" için .85, "felaketleştirme" için .87, "hep ya da hiç tarzı düşünme" için .84, "duygudan sonuç çıkarma" için .86, "etiketleme" için .88, "zihinsel filtreleme" için .93, "aşırı genelleme" için .88, "kişiselleştirme" için .89, "meli, malı ifadeleri" için .84, "olumluyu küçültme ya da yok sayma" için .82 olarak saptanmıştır. OİE-44'ün iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri .94'tür. OİE-44'ün alt boyutlarına ait hesaplanan Cronbach Alfa değerlerine bakıldığında; "sorumluluk/tehlike beklentisi" için .88, "mükemmeliyetçilik/kesinlik" için .88 ve "önem verme/düşünlerin kontrolünün önemsenmesi" için .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeklerin toplam ve alt ölçekler iç tutarlılık Cronbach Alfa değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerin Toplam ve Alt Ölçekler İç Tutarlılık Cronbach Alfa Değerleri

Ölçekler	Cronbach Alfa
Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu	.94
Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler	.84
Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler	.81
Kontrol etme kompulsiyonları	.92
Bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları	.89
Giyinme/Öz bakım ritüelleri	.76
Düşünce Özellikleri Ölçeği	.94
Zihin Okuma	.85
Felaketleştirme	.87
Hep ya da hiç tarzı düşünme	.84
Duygudan sonuç çıkarma	.86
Etiketleme	.89
Zihinsel filtreleme	.93
Aşırı genelleme	.89
Kişiselleştirme	.89
Meli, malı ifadeleri	.84
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.83
Obsesif İnanışlar Envanteri-44	.94
Sorumluluk/Tehlike beklentisi	.88
Mükemmeliyetçilik/Kesinlik	.88
Önem verme/Düşünlerin kontrolünün önemsenmesi	.83

3.3. Bilişsel Çarpıtmalar, Obsesif Kompulsif Belirtiler ve Obsesif İnançlarla İlişki

Bilişsel çarpıtmalar, obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlar arasındaki ilişkilerinin belirlenebilmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

DÖÖ toplam puanı ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .34, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .351, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .32, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .23, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .26, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .21, p < .01) anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunurken; DÖÖ zihin okuma alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .10, p = .084) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. DÖÖ felaketleştirme alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .17, p < .01), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .21, p < .01), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .15, p < .05), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .12, p < .05), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi

arasında (r = .18, p < .01), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .25, p < .001), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .12, p < .05) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .26, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .20, p < .01), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .21, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .17, p < .01), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .23, p < .001), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .18, p < .01), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .16, p < .01), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .21, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike alt testi arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .20, p < .01), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt

testi arasında (r = .12, p < .05), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .32, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike alt testi arasında (r = .33, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .30, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .24, p < .001), DÖÖ meli, malı ifadeleri alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .32, p < .001), DÖÖ meli, malı ifadeleri alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında (r = .34, p < .001), DÖÖ meli, malı ifadeleri alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .37, p < .001), DÖÖ meli, malı ifadeleri alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .20, p < .01), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile OİE-44 toplam puanı arasında (r = .31, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi arasında *(*r = .31, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi arasında (r = .31, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi arasında (r = .23, p < .001) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ışığında, zihin okuma bilişsel çarpıtması ile önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı hariç diğer bilişsel çarpıtmalar arttıkça obsesif inançların da artacağı bulunmuştur. Başka bir deyişle, zihin okuma bilişsel çarpıtması ile önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı arasındaki ilişki hariç diğer bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

DÖÖ toplam puanı ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .56, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .56, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .44, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .43, p < .001), DÖÖ toplam puanı ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .31, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .37, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .34, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .19, p < .01), DÖÖ zihin okuma alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .31, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .30, p < .001), DÖÖ zihin okuma alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .17, p < .01), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .36, p < .001), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .40, p < .001), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .18, p < .01), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonlar alt testi arasında (r = .26, p < .001), DÖÖ felaketleştirme alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz

bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .21, p < .001) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .34, p < .001), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .36, p < .001), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .13, p < .05), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları testi arasında (r = .26, p < .001), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ hep ya da hiç tarzı düşünme alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .35, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .36, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .15, p < .05), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .31, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .25, p < .001), DÖÖ duygudan sonuç çıkarma alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi alt testi arasında (r = .25, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .40, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .42, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt

testi arasında (r = .27, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .32, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .34, p < .001), DÖÖ etiketleme alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .15, p < .05), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .43, p < .001), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .43, p < .001), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .19, p < .01), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .36, p < .001), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .33, p < .001), DÖÖ zihinsel filtreleme alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .22, p < .001) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .43, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .45, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .36, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .31, p < .001), DÖÖ aşırı geneleme alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .22, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .45, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına

zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .47, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .17, p < .01), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .36, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .32, p < .001), DÖÖ kişiselleştirme alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .26, p < .001), DÖÖ meli/malı ifadeleri alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .42, p < .001), DÖÖ meli/malı ifadeleri alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .40, p < .001), DÖÖ meli/malı ifadeleri alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .26, p < .001), DÖÖ meli/malı ifadeleri alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .33, p < .001), DÖÖ meli/malı ifadeleri alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .32, p < .001), DÖÖ meli/malı ifadeleri alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .30, p < .001) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .47, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .40, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .19, p < .01), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .39, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve

temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .41, p < .001), DÖÖ olumluyu küçültme ya da yok sayma alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .25, p < .001) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre, bilişsel çarpıtmalar arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin artacağı bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

OİE-44 toplam puanı ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .48, p < .001), ile OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .46, p < .001), OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .43, p < .001), OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi ile PE-WEÜR toplam puanı arasında (r = .37, p < .001), OİE-44 toplam puanı ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .48, p < .001), OİE44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .48, p < .001), OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .43, p < .001), OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt testi arasında (r = .35, p < .001), OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .14, p < .05) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunurken; OİE-44 toplam puanı ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .10, p = .079), OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi ile

PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = .12, p =.050), OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi ile PE-WEÜR kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt testi arasında (r = 08, p = .179) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. OİE-44 toplam puanı ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .48, p < .001), OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .47, p < .001), OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .45, p < .001), OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi ile PE-WEÜR kontrol etme kompulsiyonları alt testi arasında (r = .35, p < .001), OİE-44 toplam puanı ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .41, p < .001), OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .37, p < .001), OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .36, p < .001), OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi ile PE-WEÜR bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları alt testi arasında (r = .33, p < .001), OİE-44 toplam puanı ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .34, p < .001), OİE-44 sorumluluk/tehlike beklentisi alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .33, p < .001), OİE-44 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .27, p < .001), OİE-44 önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi alt testi ile PE-WEÜR giyinme/öz bakım ritüelleri alt testi arasında (r = .31, p < .001) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu

bulgular ışığında, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile obsesif inançlar toplam puanı arasında, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile sorumluluk/tehlike beklentisi arasında, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile önem verme/düşünlerin kontrolünün önemsenmesi arasındaki ilişkiler hariç diğer obsesif inançlar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Tablo 0. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	-																				
2	.61***	-																			
3	.73***	.52***	-																		
4	.68***	.37***	.50***	-																	
5	.73***	.41***	.47***	.49***	-																
6	.78***	.41***	.51***	.44***	.53***	-															
7	.75***	.41***	.49***	.41***	.55***	.55***	-														
8	.77***	.34***	.50***	.42***	.52***	.58***	.56***	-													
9	.73***	.28***	.42***	.40***	.44***	.60***	.48***	.59***	-												
10	.67***	.31***	.43***	.43**	.42***	.47***	.41***	.45***	.48***	-											
11	.67***	.28***	.41***	.34***	.41***	.46***	.43***	.55***	.56***	.44***	-										
12	.34***	.23***	.17**	.22***	.26***	.27***	.22***	.21***	.32***	.32***	.31***	-									
13	.35***	.26***	.21**	.18**	.27***	.27***	.23***	.22***	.33***	.34***	.31***	.95***	-								
14	.32***	.21**	.15*	.25***	.20**	.27***	.18**	.20**	.30***	.37***	.31***	.90***	.78***	-							
15	.22***	.10	.12*	.12*	.21***	.17**	.16**	.12*	.24***	.20**	.23***	.84***	.73***	.57***	-						
16	.56***	.37***	.36***	.34***	.35***	.40***	.43***	.43***	.45***	42***	47***	.48***	.46***	.43***	.37***	-					
17	.56***	.34***	.40***	.36***	.36***	.42**	.43***	.45***	.47***	.40***	.40***	.48***	.48***	.43***	.35***	.84***	-				
18	.27***	.19**	.18*	.13*	.15*	.27***	.19**	.22***	.17*	.26***	.19**	.10	.12	.14*	.08	.40***	.31***	-			
19	.44***	.31***	.27***	.26***	.31***	.32***	.36***	.36***	.36***	.33***	.39***	.48***	.47***	.45***	.35***	.88***	.68***	.24***	-		
20	.43***	.30***	.26***	.27***	.25***	.34***	.33***	.31***	.32***	.32***	.41***	.41***	.37***	.36***	.33***	.85***	.62***	.20**	.61***	-	
21	.31***	.17**	.21***	.22***	.25***	.15*	.22***	.22***	.26***	.30***	.25***	.34***	.33***	.27***	.31***	.69***	.50***	.21***	.54***	.51***	-

1: DÖÖ Toplam, 2: Zihin Okuma, 3: Felaketleştirme, 4: Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme, 5: Duygudan sonuç çıkarma, 6: Etiketleme, 7: Zihinsel Filtreleme, 8: Aşırı Genelleme, 9: Kişiselleştirme, 10: Meli,malı İfadeleri, 11: Olumluyu Küçültme ya da Yok Sayma, 12: OİE-44 Toplam, 13: Sorumluluk/Tehlike Beklentisi, 14: Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik, 15: Önem verme/ Düşüncelerin Kontrolünün Önemsenmesi, 16:PE-WEÜR Toplam, 17: Kendine/başkalarına Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Düşünceler , 18: Kendine/başkalarına Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Dürtüler, 19: Kontrol Etme Kompulsiyonları, 20: Bulaşma/kirlenme Obsesyonları ve Temizlik Kompulsiyonları, 21: Giyinme/Öz Bakım Ritüelleri, * $p < .05$, ** $p < .01$, ***$p < .001$

3.4. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arası Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Obsesif kompulsif belirtileri yordayan bilişsel çarpıtmaları belirlemek için çoklu regresyon (enter model) analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arası çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre bulaşma /kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları obsesif kompulsif belirtisinin %23'ü zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Bulaşma /kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonlarının, olumluyu küçültme ya da yok sayma (β = .25, p < .01), zihin okuma (β = .16, p < .05) ve zihinsel filtreleme (β = .15, p < .05) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonlarında öne çıkan bilişsel çarpıtmaların olumluyu küçültme ya da yok sayma, zihin okuma ve zihinsel filtreleme olduğu bulunmuştur. Giyinme/öz bakım ritüelleri obsesif kompulsif belirtisinin %14'ü zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Giyinme/öz bakım ritüellerinin, meli, malı ifadeleri (β = .19, p < .01) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken; giyinme/öz bakım ritüellerinin etiketleme (β = -.17, p < .05) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu

bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle giyinme/öz bakım ritüellerinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların meli, malı ifadeleri ve etiketleme olduğu saptanmıştır. Kontrol etme kompulsiyonları obsesif kompulsif belirtisinin %22'si zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Kontrol etme kompulsiyonlarının, zihin okuma (β = .14, p < .05) ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle kontrol etme kompulsiyonlarında öne çıkan bilişsel çarpıtmanın zihin okuma olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak kontrol etme kompulsiyonları ile zihinsel filtreleme (β = .14, p = .058) ve olumluyu küçültme ya da yok sayma β = .13, p = .073) arasındaki ilişkinin, istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte yüksek olduğu görülmüştür. Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler obsesif kompulsif belirtisinin %34'ü zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerin, kişiselleştirme (β = .19, p < .01) ve zihinsel filtreleme (β = .18, p < .01) ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer deyişle kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların kişiselleştirme ve zihinsel filtreleme olduğu bulunmuştur. Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler obsesif kompulsif belirtisinin %11'i zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerin

meli, malı ifadeleri (β = .18, p < .05) ve etiketleme (β = .17, p < .05) bilişsel ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, kendine başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerde öne çıkan bilişsel çarpıtmalar meli,malı ifadeleri ve etiketlemedir. Sonuç olarak, bilişsel çarpıtmaların, obsesif kompulsif belirtilerle istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Bilişsel Çarpıtmaların Obsesif Kompulsif Belirtiler ile İlişkisi

Değişkenler	β	R	R² Değişim	F
Bulaşma/Kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları				
Zihin okuma	.16*			
Felaketleştirme	-.08			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	.07			
Duygudan sonuç çıkarma	-.08	.48	.23	7.56
Etiketleme	.08			
Zihinsel filtreleme	.15*			
Aşırı genelleme	-.01			
Kişiselleştirme	.03			
Meli, malı ifadeleri	.07			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.25**			
Giyinme/Öz bakım ritüelleri				
Zihin okuma	.03			
Felaketleştirme	.03			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	.05			
Duygudan sonuç çıkarma	.13			
Etiketleme	-.17*	.37	.14	4.29
Zihinsel filtreleme	.04			
Aşırı genelleme	- .01			
Kişiselleştirme	.12			
Meli, malı ifadeleri	.19**			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.08			
Kontrol etme kompulsiyonları				
Zihin Okuma	.14*			
Felaketleştirme	-.07			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	.04			
Duygudan sonuç çıkarma	-.01			
Etiketleme	-.01	.47	.22	7.69
Zihinsel filtreleme	.14			
Aşırı genelleme	.08			
Kişiselleştirme	.12			
Meli, malı ifadeleri	.06			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.13			
Kendine/Başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler				
Zihin okuma	.07			
Felaketleştirme	.06			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	.09			
Duygudan sonuç çıkarma	-.06			
Etiketleme	.04	.58	.34	13.57
Zihinsel filtreleme	.18**			
Aşırı genelleme	.01			
Kişiselleştirme	.19**			
Meli, malı ifadeleri	.07			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.04			
Kendine/Başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler				
Zihin okuma	.07			
Felaketleştirme	-.01			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	-.02			
Duygudan sonuç çıkarma	-.09			
Etiketleme	.17*	.33	.11	3.16
Zihinsel filtreleme	.01			
Aşırı genelleme	.09			
Kişiselleştirme	-.03			
Meli, malı ifadeleri	.18*			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.01			

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

3.5. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif İnançlar Arası Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Obsesif inançları daha güçlü biçimde yordayan bilişsel çarpıtmaları belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Mükemmeliyetçilik/kesinlik obsesif inancının %18'i zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Mükemmeliyetçilik/kesinlik ile meli, malı ifadeleri (β = .25, p < .01) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik/kesinlikte öne çıkan bilişsel çarpıtma meli, malı ifadeleridir. Sorumluluk/tehlike beklentisi obsesif inancının %18'i zihin okuma, felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları tarafından açıklanmaktadır. Sorumluluk/tehlike beklentisi ile meli, malı ifadeleri (β = .21, p < .01) ve kişiselleştirme (β = .20, p < .05) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Diğer bir deyişle sorumluluk/tehlike beklentisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların kişiselleştirme ve meli malı ifadeleri olduğu bulunmuştur. Önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı ile felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte; kişiselleştirme (β = .16, p = .07) ve duygudan sonuç çıkarma (β = .15, p = .06) ile

önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi arasındaki ilişkisinin felaketleştirme, hep ya da hiç tarzı düşünme, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme ve meli, malı ifadeleri ile önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi arasındaki ilişkilere kıyasla daha güçlü olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Bilişsel Çarpıtmaların Obsesif İnançlar ile İlişkisi

Değişkenler	β	R	R^2 Değişim	F
Mükemmeliyetçilik/Kesinlik				
Zihin okuma	.09			
Felaketleştirme	-.16			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	.10			
Duygudan sonuç çıkarma	-.01	.42	.18	5.09
Etiketleme	.10			
Zihinsel filtreleme	-.05			
Aşırı genelleme	-.05			
Kişiselleştirme	.09			
Meli, malı ifadeleri	.25**			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.15			
Sorumluluk/Tehlike beklentisi				
Zihin okuma	.14			
Felaketleştirme	-.06			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	-.05			
Duygudan sonuç çıkarma	.09			
Etiketleme	-.02	.42	.18	5.27
Zihinsel filtreleme	-.01			
Aşırı genelleme	- .08			
Kişiselleştirme	.20*			
Meli, malı ifadeleri	.21**			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.13			
Önem verme/Düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi				
Felaketleştirme	-.02			
Hep ya da hiç tarzı düşünme	-.04			
Duygudan sonuç çıkarma	.15			
Etiketleme	.02	.29	.09	2.69
Zihinsel filtreleme	.01			
Aşırı genelleme	-.14			
Kişiselleştirme	.16			
Meli, malı ifadeleri	.07			
Olumluyu küçültme ya da yok sayma	.12			

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

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma bilişsel çarpıtmalar, obsesif inançlar ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülmüştür. Bu bölümde çalışmada elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında değerlendirilmekte ve tartışılmaktadır.

4.1. Bilişsel Çarpıtmalar, Obsesif İnançlar ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması

4.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif İnançlar Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Araştırmada yanıtlanması beklenen ilk soru "Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında ilişki var mıdır?" biçiminde ifade edilmiştir. Bu çalışmada daha önce literatürde rastlanmamış olan bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın korelasyon analizi bulguları, zihin okuma bilişsel çarpıtması ile önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı arasındaki ilişki hariç bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, bilişsel çarpıtmalar arttıkça obsesif inançların artacağı yönündedir.

Psikopatoloji oluşumlarının temelinde, çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşüncelerin yer aldığı bilişsel modelde ifade edilmiştir (Beck, 1964). Türkçapar ve arkadaşları (2009) işlevsel olmayan inançların düşünceleri şekillendirerek psikopatolojiye özgü bilişsel çarpıtmaları oluşturduğunu belirtmiştir. Obsesif Kompulsif Çalışma Grubu'na (1997) göre kişinin işlevsiz inançları, kişilerin inatçı tekrarlayıcı düşüncelere, imgelere ve dürtülere verdikleri tepkileri belirlemektedir. Beck (1967) olumsuz otomatik düşüncelerin ve beraberinde gelen bilişsel çarpıtmaların şemalar, kurallar ve inançlar ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (aktaran Friedman ve ark., 2008). Salkovskis ve Kirk (1997) OKB'li kişilerde tehlike ve sorumluluk obsesif inancının yüksek olduğunu ve bu inançların obsesif davranışlara neden olan otomatik düşünceleri oluşturduğunu belirtmiştir (aktaran Leahy ve Holland, 2009). Kılınç ve Sevim (2005) bilişsel çarpıtmaları, inanç veya şemaların oluşmasına sebep olan bilişsel yapılar olarak tanımlamış; çarpıtılan bu değerlendirmelerin otomatik düşünceler veya imgeler olarak bilinç düzeyine çıkarıldığı ifade edilmiştir. Beck'e (1995) göre kişinin bir olaya farklı zamanlarda farklı tepkiler vermesi ve farklı kişilerin aynı olaya farklı tepkiler göstermesi sırasında ortaya çıkan otomatik düşüncelerde, inançlar etkilidir. İlgili literatür incelendiğinde, bilişsel çarpıtmaların ve obsesif inançların ilişkili olarak psikopatolojiye neden olduğu ve bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki pozitif yönlü ilişkinin bilişsel model ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında bulunan anlamlı ilişkileri bu kapsamdaki literatürü desteklediği düşünülebilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki korelasyon analizine yönelik mevcut araştırma bulguları, zihin okuma bilişsel çarpıtması ile önem

verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Zihin okuma bilişsel çarpıtması, diğer kişilerin ne düşündüğüne odaklanmak, kişilerin kendisi hakkında olumsuz bir şey dile getirmiş olmasalar da olumsuz düşündükleri fikrine kapılmak ve karşıdakinin düşüncesinin ne olduğunu bildiğine inanmak şeklinde tanımlanmıştır (Beck, 2001; Freeman ve ark., 2004; Özdel ve ark., 2014). Abramowitz ve arkadaşları (2003) düşüncelerin önemsenmesini yani düşünce eylem füzyonunu (DEF), kişinin istenmeyen düşüncelerine özel önem verdiği ve bu tür düşüncelerin yanlış yorumlanmasına neden olduğu düşünülen bilişsel yanlılık olarak tanımlamıştır (aktaran Piri ve Kabakçı, 2007). Literatürdeki bu tanımlamalara göre zihin okuma bilişsel çarpıtması, diğer kişilerin düşüncesine odaklanmakla bağlantılıdır. Öte yandan önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı, kişinin kendi düşüncelerine odaklanması ve önem vermesi ile ilişkilidir. Bu belirlemeler ışığında, zihin okuma bilişsel çarpıtması ile önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inancı arasındaki ilişkinin bu çalışmada istatistiksel olarak anlamlı olmayışı anlaşılır bulunmuştur.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre mükemmeliyetçilik/kesinlik ile meli, malı ifadeleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile meli, malı ifadelerinin ilişkili olması çok anlaşılır bir durumdur. Mükemmeliyetçilik inancının herhangi bir şeyin tam doğru olabilmesi için ısrarı içerdiği ve bunun da obsesyonlara ve belirsizlikten kaçınmaya neden olduğu önceden ifade edilmiştir (Janet, 1903; Jones, 1918; Straus, 1948, aktaran Frost, Novara ve Rheaume, 2002). Libby ve arkadaşlarının (2004)

gerçekleştirdiği çalışmada mükemmeliyetçilik/kesinlik inancı belirlenirken kullanılan ölçeğin maddelerine bakıldığında "Mükemmel durum bir kere gerçekleştiyse, birey her zaman buna ulaşmak için uğraşmalı." gibi meli, malı bilişsel çarpıtması ifadelerini içerdiği görülmektedir. Bu araştırmada kullanılan ölçekteki mükemmeliyetçilik/kesinlik inancı maddesinin içeriğine bakıldığında, verilmiş olan cümle meli, malı ifadesini içermektedir. OİE-44'teki mükemmeliyetçilik/kesinlik inancını ölçen maddeler gözden geçirildiğinde maddelerin sonunun meli, malı ifadeleriyle bittiği görülmektedir (örn, "Bir şeyi mükemmel bir şekilde yapmayacaksam hiç yapmamalıyım.", "Değerli biri olmam için yaptığım her işte mükemmel olmalıyım."). Bu bağlamda; mükemmeliyetçilik/kesinlik inancının yapısı gereği belirsizlikten uzak, katı kurallar ve kesinlik taşıyan özelliklerde olduğu ve mükemmeliyetçilik/kesinlik inancının zaten içinde meli, malı ifadelerini taşımasının kaçınılmaz olduğu ve ikisinin de benzer içeriğe sahip olduğu değerlendirmesi yapılabilir. Buna bağlı olarak, meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmasını yapan kişinin, yaptığı her işin mükemmel olabilmesi adına, "her zaman çok çalışmalıyım, en iyisi olmalıyım veya hata yapmamalıyım" biçimindeki düşüncelere odaklanmış olabileceği düşünülebilir. Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arası regresyon analiz bulguları ışığında; meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtması ile mükemmeliyetçilik/kesinlik obsesif inancı arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığı ve diğer bilişsel çarpıtmalar içinde mükemmeliyetçilik/kesinlik obsesif inancı ile ilişkisi öne çıkan bilişsel çarpıtmanın meli, malı ifadeleri oluşu, bu yapıları ölçen maddelerin içerdiği gereklilik kiplerinin ortaklığı bakımından uygun bulunmuştur.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgularda sorumluluk/tehlike

beklentisi ile meli, malı ifadeleri ve kişiselleştirme bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Bu çalışmada sorumluluk/tehlike beklentisinin kişiselleştirme ile ilişkili bulunması anlaşılır gözükmektedir. Sungur (2005) OKB'de sorumluluk inancıyla ilişkili olarak "Üzerinde kendi etkimin olduğu sonuçtan ben sorumluyum." şeklindeki düşünce biçiminin var olduğunu belirtmiştir (aktaran Sungur, 2015). Benzer biçimde Leahy ve Holland (2000) sorumluluk inancıyla bağlantılı olarak, kişilerde "Başkaları ve kendimin güvenliğinden sorumlu olan benim.", "Kötü bir şey olursa bu benim hatamdan kaynaklıdır." ve "Sadece kendime güvenebilirim." gibi düşünce içeriklerinin bulunduğunu ifade etmiştir. Araştırmacılar, abartılı tehdit algısı taşıyan kişinin "Ben tehlikeli düşünceleri olan biriyim" şeklinde düşünce içeriği taşıyabileceğini örneklendirmiştir (Leahy ve Holland, 2000). OİE-44'teki sorumluluk/tehlike beklentisini ölçen maddelerin " Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim." ve "Benim için zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür." ifadelerinden oluştuğu görülmektedir. Kişiselleştirme bilişsel çarpıtması yapan kişilerin öyle olmasa bile olumsuz bir olaydan kendilerini sorumlu tutabilecekleri belirtilmiştir (Beck ve ark., 1979; Beck, 2001; Türkçapar ve ark., 2009; Özdel ve ark, 2014). Bununla bağlantılı olarak Beck (2001) kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasıyla ilişkili olarak "Satıcı benim yüzümden ters bir şekilde davrandı." düşünce içeriğini örnek olarak vermiştir. Bu bulgular ışığında sorumluluk/tehlike beklentisini ölçmek için kullanılan ölçek maddelerinde kişiselleştirme bilişsel çarpıtma ifadelerinin bulunması, sorumluluk/tehlike beklentisi ile kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasının benzer zeminde olduğunu düşündürebilir. Kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını sık

kullanan kişinin, var olan sorunlu durumdan kendisini sorumlu tutarak, öyle olmasa bile hata altında yatan sebebin kendisinden kaynaklı olduğu düşüncesine odaklanabileceği değerlendirilmesi yapılabilir. Örneğin, sorumluluk/tehlike beklentisi bulunan kişi öyle olmasa bile iş yerinde gerçekleşmiş olan hırsızlıktan kendisini sorumlu tutarak "Ben gerekli önlemleri almadığım için ofise hırsız girebildi." şeklinde düşünebilecektir.

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre sorumluluk/tehlike beklentisi ile meli, malı ifadeleri arasında da pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Leahy ve Holland (2000) sorumluluk tehlike beklentisiyle ilişkili olarak "Düşüncelerimi kontrol edebilmeliyim.", "Yaptıklarımdan emin olmalıyım." ve "Her şeyin güvenli olduğundan emin olmalısın, yoksa tehlikledesindir." düşüncelerinin varlığını örneklendirmiştir. OİE-44'te sorumluluk tehlike beklentisini belirleyen maddeleri "Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, ne yapıp edip onu engellemeliyim.", "Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım." şeklinde yer almaktadır. Sorumluluk/tehlike beklentisini içeren verilmiş olan maddelerin tamamının meli, malı ile bittiği görülmesi; kaçınılmaz olarak meli, malı ifadeleri ile sorumluluk/tehlike beklentisinin benzer özelliklere sahip olabileceğini göstermektedir. Meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtması yapan kişinin, sorumluluk/tehlike beklentisine karşılık her durumda önlem almak zorunda olduğunu düşünmesi, zarar görmemek adına kendisine katı kurallar ve davranış kalıpları oluşturması ve tetikte olması gerektiğine inanabileceği değerlendirilmesi yapılabilir. Kişiselleştirme bilişsel çarpıtması yapan kişiler ilgileri olmasa da var olan durumlardan kendilerini sorumlu tutuyorlarsa; bu durum onları kaçınılmaz biçimde kendileri için koydukları kuralların baskısı altında bırakacaktır.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgular çerçevesinde, mükemmeliyetçilik/kesinlik obsesif inancında öne çıkan bilişsel çarpıtmanın meli, malı ifadeleri olduğu; sorumluluk/tehlike beklentisi obsesif inancında öne çıkan bilişsel çarpıtmaların kişiselleştirme ve meli, malı ifadelleri olduğu bulunmuştur. Wells ve Matthews'e (1994) göre müdehaleci düşünceler kendi önemlerine göre inançları harekete geçirmektedir. Bu tarz inançların detaylı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi obsesif kompulsif problemlerin kavramsallaştırılmasına yardımcı olabilecektir (aktaran Wells, 1997). Rachman (1997) girici düşünce, imge ve dürtülerin önemine yönelik yapılan felaketleştirici yorumların azaltılmasının veya ortadan kaldırılmasının obsesyonları da azalabileceğini ya da ortadan kalkabileceğini ifade etmiştir. Beck (1976) hatalı ve işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesinin; doğrudan, işlevsel olmayan duygu ve davranışlarda değişmeler yaratacağını öne sürmektedir (aktaran Corey, 2008).

Obsesif inanç türlerine ait olabilecek bilişsel çarpıtmaların klinik değerlendirmede göz önünde bulundurulması, tedavinin somut hedeflere yönelik planlanmasını kolaylaştırabilecektir. Diğer bir ifadeyle, klinik pratikte, OKB formülasyonlarının problem ve hedeflere uygun olarak geliştirilmesi, terapide daha hızlı bir biçimde sonuca gidilebilmesine yardımcı olacaktır. Sonuç olarak, OKB'li kişide hangi obsesif inançlar bulunuyorsa; terapist, o obsesif inanç ile ilişkili olabilecek bilişsel çarpıtmalar üzerine odaklanabilme imkanı bulabilecektir.

4.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Araştırmada yanıtlanmaya çalışılan bir diğer soru "Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arası ilişki var mıdır?" biçiminde ifade edilmiştir. Bu çalışmada, literatürde karşılaşılmamış olan bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Yapılan korelasyon analiz sonucu bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Başka bir deyişle, bilişsel çarpıtmalar arttıkça obsesif kompulsif belirtilerin arttığı bulunmuştur.

Rachman (1997) girici düşüncelerin, imgelerin ve dürtülerin önemine bağlı olarak yapılan felaketleştirici yorumlamaların, obsesyonlara neden olduğunu ifade etmiştir. Buna bağlı olarak yapılan bu yorumlar sürdükçe obsesyonların devam edeceği ve ancak bu felaketleştirici yorumlar azaldıkça veya yok oldukça obsesyonların azalacağını ve yok olacağını belirtilmiştir. Benzer şekilde Meta Bilişsel Yaklaşım psikopatolojilerin oluşumunu ve devamını, kişinin düşüncelerinden çok düşüncesinin anlamına yönelik olan değerlendirmeyle ilişkili bulmaktadır (aktaran Şenormancı ve ark., 2012). Bilişsel modele göre kişinin duygu ve davranışları, yaşadığı durumu algılayış ve yorumlayış biçimiyle ilişkili bulunmuştur (Beck, 1964).

Türkçapar ve arkadaşlarına (2009) göre bilişsel çarpıtmalar, bilgiyi işlemleme sürecinde kişiye ait olan yanlılıklar ve eğilimlerdir. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin bilgiyi doğru işleyememesi sonucunda duygusal rahatsızlık yaratan otomatik düşünceleri oluşturur (Türkçapar ve ark., 2009). LeFebyre (1981) de bu bilişsel

çarpıtmaların beraberinde getirdiği otomatik düşüncelerin depresyon, kaygı ve diğer psikolojik bozukluğu olan bireylerde sık ve yoğun olarak görüldüğünü belirtmiştir. Benzer şekilde Suadiye ve Aydın (2010) bilişsel modellerin, OKB gibi kaygı bozukluklarının oluşum sebebini, olumsuz, hatalı ya da yanlı düşünme biçimlerine ve yanlış bilgi işlemleme sürecine bağladığını aktarmıştır. Salkovskis ve Kirk'e (1997) göre, OKB'li bireylerin sağlıklı bireylerden farkı bu kimselerin düşüncelerini değerlendiriş biçimleridir. Peris ve arkadaşlarının (2010) ergenlerin oluşturduğu klinik örneklem ile gerçekleştirdiği çalışmada algılanan kontrol, iç görü, yeterlilik ve sorumluluklara yönelik bilişsel çarpıtmaların depresif belirtilerle ve depresif belirtilerin de şiddetli OKB ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sungur (2005) OKB'li kişilerin diğer kaygı bozukluğu taşıyan bireyler gibi bilişsel çarpıtmalar yaptığını ve bazı düşünceleri tehlikeli olarak algıladıklarını belirtmiştir. Bütün bu literatür bilgileri çerçevesinde beklendiği gibi bu çalışmada, bilişsel çarpıtmalar ve obsesif kompulsif belirtiler arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları ile olumluyu küçültme ya da yok sayma, zihin okuma ve zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, diğer bilişsel çarpıtmalar içinde bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları ile ilişkileri öne çıkan bilişsel çarpıtmalar olumluyu küçültme ya da yok sayma, zihin okuma ve zihinsel filtreleme olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonlarının olumluyu küçültme ya da yok sayma ile ilişkili bulunması birkaç açıdan değerlendirilebilir. Bulaşma/kirlenme obsesyonları bulunan kişiler çevresindeki her şeyin bulaşık veya kirli olduğunu düşünebilirler (Türkçapar ve ark., 2009). Olumluyu küçültme ya da yok sayma bilişsel çarpıtması, kişinin durumları ve olayları yorumlarken onlara öznel birtakım anlamlar yüklemesi ve bazı durumlarda başına gelen olumlu olayları görmezden gelmesi olarak açıklanmıştır (Beck, 2001, Özdel ve ark, 2014). Bu açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları taşıyan kişilerin çevresindeki temiz olan şeyleri görmezden gelerek her şeyi kirli ve bulaşık olarak değerlendirmesi ve olumluyu küçültme ve yok sayma bilişsel çarpıtması yapan kişinin olumlu olayları görmezden geliyor olması; bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları ile olumluyu küçültme ya da yok saymanın benzer içeriğe sahip olduğunu düşündürmektedir.

Mevcut çalışma bulgularında bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonlarının zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Türkçapar ve arkadaşları (2009) zihinsel filtrelemeyi kişinin bir ayrıntıya odaklanarak durumun belirgin olan diğer özelliklerini görmezden gelip, bu sınırlı özellik temelinde tüm yaşantısını kavramsallaştırması olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama göz önünde bulundurulduğunda, bulaşma kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları bulunan kişinin, kullanım alanı içerisinde olan malzemelerin tümünün ya da bir kısmının temiz olduğunu görmezden gelip, zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtması yaparak ortak kullanılan malzemelerden mikrop

kapacağı düşüncesiyle sadece kirli ve pis olduğuna odaklanabileceği değerlendirilmesi yapılabilir.

Bu çalışmada, bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları ile ilişkili bulunan bir başka bilişsel çarpıtma zihin okuma olmuştur. Freeman ve arkadaşlarına (2004) göre zihin okuma bilişsel çarpıtmasını kullanan kişiler diğer kişilerin kendilerine olumsuz yaklaştığını varsaymaktadır. Bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları bulunan kimse, diğer kişiler tarafından kendisinin pis olarak nitelendireceğinden endişe duyabileceği için; başkalarına kokmamak veya pis görünmemek adına yıkanma veya temizlenme zorunluluğunu abartılı biçimde taşıyabileceği değerlendirilmesi yapılabilir.

Literatürdeki bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları obsesif kompulsif belirtisine yönelik olan açıklayıcı ifadelere bakıldığında, bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonlarının temelinde yer alan düşünce içeriklerinin, olumluyu küçültme ya da yok sayma, zihin okuma ve zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmalarının zemininde bulunan mantıksal düzenekle benzer özellikler taşıyor olabileceği dikkat çekmektedir. Olumluyu küçültme ya da yok sayma bilişsel çarpıtmasını yapan kişinin bir şeyin veya bir yerin temiz kısımlarını görmezden geliyor olabileceği, zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtması yapan kimsenin sadece kirli şeylere odaklanabileceği ve zihin okuma bilişsel çarpıtması yapan kişinin diğer kimselerin kendisi hakkında temiz olmadığını düşündüklerini varsayabileceği değerlendirilmesi yapılabilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre giyinme/öz bakım ritüelleri ile meli, malı ifadeleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunurken; giyinme/öz bakım ritüelleri ile etiketleme bilişsel çarpıtması arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle diğer bilişsel çarpıtmalar içinde giyinme/öz bakım ritüelleri obsesif kompulsif belirtisi ile ilişkisi öne çıkan bilişsel çarpıtmaların meli, malı ifadeleri ve etiketleme olduğu belirlenmiştir.

Yorulmaz ve arkadaşları (2007) giyinme/öz bakım ritüellerini kişinin hayatının belli bir rutin bölümünde (giyinme, yıkanma, uyuma, öz bakım) gerçekleştireceği davranışları belli bir sıra izlemek zorunda hissetmesi olarak ifade etmiştir. PE-WEÜR'de giyinme/öz bakım ritüellerini ölçen maddeler "Uyumadan önce bazı şeyleri belirli bir sırayla yapmak zorundayım.", "Yatmadan önce, kıyafetlerimi özel bir biçimde asmalı veya katlamalıyım.", "Giyinirken, soyunurken ve yıkanırken kendimi belirli bir sıra izlemek zorunda hissederim." biçiminde sıralanmıştır (Burns ve ark., 1996, aktaran Beşiroğlu ve ark., 2005). Giyinme/öz bakım ritüellerini belirlemede kullanılan ölçek maddelerinin içerikleri değerlendirildiğinde, cümlelerin kural kapsamında değerlendirilecek ifadelerden oluştuğu görülmektedir. Literatürde meli, malı ifadeleri bilişsel çarpıtmasını kullanan kişinin kendisinin, diğer kişilerin ya da dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kurallarının bulunduğu belirtilmiştir (Özdel ve ark., 2014; Türkçapar ve ark., 2009). Bu kapsamda, meli, malı ifadelerinin yapısı gereği belirsizlikten uzak, katı kurallar ve kesinlik taşıyan özelliklerde olduğu ve giyinme/öz bakım ritüellerini belirleyen ölçek maddelernin de benzer şekilde zorunluluk içerdiği göz önünde bulundurularak; giyinme/öz bakım

ritüellerinin düşünce içeriği ile meli, malı ifadelerinin içeriğinin benzerlik taşıdığı değerlendirilmesi yapılabilir. Bununla birlikte, giyinme/öz bakım ritüelleri bulunan kişinin, her gün evden çıkmadan önce duş alması gerektiği, duş alırken ilk olarak kafasını yıkamaktan başlama zorunluluğunun bulunduğu ve elbiselerinin ütülü olması gerektiği gibi düşünceleri taşıması olası gözükmektedir. Bu çalışmada, giyinme/öz bakım ritüelleri ile meli, malı ifadeleri arasındaki pozitif yönde ilişkinin beklendik bir durum olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arası korelasyon analizi sonucuna göre giyinme/öz bakım ritüelleri obsesif kompulsif belirtisi ile etiketleme bilişsel çarpıtması arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilirken; çoklu regresyon analizi sonucunda ise giyinme/öz bakım ritüelleri obsesif kompulsif belirtisi ile etiketleme bilişsel çarpıtması arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkinin bulunması dikkat çekicidir. Çoklu regresyon analizinde diğer değişkenlerin de analiz sonucuna etki etme olasılığı göz önünde bulundurularak; etiketleme bilişsel çarpıtması ile giyinme/öz bakım ritüelleri arasındaki anlamlı düzeyde negatif yöndeki ilişkinin daha sağlıklı yorumlanabilmesi için, bu ilişkinin gelecek çalışmalarda araştırılmasının yerinde olabileceği düşünülmüştür.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgularda, kontrol etme kompulsiyonları ile zihinsel filtreleme ve olumluyu küçültme ya da yok sayma bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte; anlamlılık düzeyinin yüksek oluşu dikkat çekicidir. Bu bulgu birkaç açıdan bakıldığında anlaşılır görülmektedir. PE-WEÜR'ün kontrol etme

kompulsiyonlarını ölçen maddelerinin "Doğru doldurulduğundan emin olmak için eve dönüp kapıları, pencereleri ve çekmeceleri kontrol ederim.", "Mektupları postalamadan önce birçok kez dikkatlice kontrol ederim." olduğu görülmektedir (Yorulmaz ve ark., 2007). Özdel ve arkadaşları (2014) olumluyu küçültme ya da yok sayma bilişsel çarpıtması yapan kimselerin, başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Kontrol etme kompulsiyonlarını ölçen maddelerin içeriklerine bakıldığında, kişinin tehlikeyle karşılaşmamak adına tektrar tekrar kontrol etme davranışı sergilediği ve daha önce yapmış olduğu olumlu davranışları görmezden gelerek sadece olumsuz olana odaklandığı değerlendirilmesi yapılabilir. Örnekle açıklanacak olursa, olumluyu küçültme ya da yok sayma bilişsel çarpıtmasını yapan kişinin, ütüyü fişte unutmadığı birçok durumu hatırlamayarak bir defa fişte takılı bırakmış olduğu durumu sürekli hatırlıyor olabileceği; evden çıkarken ocağı her zaman kapattığı zamanları unutarak, bir defa ocağı açık unutmuş olduğundaki duruma odaklanıyor olabileceği; iş yerinde doğru olarak tamamlamış olduğu sözleşmeleri görmezden gelerek, bir kez yaptığı yanlışlığı her defasında hatırlıyor olabileceği düşünülebilir. Kontrol etme kompulsiyonlarıyla zihinsel filtrelemenin aralarındaki ilişki anlamlı olmasa da ilişki derecesinin yüksek çıkması birkaç açıdan beklendik bir durumdur. Kontrol etme kompulsiyonunu belirleyen PE-WEÜR ölçek maddelerinin (örn; "Aslında yaptığımı bildiğim halde, bazen yapmış olduğumdan emin olamam." ve "Kibrit, sigara vb.'nin iyice söndüğünü görmek için sürekli geri dönerim.") içeriklerine bakıldığında kontrol etme kompulsiyonları bulunan kişinin, zihinsel filtrelemenin temelinde bulunan düzeneğe benzer şekilde, sadece kendisine öyle geliyor olmasından kaynaklı olarak bu kontrol kompulsiyonlarını yerine getirdiği değerlendirilmesi yapılabilir. Özetle, zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmasını yapan bireyin kendisine, kapı kapatılmamış

gibi, ütü fişte takılı kalmış gibi, ocak söndürülmemiş gibi, dilekçe doğru yazılmamış gibi gelmesinden dolayı kontrol etme kompulsiyonlarını gerçekleştirebileceği düşünülebilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre kontrol etme kompulsiyonları ile zihin okuma bilişsel çarpıtması arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, diğer bilişsel çarpıtmalar içinde kontrol etme kompulsiyonları ile ilişkisi öne çıkan bilişsel çarpıtmanın zihin okuma olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte; araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre kontrol etme kompulsiyonları ile olumluyu küçültme ya da yok sayma, kişiselleştirme ve zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki daha yüksek bulunmuştur. Kontrol etme kompulsiyonları ile zihin okuma bilişsel çarpıtması içeriksel olarak birbirlerine çok yakın yapılar olmasa da bu çalışmada kontrol etme kompulsiyonlarının zihin okuma ile olan ilişkisinin yüksek bulunması önemlidir. Kontrol etme kompulsiyonları ile zihin okuma bilişsel çarpıtması arasında bulunan bu ilişkinin izahı oldukça güçtür. Bu sonucun sebebinin, regresyon analizinde diğer değişkenlerin etki etmesinden kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Buna ek olarak; her bir bilişsel çarpıtmanın tek bir madde ile ölçülmesi, sonucun bu yönde çıkmasının diğer bir nedeni olarak gösterilebilir. İlişkinin daha net anlaşılması ve değerlendirilebilmesi açısından, gelecek çalışmalarda bu ilişkinin sorgulanmasının ve detaylı şekilde ele alınmasının yerinde olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ile kişiselleştirme ve zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Özetle, diğer bilişsel çarpıtmalar içinde kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ile ilişkisi öne çıkan bilişsel çarpıtmaların kişiselleştirme ve zihinsel filtreleme olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ile kişiselleştirme bilişsel çarpıtmanın ilişkili bulunması şaşırtıcı olmamıştır. Saldırganlık (agresif) obsesyonları içinde yer alan kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler, kendine veya yakınındaki kimselere zarar geleceği inancı veya imgeleri; yakınlarını öldürme gibi istenmedik davranışlar sergileyeceği düşüncesi; hırsızlık, yangın çıkartma gibi kötü olaylardan dolayı suçlanacağı kaygısı ile karakterizedir (Goodman ve ark., 1989). Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceleri ölçen PE-WEÜR'ün alt testinde "Dalgınlığımın ve yaptığım küçük hataların felaketle sonuçlanacağını hayal ederim." ve "Bir felaket olduğunu duyduğum zaman onun bir şekilde benim hatam olduğunu düşünürüm." gibi maddeler görülmektedir (Yorulmaz ve ark., 2007). Kişiselleştirme bilişsel çarpıtması, bireyin dışsal bir durumu kendisi ile hiçbir ilişkisi olmamasına rağmen kendisi ile ilişkilendirmesi olarak tanımlanmıştır (Beck ve ark., 1979; Beck, 2001; Özdel ve ark., 2014). Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceleri belirleyen ölçek maddelerinin içeriğine bakıldığında, kişinin felaketle sonuçlanacak bir durumun sorumlusu olarak kendisini görmesi, kişiselleştirme

bilişsel çarpıtması içeriğiyle benzer zeminde olduğunu gösterebilir. Benzer biçimde kişiselleştirme bilişsel çarpıtması yapan kişilerin, olmasa bile olumsuz olaylardan kendilerini sorumlu tutabilecekleri düşüncesi içinde oldukları düşünülebilir. Belirtilen bu değerlendirmeler ışığında, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünce içeriğinin, kişiselleştirme bilişsel çarpıtması temelindeki düşünce yapısı ile benzerlik taşıdığı ifade edilebilir. Kişiselleştirme bilişsel çarpıtması yapan kişi, felaket veya hata olasılığı ile karşılaştığı herhangi bir durumda kendine/başkalarına zarar vereceğine yönelik düşüncesine odaklanarak, gerçekleşebilecek olumsuz bir durumun kendi dikkatsizliğinden kaynaklı olduğu veya sorumluluğun kendisine ait olduğu düşüncelerine odaklanabilir. Sonuç olarak, mevcut çalışmada kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ile ilişkisi öne çıkan bilişsel çarpıtmalardan birinin kişiselleştirme oluşu literatür ile uyumludur.

Bu çalışmada kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ile zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtması ilişkili bulunmuştur. Zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtması yapan kişinin olay veya durumun bütününü görmeye çalışmak yerine, gereksiz olan olumsuz bir ayrıntı üzerine odaklandığı ve bu sınırlı özelliği temel alarak tüm yaşantısını anlamlandırdığı ifade edilmiştir (Beck, 2001; Türkçapar ve arkadaşları, 2009). Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceleri ölçen ölçek maddelerinin içeriklerine bakıldığında, bu faktörlerden yüksek puan alacak kimselerin kendisine veya başkasına yönelik olarak zarara uğrayacağı/uğratacağı düşünceleriyle uğraş içinde olabileceği, sürekli kendisini rahatsız eden duruma veya nesneye odaklanabileceği, var olan diğer olumlu nesneleri veya durumları görmeye çalışmak ve bütüne odaklanmak yerine küçük olan

olumsuzayrıntıya yönelebileceği sonucuna varılabilir. Zihinsel filtrelemeyi belirleyen madde içeriği değerlendirilmeye alındığında, benzer biçimde kişinin, kendisine yönelik olan olumlu yorumları ve değerlendirmeleri yok sayarak, başarılı olduğu durumu fark etmek yerine sadece olumsuz olan değerlendirmelere ve sonuçlara odaklandığı değerlendirilmesi yapılabilir. Bu bağlamda; kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerin zorunlu olarak zihinsel filtrelemeyi içereceği düşünülebilir. Buna bağlı olarak, zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtması yapan kişi sadece kendisine öyle geldiği için bulunduğu ortamın mikroplu olmasından dolayı hastalık kapacağına; kesici, delici nesnelerin bulunduğu ortamda diğer kişiler tarafından, zarar verici nesnelerle öldürülebileceği değerlendirilmesi yapılabilir. Bu değerlendirmeler ışığında, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünce içeriklerinin zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmasıyla benzerlik taşıdığı düşünülebilir.

Obsesif belirtileri belirleyen PE-WEÜR'deki ölçek maddelerine bakıldığında, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerde "Bilmeden birini incittiğim konusunda çok fazla düşünürüm veya endişelenirim." gibi maddelerin bulunduğu görülürken, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerde "Yaklaşmakta olan bir tren gördüğümde, bazen kendimi trenin altına atabileceğimi düşünürüm.", "Araba kullanırken, bazen arabayı birinin veya bir şeyin üstüne sürme dürtüsü hissederim." gibi maddelerin bulunduğu görülmektedir (Yorulmaz ve ark., 2007). Bu maddeler incelendiğinde, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerin, kişinin zarar vereceğine/göreceğine yönelik kaygının, ısrarcı ve tekrarlayıcı duygu ve düşünce biçiminde zihnini rahatsız ettiği; kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerin ise kişinin

zarar vereceğine/göreceğine yönelik eylemi barındırdığını, bir dürtü olarak harekete geçme durumuyla ilişkili olarak oluşacak düşünceden kaygı duyduğu değerlendirilmesi yapılabilir. Sonuç olarak Kendine/başkalarına zarar verme obsesyonel düşünceleriyle dürtüleri arasındaki temel farkın düşüncede duyguyla bağlantılı, dürtüde ise davranışın eyleme geçirilmesiyle ilişkili olmasından kaynaklandığı değerlendirilmesi yapılabilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgulara göre kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile meli, malı ifadeleri ve etiketleme bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ilişkisi olan bilişsel çarpıtmalar içinde meli, malı ifadeleri öne çıkmaktadır. Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler gibi saldırganlık obsesyonları altında yer alan kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler, kaygı ve gerginliğin azaltılması için arabanın önüne atlama, kendini pencereden aşağı atma düşünceleri şeklinde ortaya çıkabilir (Rasmussen ve Eisen, 1992; Karamustafalıoğlu ve Akpınar, 2006). Bu saldırgan obsesyonların kişide suçluluk duygusu oluşturacağı ve bu kişinin suçluluktan kurtulabilmek için kompulsif davranışlar sergileyeceği belirtilmiştir (Starcevic, 2004, aktaran Oyman, 2012). DÖÖ'nün meli, malı ifadelerini belirleyen maddesinde "Yaşar sınavdan 85 aldığı için mutsuzdur çünkü o en az 90 alması gerektiğine inanmaktadır. Yaşar'ın bu düşünceleri birçok şey için geçerlidir (örneğin odası belli bir biçimde düzenli olmalıdır; sosyal ortamda mutlaka

komik ve ilginç olması gerektiğine inanır).” biçimindeki açıklama yer almaktadır (Özdel ve ark., 2014). Burns (1980) kişinin yapması gereken şeyi yapmaması durumunda o kişide cezalandırılacakmış hissinin oluşabileceğini; bu tür zorlayıcı ifadelerin de kişide baskı ve gerginlik yaratacağını belirtmiştir (aktaran Burns, 2008). Literatürde kendine/baklarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüleri açıklayan ifadeler ve ölçekteki maddeler göz önünde bulundurulduğunda, bu dürtüleri bulunan kişilerin hissettikleri kaygı ve gerilimden kurtulabilmek ve suçluluk duygusunu giderebilmek için kendini cezalandırdığı ve bununla ilişkili olarak bazı dürtülere odaklanabileceği ve zorunlu olarak o dürtüleri sergilemeye yönelik inançların var olabileceği değerlendirilmesi yapılabilir.

DÖÖ’de belirtilmiş olan ölçek maddesindeki meli, malı ifadelerinin içeriği değerlendirildiğinde, kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle benzerlik gösterdiği düşünülebilir. Bu benzerlik değerlendirildiğnde, kişinin belli bir ortamda kaygı ve gerilim duymamak adına, kesin olarak bazı durumların oluşması gerektiğine inandığı için koyulması gereken kurallara gereksinim duyabilir. Sonuç olarak, kişinin cezalandırılacağına yönelik kaygı, korku, suçluluk, ve gerginliğin giderilmesi için kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik dürtülerle kendini/başkalarını cezalandırabileceği, gerekliliğine inandığı düzenin sağlanması adına çabalayabileceği veya olması gerektiğine inandığı şeyleri gerçekleştirmek için kendisini zorlayacağı değerlendirilmesi yapılabilir. Bu değerlendirmelerin araştırma sonucunda bulunan kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile meli, malı ifadelerinin ilişkisini desteklendiği düşünülebilir.

Bu çalışmada kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle etiketleme bilişsel çarpıtmasının ilişkili bulunması birkaç açıdan bakıldığında anlaşılır bulunmaktadır. PE-WEÜR'ün kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerini ölçen alt test maddeleri arasında "Bazı anlarda umuma açık yerlerde kıyafetlerimi yırtmak için aşırı istek duyarım." ve "Bazen hiçbir neden yokken bir şeyleri kırma veya zarar verme ihtiyacı hissederim." yer almaktadır. Beck (2001) etiketleme bilişsel çarpıtması yapan kişinin aksi yönde kanıtlar olsa bile onları görmezden gelerek yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar kullandığını ifade etmiştir. Özdel ve arkadaşları (2014) kişilerin olumsuz bir durumdan sonra kendilerini belli bir türde kişi olarak etiketleyebileceklerine değinmiştir. Burns'e (1980) göre yanlış etiketleme, durumun yanlış bir biçimde tanımlanması ve o duruma gerektiğinden fazla duygu yoğunluğu ile tepki verilmesidir. Özdel ve arkadaşları etiketleme bilişsel çarpıtmasını "Öğretmenin sorusuna yanlış cevap veren Ferda, kendisini aptal olarak etiketler.", "Bir kadını dansa davet eden Yasir, reddedilmesi üzerine kendisinin zavallı olduğunu düşünür." şeklinde örneklendirerek açıklamıştır. Literatürde kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerin açıklamalarına ve bu dürtüleri belirlemek amacıyla kullanılan ölçeklerin madde içerikleri incelendiğinde, bireyin kaygı ve gerginlikten kurtulmak adına kendini cezalandırıcı dürtü sergileyebileceği izlenimine ulaşılabilir. Bu durum ölçek maddelerinde belirtildiği gibi; bazı kimseler için nesnelere veya kişilere zarar verebileceği, kesici veya delici aletlerle kendisini kesme düşüncesine kapılabileceği, arabayla birlikte uçurumdan atlama dürtüsü duyabileceği ve kendisini yüksek binadan atmayı düşünebileceği değerlendirilmesi yapılabilir. Benzer şekilde literatürdeki etiketleme bilişsel çarpıtmasını açıklayıcı ifadeler ve ölçek maddeleri değerlendirilmeye alındığında, kişinin olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında, başarısız

olduğunda veya hata yaptığında kendisini olumsuz sıfatlar kullanarak etiketleyebileceği ve böylelikle kendisini cezalandırmış olabileceği, gerilim ve kaygısını bu yollarla azaltmaya çalışabileceği düşünülebilir. Sonuç olarak etiketleme bilişsel çarpıtması yapan kimsenin, oluşacak en küçük olumsuz durumda bile aksi yöndeki kanıtları görmezden gelerek; fazla duygu yoğunluğu ile kendisine karşı suçlayıcı olabileceği, kendisini olumsuz biçimde etiketlendirebileceği, kendisine zarar verme düşüncelerine kapılabileceği değerlendirmesi yapılabilir. Mevcut araştırma sonucuna göre kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ilişkisi öne çıkan bilişsel çarpıtmalardan birinin etiketleme olması bu açıklamalarla desteklenebilir.

Çalışmanın bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmeye yönelik uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulguları çerçevesinde; bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların olumluyu küçültme ya da yok sayma, zihin okuma ve zihinsel filtreleme olduğu; giyinme/öz bakım ritüelleri obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların meli, malı ifadeleri ve etiketleme olduğu; kontrol etme kompulsiyonları obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmanın zihin okuma olduğu; kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların kişiselleştirme ve zihinsel filtreleme olduğu ve kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların meli, malı ifadeleri ve etiketleme olduğu bulunmuştur.

Kuyucu (2007) bilişsel çarpıtmaların bireyin yaşamının her alanına yayıldığını ve kendisini, o andaki deneyimini ve geleceğini değerlendirme biçimini etkilediğini vurgulamıştır. Türkçapar ve arkadaşları (2009) duruma özgü olan otomatik düşüncelerin altında yer alan ara inançların, beraberinde bilişsel çarpıtmaları getirdiğini ve bunların davranışın soyut düzenleyicisi olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel terapi süresince öncelikle daha yüzeyde bulunan ve kolay ulaşılabilen otomatik düşünceler üzerinde durulmaktadır. Beck (1967) terapi süresince kişiye bu düşüncelerini belirlemesinin, değerlendirmesinin ve değiştirmesinin öğretildiğini belirtmiştir. Literatürdeki bu bilgilere göre obsesif kompulsif belirti türlerine ait olabilecek bilişsel çarpıtmalara ulaşılmasının ve bu çarpıtmaların klinik değerlendirmede göz önünde bulundurulmasının terapistin patoloji ile doğrudan bağlantılı olabilecek düşünce içeriğine kolay ve net bir şekilde ulaşılmasına olanak sağlayacağı düşünülebilir. Bu yaklaşım, terapiye başvuran OKB'li kimsenin kendi sorunsalını daha kısa sürede anlamlandırmasına yardımcı olabilir.

4.1.3. Obsesif İnançlar ile Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Araştırmada yanıtlanmaya çalışılan son soru "Obsesif inançlar ile obsesif kompulsif belirtiler arası ilişki var mıdır?" biçiminde ifade edilmiştir. Araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler obsesif kompulsif belirtisi ile obsesif inançlar toplam puanı, sorumluluk tehlike beklentisi ve önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inançları hariç obsesif kompulsif belirtiler ile obsesif inançlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir.

OKB'nin oluşumunda obsesif inançların etkili olduğu belirtilmiştir (Adams ve ark., 2012; Konkan ve ark., 2012). Tolin ve arkadaşlarının (2006) gerçekleştirdiği çalışmada OKB'nin; mükemmeliyetçilik/kesinlik, düşüncelerin önemsenmesi ve kontrolü obsesif inançları açısından diğer kaygı bozukluklarından ayrıldığı bulunmuştur. Bununla birlikte OKB'li bireylerin diğer anksiyete bozukluğu olan kişilere göre obsesif inançları daha fazla benimsedikleri ifade edilmiştir. Yine aynı çalışmada tüm obsesif kompulsif belirtiler en az bir obsesif inanç ile, farklı obsesif inançlar farklı obsesif belirtiler ile ilişkili bulunmuştur. Viar ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirmiş olduğu araştırmanın sonucuna göre simetri, kabul edilemez düşünceler, zarar verme/görmeye yönelik sorumluluk ve bulaşma/kirlenme obsesif belirtileri ile sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve düşüncelerin kontrolü/önemsenmesi obsesif inançları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Konkan ve arkadaşları (2012) obsesif inançlar ile obsesif belirtilerin ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada mükemmeliyetçilik/belirsizliğe tahammülsüzlük, düşüncelere önem verme/ düşünceleri kontrol etme ve abartılmış sorumluluk/abartılmış tehdit algısı obsesif inançları açısından değerlendirildiğinde; OKB'li bireylerin obsesif inanç puanlarının sağlıklı örneklem grubunun obsesif inanç puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bir başka çalışmada; abartılmış sorumluluk ve abartılı tehdit algısı ile obsesif belirtilerin ilişkili olduğu saptanmıştır (Adams ve ark., 2012; Coles ve Scofield, 2008; Cougle ve ark., 2007; Freeson ve ark., 1992; İkiz ve ark., 2013; Libby ve ark., 2004; Menzies ve ark., 2000; Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu, 2003; Salkovskis ve ark., 2000; Salkovskis ve Kirk, 1997). Wilson ve Chambless'in (1999) gerçekleştirdiği çalışmada, obsesif belirtiler ile zarara neden olmaya yönelik

sorumluluk inancının önemli düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. O'leary ve arkadaşlarının (2009) klinik örneklem ile yapmış olduğu araştırmada obsesyonların ve kompulsiyonların sürmesinde DEF ve abartılmış sorumluluk obsesif inançlarının önemli etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada OKB'li bireylerde bulunan abartılmış sorumluluk algısının diğer anksiyete grubu ve klinik olmayan gruba göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde başka çalışmalarda da DEF yani düşüncelerin önemsenmesi ile obsesif kompulsif belirtiler arasında ilişki saptanmıştır (Libby ve ark., 2004; Rachman ve ark., 1995). Düşüncelerin önemsenmesi ve düşüncelerin kontrolü ile obsesif belirtiler arasında ilişki bulunmuştur (Adams ve ark., 2012; Konkan ve ark., 2012; Pazvantoğlu ve ark., 2013).

Yapılan araştırmalarda obsesif belirtiler ile mükemmeliyetçilik arasında ilişki bulunmuştur (Konkan ve ark., 2012; Martinelli ve ark., 2014; Ye ve ark., 2008). Martinelli ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği çalışmada hataya karşı aşırı ilgi, kişisel standartlar, eylemler hakkında şüphe, kişisel standartlar, ebeveynlere ait eleştiri, ebeveynlere ait beklenti ve organizasyona yönelik olan mükemmeliyetçilik alt boyutları ile yıkama, kontrol, biriktirme, düzen ve nötralize etme obsesif kompulsif belirtiler alt boyutları arasında ilişki saptanmıştır. Boysan ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları araştırmada obsesif inançlar ile kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ve düşünceler, kontrol etme kompulsiyonları, temizlik kompulsiyonları, ruminasyonlar ve kesinlik algısı obsesif kompulsif belirtileri arasında ilişki tespit edilmiştir.

Literatürde karşılaşılmış olan bu çalışmalar obsesif kompulsif belirtiler ile obsesif inançlar arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu literatür bulguları, gerçekleştirilmiş olan bu çalışmanın korelasyon analizine ait bulgularındaki kendine başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile obsesif inanç toplam puanı, sorumluluk/tehlike beklentisi ve önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inançları arası ilişkiler hariç, diğer obsesif inançlar ile obsesif belirtiler arasında var olan anlamlı düzeyde pozitif yöndeki ilişkileri destekler niteliktedir. Literatürde rastlanmış olan açıklayıcı ifadeler göz önünde bulundurulduğunda, obsesif belirtilerin oluşumunda ve devamlılığında obsesif inançların önemli bir etkiye sahip olduğu burada söz edilen bulgular aracılığı ile bir kez daha ortaya konmuştur.

Mevcut çalışma sonucunda kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile obsesif inanç toplam puanı, sorumluluk/tehlike beklentisi ve önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inançları arasında ilişkiye rastlanmaması literatür ile tutarlı değildir. Adams ve arkadaşlarının (2012) belirttiği gibi obsesif inançlar içeriğinden kaynaklı olarak kaçınılmaz şekilde OKB'li bireylerde görülür. Mevcut çalışmada kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile obsesif inanç toplam puanı, sorumluluk/tehlike beklentisi ve önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi obsesif inançları arasında ilişki bulunamama sebebinin, kültürel faktörlerin etkisinden kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmesi yapılabilir. PE-WEÜR'deki kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüleri belirleyen ölçek maddelerinin içeriklerine bakıldığında; madde içeriklerinde ahlaken doğru olmayan davranış örüntülerinin bulunmasından kaynaklı olarak, kişilerin farklı değerlendirme ve puanlama yapmış olabileceği

değerlendirilmesi yapılabilir. Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile obsesif inançlar arasındaki ilişkinin daha sağlıklı yorumlanabilmesi açısından, gelecek çalışmalarda detaylı olarak araştırılmasının yerinde olabileceğini düşündürmüştür.

Wells ve Matthews (1994) OKB içerisindeki inançların detaylı bir şekilde değerlendirilmesinin obsesif kompulsif belirtilerin kavramsallaştırılmasına katkı sağlayabileceğini ifade etmiştir (aktaran Wells, 1997). Adams ve arkadaşlarına (2012) göre OKB'nin bilişsel yapısında bulunan inançların, obsesif kompulsif belirtilerin gelişiminde, sürmesinde ve tedavisinde kritik öneme sahip olduğu belirtilmiştir. Salkovskis ve Kirk (1997) bilişsel yaklaşım temel alınarak uygulanan tedavide sorumluluk ve tehlike ile ilgili işlevsel olmayan inançların değiştirilmesinin OKB'nin tedavisinde etkili olacağını ifade etmiştir. Polman ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada OKB'deki işlevsel olmayan inançların BT ile etkili şekilde değiştirilebileceği belirtilmiştir. Adams ve arkadaşlarının (2012) yapmış olduğu çalışmada OKB tedavisinin öncesinde ve tedavi sırasında obsesif inanç değişiminin, BDT'nin çalışma alanı olduğu belirlenmiştir. Tüm bunlar OKB'nin BDT ile tedavisinde obsesif inançların kritik rolüne işaret etmesi bakımından önemlidir.

Bu literatürdeki bilgilere göre obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkili olan obsesif inançların klinik değerlendirmede dikkatli bir biçimde ele alınmasının ve üzerinde çalışılmasının, obsesif kompulsif belirtilerin kavramsallaştırmasına yardımcı olacağı değerlendirilmesi yapılabilir. Bu sayede, BDT'ye başvuran OKB'li kimselerin kendi

sorunsalını anlamlandırmasına etki edebileceği ve kişinin yaşam kalitesinin arttırılabileceği düşünülebilir.

4.2. Genel Değerlendirme

Çalışma bilişsel çarpıtmaların obsesif kompulsif belirtilerle ve obsesif inançlarla ilişkileri hakkında detaylı bilgi sunmaktadır. Literatürde daha önce yapılmış böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın bulgularıyla bağlantılı yapılan değerlendirmelerde, doğrudan ilişki kurulabilecek farklı çalışma sonuçlarının eksikliği duyulmuştur. Diğer taraftan; mevcut çalışmanın içeriğinde bilişsel çarpıtmaların obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlar ile ilişkilerinin detaylı şekilde ele alınmasının, bu konudaki teorik çalışmalara ve pratik uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Obsesif inançlarla ilişkili olan bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi, soruna özel müdahalelerin geliştirilmesine yarar sağlayacaktır. Benzer şekilde obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olan bilişsel çarpıtmaların tespit edilmesi, OKB'li bireylerin terapist tarafından anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

Bu çalışmanın örneklem grubu değerlendirilmeye alındığında, genellikle literatürde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalardan farklı olarak 18-56 yaş arası her alanda çalışan yetişkinlerden seçilerek geniş bir yelpazeye ulaşılmış olması önemlidir. Örneklem sayısı açısından değerlendirildiğinde, yeterli sayıda katılımcıya ulaşılması çalışma bulgularının genellenebilirliği açısından önemlidir. Erkek/kadın oranı açısından değerlendirildiğinde, kadın sayısının oranının erkek sayısına göre fazla olması literatürdeki diğer çalışmalarla (Akpınar, 2007; Bouchard ve ark, 1999; Boysan ve ark, 2010; Hamamcı ve Esen-Coban, 2010; İkiz ve ark, 2013) benzerlik göstermekle birlikte, çalışmanın örneklem açısından sınırlılığını düşündürmektedir.

Katılımcıların sosyo ekonomik düzeylerinin (SED) ve eğitim seviyelerinin yüksek olması, çalışmanın bir başka sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Buna ek olarak, mevcut çalışma örnekleminin uygun (convenience) örneklem belirleme yoluyla oluşturulmasının, bulguların temsil edici özelliğini düşürebileceğini akla getirmektedir.

Bundan sonra gerçekleştirilecek benzer çalışmalarda klinik örnekleme ulaşılması faydalı olacaktır. Farklı özelliklere sahip örneklemlere ulaşılabilir. Gelecek çalışmalarda, kadın/erkek oranının birbirine daha yakın düzde tutulması, SED dağılımının daha uygun biçimde sağlanması yerinde olacaktır. Bununla birlikte, bu çalışmanın araştırma soruları klinik ve klinik olmayan örneklem gruplarında karşılaştırılarak, daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.

Özdel ve arkadaşlarının (2014) Türkçe'ye uyarlamasını yaptığı DÖÖ, bilişsel çarpıtmaların sosyal ve başarı alanı olmak üzere 2 alt boyutta ölçülmesi için tasarlanmıştır. Fakat bu çalışmanın her bilişsel çarpıtmaya ayrı ayrı ulaşmayı amaçlaması nedeniyle, her bir soruyla tek bir bilişsel çarpıtma değerlendirilmeye çalışılmıştır. Sosyal ve başarı alt alanları değerlendirilmeye katılmamıştır. Her bir bilişsel çarpıtmanın tek bir madde içeriği ile değerlendirilmesi çalışmanın bir sınırlılığı olarak ele alınabilir. Ancak, ölçeğin Türkçe'ye yeni kazandırılmış olması, kısa sürede yanıtlanması gibi özelliklerinden ötürü bu çalışmada kullanılması tercih edilmiştir. Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmaların tamamını ölçmek amacıyla Türkçe'ye uyarlanmış başka bir ölçeğin bulunmaması nedeniyle, mevcut çalışmada DÖÖ'nün kullanılması tercih sebebi olmuştur. Ayrıca DÖÖ'nün daha önce ülkemizde gerçekleştirilmiş olan başka bir çalışmada kullanılmamış olması ve

Türkçe'ye yeni uyarlanmış olması açısından, ölçeğin geçerliğine katkı sağlanmış olduğu değerlendirmesi yapılabilir.

Çalışmanın sonucunu özetlemek gerekirse, uygulanan korelasyon analizleri sonuçlarına göre; "zihin okuma" bilişsel çarpıtması ile "önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi" obsesif inancı arasındaki ilişki hariç, diğer bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inançlar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. "Obsesif inançlar toplam puanı", "sorumluluk/tehlike beklentisi", "önem verme/düşüncelerin kontrolünün önemsenmesi" obsesif inançları ile "kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler" obsesif kompulsif belirtisi arasındaki ilişki hariç, diğer obsesif inançlar ile obsesif kompulsif belirtiler arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Uygulanan çoklu regresyon analizine ait bulgular çerçevesinde, "bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları" obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların "olumluyu küçültme ya da yok sayma", "zihin okuma" ve "zihinsel filtreleme" olduğu bulunmuştur. "Giyinme/öz bakım ritüelleri" obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların "meli, malı ifadeleri" ve "etiketleme" olduğu saptanmıştır. "Kontrol etme kompulsiyonları" obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmanın "zihin okuma" olduğu; "kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler" obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların "kişiselleştirme" ve "zihinsel filtreleme" olduğu görülmüştür. "Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler" obsesif kompulsif belirtisinde öne çıkan bilişsel çarpıtmaların "meli, malı ifadeleri" ve "etiketleme" olduğu bulunmuştur.

“Mükemmeliyetçilik/kesinlik” obsesif inancında öne çıkan bilişsel çarpıtmanın “meli, malı ifadeleri” olduğu; “sorumluluk/tehlike beklentisi” obsesif inancında öne çıkan bilişsel çarpıtmaların “kişiselleştirme” ve “meli, malı ifadelerli” olduğu ortaya konmuştur.

KAYNAKLAR

Abramowitz, J. S. (2008). Titizlik. Taylor, S., & McKay, D. (Ed.) *Obsesif kompulsif bozukluk ve bağlantılı sorunlar klinik el kitabı* içinde (166-181). İstanbul: Okyan Us Yayın.

Adams Jr., T. G., Riemann, B. C., Wetterneck, C. T., & Cisler, J. M. (2012). Obsessive beliefs predict cognitive behavior therapy outcome for obsessive compulsive disorder. *Cognitive Behavior Therapy, 41* (3), 203–211.

Akpınar, A. (2007). *Ergenlik döneminde obsesif kompulsif bozukluğun yaygınlığı.* Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.

American Psychiatric Association. (1994). *DSM-IV Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition.* Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association, (2013). *DSM-5 Diagnostic and statistical manual of mental disorders.* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Anholt, G. E., Aderka, I. M., Balkom, A. J., Smit, J. H., Schruers, K., Wee, N. J., ve ark. (2014). Age of onset in obsessive-compulsive disorder: admixture analysis with a large sample. *Psychological Medicine, 44* (1), 185-194.

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and Therapy. *Arch Gen Psychiatry, 10* (6), 561-571.

Beck, A. T., John Rush, A., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: The Guilford Press.

Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Beşiroğlu, L., Yücel Ağargün, M., Boysan, M., Eryonucu, B., Güleç, M., & Yavuz, S. (2005). Obsesif-kompulsif belirtilerin değerlendirilmesi: Padua Envanteri'nin Türk toplumunda geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 16* (3), 179-189.

Bouchard, C., Rhéaume, J., & Ladouceur, R. (1999). Responsibility and perfectionism in OCD: An experimental study. *Behavior Research and Therapy, 37*, 239-248.

Boysan, M., Beşiroğlu, L, Çetinkaya, N., Atlı, A., & Aydın, A. (2010). Obsesif İnanışlar Ölçeği-44'ün (OİE-44) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Noropsikiyatri Arflivi Dergisi, 47*, 216-222.

Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel-davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi,* 2 (3), 59-64.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Baer, L. (1994). Factor analysis of symptom subtypes of obsessive compulsive disorder and their relation to personality and tic disorders. *Journal Clinical Psychiatry, 55* (18-23).

Burns, D. D. (2014). *İyi hissetmek: Yeni duygudurum tedavisi 15. Baskı.* İstanbul: Psikonet Yayınları.

Calamari, J. E. Wiegartz, P. S., Riemann, B. C., Cohen, R. J., Greer, A., Jacobi, D.M., ve ark. (2004). Obsessive-compulsive disorder subtypes: An attempted replication and extension of a symptom-based taxonomy. *Behavior Research and Therapy, 42* (6), 647-670.

Canavera, K. C., Ollendick, T. H., Ehrenreich May, J. T., & Pincus, D. B. (2010). Clinical correlates of comorbid obsessive–compulsive disorder and depression in youth. *Child Psychiatry and Human Development, 41,* 583-594.

Chen, Y. W., & Dilsaver, S. C. (1995). Comorbidity for obsessive-compulsive disorder in bipolar and unipolar disorders. *Psychiatry Researck, 59* (1-2), 57-64.

Coles, M. E., & Schofield, C. A. (2008). Assessing the development of inflated responsibility beliefs: The Pathways to Inflated Responsibility Beliefs Scale. *Behavior Therapy, 39* (4), 322-335.

Cougle, J. R., Lee, H., & Salkovskis, P. M. (2007). Are responsibility beliefs inflated in non-checking OCD patients. Journal of Anxiety Disorders, *21* (1), 153-159.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Covin, R. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy, 4* (3), 297-322.

Crino, R., Slade, T., & Andrews, G. (2005). The changing prevalence and severity of obsessive-compulsive disorder criteria from DSM-III to DSM-IV. *The American Journal of Psychiatry, 162* (5), 876-882.

Deacon, B., & Olatunji, B. O., (2007). Specificity of disgust sensitivity in the prediction of behavioral avoidance in contamination fear. *Behavior Research and Therapy, 45*, 2110-2120.

Demet, M. M., Deveci, A., Deniz, F., Taşkın, O. E., Şimşek, E., & Yurtsever, F. (2005). Obsesif kompulsif bozuklukta sosyodemografik özellikler ve fenomenoloji. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6,* 133-144.

Dodman, N. H., & Shuster, L. (2005). Animal models of obsessive-compulsive behaviour: A neurobiological and ethological perspective. Abramowitz, J. S., & Houts, A. C. *Consepts and controversies in obsessive-compulsive disorder* içinde (53-72). USA: Springer Science-Business Media, Inc.

Ekman, P., (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6* (3/4), 169-200.

Epkins, C. C. (2000). Cognitive specificity in internalizing and externalizing problems in community and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child Psychology, 29* (2), 199-208.

Eryılmaz, T. E., & Tosun, A. (2013). Obsesif kompulsif bozuklukta kontrol ihtiyacı. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13* (1), 121-130.

Fama, J., & Wilhelm, S. (2005). Formal cognitive therapy: A new treatment for OCD. Abromowitz, J. S., & Houts, A. C. (Ed.) *Consepts and controversies in obsessive-compulsive disorder* içinde (263-282). USA: Springer Science+Business Media, Inc.

Fireman, B., Koran, L. M., Leventhal, J. L., & Jacobson, A. (2001). The prevalence of clinically recognized obsessive-compulsive disorder in a large health maintenance organization. *The American Journal of Psychiatry, 158* (11), 1904-1910.

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1997). *Mastery of obsessive-compulsive disorder client workbook.* New York: Published by Oxford University Press, Inc.

Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy: Second edition.* New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.

Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1992). Cognitive intrusions in a non-clinical population. II. Associations with depressive, anxious, and compulsive symptoms. *Behavior Research and Therapy, 30* (3), 263-271.

Friedman, E. S., Thase, M. E., & Wright, J. H. (2008). Cognitive behavioral therapies. Tasman, A., Kay, J., Lieberman, J. A., First, M. B., & Maj, M. (Ed.) *Psychiatry, third edition* içinde (1920-1947). USA: Wiley & Sons, Ltd.

Frost, R. O., Novara, C., & Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. Frost, R. O., & Steketee, G. (Ed.) *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment* içinde (91-106). UK: Elsevier Ltd.

Fullana, M. A., Vilagut, G., Rojas-Farreras, S., Mataix-Cols, D., de Graaf, R., Demyttenaere, K., ve ark. (2009). Obsessive–compulsive symptom dimensions in the general population: Results from an epidemiological study in six European countries. *Journal of Affective Disorders, 124*, 291–299.

Giddens, S. (2009). *Teen mental health: Obsessive-compulsive disorder*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.

Goodman W. K., Price, L. H., Rasmussen, S. A., Mazure, C., Fleischmann, R. L., Hill, C. L. Ve ark., (1989). The Yale-Brown obsessive compulsive scale I. Development, use, and, reliability. *Arch Gen Psychiatry, 46* (11), 1006-1011.

Grabe, H. J., Mayer, Ch., Hapke, U., Rumpf, H. J., Freyberger, H. J., Dilling, H., ve ark. (2000). Prevalence, quality of life and psychosocial function in obsessive-compulsive disorder and subclinical obsessive-compulsive disorder in northern Germany. *European Archives Psychiatry and Clinical Neurosciences, 250*, 262-168.

Greenberg, D., & Witztum, E. (2001). Treatment of strictly religious patients. *Pato, M. T., & Zohar, J. Current treatments of obsessive-compulsive disorder* içinde (173-192). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

Greist, J. H., & Jefferson, J. W. (2009). Obsesif-kompulsfi bozukluk. Gabbard, G. O. (Ed.) *Gabbard's Treatments of psychiatric disorders* içinde (507-515). Ankara: Veri Medikal Yayıncılık.

Greist, J., Chouinard, G., DuBoff, E., Halaris, A., Kim, S. W., Koran, L., ve ark. (1995). Double-blind parallel comparison of three dosages of sertraline and placebo in outpatients with obsessive-compulsive disorder. *Archieves General Psychiatry, 52* (4), 289-295.

Rosse, R. B., Deutsch, L. H., Weizman, A., Eller, J., & Deutsch, S. (2006). Obsessive-compulsive disorder and major depression: Assocıated and different. Gross-Isseroff, R., & Weizman, A. (Ed.) *Obsessive-compulsive disorder and comorbidity* içinde (5-15). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Hamamcı, Z., & Esen-Coban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 2*, 300–304.

Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi (Derleme). *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 68-78.

Hodgson, R. J. & Rachman, S. (1977). Maudsley obsessive compulsive inventory (MOCI): Obsessional-compulsive complaints. *Behavior Research and Therapy, 15* (5), 389-395.

Hunsley, J., Elliott, K., & Therrien, Z. (2014). The efficacy and effectiveness of psychological treatments for mood, anxiety and related disorders. *Canadian Psychological Association, 55* (3), 161-176.

İkiz, F. E., Totan, T., & Karaca, R. (2013). Sorumluluk İnançlarını Arttıran Faktörleri Belirleme Ölçeğinin uyarlanması. *New Symposium Journal, 51* (2), 105-114.

Işık, E., & Işık Taner, Y. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları.* İstanbul: Golden Print.

Jones, M. K., & Krochmalik, A., (2003). Obsessive-compulsive washing. Menzies, R. G., & de Silva, P. (Ed.) *Obsessive-compulsive disorder theory, research and treatment* içinde (121-139). England: John Wiley & Sons, Inc.

Karamustafalıoğlu, K. O., & Akpınar, A. (2006). Obsesif kompulsif bozukluk. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences, 2* (12), 30-44.

Karamustafalıoğlu, O., Ceylan, Y. C., Bakım, B., Toker, S. G., Bozkurt, S., Göksan, B. ve ark. (2009). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında sosyodemografik özellikler ve komorbidite. *Ş. E. E. A. H. Tıp Bülteni, 43*, 112-116.

Kendall, P. C. (1992). Sağlıklı düşünme. *Healty Thinking, Behavior Therapy, 23*, 1-11.

Kılınç, H., & Sevim, S. A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 38* (2), 69-88.

Kolada, J. L., Bland, R. C., & Newman, S. C. (1994). Obsessive-compulsive disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica,* 376, 24-35.

Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., & Sungur, M. Z. (2012). Obsesif kompulsif bozukluk ve obsesif inançlar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *13,* 91-96.

Leahy, R. L., & Holland, S. J., (2000). *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri.* Ankara: HYB BasınYayın.

Lefebvre, M. F. (1981). Cognitive distortion and cognitive errors in depressed psychiatric and low back pain patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *49* (4), 517-525.

Libby, S., Reynolds, S., Derisley, J. & Clark, S. (2004). Cognitive appraisals in young people with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 45* (6), 1076-1084.

Lochner, C., Hemmings, S. M. J., Kinnear, J. C., Moolman-Smook, J. C., Corfield, V. A., Knowles, J. A., ve ark., (2004). *European Neuropsychopharmacology, 14* (2), 105-113.

Marks, M. (2003). Cognitive therapy for obsessive-compulsive disorder. Menzies, R. G., & de Silva, P. (Ed.) *Obsesive compulsive disorder theory, research and treatment* içinde, (275-290). England: John Wiley & Sons Ltd.

Martinelli, M., Chasson, G. S., Wetterneck, C. T., Hart, J. M., & Björgvinsson, T. (2014). Perfectionism dimensions as predictors of symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *The Menninger Foundation, 78* (2), 140-159.

McKay, D., Abramowitz, J. S., Calamari, J. E., Kyrios, M., Radomsky, A., Sookman, D., ve ark. (2004). A critical evaluation of obsessive–compulsive disorder subtypes: Symptoms versus mechanisms. *Clinical Psychology Review, 24* (3), 283-313.

Menzies, R. G., Harris, L. M., Cumming, S. R., & Einstein, D. A. (2000). The relationship between inflated personal responsibility and exaggerated danger expectancies in obsessive–compulsive concerns. *Behavior Research and Therapy, 38* (10), 1029-1037.

Mobini, S., Pearce, M., Grant, A., Mills, J., & Yeomans, M. R. (2006). The relationship between cognitive distortions, impulsivity, and sensation seeking in a non-clinical population sample. *Personality and Individual Differences, 40*, 1153–1163.

Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behaviour.* USA: John Wiley & Sons, Inc.

Mythily Subramaniam, M., Soh, P., Ajit Vaingankar, J., Picco, L., & Ann Chong, S. (2013). Quality of life obsessive-compulsive disorder: Impact of the disorder and of treatment. *CNS Drugs, 27*, 367–383.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (OCCWG). (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy, 35* (7), 667-681.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (OCCWG). (2001). Development and initial validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 987–1006.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (OCCWG). (2003). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory: Part I. *Behavior Research and Therapy, 41* (8), 863-878.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (OCCWG). (2005). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory: Part II. *Behavior Research and Therapy, 43* (11), 1527-1542.

Olanji, B. O., Sawchuk, C. N., Lohr, J. M., & de Jong, P. J., (2003). Disgust domains in the prediction of contamination fear. *Behavior Research and Therapy, 42*, 93-104.

O'leary E. M., Rucklidge, J. J., & Blampied, N. (2009). Thought–action fusion and inflated responsibility beliefs in obsessive–compulsive disorder. Clinical Psychologist, *13* (3), 94-101.

Oyman, S., (2012). *Obsesif kompulsif belirtilerin şiddeti ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin düzenleyici etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.

Özaşkınlı, S. (2002). Obsesif Kompulsif Spektrum Bozukluğu. Işık, E. (Ed.). *5. Gazi Psikiyatri Günleri İnteraktif Sempozyum: Tanı Karmaşası Yaşanan Durumlar ve Tedavileri.* Antalya: Analiz Yayınları.

Özdel, K., Taymur, İ., Guriz, O. S., Tulaci, R. G., Kuru, E., & Türkçapar, M. H. (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *Plos One, 9* (8), 1-7.

Pazvantoğlu, Ö., Algül, A., Ateş, M. A., Sarısoy, G., Ebrinc, S., Basoglu, C., ve ark. (2013). Metacognitive functions in obsessive compulsive disorder in a turkish clinical population: the relationship between symptom types and metacognition subdimensions. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, *23* (1), 65-71.

Peris, T. S., Bergman, L., Asarnow, J. R., Langley, A., McCracken, J. T., & Piacentini, J. (2010). Clinical and cognitive correlates of depressive symptoms among youth with obsessive compulsive disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 39* (5), 616–626.

Piri, S., & Kabakçı, E. (2007). Düşünce-eylem kaynaşması, yükleme biçimleri, depresif ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Türk Psikiyatri Dergisi, *18* (3), 197-206.

Pişgin, İ., & Özen, D. Ş. (2010). Çocukluktan erişkinliğe obsesif kompulsif bozuklukta hatalı değerlendirme ve inanç alanları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2* (1), 117-131.

Polman, A., Bouman, T. K., van Greert P. L. C., de Jong, P. J., & den Boer, J. A. (2011). Dysfunctional beliefs in the process of change of cognitive treatment in obsessive compulsive checkers. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18,* 256–273.

Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behavior Research and Therapy, 35* (9), 793-802.

Rachman, S. (1998). A cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behavior Research and Therapy, 36* (4), 385-401.

Rachman, S., & Shafran, R. (1999). Cognitive distortions: Thought-action fusion. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 80-85.

Rachman, S., Thordarson, D. S., Shafran, R., & Woody, S. R. (1995). Perceived responsibility: Structure and significance. *Behavior Research and Therapy, 33* (7), 779-784.

Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L., (1992). The epidemiology and differantial dignosis of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America, 15* (4), 743-758.

Reuven-Magril, O., Dar, R., & Liberman, N. (2008). Illusion of control and behavioral control attemps in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 117* (2), 334-341.

Riggs, D. S. & Foa, E. B. (2006). Obsesive-compulsive disorder. Hersen, M., & Thomas, J. C. (Ed.) *Comphrehensive handbook of onality and psychopathology: Volume 2 adult psychopathology* içinde (169-189). Canada: John Wiley & Sons, Inc.

Rosse, R. B., Deutsch, L, H., Weizman, A., Eller, J., & Deutsch, S. I. (2006). Obsessive-compulsive disorder and major depression: Associated and different. Gross-Iseroff, R., & Weizman, A. (Ed.) *Obsessive-compulsive disorder and comorbidity* içinde (5-16). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Sacks, M. (2007). Bi-logic as a bridge between psychoanalysis and cbt and as a theoretical rationale for beck's cognitive distortions. *British Journal of Psychotherapy, 23* (3), 383-394.

Salkovskis, P. M., Wroe, A. L., Gledhill, A., Morrison, N., Forrester, E., Richards, C., ve ark. (2000). Responsibility attitudes and interpretations are characteristic of obsessive compulsive disorder. *Behavior Research and Therapy, 38* (4), 347-372.

Selvi, Y., Beşiroğlu, L., Akbaba, A. T., Aydın, A., Özbebit, Ö., Atli, A., ve ark. (2010). Van il merkezi lise son sınıf öğrencilerinde obsesif kompulsif bozukluk yaygınlığı. *Klinik Psikiyatri, 13,* 5-13.

Shafran, R. ve Rachman, S. (2004). Thought-action fusion:a review. *Journal Behaviour Therapy Psychiatry, 34,* 87-107.

Sookman, D., Pinard, G., & Beck, A. T. (2001). Vulnerability schemas in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Cognitive Psychoterapy, 15* (2), 109-130.

Stein, D. J., & Lochner, C. (2006). Obsesif-kompulsif spektrum bozuklukları: Çok boyutlu bir yaklaşım. *Psychiatric Clinics of North America, 1* (3), 1-9.

Steketee, G. S. (1993). *Treatment of obsessive compulsive disorder.* New York: The Guilford Press.

Suadiye, Y., & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri, 12,* 172-179.

Summerfeldt, L. J. (2008). Sıralama, eksiklik ve düzenleme. Taylor, S., & McKay, D. (Ed.) *Obsesif kompulsif bozukluk ve bağlantılı sorunlar klinik el kitabı* içinde (57-73). İstanbul: Okyan Us Yayın.

Sungur, M., (2005). Obsesif kompulsif bozukluğun anlaşılması ve tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımlar. Dilbaz, N. (Ed.) *Anksiyete bozukluklarında son gelişmeler* içinde (107-122). Ankara: Pozitif Matbaacılık.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Gönüllü Güçlü, O., & Sungur, M. Z. (2012). Obsesif kompulsif bozukluğun metakognitif modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4* (3), 335-349.

Tamam, L., Saygılı, M., & Ünal, M. (2003). Obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda diğer anksiyete bozukluklarının komorbiditesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4,* 69-80.

Taylor, S. (1998). Assessment of obsessive compulsive disorder. Swinson, R. P., Antony, M. M., Rachman, S., & Richter, M. A. (Ed.) *Obsessive-compulsive disorder theory, research and treatment* içinde (229-258). New York: The Guilford Press.

Tolin, D. F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2006). Are “obsessive” beliefs specific to OCD?: A comparison across anxiety disorders. *Behavior Research and Therapy, 44* (4), 469-480.

Torres, A. R., Prince, M. J., Bebbington, P. E., Bhugra, D., Brugha, T. S., Farrell, M., ve ark. (2006). Obsessive-compulsive disorder: Prevalence, comorbidity, impact, and help-seeking in the British national psychiatric morbidity survey of 2000. The *American Journal of Psychiatry, 163,* 1978-1985.

Türkçapar, H., Sungur, M. S., & Sargın, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. Köroğlu, E., & Türkçapar, H. (Ed.) *Psikoterapi yöntemleri kuramlar ve uygulama yönergeleri* içinde (77-144). Ankara: HYB Basım Yayın.

Türkçapar, M. H. (2006). *Bilişsel terapi - Temel ilkeler ve uygulama.* Ankara: HYB Yayıncılık.

Uğuz, F., Aşkın, R., & Çilli, A. S. (2005). Obsesif kompulsif bozukluğun eksen I ve eksen II bozuklukları ile birlikteliği. *Türkiye Psikiyatri Derneği Yıllık Toplantısı IX. Bahar Sempozyumu,* 158-163.

Uğuz, F., Aşkın, R., Çilli, A. S., & Yılmaz, E. (2005). Obsesif kompulsif bozukluk için yardım aramada ilk başvuru yerlerinin değerlendirilmesi. *14. Anadolu Psikiyatri Günleri,* 76-77.

Viar, M. A., Bilsky, S. A., Armstrong, T., & Olatunji, B. O. (2011). Obsessive beliefs and dimensions of obsessive-compulsive disorder: An examination of specific associations. *Cognitive Therapy and Research, 35*, 108-117.

Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., & Greenwald, S. (1994). The cross national epidemiology of obsessive compulsive disorder: The Cross National Collaborative Group. *Journal of Clinical Psychiatry, 55* (3), 5-10.

Wells, A., (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.* London: John Wiley & Sons Ltd.

Williams, A. D., Grisham, J. R. (2013). Cognitive bias modification of obsessive compulsive beliefs. *BMC Psychiatry*, *13*, 256-271.

Williams, M. T., Farris, S. G., Turkheimer, E., Pinto, A., Ozanick, K., Franklin, M. E., ve ark., (2011). Myth of the pure obsessional type in obsessive–compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, *0*, 1-6.

Wilson, K. A., & Chambless, D. L. (1999). Inflated perceptions of responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Research and Therapy, 37*, 325-335.

Ye, H. J., Rice, K. G., & Storch, E. A. (2008). Perfectionism and peer relations among children with obsessive-compulsive disorder. *Child Psychiatry & Human Development , 39,* 415–426.

Yılmaz, E., Uğuz, F., Aşkın, R., & Çilli, A. S. (2005). Obsesif kompulsif bozukluklu hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri. *14. Anadolu Psikiyatri Günleri,* 74-75.

Yılmaz, M., Balcı Çelik, S., Şanlı, E., & Gençoğlu, C. (2011). *Samsun yazılı basınında yer alan bilişsel çarpıtmalar*. Tarama Çalışması, Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Yorulmaz, O., Karancı, A. N., Dirik, G., Baştuğ, B., Kısa, C., Göka, E., ve ark., (2007). Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu: Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Türk Psikoloji Yazıları, 10* (20), 75-85.

EKLER

Ek 1. Araştırmada Kullanılan Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ TOPLAMA FORMU

Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan'ın danışmanlığında yürütülen bu çalışma, rahatsız edici düşünceler ve kişinin kendisini yapmaktan alıkoyamadığı davranışların doğasını anlamaya yöneliktir.

Sorular için doğru veya yanlış cevap söz konusu değildir. Önemli olan size en uygun seçeneği işaretlemenizdir. Soruların hiçbirini atlamadan cevaplamanız araştırmadan elde edilecek sonuçlar açısından önem taşımaktadır. Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında vereceğiniz cevapların samimi olması araştırmanın sonuçları açısından önemlidir. Lütfen size yöneltilen her soruya samimiyetle cevap veriniz.

Vereceğiniz bütün **bilgiler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacak ve tümüyle gizli tutulacaktır.** Cevaplar toplu olarak değerlendirileceği için isminizi yazmanız istenmemektedir.

Çalışma ile ilgili sorularınız için aşağıdaki iletişim adresini kullanabilirsiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Gizem Yağmur ÇOPUR
Maltepe Üniversitesi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
gizemyagmurcopur@gmail.com

KATILIMCI İMZA

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

Doğum Tarihi: …../……/……

Medeni durum: Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış ( ) Dul ( )

Eğitim durumu: Okur-Yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ve üstü ( )

Meslek:……...

Şuan için çalışma durumu: Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( ) Emekli ( )

Bugüne kadar herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tanı aldınız mı?

Evet ( ) Hayır ( )

Yanıtınız **'evet'** ise lütfen belirtiniz.……...

Hastalık Süresi:…….

Şuanda herhangi bir psikolojik/psikiyatrik bir tanınız mevcut mu?

Evet ( ) Hayır ( )

Yanıtınız **'evet'** ise lütfen belirtiniz.……...

Hastalık Süresi:…….

Şuanda herhangi bir nörolojik bozukluk tanınız mevcut mu?

Evet ( ) Hayır ( )

Yanıtınız **'evet'** ise lütfen belirtiniz.……...

Şuan kullanmakta olduğunuz psikiyatrik ilaç/ilaçlar var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

Daha önce sağlık merkezi/hastane de yatarak psikolojik/psikiyatrik tedavi aldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

Yanıtınız **'evet'** ise lütfen belirtiniz. **Yatış Süresi:**……

Ek 2. Düşünce Özellikleri Ölçeği

Yönerge: Bu ankette sizin kullandığınız farklı düşünce tarzlarını tespit etmeye çalışıyoruz. Bu anket boyunca 10 değişik tarzda düşünce tarzı göreceksiniz. Öncelikle her düşünce tarzının ne olduğu size açıklanacak. Daha sonra her bir düşünce tarzını daha iyi anlamanız için iki örnek durum anlatılacak. Anlatılacak bu iki durumdan bir tanesi sosyal ilişkilerle (arkadaş, eş ve aile gibi) diğeri ise kişisel başarılarla ilgili (bir sınavı geçmek ya da işte başarısız olmak gibi) olacak. Bu kurgu örneklerinin amacı her bir düşünce tarzının gerçek hayatta nasıl olabileceğini anlamanızı kolaylaştırmaktır.

Sizin göreviniz ilk olarak tanımlanan düşünüş tarzını anlamaya çalışmaktır. Daha sonra size bu düşünüş tarzını ne sıklıkla kullandığınız sorulacaktır. Lütfen bu düşünce tarzlarını hayatın iki alanında (sosyal alan ve başarı alanları şeklinde örneklendirilen) ne kadar sıklıkla kullandığınızı düşünerek uygun olan seçeneği işaretleyiniz. (1'den 7'ye kadar olan seçeneklerden birini işaretleyiniz.)

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

1.ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini düşünürler. Hatta diğer kişi olumsuz bir şey söylemese bile bu durum böyle olabilir. Bu durum bazen *zihin okuma* olarak adlandırılır. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

a. Özlem erkek arkadaşı Oytun'la kahve içiyordu. Oytun çok konuşmuyordu ve Özlem ona bir sorun olup olmadığını sordu. Oytun "iyi" olduğunu söyledi. Özlem Oytun'a inanmadı ve Oytun'un kendisiyle mutsuz olduğunu düşünmeye başladı.

b. Erkut haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktaydı. Sonunda bitirip patronuna verdi ve işle ilgili patronunun görüşünü çok merak ediyordu. Birkaç gün geçtikten sonra Erkut patronunun kendisinin yetersiz olduğunu düşündüğünden endişelenmeye başladı.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihin Okuma'yı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihin Okuma'yı ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

2.FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunabilir. Eğer bu tahminlerle ilgili elde yeterli kanıt yoksa buna *Felaketleştirme* denir. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

a. Erkan üniversite birinci sınıfta öğrencidir. En son biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen sonrasında endişelenmeye başlar. Bu dersten sonunda düşük alacağını ve tıp fakültesini bitirmekte zorlanacağını düşünür.

b. Meltem'in erkek arkadaşı ilişkileri hakkında bazı geri-bildirimlerde bulunur. Ona arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmek istediğini söyler. Bu geri-bildirime dayanarak Meltem giderek uzaklaşacaklarına ve hatta sonunda ayrılacaklarına dair tahminlerde bulunmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Felaketleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Felaketleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

3.HEP YA DA HİÇ TARZI DÜŞÜNME

Bazen kişiler değerlendirme yaparken bir şeyleri "ya-ya da" şeklinde görebilir. Örneğin, bir konsere *iyi veya kötü* denebilir. Diğer taraftan insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilir. Örneğin, konserin bazı olumsuz yanları olabilir ama genelde yeterince iyi denebilir. Bir kişi bir şeyi iyi veya kötü diye değerlendirdiğinde biz buna *hep ya da hiç* tarzı düşünce diyoruz. Bunu zihninizde canlandırabilmek için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Emrah bir sınavdan B+ alır. Notu A olmadığı için üzgündür. Sınavlardaki başarıyı aşağıdaki gibi görme eğilimindedir: "Ya çok iyi yaparım ya da yaptığım şey başarısızdır".

b. Ayşegül ya bir kişiyi seven ya da sevmeyen tarzda bir insandır. Ya onun "iyi kişiler defterindesindir" ya da değilsindir.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) *hep ya da hiç* tarzı düşünceyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) *hep ya da hiç* tarzı düşünceyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

4.DUYGUDAN SONUÇ ÇIKARMA

İnsanlar bazen bir şey öyle "hissettiriyor" diye onun doğru olduğuna inanabilirler. Bunun nasıl olduğunu zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

a. Canan'ın arkadaşları herkese yetecek kadar bilet bulamadıkları için onlarla konsere gelemeyeceğini söylerler. Canan onu kasten dışlamadıklarını bilmesine karşın *reddedilmiş hisseder.* O yüzden kısmen reddedildiğine inanır.

b. Emre'nin patronu ona şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Ancak Emre acaba daha iyi yapabilir miydim diye düşünür. Aslında *başarısız gibi* hissetmektedir. Sonuçta başarısız biri olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

5.ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli *türde bir kişi* olarak etiketleyebilirler. Eğer olumsuz bir şeyden sonra bu ortaya çıkarsa buna etiketleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Sosyal bir ortamdayken, Yasir bir kadını dansa davet eder. Kadın bu teklifi reddeder. Sonuç olarak Yasir kendisinin *zavallı* olduğunu düşünür.

b. Ders esnasında Ferda'nın öğretmeni sorunun yanıtını kimsenin bilip bilmediğini sorar. Ferda elini kaldırır ve bir yanıt verir. Öğretmen "maalesef yanıtın doğru değil", "yanıtı bilen başka biri var mı?" der. Ferda kendi kendine *aptal* olduğunu söyler.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

6.ZİHİNSEL FİLTRELEME

Bazen kişiler bilgileri bir filtreden geçirir. Olumlu ve olumsuz bilgiler olduğunda onlar sadece olumsuz olan bilgiye odaklanır. Buna Zihinsel Filtreleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

a. Türkan erkek arkadaşının kendisi hakkında arkadaşlarıyla konuşmasını duyar. Erkek arkadaşı şöyle demektedir: "vallahi, şimdiye kadar oldukça iyi gitti. Zeki ve eğlenceli biri, birçok ortak noktamız var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok". Her ne kadar Osman çoğunlukla olumlu şeyler söylemiş olsa da Türkan tek bir olumsuz yorumu seçer ve kötü hisseder.

b. Serkan lisede öğrencidir. Son ödeviyle ilgili öğretmeninin yorumlarını gözden geçirmektedir. Öğretmeni şu şekilde yazmıştır: "Serkan, düşüncelerini çok güzel şekilde ifade ediyorsun. Yazım tarzını gerçekten çok beğendim. Ancak bir düşünceden diğerine daha iyi geçiş yapmak üzerinde çalışmalısın." İyi bir performans gösterdiği gerçeğine rağmen Serkan yalnızca tek bir eleştiri cümlesini düşünebiliyor ve kendini rahatsız hissediyor.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

7.AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay olduğunda insanlar daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilirler. Bireyler olumsuz olayları kötü olayların bir başlangıcı gibi görürler. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Sevilay'la erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Kendi kendine şöyle düşünür: " Hiçbir zaman yolunda giden bir ilişkim olmayacak".

b. Özgür geçen matematik sınavından kalmıştır. Kendi kendine şöyle der: "Muhtemelen diğer derslerden de kalacağım".

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

8.KİŞİSELLEŞTİRME

Bazen kişiler aslında öyle olmasa da olumsuz olaylardan sorumlu olduklarına inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı alırlar ve onun nedeninin kendileri olduğunu kabul ederler. Buna *kişiselleştirme* denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Semanur'un şirketi önemli bir ihaleyi kazanamadı. Birçok kişi bu proje için çok çalışmış olmasına karşın o, kendisini hatalı saydı.

b. Enes'in en yakın arkadaşı son dönemde kötü bir ruh halindeydi ve onunla bağlantı kurmak zordu. Enes, arkadaşına onun bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını düşündü.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

9.MELİ, MALI İFADELERİ

İnsanlar bazen bir şeylerin belli bir şekilde olmak zorunda olduğunu düşünür. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Yaşar sınavdan 85 aldığı için mutsuzdur çünkü o en az 90 alması *gerektiğini* düşünmektedir. Yaşar'ın bu düşünceleri birçok şey için geçerlidir (örneğin, top oynarken *asla* topun üzerinden atlamaması gerektiğini hisseder; odası belli bir şekilde düzenli *olmalıdır*."

b. Bengü sosyal ortamlarda *mutlaka* komik ve ilginç olması *gerektiğine* inanır.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Meli, Malı İfadeleri ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Meli, Malı İfadeleri ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

10.OLUMLUYU KÜÇÜLTME YA DA YOK SAYMA

Kişiler bazen başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelebilir. Bu, "olumluyu küçültme ya da yok sayma" olarak adlandırılır. Gözünüzde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Yasemin emlak ofisinde çalışmaktadır. Patronu son satışta çok iyi iş çıkarttığını söyler. Yasemin kendi düşüncesince başarılı değildir çünkü bu olay muhtemelen şansa bağlıdır.

b. Mustafa büyük bir ilk buluşma için hazırlanmaktadır. Arkadaşları ona iyi göründüğünü söyler. Onların iltifatlarını kale almaz çünkü ona göre yalnızca nazik olmaya çalışmaktadırlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Olumluyu Küçültme ya da Yok Saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Olumluyu Küçültme ya da Yok Saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			**Ara sıra**			**Her zaman**

Ek 3. Padua Envanteri Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu

Aşağıdaki ifadeler, günlük hayatta herkesin karşılaşabileceği düşünce ve davranışlar ile ilgilidir. Her bir ifade için bu tür düşünce ve davranışların sizde yaratacağı rahatsızlık düzeyini göz önüne alarak, size en uygun olan cevabı seçiniz. (**'X'** ile işaretleyiniz.)

0= Hiç 1= Biraz 2= Oldukça 3= Çok 4= Çok Fazla

		Hiç	Biraz	Oldukça	Çok	Çok Fazla
1	Paraya dokunduğum zaman ellerimin kirlendiğini hissederim.					
2	Vücut sıvıları (ter, tükürük, idrar gibi) ile en ufak bir temasın bile giysilerimi kirleteceğini ve bir şekilde bana zarar vereceğini düşünürüm.					
3	Bir nesneye yabancıların ya da bazı kimselerin dokunduğunu biliyorsam, ona dokunmakta zorlanırım.					
4	Çöplere veya kirli şeylere dokunmakta zorlanırım.					
5	Kirlenmekten veya hastalanmaktan korktuğum için umumi tuvaletleri kullanmaktan kaçınırım.					
6	Hastalıktan veya kirlenmekten korktuğum için umumi telefonları kullanmaktan kaçınırım.					
7	Ellerimi gerektiğinden daha sık ve daha uzun süre yıkarım.					
8	Bazen kendimi, sırf kirlenmiş olabileceğim ya da pis olduğum düşüncesiyle yıkanmak ya da temizlenmek zorunda hissediyorum.					
9	Mikrop bulaşmış veya kirli olduğunu düşündüğüm bir şeye dokunursam hemen yıkanmam veya temizlenmem gerekir.					
10	Bir hayvan bana değerse kendimi kirli hissederim ve hemen yıkanmam veya temizlenmem gerekir.					
11	Giyinirken, soyunurken ve yıkanırken kendimi belirli bir sıra izlemek zorunda hissederim.					
12	Uyumadan önce bazı şeyleri belli bir sırayla yapmak zorundayım.					
13	Yatmadan önce, kıyafetlerimi özel bir şekilde asmalı ya da katlamalıyım.					
14	Doğru dürüst yapıldığını düşünebilmem için yaptıklarımı birkaç kez tekrarlamam gerekir.					
15	Bazı şeyleri gerektiğinden daha sık kontrol etme eğilimindeyim.					
16	Gaz ve su musluklarını, elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim.					
17	Düzgün kapatıp kapatılmadıklarından emin olmak için eve dönüp kapıları, pencereleri ve çekmeceleri kontrol ederim.					
18	Doğru doldurulduğundan emin olmak için formları, evrakları ve çekleri ayrıntılı olarak tekrar tekrar kontrol ederim.					
19	Kibrit, sigara vb.'nin iyice söndürüldüğünü görmek için sürekli geri dönerim.					
20	Elime para aldığım zaman birkaç kez tekrar sayarım.					
21	Mektupları postalamadan önce birçok kez dikkatlice kontrol ederim.					
22	Aslında yaptığımı bildiğim halde, bazen yapmış olduğumdan emin olamam.					
23	Okurken, önemli bir şeyi kaçırdığımdan dolayı geri dönmem, ve aynı pasajı iki veya üç kez okumam gerektiği izlenimine kapılırım.					
24	Dalgınlığımın ve yaptığım küçük hataların felaketle sonuçlanacağını hayal ederim.					
25	Bilmeden birini incittiğim konusunda çok fazla düşünürüm veya endişelenirim.					
26	Bir felaket olduğunu duyduğum zaman onun bir şekilde benim hatam olduğunu düşünürüm.					
27	Bazen sebepsiz yere kendime zarar verdiğime veya bir hastalığım olduğuna dair fazlaca endişelenirim.					
28	Bıçak, hançer ve diğer sivri uçlu nesneleri gördüğümde rahatsız olur ve endişelenirim.					

29	Bir intihar veya cinayet vakası duyduğumda, uzun süre üzülür ve bu konuda düşünmekten kendimi alamam.					
30	Mikroplar ve hastalıklar konusunda gereksiz endişeler yaratırım.					
31	Bir köprüden veya çok yüksek bir pencereden aşağı baktığımda kendimi boşluğa atmak için bir dürtü hissederim.					
32	Yaklaşmakta olan bir tren gördüğümde, bazen kendimi trenin altına atabileceğimi düşünürüm.					
33	Bazı belirli anlarda umuma açık yerlerde kıyafetlerimi yırtmak için aşırı bir istek duyarım.					
34	Araba kullanırken, bazen arabayı birinin veya bir şeyin üzerine sürme dürtüsü duyarım.					
35	Silah görmek beni heyecanlandırır ve şiddet içeren düşünceleri aklıma getirir.					
36	Bazen hiçbir neden yokken bir şeyleri kırma ve zarar verme ihtiyacı hissederim.					
37	Bazen işime yaramasa da, başkalarına ait olan şeyleri çalma dürtüsü hissederim.					
38	Bazen süpermarketten bir şey çalmak için karşı konulmaz bir istek duyarım.					
39	Bazen savunmasız çocuklara ve hayvanlara zarar vermek için bir dürtü hissederim.					

Ek. 4. Obsesif İnanışlar Ölçeği-44/ OİE-44 (Obsesif İnançlar Envanteri)

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 yansıtıp 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

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

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. Müstehcen 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 143er 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. Zihnimdeki 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. Davranışlarımın 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 yapılıncaya 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 cezalandırılırım.	1 2 3 4 5 6 7

ÖZGEÇMİŞ

Gizem Yağmur Çopur, 26.04.1989 tarihinde Ankara'da doğmuştur. Lisans eğitimini Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde 2011 yılında tamamlamıştır. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı'nda yüksek lisans yapmaktadır.

2008 Bahar Döneminde Tedaş Kreş ve Anaokulu'nda, 2010 Bahar Dönemi ve 2011 Güz Dönemi'nde Gazi Üniversitesi Hastanesi psikiyatri yataklı servis ve poliklinikte, 2011 Bahar Dönemi'nde M.K. Coşkunöz Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ve Rehberlik Araştırma Merkezi'nde, 2012 Güz ve Bahar Dönemi'nde Maltepe Üniversi Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Merkezi'nde stajını tamamlamıştır. 2013 Güz Dönemi'nden beri Gazi Üniversitesi Hastanesi psikiyatri yataklı servis ve poliklinikte staja devam etmektedir.