

**T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE OBSESİF İNANIŞ DÜZEYLERİ İLE  
ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI, BİLİŞSEL  
ÇARPITMALAR VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Büşra ERTAÇ**

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

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR**

**İSTANBUL – 2021**

**T.C.**  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE OBSESİF İNANIŞ DÜZEYLERİ İLE**  
**ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI, BİLİŞSEL**  
**ÇARPITMALAR VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Büşra ERTAÇ**

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

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

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

**Büşra ERTAÇ**

25.01.2021

## ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmamda; yardımlarını esirgemeyen, bana gönülden inanan, katkılarıyla yoluma ışık tutan ve tanıdığım için onur duyduğum tez danışmanım Prof .Dr. Mehmet Zihni Sungur'a;

İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında, bizleri geleceğe mesleki açıdan donanımlı bir şekilde hazırlayan Dr. Anıl Gündüz ve diğer tüm Öğretim Üyelerine;

Yaşamım boyunca, bana azimli olmayı ve pes etmemeyi öğreten, her koşulda yanımda olan babam Şenol Sayim ERTAÇ'a , tüm sabrıyla beni dinleyen ve destekleyen annem Oya Ertaç'a , değerli kardeşim Nihatcan Ertaç'a ve tüm dostlarıma;

Sonsuz Teşekkür ederim ve saygılarımı sunarım.

**Büşra ERTAÇ**

25.01.2021

# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	iii
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	iv
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	v
<b>ÖZET</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	6
1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	6
1.2. Obsesif İnanışlar.....	7
1.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları.....	9
1.4. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmal Türleri .....	9
1.4.1. Fiziksel İhmal ve İstismar .....	10
1.4.2. Duygusal İhmal ve İstismar.....	10
1.4.3. Cinsel İhmal ve İstismar.....	11
1.5. Çocukluk Çağı Travmaları ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişki .....	12
1.6. Ruminasyon .....	12
1.7. Ruminasyon ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişki.....	13
1.8. Bilişsel Çarpıtmalar.....	14
1.9. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişki.....	15
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	16
2.1. Araştırmanın Dizaynı.....	16
2.2. Araştırmanın Örnekleme.....	16
2.3. Veri Toplama Araçları .....	17
2.3.1. Sosyodemografik Form .....	17
2.3.2. Obsesif İnanışlar Ölçeği - 44 (OIÖ).....	17
2.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ÇÇYÖ) .....	18
2.3.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) .....	18
2.3.5. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BCÖ) .....	19
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	19

2.4.1. Verilerin Toplanması .....	19
2.4.2. Verilerin Analizi .....	20
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>21</b>
3.1. Sosyo-Demografik Analiz.....	21
3.2. Ölçek Analizleri .....	22
3.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları .....	22
3.2.2. Ölçeklerin İç Tutarlılık Analizleri .....	23
3.2.3. Ölçekler Arası İlişkilerin Belirlenmesi.....	24
3.2.4. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi .....	28
3.2.5. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeği Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi .....	29
3.2.6. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi .....	30
3.2.7. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi .....	31
3.2.8. OİÖ, alt boyutları, ÇÇÖYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve Alt Boyutları Skorlarının Cinsiyet Faktörüne Göre Analizi .....	35
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA</b> .....	<b>36</b>
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b> .....	<b>43</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>47</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>55</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>69</b>

## KISALTMALAR

<b>BÇÖ</b>	: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
<b>ÇÇOYÖ</b>	: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği
<b>M/K</b>	: Mükemmeliyetçilik – Kesinlik
<b>OİÖ</b>	: Obsesif İnanışlar Ölçeği – 44
<b>OKB</b>	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
<b>ÖV/DK</b>	: Önem Verme – Düşüncelerin Kontrolü
<b>RDBÖ</b>	: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği
<b>S/TB</b>	: Sorumluluk – Tehlike Beklentisi

## TABLÖLAR LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Tablo 4.1:</b> Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri .....	21
<b>Tablo 4.2:</b> Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Çarpıklık – Basıklık Değerleri.....	22
<b>Tablo 4.3:</b> Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayılarının Değerleri.....	23
<b>Tablo 4.4:</b> OİÖ, Alt Boyutları, ÇÇÖYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	25
<b>Tablo 4.5:</b> Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanlar ve Cinsiyet Faktörüne Göre Farklılıklar .....	35

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa No.

- Şekil 4.1:** Farklı obsesif inanış düzeyleri ile ÇÇOYÖ skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86), \*\*p<.01 ve \*p<.05, İstatiksel olarak anlamlı, n.s, İstatiksel olarak anlamlı değil.....28
- Şekil 4.2:** Farklı obsesif inanış düzeyleri ile RDBÖ skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86), \*\*p<.01 ve \*p<.05, İstatiksel olarak anlamlı, n.s, İstatiksel olarak anlamlı değil.....29
- Şekil 4.3:** Farklı obsesif inanış düzeyleri ile BÇÖ skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86), \*\*p<.01 ve \*p<.05, İstatiksel olarak anlamlı, n.s, İstatiksel olarak anlamlı değil.....30
- Şekil 4.4:** Farklı obsesif inanış düzeyleri ile BÇÖ alt boyut skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86).....31

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

**Tezin Başlığı:** Yetişkin Bireylerde Obsesif İnanış Düzeyleri İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Çarpıtmalar ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

**Tezin Yazarı:** Büşra ERTAÇ

**Danışman:** Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

**Kabul Tarihi:**25.01.2021

**Sayfa Sayısı:** vii (ön kısım) + 54 (tez) + 14(ek)

**Anabilim Dalı:** Psikoloji

**Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Obsesif inanışlar, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) riski altındaki bireylerin, belirli istenmeyen zihinsel müdahalelerin ortaya çıkmasıyla, istenmeyen müdahaleci düşünceleri hatalı değerlendirmelerine veya yanlış yorumlamalarına yol açan bilişsel süreçlerdir. Bu çalışmada obsesif inanışlar ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, 346 gönüllüye (178 kadın ve 168 erkek), sosyodemografik form, Obsesif İnanışlar Ölçeği – 44 (OIÖ), Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ÇÇOYÖ), Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) verilmiştir. Katılımcılardaki obsesif inanış düzeyleri persentil gruplamasıyla düşük, orta ve yüksek olmak üzere kategorize edilmiş ve bu üç grup arasında ÇÇOYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve alt boyutları skorları ile farklılıklar araştırılmıştır. Bulgulara göre, yüksek obsesif inanışa sahip katılımcılar, düşük obsesif inanışa sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler. Erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla toplam obsesif inanış, sorumluluk tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik – kesinlik ve önem verme düşüncelerin kontrolü skorları bulunmuştur. Kadın katılımcılarda ise, erkek katılımcılara kıyasla daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve felaketleştirme bilişsel çarpıtması bulunmuştur. Sonuç olarak, bu çalışma obsesif inanışların doğasını, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları faktörleriyle açıklamaktadır. Klinisyenler, obsesif inanış ve OKB tedavisinde, bu faktörleri hedeflemeyi göz önünde bulundurmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Obsesif İnanışlar, Ruminasyon, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Çarpıtmalar, Obsesif Kompulsif Bozukluk

**İstanbul Kent University Institute of Social Sciences-Abstract of Master's/ Thesis**

**Title of the Thesis:** Determining The Relationships Between Obsessive Belief Levels, Adverse Childhood Events, Cognitive Distortions and Rumination In Adult Individuals

**Author:** Büşra ERTAÇ

**Supervisor:** Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

**Date:** 25.01.2021

**Nu. of pages:** vii (pre text) + 54 (main body)+14App.)

**Department:** Psychology

**Subfield:** Clinical Psychology

Obsessive beliefs risen as misinterpreted and unwanted intrusive thoughts, with the emergence of certain unwanted mental interventions. are cognitive processes that lead individuals at risk of obsessive-compulsive disorder (OCD). In this study, it was aimed to determine the relationships between obsessive beliefs and childhood negative experiences, rumination and cognitive distortions. For this purpose, 346 volunteers (178 females and 168 males) were given the sociodemographic form, Obsessive Beliefs Questionnaire- 44 (OBQ), Childhood Negative Experiences Scale (ACE), Ruminative Thinking Style Questionnaire (RTSQ) and Cognitive Distortions Scale (CDS). The obsessive belief levels of the participants were categorized as low, intermediate and high with percentile grouping, and the differences between these three groups were investigated with the scores of ACE, RTSQ, CDS and its sub-dimensions. According to the findings, participants with high obsessive beliefs had significantly higher childhood negative experiences, rumination and cognitive distortion scores compared to participants with low obsessive beliefs. Significantly higher total obsessive beliefs, responsibility, perfectionism and thoughts obsessive belief sub-dimensions scores were found in male participants compared to female participants. On the other hand, female participants had more childhood negative experiences compared to male participants. In conclusion, this study explains the nature of obsessive beliefs considering the factors of childhood negative experiences, rumination and cognitive distortions and its sub-dimensions. Clinicians should consider targeting these factors when treating obsessive beliefs and OCD.

**Keywords:** Obsessive Beliefs, Rumination, Childhood Negative Experiences, Cognitive Distortions, Obsessive-Compulsive Disorder

## GİRİŞ

Obsesyon kavramı ‘kişinin zihnine girmesine engel olamadığı, zihninden uzaklaştıramadığı düşünce, fikir ve dürtüler’ olarak açıklanmaktadır (Kocakula ve Altunoğlu, 2018). Kompulsiyon kavramı ise obsesyonlardan dolayı bireylerin zihnini meşgul eden huzursuzluğu azaltmak amacıyla bireylerin uyguladıkları tekrarlayıcı davranışlardır (Kocakula ve Altunoğlu, 2018). Obsesyon üzerine yapılmış diğer tanımlarda ise ortak özellikler obsesif fikirlerin ‘yineleyici, sıkıntı verici, istem dışı ve rahatsız edici’ olmasını vurgulamaktadır (Bayar ve Yavuz, 2008; Konkan, Şenormancı, Güçlü, Aydın, ve Sungur, 2012). Bu obsesyon ve kompulsiyonlar her ne kadar obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı alan bireylerde gözlemlense de, obsesyonel yaşantıların herhangi bir psikiyatrik tanı almayan bireylerde de görüldüğü bir gerçektir (Beşiroğlu ve MY, 2006). Öte yandan, Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OIÖ), OKB ile ilgili öne sürülen bilişsel teorilerin ve modellerin sentezlenmesiyle oluşan ve OKB’nin etiolojisiyle ilgili bilişsel inanışları ölçen bir envanterdir (Julien ve diğerleri, 2008). OIÖ’nün alt boyutlarından olan ve OKB ile ilişkili olan inanç algılarından ‘abartılmış sorumluluk /abartılmış tehdit algısı’, ‘mükemmeliyetçilik / belirsizliğe tahammülsüzlük’, ‘düşüncelere önem verme/düşünceleri kontrol etme, obsesif inanışların katılık düzeylerinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır (OKBÇG, 2001; Steketee ve diğerleri, 2003). Örneğin OIÖ’nün Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (S/TB) alt ölçeğinde bireyler olası ya da olmuş olabilecek olumsuz sonuçlardan kendilerini sorumlu tutarlar ve bu sonuçları önleyememekten dolayı abartılı sorumluluk inanışları geliştirirler. Mükemmeliyetçilik/Kesinlik (M/K) alt ölçeğinde bireylerde gözlemlenen yüksek ve katı standartlar, belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin obsesif inanışları ile ilişkilidir. Önem verme/Düşünceleri Kontrol Etme (ÖV/DKE) alt ölçeğinde ise bireyler aşırı önem verdikleri saplantılı düşünceler ve bunları kontrol etme ihtiyacı sonucu obsesif inanışlar geliştirirler ve bu alt ölçekte saplantılı düşünceler ile ilgili obsesif inanışların değerlendirilmesi amaçlanmıştır (Boysan, Besiroğlu, Çetinkaya, Atli, ve Aydın, 2010). OIÖ, OKB’de önemli rolü olan bilişsel inanışlar ile ilgili maddeleri içermesi ve tüm bilişsel modeller göz önüne alınarak sentezlenen bir ölçek olması sebebiyle oldukça önemlidir.

Ruminasyonlar ise aynı konu hakkında tekrarlayıcı biçimde zihinde dönüp duran ve bireylerin belirli bir düşünce ile sürekli meşgul olması olarak açıklanmaktadır.

Ruminasyonlar, bazı psikiyatrik rahatsızlıkların gelişiminde rol oynayan belirgin bir yanıt verme biçimi olarak da düşünülmektedir (Sadock ve Sadock, 2011). Ruminasyondaki tekrarlayıcı düşünceler bireylerin zihnini meşgul ederek hayatı çekilmez hale getirebilir (Joormann, Levens, ve Gotlib, 2011). Bu açıdan bakıldığında, düşüncelerin yinelenmesi ve zihni meşgul etmesi obsesif inanışlardaki sürece benzerdir. Bu nedenle ruminatif düşünce biçiminin obsesif inançları pekiştirdiği öngörülebilir. Bunun yanında, olumlu ya da olumsuz çocukluk çağı yaşantıları deneyimlerinin bireylerin yaşamları boyunca oluşan psikolojik iyi-oluşuna etkileri bilinmektedir (Gündüz, Yaşar, Gündoğmuş, Savran, ve Konuk, 2018). Çalışmalar çocukluk çağı olumsuz yaşantıları olan kişilerin yetişkin dönemde diğer insanlardan farklı olarak psikiyatrik hastalıklara daha yatkın olduğunu göstermektedir (Briere ve Elliott, 2003). Buna ek olarak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kişilerde stres oluşturabildiği ve çocuklukta deneyimlenen travmatik yaşantıların yetişkinlikte, bireylerin obsesif düşünceler ve kompulsif davranışlar göstermeleri açısından risk faktörü olarak ortaya çıkabilmesi, obsesyonlara atfedilen önemi artırmaktadır. Bu süreçler de OKB'nin oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Stanley Rachman, 1998). Bilişsel çarpıtmalar ise kişinin beyninde hızlı ve otomatik olarak gerçekleşen, çoğu zaman ayırt edilemeyen ve hemen hemen bütün bireylerde gözlemlenen senaryolaştırılmış düşüncelerdir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bilişsel çarpıtmaların obsesif inançları desteklemesi olasıdır çünkü insan zihninde hızlı ve otomatik olarak gerçekleşen çarpıtmalar genelde tekrar eder.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada düşük, orta ve yüksek obsesif inanışlara sahip yetişkinlerde; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar skorları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda, (1) Farklı obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları skorları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır? (2) Farklı obsesif inanış düzeyleri ile ruminasyon skorları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır? (3) Farklı obsesif inanış düzeyleri ile bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır? gibi temel sorulara yanıt aranacaktır. Bu çalışmada kullanılacak olan ölçeklerden (1) Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (OIÖ), farklı obsesif inanış düzeylerini değerlendirmek için kullanılacaktır

(Boysan ve diğeri, 2010). OİÖ'nün alt boyutları Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (S/TB), Mükemmeliyetçilik/Kesinlik (M/K) ve Önem verme/Düşünceleri Kontrol Etme (ÖV/DKE)'dir. Katılımcılarda ruminasyon düzeyleri, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ile ölçülecektir (Karatepe ve diğeri, 2013). RDBÖ tek boyutludur. Katılımcılardaki çocukluk çağı travmaları ise Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ÇÇOYÖ) ile ölçülecektir (Gündüz ve diğeri, 2018). ÇÇOYÖ tek boyutludur. Son olarak, katılımcılardaki bilişsel çarpıtmalar, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) ile ölçülecektir (Ardanç, 2017). BÇÖ'nün alt boyutları zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu biçiminde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok saymadır.

### **Araştırmanın Önemi**

Bu çalışmada kognitif teori konseptinde önemi olan çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyonun genel örnekleme obsesif inanış düzeyleri düşük, orta ve yüksek olan gruplar ile karşılaştırılarak; obsesif inanışların çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon ile ilişkisi araştırılacaktır. Bununla birlikte bu çalışma diğeriinden farklı olarak aynı anda ruminasyon, bilişsel çarpıtma ve çocukluk çağı yaşantılarının obsesif inanışlar ve alt ölçekleri üzerine etkisini inceleyen bilinen ilk çalışmadır.

Bu çalışmadan elde edilecek bulgulara göre, işlevsel olmayan obsesif inançların çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon ile ilgili doğası aydınlatılacak olup, ilerleyen süreçlerde anlamlı bulgulara göre bilişsel davranışsal terapi vb. tedavilerde bu ilişkiden faydalanılabilecektir.

### **Araştırmanın Hipotezleri**

Bu çalışma kapsamında, temel araştırma sorusu “Farklı obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Bu temel araştırma sorusunu anlamak amacıyla aşağıda verilen alt soruları anlamak amacıyla değerlendirmeler yapılmıştır.

Soru 1: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları skorları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Hipotez 1: OİÖ skorları yüksek olan katılımcıların OİÖ skoru düşük olan katılımcılara göre, ÇÇYÖ skorlarında anlamlı farklılıklar beklenmektedir. Çünkü çocuklukta yaşanan olumsuz yaşantıların obsesif inanışları artırabileceği varsayılmıştır.

Soru 2: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile ruminasyon skorları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Hipotez 2: Ruminasyonun kendi içindeki tanımından yola çıkarsak, düşüncelerin yinelenmesi ve zihni meşgul etmesi obsesif inanışlardaki sürece benzerdir. Dolayısıyla, OİÖ skorları yüksek olan katılımcıların OİÖ skoru düşük olan katılımcılara göre, anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorları göstermesi beklenmektedir.

Soru 3: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu biçimde düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama veya yok sayma skorları ile nasıl bir ilişki vardır?

Hipotez 3: İnsan zihninde hızlı ve otomatik olarak gerçekleşen çarpıtmalar genelde tekrar etme özelliğinin obsesif inanışlar ile benzerliğinden yola çıkarsak, OİÖ skorları yüksek olan katılımcıların OİÖ skoru düşük olan katılımcılara göre, anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtmalar skoru gösterebileceğini varsayabiliriz.

Soru 4: Obsesif inanışlar ve alt boyutları, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Hipotez 4: Obsesif inanışlar ve alt boyutları, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutlarından elde edilen skorların korele olması beklenmektedir.

Soru 5: Obsesif inanışlar ve alt boyutları, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları arasında cinsiyete göre farklılıklar var mıdır?

Hipotez 5: Kadın ve erkek grupları arasında obsesif inanışlar ve alt boyutları, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları skorları arasındaki farklılıklar incelenecektir.

## **Araştırmanın Varsayımları**

Bu çalışmada;

1. Farklı obsesif inanış düzeyleri ölçülen bireylerin Türkiye'deki genel popülasyonu temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Örnekleme oluşturan bireylerin veri toplama araçlarında belirtilen formları tarafsız, dürüst ve güvenilir bir biçimde doldurdukları varsayılmıştır.
3. Bireylere verilen ölçek ve formların geçerlilik ve güvenilirliğinin, araştırma örnekleme için de geçerli olduğu varsayılmıştır.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmada obsesif inanış düzeylerini ölçmek için OİÖ, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını ölçmek için ÇÇÖYÖ, ruminasyonu ölçmek için RDBÖ ve bilişsel çarpıtmaları ölçmek için BÇÖ kullanılmıştır. Dolayısıyla, bulgular, bu ölçeklerden elde edilecek verilerle sınırlıdır. Buna ek olarak, katılımcılar farklı obsesif inanış gruplarına istatistiksel metotlarla ayrıldığında, düşük, orta ve yüksek obsesif inanışlar gruplarındaki alt örneklem sayısı her bir grup için toplam örneklem sayısından azdır. Bu yüzden toplam örneklem sayısının artırılması, her bir alt örneklem grubuna ait sayıları artıracığından ötürü, çalışmanın güvenilirliğini artıracaktır.

## **BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk**

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), obsesyonların, kompulsif ritüellerin veya en yaygın olarak her ikisinin birden ortaya çıkması ile karakterizedir. Obsesyonların dört temel özelliği vardır: bunlar tekrarlayan ve ısrarcı düşünceler, dürtüler veya müdahaleci olarak deneyimlenen ve büyük kaygıya neden olan görüntülerdir. Bunlar sadece gerçek hayat sorunları hakkındaki aşırı endişeler değildir; etkilenen birey, başka bir düşünce veya eylemle onları görmezden gelmeye, bastırmaya veya etkisiz hale getirmeye çalışır; ve etkilenen kişi bu düşüncelerin zihninin bir ürünü olduğunu kabul eder (APA, 2013).

OKB'li bireyler, çoğu insan tarafından deneyimlenen istenmeyen düşünceleri, imgeleri, dürtüleri ortadan kaldırmaya veya bu izinsiz girişlerin algılanan sonuçlarını önleme - geri alma girişimleriyle karşıya çıkan, özellikle yoğun, sık veya üzücü izinsiz girişleri rapor etmektedir. Bu tür izinsiz girişler tipik olarak obsesyon olarak adlandırılır ve OKB'nin tanımlayıcı semptomlarından biri olarak kabul edilir (OKBÇG, 1997)

OKB'li bireylerde değerlendirmeler, birkaç boyuttan birinin veya daha fazlasının bir fonksiyonu olarak olayın beklentileri, yorumları veya diğer yargı türleri şeklinde olabilir. Bu boyutlar şunları içerebilir: (a) düşüncelerin önemi veya sorumluluğu, (b) olayın olma olasılığı, önemi veya sorumluluğu ve (c) olayın meydana gelmesini önlemek veya sonuçlarını geri almak için belirli bir şekilde hareket etme yükümlülüğü. Bu değerlendirmeler izinsiz girişlere yanıt olarak ortaya çıkabilecek düşünce envanterlerini, beklenen sonuçların olasılığı hakkındaki yargıları ve olayla ilgili algılanan sorumluluğun derecelendirmelerini içerir (OKBÇG, 1997).

OKB'li bireylerdeki obsesif inanışlar tipik olarak işlevsiz tutumlar veya mantıksız inançlar şeklinde ayırt edilir. OKB'ye özgün inanışlar arasında ayırım yapmak mümkün olabilir: (a) OKB geliştirme riski olan kişilerde de bulunan obsesif inanışlar (b) OKB ile ilgili olan kişinin kendisi veya kimliği hakkında genel varsayımlar. Bu inanışlar OKB'ye özgü değildir ve diğer anksiyete bozuklukları veya duygudurum bozuklukları gibi diğer klinik bozukluklarda bulunabilir (OKBÇG, 1997).

OKB klinik ve klinik dışı örneklemin her ikisinde de görülebilmektedir. Klinik örnekleme görülen obsesyonlar daha şiddetli olmasına rağmen, klinik dışı örnekleme

görülen obsesyonların düzeyi, klinik örnekleme göre görece daha az şiddetlidir (Clark, 2004). OKB'nin etiolojisinde tek yumurta ikizleri ve aileler ile yapılan çalışmalarda genetik faktörlerin etkili olduğu öne sürülmüştür (Pauls, 2008). Ancak OKB'ye yol açan asıl sebepler halen bilinmemektedir.

OKB'nin çağdaş psikolojik modellerinden en deneysel desteğe sahip olanı, obsesyonların ve kompulsiyonların, bir kişinin takıntı geliştirmesi riskini etkileyen belirli işlevsiz inanç türlerinden kaynaklandığını öne süren bilişsel-davranışçı yaklaşımdır. Bu modelin temeli, genel popülasyondaki çoğu insan tarafından istenmeyen bilişsel müdahalelerin (yani, bilince giren hoş olmayan düşünceler, imgeler ve dürtüler) deneyimlenmesidir (Gibbs, 1996; Salkovskis, 1985).

## **1.2. Obsesif İnanışlar**

Obsesif Kompulsif Bozukluk Çalışma Grubu (1997) tarafından obsesyonlara sebep olan temel inanış alt boyutları öne sürülmüştür. OKB riski altındaki bireylerin, belirli istenmeyen zihinsel müdahalelerin ortaya çıkmasıyla, istenmeyen müdahaleci düşünce veya obsesyonları hatalı değerlendirmelerine veya yanlış yorumlamalarına yol açan, şematik içeriği veya inançları sürdüren belirli yatkınlığa sahip oldukları düşünülmektedir. Dolayısıyla, OKB'de ortaya çıkan bu zihinsel müdahalelerin obsesif inanışları pekiştirmesi muhtemeldir. Her bir obsesif inanış alt boyutunun kompulsif davranışların ortaya çıkmasında birbiri ile ilişkili olarak etkili olduğu düşünülmektedir (Lind ve Boschen, 2009; Reuther ve diğerleri, 2013). Aşağıda bu inanış boyutları ile ilgili açıklamalar verilmiştir.

*Abartılı Sorumluluk Algısı:* Abartılı sorumluluk algısında, OKB semptomlarına yol açan değerlendirmelerin, kişinin kendisini müdahaleci düşünceden ve bunun algılanan tehlikeli sonuçlarından sorumlu olarak gördüğü, değerlendirmelerde bulunduğu öne sürülmektedir (Salkovskis, 1989). Kişi zihnine giren müdahaleci düşünceler, ileride kendine vereceği olası zararlar ve bu zararları önleyebilmekten kendini sorumlu tutar. Daha önce sorumluluk düzeylerini ölçen bir envanter Salkovskis tarafından geliştirilmiştir. Bu envanterde sorumluluk düzeylerinde OKB'li hastalarda, kaygı bozukluğuna sahip hastalara göre anlamlı ölçüde farklılıklar gözlemlenmiştir (Salkovskis, 1992).

*Abartılı Tehdit Algısı:* Bu obsesif inanış alt boyutunda zarar ya da tehlike beklentisinin olma olasılığını ya da ciddiyetini abartırlar (OKBÇG, 1997). OKB'si olan hastalar; duygudurum bozukluğu olan hastalar ve OKB olmayan anksiyete bozukluğu olan hastalara kıyasla, 'savunmasızlık' etiketli OKB Kognitif Şema Ölçeği alt boyutundaki işlevsiz inançları destekleme olasılıkları daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu alt ölçek, hem iç (duygular) hem de dış (hastalık, kazalar) tehdide karşı aşırı kişisel savunmasızlık hissini değerlendirmek için tasarlanmıştır (Sookman, Pinard, ve Engelsmann, 1997). Dolayısıyla, obsesif inanışlardan abartılı tehdit algısı, tehlike ve tehdide karşı algılarda abartı ile karakterizedir.

*Düşüncelerin Aşırı Önemszenmesi:* Bu obsesif inanış alt boyutunda birinin düşünceleri ve bu düşüncelerin sonuçları önemlidir. Araştırmaya göre bu obsesif inanış boyutunda, düşüncelerin önemi hakkındaki inançların düzeylerindeki azalmalar, obsesyon sıklığındaki azalmalarla ilişkilendirilmiştir (Rhéaume, Ladouceur, ve Freeston, 1997).

Düşünce-eylem boyutunda ise ahlak ve olabilirlik birbiri ile ilişkili bileşenlerdir. Ahlak-düşünce-eylem kaynaşması, düşüncelerin ahlaki olarak eylemlere eşdeğer olduğu, inancını yansıtır (örneğin düşünmek eylemi gerçekleştirmek kadar kötüdür). Olabilirlik-düşünce-eylem kaynaşmasında ise bir şey hakkında düşünmenin, kendi başına veya başkaları için gerçekleşme olasılığını artırdığı inancını yansıttığı fikri vardır. Düşünce-eylem kaynaşmasının OKB'li bireylerde daha fazla olabileceği bulunmuştur (OKBÇG, 1997).

*Düşüncelerin Kontrolü:* Bu obsesif inanış alt boyutunda, zihne giren istenmeyen ve aşırı derecede izlenen düşünceler, felaketleştirilir. Kişi kendini bu düşüncelerden sorumlu tuttuğu için, düşünceleri kontrol ederken düşüncelere oldukça fazla önem verirler (Clark ve Purdon, 1993). Örnek olarak, bir kişi kötü düşüncelerin kaçınılmaz olarak kötü davranışlara yol açtığına inanırsa ve bu tür eylemlerin kabul edilemez olduğuna da inanıyorsa, o kişi muhtemelen düşüncelerini kontrol etmenin çok önemli olduğuna inanacaktır (OKBÇG, 1997).

*Mükemmeliyetçilik:* Bu obsesif inanış alt boyutunda, bireylerde yüksek, mutlak tamamlama standartları, katılık, hatalara ilişkin endişe ve belirsizlik duyguları hakimdir. Örneğin, bireyler eylemlerinin mükemmel olması gerektiğine ve yapılacak küçük

hataların bile başarısızlıkla eşdeğer olduğuna inanmaktadırlar (Tolin, Worhunsky, ve Maltby, 2006).

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük:* Bu obsesif inanış alt boyutunda belirsizlik ve belirsizliğin öngörülemeyen sonuçları ile başa çıkma durumlarında olumsuz inanışlar tecrübe edilmektedir (OKBÇG, 1997). Yapılan bir çalışmada, obsesif-kompulsif kontrolcü bireylerde, obsesif-kompulsif kontrolcü olmayan ve sağlıklı kontrol grubuna göre daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu bulunmuştur (Tolin, Abramowitz, Brigidi, ve Foa, 2003). Başka bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik ve OKB semptomlarının şiddeti arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği öne sürülmüştür (Reuther ve diğerleri, 2013). Dolayısıyla, obsesif inanış alt boyutları, OKB ile ilişkili semptomların oluşmasında birbirinden bağımsız düşünülmemelidir.

### **1.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları**

Çocukluk dönemlerinde tecrübe edilen olumsuz yaşantıların, bireylerin ileriki yaşantılarında geliştirebilecekleri psikolojik rahatsızlıkları ve bireylerin psikolojik iyi-oluşunu etkileyebileceği araştırmacılar tarafından öne sürülmüştür (Briere ve Elliott, 2003; Gündüz ve diğerleri, 2018). Çocuğun bakımını üstlenmiş yetişkin bireylerin, çocuğun fiziksel, duygusal, zihinsel ve psikolojik gelişimini etkileyen negatif tutum ve davranışları ihmal ve istismarı kapsayacak şekilde açıklanmaktadır (Polat, 2007b). İstismar davranışı ile çocuk ihmali tanım olarak birbirinden farklı olgulardır. Pasif bir olgu olarak düşünülebilecek çocuk ihmali, aile ve temel kurumlar temel sorumlulukları yerine getiremedikleri için çocuğun gelişimine engel olurlar. Aktif bir olgu olarak düşünülebilecek olan çocuk istismarında ise, çocuğun maruz kaldığı fiziksel, duygusal ve cinsel ihmal ve istismarlar, çocuğun kişilik ve yaşantısını olumsuz yönde etkilemektedir (Aral ve Gürsoy, 2001). Çocukların maruz kaldığı ihmal ve istismar yaşantıları gelişim süreçleri ve psikolojik iyi-oluşlarını olumsuz olarak etkilemektedir (Cicchetti, 2013). Bu gelişimsel başarısızlıklar, yaşam boyu psikopatolojinin ortaya çıkması için önemli risk oluşturmaktadır.

### **1.4. Çocukluk Çağı İstismar ve İhmal Türleri**

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına sebep olan ve çocuğa zarar veren istismar ve ihmal türleri aşağıda açıklanmıştır.

### **1.4.1. Fiziksel İhmal ve İstismar**

Çocuğa bakmakla yükümlü anne-baba veya bakıcıların, çocuk için gerekli olan yemek, beslenme, barınma, eğitim, kıyafet vb. temel kaynaklardan mahrum bırakılması fiziksel ihmal olarak tanımlanmaktadır (Dubowitz, 2013). Ebeveyn depresyonu, bir çocuğun engelliliği, aile içi şiddet veya topluluk kaynaklarının yokluğu gibi çeşitli faktörler ihmallerde katkıda bulunabilir. İhmalin temelini oluşturan sorunların tam olarak anlaşılması, müdahalelerin çocuğun ve ailenin özel ihtiyaçlarına göre düzenlenmesine yardımcı olur (Dubowitz, 2000). Fiziksel ihmal, diğer istismar türlerine kıyasla en tahmin edilebilir ve ayırt edilebilir olanıdır. Düşük gelir gibi ekonomik faktörlerle ilgilidir (Jones ve McCurdy, 1992).

Fiziksel istismar ise çocuğun bedensel olarak şiddete maruz bırakılmasıdır. Fiziksel şiddet sonucu yaralanan çocuklarda travma sonucu yaralanmalar, kırıklar ve iç kanama tespit edilen vakalar bildirilmiştir (Pressel, 2000). Erken yaşta fiziksel istismara maruz kalan çocuklarda, davranışsal, gelişimsel ve psikolojik bozukluklar oluşmaktadır (Dodge, Pettit, ve Bates, 1997). Yapılan bir çalışmada, çocukluk çağında fiziksel istismara maruz bırakılan bireylerde, yetişkinlikte anksiyete bozukluklarının görülmesi daha sıklıktadır (Örsel, Karadağ, Kahıloğulları, ve Aktaş, 2011).

### **1.4.2. Duygusal İhmal ve İstismar**

Duygusal destek ve güvenlik sağlayan duyarlı bir anne-baba ya da bakıcı olmadan büyümek, çocuk için sosyal işlevsellik ve yaşamın sonraki dönemlerinde nörobiyolojik süreçler üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Norman ve diğerleri, 2012). Duygusal ihmale uğrayan çocukların ilgi, sevgi, bağlılık, bakım ve sosyal desteklerden mahrum ya da yetersiz bırakıldığı belirtilmiştir (Kütük ve Bilaç, 2017). Dolayısıyla, çocuğa yeteri kadar ilgi ve değer gösterilmemesi ve yetersiz duygusal destek ve yakınlık sonucu çocuk ihmali ortaya çıkmaktadır.

Amerikan Çocuk İstismarı İhtisas Birliği çocuklarda duygusal istismara sebep olan davranışları korkutmak, hakaret etmek, sömürmek/yozaştırma, izole etmek, duygusal yanıt vermeyi reddetmek ve ruhsal/tıbbi/sağlık ihmali olarak tanımlamıştır (AÇİİB, 1995). Aynı zamanda, fiziksel ve cinsel istismardan daha az zararlı olarak değerlendirilse de, yaygın olan ve yıkıcı sebeplere yol açan istismar türlerinden biridir

(Kütük ve Bilaç, 2017). Duygusal ihmal ve istismarda çocuğun bakımında sorumluluğu olan bireyler, çocuğun temel ihtiyaçlarını göz ardı etmektedirler. Bu temel ihtiyaçlar aşağıda belirtilmiştir:

- a. Dokunulma: Çocuğa karşı temas yoluyla ilgi ve sevginin gösterilmesi.
- b. Güven: Çocuğun beslenmesini sağlamak, sağlığına yakından ilgili olmak.
- c. Düzen ve yapı: Çocuğa örnek davranışlar gösterilmesi, yapacağı ya da yapamayacağı davranışların sınırlarının belirlenmesi
- d. Sosyalleşme: Çocukla ilgilenilirken yeteri zaman ayrılması, çevresiyle ilişki kurarken çocuğa yol gösterilmesi.
- e. Teşvik: Çocuğa, bireyler tecrübelerini kullanarak, çocuğun dünyasındaki neşe ve memnuniyet gibi duyguların gerçekleşmesine aracı olmak.
- f. Değer: Çocuğu dinleyerek, değerli birey olduğunu hissettirmek (Polat, 2007a).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada çocukluk çağında duygusal istismara maruz kalan bireyler, çalışma örnekleminin büyük çoğunluğunu (%81.6) oluşturmaktadır ve en az bir psikiyatrik hastalık tanısı almıştır. Diğer bir çalışmada ise, duygusal istismar %78 oranıyla en çok maruz kalınan istismar tipidir (Turhan, Sangün, ve İnandı, 2006).

### **1.4.3. Cinsel İhmal ve İstismar**

Çocuğun cinsel istismarı, cinsel doyum için çocuğun kullanılması ya da bir başkasının buna müsaade etmesi ile ortaya çıkmaktadır. Cinsel istismar, çocuğun cinsel organlarını okşamak, teşhircilik yapmak ya da çocuğu pornografi unsuru yapmak suretiyle gerçekleşmektedir. Bu durum bir suç türüdür ve çocuklar, genelde ailede kan bağı olan kişiler tarafından bu tür istismara maruz kalabilmektedirler (Aral ve Gürsoy, 2001). Erken dönemde cinsel ve fiziksel istismara uğrayan çocuklar, uğramayanlara kıyasla daha fazla depresif olduğu ve bu tür istismarlara uğrayan çocukların daha çok içselleştirme yaptıkları bulunmuştur (Cicchetti, Rogosch, Gunnar, ve Toth, 2010). Yapılan bir çalışmada, çocukluğunda cinsel istismara uğramış kadınlarda majör depresif bozukluk, agorafobi, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal bozuklukların olduğu bulunmuştur (Saunders, Villeponteaux, Lipovsky, Kilpatrick, ve Veronen, 1992). Başka bir çalışmada ise, çocukluk çağı travmasının beş biçimine (şiddete tanık olma, fiziksel ihmal, duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar), yaşamının ilk 12 yılında özellikle de şiddete ve duygusal istismara tanık olan çocuklarda yaşadıkları çocukluk

çağı travmaları, kompulsif satın alma davranışıyla ilişkilidir (Sansone, Chang, Jewell, ve Rock, 2013).

### **1.5. Çocukluk Çağı Travmaları ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişki**

Daha önce yapılan bir derlemede, çocuklukta tecrübe edilen duygusal ihmal, çocuklukta fiziksel veya cinsel ihmale kıyasla negatif bilişsel stiller ile daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Çocuklukta maruz kalınan cinsel istismar ile bilişsel stiller arasında önemli bir ilişki varmış gibi görünse de, bu ilişkinin doğası hala belirsizdir (Gibb, 2002). Bilişsel stillerin, bireylerin algıları ve davranışlarını şekillendirdiği bir gerçektir. Aynı zamanda, obsesif inanışların ortaya çıkmasında belirli işlevsiz inanç türleri rol oynamaktadır (Gibbs, 1996). Yine benzer şekilde, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kendini suçlama, inkar ve müdahaleci, tekrarlayan düşünceler de dahil olmak üzere görünüşte uygunsuz başa çıkma stratejileri ile ilişkisi olduğu bir gerçektir (Janoff-Bulman, 1989). Dolayısıyla, erken dönemde çocukların tecrübe ettiği travmatik olaylar ve başa çıkma stratejilerinin, yetişkin dönemde bireylerde obsesif inanışlar ile ilgili negatif bilişsel süreçlerde rol oynaması olasıdır. Bu sebeple, bu çalışmada farklı obsesif inanışlara sahip bireylerin obsesif inanışları değerlendirilirken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının obsesif inanışları desteklediği varsayılmıştır.

### **1.6. Ruminasyon**

Ruminasyon bir düşüncenin zihni sürekli meşgul etmesi olarak tanımlanabilir (Karatepe, 2010). Endişe ve ruminasyon, tekrarlayıcı şekillerde düşünmek ve bu düşünce zincirlerini sonlandırmada zorluklar yaşamakla karakterize edilen bilişsel süreçlerdir. Endişe daha çok geleceğe yönelik iken, ruminasyonun geçmişe yönelik olduğu düşünülmektedir. Ruminasyon, kendine değer verme, anlam ve kayıp konularına odaklanırken, endişe beklenen tehditlerle ilgilidir (Dar ve Iqbal, 2015). Yanıt Stilleri Teorisine göre, kişinin tekrarlayan olumsuz duygularına pasif bir şekilde odaklanmasının yanı sıra kendini yansıtma ile de karakterize edilir (Nolen-Hoeksema, Wisco, ve Lyubomirsky, 2008). Bu teoriye göre ruminasyon, olumsuz düşünmeyi geliştirerek, problem çözmeyi bozarak, davranışa müdahale ederek ve sosyal desteği bozarak depresyon gelişimini sağlar ve şiddetlendirir. Ruminasyonda beliren saplantılı

düşünceler, kaçınma, inkar, kara kara düşünme olguları negatif düşüncelerden kaçma isteğini yansıtmaktadır (Burwell ve Shirk, 2007).

### **1.7. Ruminasyon ve Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişki**

Obsesyonlar; tekrarlayan ve ısrarcı düşünceler, dürtüler veya müdahaleci olarak deneyimlenen ve büyük kaygıya neden olan görüntülerdir. Ruminasyon uzun, tekrarlayan bir düşünce döngüsüdür, oysa otomatik düşünceler doğası gereği daha geçicidir. Ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler farklı anlamlara sahip olsa da, ruminatif düşünce biçimlerini ölçmek için kullanılan Yanıt Stilleri Ölçeği, olumsuz otomatik düşüncelerle ruminasyonun kavramsal olarak örtüştüğünü göstermektedir (Conway, Csank, Holm, ve Blake, 2000). Ruminasyon, kişinin sorunlarını, endişelerini ve sıkıntılı duygularını olumlu değişiklikler yapmak için harekete geçmeden tekrarlayan düşüncelerle pasif bir şekilde analiz etme eğilimi olarak tanımlanır (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008). Ruminatif düşünme stili her ne kadar majör depresif bozuklukla ilişkili olsa da; ilk bakışta ruminasyon ve obsesyonlar arasındaki ilişki anlamsız ya da belirsiz görünebilir. Aslında, obsesyon ve ruminasyonun her ikisi de tekrarlama, müdahaleci olma ve kontrol edilemezlik ile karakterize edilen benzer bilişsel süreçleri içerir. Bununla birlikte, obsesyonlar büyük ölçüde müdahaleci ve istenmeyen bir durumdur (APA, 2013; Just ve Alloy, 1997). Ancak, ruminasyon, semptomların nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar odaklanmayı içeren bir sıkıntıya cevap verme şeklidir (Treyner, Gonzalez, ve Nolen-Hoeksema, 2003). OKB hastalarının, istenmeyen bilişsel müdahalelerin getirdiği sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolu olarak obsesif düşüncelerinin doğasını ve sonuçlarını aşırı analiz etme gibi durumlarda ruminatif stratejileri kullanma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, tıpkı ruminasyonun depresyonu olan bireylerde stresi artırması ve etkili problem çözme becerilerine müdahale etmesi gibi, ruminasyon, OKB bağlamında yaşanan istenmeyen bilişsel müdahalelerin getirdiği sıkıntıyı da artırabilir (Nolen-Hoeksema, 2000; Stanley Rachman, 1998). Yapılan bir çalışmada, klinik olmayan örnekleme, ruminatif düşünce biçimleriyle obsesyonel düşünme biçimleri arasında ortak özellikler bulunmuştur (Wahl, Ertle, Bohne, Zurowski, ve Kordon, 2011).

## 1.8. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, bilginin, düşünmede tanımlanabilir hatalarla sonuçlanacak şekilde işlenmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Beck, düşünmede altı sistematik hata tanımlamıştır. Bunlar; keyfi çıkarsama; seçici algılama; aşırı genelleme; abartma ve azaltma; kişiselleştirme; ve iki kutuplu düşüncedir (Beck, 1979a). Örneğin; keyfi çıkarsamalar, bireylerin bir delile ya da sonuca ulaşmadan yaptıkları, bir gerekçeye dayanmayan bilişsel hatalardır. Seçici algılamada ise; olayların daha önemli noktaları göz ardı edilir, daha önemsiz noktalardan çıkarımlar yapılır. Aşırı genelleme süreçlerinde, bir olaydan yapılan çıkarımlar, bu olay ile ilişkili ya da ilişkisiz diğer olaylarla genellenir. Abartma ve azaltma süreçlerinde ise, önemli olayların atfedilen önemi azımsanırken, önemsiz olaylara abartılmış önem biçilir. Kişiselleştirmede, bireyler kendileriyle alakalı olmayan konuları kendileri ile alakalı hale getirirler. İki kutuplu düşünce biçiminde ise, kendisini değerlendiren birey, kendisini iki uçtan birisinde görür (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Burns, (1980), bu bilişsel çarpıtmalara ek olarak, başka bilişsel çarpıtma süreçleri tanımlamıştır. Bunlar; etiketleme ve yanlış etiketleme, duygusal nedensellik ve -meli -malı ifadeleridir. Etiketleme ve yanlış etiketleme bilişsel çarpıtma süreçlerinde, etiketleme yapan bireyler aslında aşırı genelleme eğilimleri içinde kendilerini etiketlemektedirler. Yanlış etiketleme ise, bir olaya verilen aşırı tepkinin yanlış bir şekilde etiketlemeye sebep olmasıdır. Duygusal nedensellik bilişsel çarpıtmasında ise, kendi duygularından yola çıkan bireyler, somut nedensellik uygulamaları yerine duygusal nedensellik kurarak hata yaparlar. -Meli -malı ifadeleri ise bilişsel çarpıtmanın bir diğer çeşididir. Birey yapması gereken bir olguyu yapmazsa cezalandırılacağını düşünür. Bu ifadelerle kendini güdüler. Son olarak Freeman, Pretzer, Fleming, ve Simon, (2004), bilişsel çarpıtmalara zihin okuma ve falcılık alt boyutunu eklemiştir. Yanlış zihin okuma yapan bireyler, çevresindekilerin kendisine olumsuz yaklaştığını düşünürler. Yine benzer şekilde; falcılık bilişsel çarpıtmasında geleceğe dair olumsuz tahminler üretilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Bilişsel terapinin kuramsal çerçevesi, bir bireyin erken yaşam deneyimine ilişkin öznel değerlendirmesinin kendilik hakkındaki temel inançları (şemaları) şekillendirdiği ve sürdürdüğü fikri üzerine yapılandırılmıştır. Bu inançlar kişisel değeri tanımlar, duygularla ilişkilendirilir ve öğrenilmiş, alışılmış düşünme biçimlerine dönüştürür.

Alışılmış düşünme yolları, iç ve dış uyaranları genelleştirerek, silerek veya bozarak temel inançları ve varsayımları destekleme işlevi görür, böylece bilişsel çarpıtmalar yaratır (Beck, 1979b, 1979a). Bilişsel çarpıtmalar oluşurken otomatik düşünce biçimleri ve imgeler olarak bilince işlenmektedir (Türkçapar, 2017).

### **1.9. Bilişsel Çarpıtmalar ile Obsesif İnanışlar Arasındaki İlişki**

Psikopatolojik süreçlerin oluşumunda, çarpıtılmış ve işlevsiz düşüncelerin rol oynadığı bilişsel modellerde ifade edilmiştir (Beck, 1979b; Beck, Davis, ve Freeman, 2015). Bireylerin bilgiyi işlerken yaptığı çarpıtmalar otomatik düşünceler ile ortaya çıkmaktadır. Suadiye ve Aydın, (2009) yaptıkları çalışmada, kontrol grubuna kıyasla bilişsel çarpıtma türlerinden felaketleştirme, seçici soyutlama ve aşırı genelleme yapan bireylerin anksiyete bozukluğu grubunda olduğunu bulmuşlardır. Ancak literatürde, bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inanışlar arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar oldukça azdır. Rachman ve Shafran, (1999), düşünce-eylem kaynaşmasını bir çeşit bilişsel çarpıtma olarak görmüş ve bilişsel çarpıtmaları obsesyonlarla ilişkilendirmiştir. Başka bir vaka çalışmasında ise, bilişsel çarpıtma problemi, OKB ve zeka geriliği olan bir kadında bilişsel-davranışsal terapi yöntemleri araştırılmıştır. Dolayısıyla, bilişsel çarpıtmaları, bilişteki bir problem olarak görürsek, obsesif inanışlar ile ilişkili olabileceğini öngörebiliriz.

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Bu bölümde, çalışmanın yöntemi, araştırma dizaynı, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, verileri analiz etmek üzere kullanılan istatistiksel yöntemler göz önünde bulundurularak bilgi verilecektir.

### **2.1. Araştırmanın Dizaynı**

Bu çalışmaya 18 yaşın üzerinde Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı onaylayan gönüllü bireylere, anket web sitesi olan [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com) üzerinden sosyo-demografik form, Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 Türkçe formu (OIÖ), Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe formu (ÇÇOYÖ), Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBİ) Türkçe formu, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) Türkçe formu doldurtulmuştur. Sosyo-demografik form, gönüllü katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, eğitim durumu ve psikolojik rahatsızlığını ölçmeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. OIÖ, katılımcıların obsesif inanışları ölçerken, RDBİ ruminasyon düzeylerini, ÇÇOYÖ çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını ve BÇÖ ise bilişsel çarpıtmalar düzeylerini ölçmektedir. Katılımcıların her bir formdaki yanıtlarından elde edilen skorlar ile kantitatif bir değerlendirme yapılmış olup, çalışmaya katılan katılımcılardaki obsesif inanış düzeyleri düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Ardından, düşük, orta ve yüksek obsesif inanış düzeyleri, katılımcıların toplam ÇÇOYÖ, toplam RDBÖ ve toplam BÇÖ skorları ve alt boyutları ile karşılaştırılarak, üç farklı obsesif inanış grubu arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı araştırılmıştır.

### **2.2. Araştırmanın Örnekleme**

Bu araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 346 birey oluşturmaktadır. [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com) web sitesi üzerinden online olarak 456 kişiye sosyo-demografik form ve çalışma ölçekleri dağıtılmıştır. Bunlardan 110 kişi anket sorularının bazılarını boş bırakmıştır. Dolayısıyla, bu eksik bırakılan sorular çalışmanın doğruluğunu ya da güvenilirliğini olumsuz olarak etkileyebileceği için bu kişilerin cevapları veri analizine dahil edilmemiş ve bu kişiler çalışmadan dışlanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların 168’i (% 48.56) erkek ve 178’i (% 51.44) kadındır.

Örneklem cinsiyet açısından homojen dağılım göstermektedir. Çalışmaya katılan bireylerin yaşları 18 ile 71 arasında değişmektedir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanması için (1) Sosyodemografik Form, (2) Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 Türkçe formu (OIÖ), (3) Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe formu (ÇÇOYÖ), (4) Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBİ) Türkçe formu ve (5) Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) Türkçe formu kullanılmıştır.

#### **2.3.1. Sosyodemografik Form**

Sosyo-demografik form, gönüllü katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, eğitim durumu ve psikolojik rahatsızlık olup olmadığını ölçmeyi amaçlayan kişisel sorulardan oluşan sosyodemografik form araştırmaya katılan tüm gönüllülere doldurtulmuştur.

#### **2.3.2. Obsesif İnanışlar Ölçeği - 44 (OIÖ)**

Araştırmaya katılan katılımcılardaki obsesif inanışlar ve alt boyutlarını ölçmek için Türkçe Obsesif İnanışlar Ölçeği – 44 (OIÖ) kullanılmıştır (Boysan ve diğerleri, 2010). Türkçe'ye uyarlanan OIÖ formunun klinik ve klinik olmayan örneklemde doğruluğu ve geçerliliği kanıtlanmıştır (Boysan ve diğerleri, 2010). Ölçek toplamda 44 maddeden oluşmaktadır ve oldukça yüksek cronbach  $\alpha$  (0.95) iç tutarlılık katsayısına sahiptir. OIÖ, OKB'deki bilişsel süreçleri göz önünde bulunduran obsesif inanışları üç alt boyuta indirgeyerek ölçmektedir. Ölçekteki 44 soru 7'li Likert tip skalada (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Biraz katılmıyorum, 4= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5= Biraz katılıyorum, 6= Katılıyorum, 7= Kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutundan sorumluluk/tehlike beklentisi (1., 5., 6., 8., 15., 16., 17., 19., 22., 23., 29., 33., 34., 36., 39. ve 41. sorular) alt ölçeği 16 maddeden oluşmaktadır. Mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği (2., 3., 4., 9., 10., 11., 12., 14., 18., 20., 25., 26., 31., 37., 40. ve 43. sorular) 16 sorudan oluşmaktadır. Önem verme/düşüncelerin kontrolü alt ölçeği ise (7., 13., 21., 24., 27., 28., 30., 32., 35., 38., 42. ve 44.sorular) 12 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte ve alt ölçeklerde alınan skorlar

arttıkça bireylerin obsesif inaniş düzeyleri artmaktadır. Yorulmaz ve Gençöz, (2008), yaptıkları çalışmada, OİÖ toplam cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısını 0.92 olarak bulmuştur. Alt ölçeklerden sorumluluk/tehlike beklentisi (S/TB) için cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.85, mükemmellik/kesinlik için (M/K) cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.86 ve Önem verme/düşüncelerin kontrolü (ÖV/DK) için cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

Araştırmada veriler analiz edilirken OİÖ skorları üç gruba kategorize edilmiştir. Toplam OİÖ skorları her bir katılımcı için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ardından, veri setindeki çeyreklerarası aralık (persentil) 25. Persentil ve daha küçük değerler (düşük obsesif inaniş grubu), 26. Persentil ile 75. Persentil arasındaki değerler (orta obsesif inaniş grubu) ve 75. Persentilden daha büyük değerler (yüksek obsesif inaniş grubu) toplam OİÖ skorları ile eşleştirilerek obsesif inaniş düzeyleri bulunmuştur. Alan yazında, bir veriyi üç gruba ayırarak incelemenin, medyan analizine kıyasla iki gruba ayırarak incelemeye göre daha güvenilir sonuçlar içereceğine dair bulgular mevcuttur (Gelman ve Park, 2009). Obsesif inanişlar kategorize edildikten sonra, farklı obsesif inaniş düzeyleriyle çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar düzeyleri karşılaştırılmıştır.

### **2.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği (ÇÇYÖ)**

Araştırmaya katılan katılımcılardaki çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını ölçmek için doğruluğu ve geçerliliği kanıtlanan Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe formu (ÇÇOYÖ) kullanılmıştır (Gündüz ve diğerleri, 2018). Bireylerin hayatlarının ilk 18 yılında tecrübe ettiği çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ölçülmesini amaçlayan ÇÇOYÖ 10 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğidir. Skorlaması evet (1) ya da hayır (0) şeklinde yapılan ölçekte, yüksek skorlar çocuklukta yaşanan travmanın şiddetini belirlemektedir. Ölçek tekli faktör yapısına sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren cronbach  $\alpha$  değeri 0.742 olarak bulunmuştur (Gündüz ve diğerleri, 2018).

### **2.3.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ)**

Araştırmaya katılan katılımcılardaki ruminasyon düzeylerini ölçmek için doğruluğu ve geçerliliği test edilen Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) Türkçe formu kullanılmıştır (Karatepe ve diğerleri, 2013). RDBÖ 20 maddeden oluşan ve tek faktörlü

bir ölçektir. RDBÖ skorlaması 7'li Likert tip skalada (1=Beni kesinlikle tanımlamıyor 7= Beni kesinlikle tanımlıyor) ruminatif düşünce biçimleri ve eğilimlerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren cronbach  $\alpha$  değeri 0.907 olarak bulunmuştur (Karatepe ve diğerleri, 2013).

### **2.3.5. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ)**

Araştırmaya katılan katılımcılardaki bilişsel çarpıtma düzeylerini ölçmek için doğruluğu ve geçerliliği test edilen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (BÇÖ) Türkçe formu kullanılmıştır (Ardanç, 2017). Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve bu maddeler yapılan bilişsel hataları ölçmektedir. Bu bilişsel çarpıtmalar; zihin okuma (1a. ve 1b. sorular), felaketleştirme (2a. ve 2b. sorular), iki uçlu düşünme (3a. ve 3b. sorular), duygudan sonuca ulaşma (4a. ve 4b. sorular), etiketleme (5a. ve 5b. sorular), zihinsel filtreleme (6a. ve 6b. sorular), aşırı genelleme (7a. ve 7b. sorular), kişiselleştirme (8a. ve 8b. sorular), zorunluluk ifadeleri (9a. ve 9b. sorular), olumluyu azımsama veya yoksayma (10a. ve 10b. sorular) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren cronbach  $\alpha$  değeri 0.88 olarak bulunmuştur (Ardanç, 2017).

## **2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi**

### **2.4.1. Verilerin Toplanması**

Bu çalışmayı gerçekleştirmek için verilerin toplanmasına başlanmadan önce proje önerisi İstanbul Kent Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu'nun onayına sunulmuş, gerekli etik izinler alındıktan sonra çalışmada kullanılan sosyodemografik form ve ölçeklerin soruları [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com) web sitesine girilmiştir. Çalışmaya katılmadan hemen önce araştırmanın gerçek amacı, anonim oluşu, 18 yaş ve üzeri bireylerin katılması gerekliliği ve veriler işlenirken gerekli gizliliğin sağlanacağı hakkında gönüllülerden onam alınmıştır. Soruların içtenlikle ve eksiksiz olarak cevaplandırılmasının çalışmanın bilimsel değeri açısından önemli olduğu vurgusu yapılarak, katılımcıların istenildiği zaman anketleri terk edebileceği bilgisi verilmiştir.

Çalışmaya katılmayı rızasıyla onaylamış ve soruları eksiksiz olarak tamamlayan gönüllülerden elde edilen veriler, IBM SPSS İstatistiksel Analiz programının 27. versiyonuna aktarılmıştır. Bu aşama yapılırken [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com) web sitesi

üzerinde katılımcılardan elde edilen veriler Microsoft Excel’de indirilmiş, ardından SPSS programına uygun şekilde girilmiştir. Daha sonra veriler ile gerekli istatistiksel analizler yapılmıştır. Çalışmada güven aralığı %95 ve istatistiksel anlamlılık için  $p < .05$  kıstas alınmıştır.

#### **2.4.2. Verilerin Analizi**

IBM SPSS programı versiyon 27 kullanılarak verilerin parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Bunun için, sosyodemografik analizlerde tanımlayıcı istatistikten faydalanılmış olup, iç tutarlılığı anlamak amacıyla ölçekleri oluşturan soruların cronbach  $\alpha$  değerleri bulunmuştur. Örneklem dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile analiz edilmiş, çarpıklık ve basıklık skorları ile bu dağılımın konfirme edilmiştir. Farklı obsesif inanış düzeylerini gösteren gruplar arasında ÇÇÖYÖ, RDBÖ ve BÇÖ skorları ile anlamlı farklılıklar olup olmadığı parametrik olmayan Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiştir. Farklı obsesif inanış düzeylerini gösteren gruplar arasında ÇÇÖYÖ, RDBÖ ve BÇÖ skorları ile ilişkisini gösteren grafikler GraphPad Prism ile çizilmiştir. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Spearman korelesyon analizi ile saptanmıştır.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin işlenmesi sonucu istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular değerlendirilecektir.

### 3.1. Sosyo-Demografik Analiz

**Tablo 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri**

		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	168	48.6
	Kadın	178	51.4
Yaş	18-71 (37,89 ± 12,30)	346	100
Gelir Düzeyi	Düşük	43	12.4
	Orta	271	78.3
	Yüksek	32	9.2
Medeni Durum	Evli	178	51.4
	Bekar	141	40.8
	Boşanmış	23	6.6
	Dul	4	1.2
Eğitim Durumu	Üniversite	289	83.5
	Lise	52	15
	Ortaokul	5	1.4
Psikolojik Rahatsızlık	Var	24	6.9
	Yok	322	93.1

Bu araştırmaya katılan toplam 346 gönüllünün sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, 168'inin (%48.6) erkek ve 178'inin (%51.4) kadın olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları 18 ile 71 arasındadır. Ortalama yaş ve standart sapma ise 37,89 ± 12,30'dur. Çalışmaya katılan katılımcıların 43'ünün (%12.4) gelir düzeyi düşük, 271'inin (%78.3) gelir düzeyi orta, 32'sinin (%9.2) gelir düzeyi yüksektir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında ise 178'i (%51.4) evli, 141'i bekar (%40.8), 23'ü (%6.6) boşanmış ve 4'ü (%1.2) duldur. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında, 289'u (%83.5) üniversite mezunu, 52'si (%15) lise mezunu ve 5'i (%1.4) ortaokul mezunudur. Katılımcılardan 24'ü (%6.9) kendilerinde psikiyatrik rahatsızlık olduğunu bildirirken, 322'si (%93.1) kendilerinde psikiyatrik rahatsızlık olmadığını bildirmiştir (Tablo 4.1).

## 3.2. Ölçek Analizleri

### 3.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

**Tablo 4.2: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Çarpıklık – Basıklık Değerleri**

	N	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	İstatistik	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
OİÖ Total	346	163.8410	39.65263	0.086	0.131	0.500	0.261
OİÖ S/TB	346	59.6040	15.09705	0.006	0.131	0.379	0.261
OİÖ M/K	346	65.9191	16.08327	-0.079	0.131	0.188	0.261
OİÖ ÖV/DK	346	38.3179	13.07470	0.341	0.131	-0.320	0.261
ÇÇÖYÖ Total	346	1.7023	1.99299	1.391	0.131	1.809	0.261
RDBÖ Total	346	80.4075	24.49594	0.230	0.131	-0.525	0.261
BÇÖ Total	346	59.7052	22.42307	0.711	0.131	0.157	0.261
BÇÖ Zihin Okuma	346	7.4046	2.77951	0.284	0.131	-0.504	0.261
BÇÖ Felaketleştirme	346	6.0202	2.93053	0.797	0.131	0.100	0.261
BÇÖ İki Uçlu Düşünme	346	5.7919	2.77620	0.610	0.131	-0.158	0.261
BÇÖ Duygudan Sonuca Ulaşma	346	6.3613	2.75252	0.420	0.131	-0.401	0.261
BÇÖ Etiketleme	346	5.6503	2.88760	0.735	0.131	-0.157	0.261
BÇÖ Zihinsel Filtreleme	346	5.8960	2.95191	0.674	0.131	-0.126	0.261
BÇÖ Aşırı Genelleme	346	5.5462	3.01098	0.742	0.131	-0.189	0.261
BÇÖ Kişiselleştirme	346	5.5058	2.53010	0.804	0.131	0.252	0.261
BÇÖ Meli Malı Zorunluluk İfadeleri	346	6.1329	2.83042	0.488	0.131	-0.402	0.261
BÇÖ Azımsama Yoksayma	346	5.3960	2.77815	0.661	0.131	-0.275	0.261
Geçerli Toplam	346						

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama, standart sapma ve normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık istatistik değerinin elde edilen standart hataya bölünmesiyle bulunan değerlerin -2 ve +2 arasında olmasını göstermektedir (Srivastava, 1984). Bu çalışmada OİÖ ve OİÖ'nün alt boyutu OİÖ-S/TB hariç diğer tüm değerlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 dışındadır. Dolayısıyla, ölçeklerden edilen değerlerin normal olmadığını söyleyebiliriz (Tablo 4.2). Yapılan, Kolmogorov-Smirnov testi ile OİÖ hariç diğer ölçeklerde dağılımın normalliğe uymadığı doğrulanmıştır ( $p < .05$ ). Dolayısıyla, istatistiksel analiz sırasında parametrik olmayan testler uygulanmıştır.

### 3.2.2. Ölçeklerin İç Tutarlılık Analizleri

**Tablo 4.3: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayılarının Değerleri**

Kullanılan Ölçeğin İsmi	Cronbach $\alpha$	Soru Sayısı (N)
OİÖ	0.944	44
OİÖ S/TB	0.856	16
OİÖ M/K	0.893	16
OİÖ ÖV/DK	0.865	12
ÇÇOYÖ	0.735	10
RDBÖ	0.950	20
BÇÖ	0.947	20
BÇÖ Zihin Okuma	0.738	2
BÇÖ Felaketleştirme	0.797	2
BÇÖ İki Uçlu Düşünme	0.626	2
BÇÖ Duygudan Sonuca Ulaşma	0.659	2
BÇÖ Etiketleme	0.748	2
BÇÖ Zihinsel Filtreleme	0.813	2
BÇÖ Aşırı Genelleme	0.815	2
BÇÖ Kişiselleştirme	0.647	2
BÇÖ Zorunluluk İfadeleri	0.670	2
BÇÖ Azımsama Yok sayma	0.774	2

Cronbach  $\alpha$ , ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlığını gösteren değerdir. Obsesif İnanışlar Ölçeği, 44 sorudan oluşan bir ölçektir. Türkçe’de güvenilirliği ve geçerliliğinin araştırıldığı bir çalışmada toplam OİÖ’nün cronbach  $\alpha$  değeri 0.92 olarak bulunmuştur. OİÖ’nün alt ölçeklerinden S/TB için cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.85, M/K için cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.86 ve ÖV/DK için cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur (Yorulmaz ve Gençöz, 2008). Bu çalışmada ise toplam OİÖ cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı 0.944 iken, alt boyutlarından OİÖ S/TB, M/K ve ÖV/DK için sırasıyla 0.856, 0.893 ve 0.865 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, çalışmamızda elde edilen değerler literatüre paraleldir. ÇÇOYÖ’nün Türkçe’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ise cronbach  $\alpha$  değeri 0.742 olarak bulunmuştur (Gündüz ve diğerleri, 2018). Çalışmamızda ise bu değer literatüre paralel bir şekilde 0.735’tir. RDBÖ’nün Türkçe’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ise cronbach  $\alpha$  değeri 0.907 olarak bulunmuştur (Karatepe ve diğerleri, 2013).

Çalışmamızda ise bu değer literatüre paralel bir şekilde 0.950'dir. BÇÖ'nün iç tutarlılığını gösteren cronbach  $\alpha$  değeri 0.88 olarak bulunmuştur (Ardanç, 2017). Çalışmamızda ise bu değer literatüre paralel bir şekilde 0.947'dir. Ancak Ardanç (2017), BÇÖ'nün alt boyutlarının iç tutarlılığını gösteren cronbach  $\alpha$  değerlerini tez çalışmasında belirtmemiştir. Bu çalışmada, BÇÖ zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca oluşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu yok sayma alt boyutları için iç tutarlılığı gösteren cronbach  $\alpha$  değerleri sırasıyla 0.738, 0.797, 0.626, 0.659, 0.748, 0.813, 0.815, 0.647, 0.670 ve 0.774 olarak bulunmuştur (Tablo 4.3).

### 3.2.3. Ölçekler Arası İlişkilerin Belirlenmesi

Çalışmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin anlamlılık boyutuna ulaşip ulaşmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bu sonuçlara göre, toplam obsesif inanış skorları, OİÖ alt ölçeğindeki S/TB skorları ( $\rho=.899$ ,  $p<.01$ ), M/K skorları ( $\rho=.877$ ,  $p<.01$ ), ÖV/DK skorları ile ( $\rho=.842$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. Yine benzer şekilde, toplam OİÖ skorları, toplam ÇÇOYÖ skorları ( $\rho=.142$ ,  $p<.01$ ), toplam RDBÖ skorları ( $\rho=.445$ ,  $p<.01$ ) ve toplam BÇÖ skorları ( $\rho=.528$ ,  $p<.01$ ) ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.342$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.392$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.448$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuca ulaşma ( $\rho=.381$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.431$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.448$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.432$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.454$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.436$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.442$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

OİÖ S/TB alt boyutu skorları, OİÖ M/K skorları ( $\rho=.701$ ,  $p<.01$ ), OİÖ ÖV/DK skorları ( $\rho=.681$ ,  $p<.01$ ), toplam ÇÇOYÖ skorları ( $\rho=.166$ ,  $p<.01$ ), toplam RDBÖ skorları ( $\rho=.463$ ,  $p<.01$ ), toplam BÇÖ skorları ( $\rho=.504$ ,  $p<.01$ ) ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.346$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.4$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.388$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuca ulaşma ( $\rho=.361$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.427$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.427$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.438$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.417$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.408$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yok sayma ( $\rho=.414$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

**Tablo 4.4: OiÖ, Alt Boyutları, ÇÇÖYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve Alt Boyutları Arasındaki İlişiyi Gösteren Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları**

Ölçeğin Adı	Korelasyon Katsayısı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. OiÖ Toplam	$\rho$	1																
2. OiÖ S/TB	$\rho$	0.899**	1															
3. OiÖ M/K	$\rho$	0.877**	0.701**	1														
4. OiÖ ÖV/DK	$\rho$	0.842**	0.681**	0.592**	1													
5. ÇÇÖYÖ Toplam	$\rho$	0.142**	0.166**	0.061	0.159**	1												
6. RDBÖ Toplam	$\rho$	0.445**	0.463**	0.405**	0.283**	0.172	1											
7. BÇÖ Toplam	$\rho$	0.528**	0.504**	0.51**	0.35**	0.164**	0.68**	1										
8. BÇÖ Zihin Okuma	$\rho$	0.342**	0.346**	0.346**	0.195**	0.164**	0.604**	0.71**	1									
9. BÇÖ Felaketleştirme	$\rho$	0.392**	0.4**	0.352**	0.274**	0.15**	0.613**	0.789**	0.581**	1								
10. BÇÖ İki Uçlu Düşünme	$\rho$	0.448**	0.388**	0.458**	0.328**	0.138*	0.425**	0.665**	0.41**	0.524**	1							
11. BÇÖ Duygudan Sonuca Ulaşma	$\rho$	0.381**	0.361**	0.389**	0.237**	0.157**	0.491**	0.793**	0.584**	0.614**	0.548**	1						
12. BÇÖ Etiketleme	$\rho$	0.431**	0.427**	0.409**	0.278**	0.109*	0.523**	0.814**	0.478**	0.622**	0.459**	0.649**	1					
13. BÇÖ Zihinsel Filtreleme	$\rho$	0.448**	0.427**	0.436**	0.298**	0.155**	0.547**	0.841**	0.566**	0.627**	0.487**	0.647**	0.666**	1				
14. BÇÖ Aşırı Genelleme	$\rho$	0.432**	0.438**	0.373**	0.308**	0.102	0.58**	0.835**	0.526**	0.682**	0.483**	0.568**	0.7**	0.73**	1			
15. BÇÖ Kişiselleştirme	$\rho$	0.454**	0.417**	0.431**	0.336**	0.077	0.598**	0.811**	0.518**	0.616**	0.446**	0.562**	0.65**	0.683**	0.705**	1		
16. BÇÖ Zorunluluk İfadeleri	$\rho$	0.436**	0.408**	0.467**	0.252**	0.099	0.519**	0.749**	0.478**	0.467**	0.477**	0.537**	0.588**	0.597**	0.529**	0.612**	1	
17. BÇÖ Azımsama Yoksayma	$\rho$	0.442**	0.414**	0.426**	0.307**	0.085	0.441**	0.773**	0.473**	0.506**	0.444**	0.55**	0.58**	0.642**	0.63**	0.63**	0.599**	1

\*\*p<0.01, \*p<0.05, İstatiksel Olarak Anlamlı

OİÖ M/K alt boyut skorları, OİÖ ÖV/DK skorları ( $\rho=.592$ ,  $p<.01$ ), toplam RDBÖ skorları ( $\rho=.405$ ,  $p<.01$ ), toplam BÇÖ skorları ( $\rho=.51$ ,  $p<.01$ ) ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.346$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.352$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.458$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuica ulaşma ( $\rho=.389$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.409$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.436$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.373$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.431$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.467$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.426$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

OİÖ ÖV/DK alt boyut skorları, toplam ÇÇYOÖ skorları ( $\rho=.159$ ,  $p<.01$ ), toplam RDBÖ skorları ( $\rho=.283$ ,  $p<.01$ ), toplam BÇÖ skorları ( $\rho=.350$ ,  $p<.01$ ) ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.195$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.274$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.328$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuica ulaşma ( $\rho=.237$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.278$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.298$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.308$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.336$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.252$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.307$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

Toplam ÇÇYOÖ skorları, toplam BÇÖ skorları ( $\rho=.164$ ,  $p<.01$ ) ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.164$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.15$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.138$ ,  $p<.05$ ), duygudan sonuica ulaşma ( $\rho=.157$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.109$ ,  $p<.01$ ) ve zihinsel filtreleme ( $\rho=.155$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

Toplam RDBÖ skorları, toplam BÇÖ skorları ( $\rho=.68$ ,  $p<.01$ ) ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.604$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.613$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.425$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuica ulaşma ( $\rho=.491$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.523$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.547$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.58$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.598$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.519$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.441$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

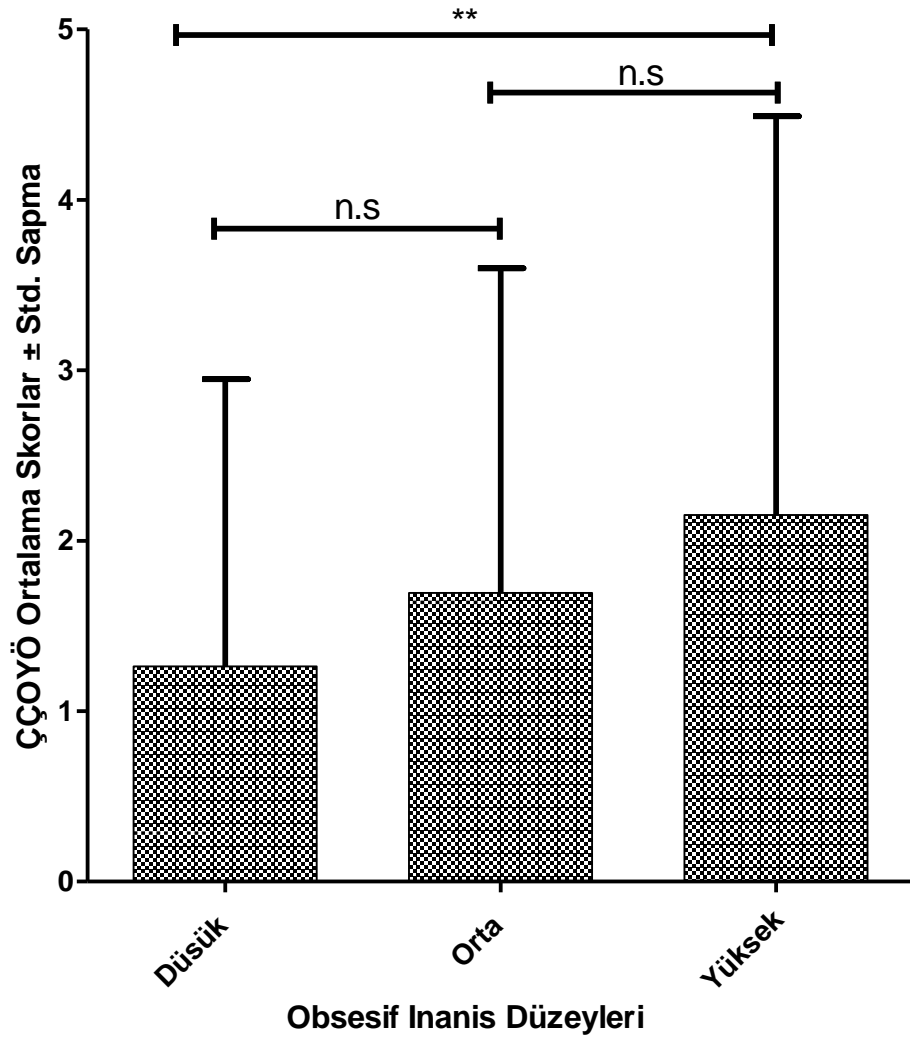
Toplam BÇÖ skorları, BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma ( $\rho=.71$ ,  $p<.01$ ), felaketleştirme ( $\rho=.789$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.665$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuica ulaşma ( $\rho=.793$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.814$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.841$ ,  $p<.01$ ),

aşırı genelleme ( $\rho=.835$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.811$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.749$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.773$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma skorları, felaketleştirme ( $\rho=.581$ ,  $p<.01$ ), iki uçlu düşünme ( $\rho=.41$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuca ulaşma ( $\rho=.584$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.478$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.566$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.526$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.518$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.478$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.473$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından felaketleştirme skorları, iki uçlu düşünme ( $\rho=.524$ ,  $p<.01$ ), duygudan sonuca ulaşma ( $\rho=.614$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.622$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.627$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.682$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.616$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.467$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.506$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından iki uçlu düşünme skorları, duygudan sonuca ulaşma ( $\rho=.548$ ,  $p<.01$ ), etiketleme ( $\rho=.459$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.487$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.483$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.446$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.477$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.444$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından duygudan sonuca ulaşma skorları, etiketleme ( $\rho=.649$ ,  $p<.01$ ), zihinsel filtreleme ( $\rho=.647$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.568$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.562$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.537$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.550$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından etiketleme skorları, zihinsel filtreleme ( $\rho=.666$ ,  $p<.01$ ), aşırı genelleme ( $\rho=.700$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.650$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.588$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.580$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından zihinsel filtreleme skorları, aşırı genelleme ( $\rho=.730$ ,  $p<.01$ ), kişiselleştirme ( $\rho=.683$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.597$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.642$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından aşırı genelleme skorları, kişiselleştirme ( $\rho=.705$ ,  $p<.01$ ), zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.529$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.630$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından kişiselleştirme skorları, zorunluluk ifadeleri ( $\rho=.512$ ,  $p<.01$ ) ve azımsama yoksayma ( $\rho=.630$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif

yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. BÇÖ'nün alt boyutlarından zorunluluk ifadeleri skorları, azımsama yok sayma ( $\rho=.599$ ,  $p<.01$ ) skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.

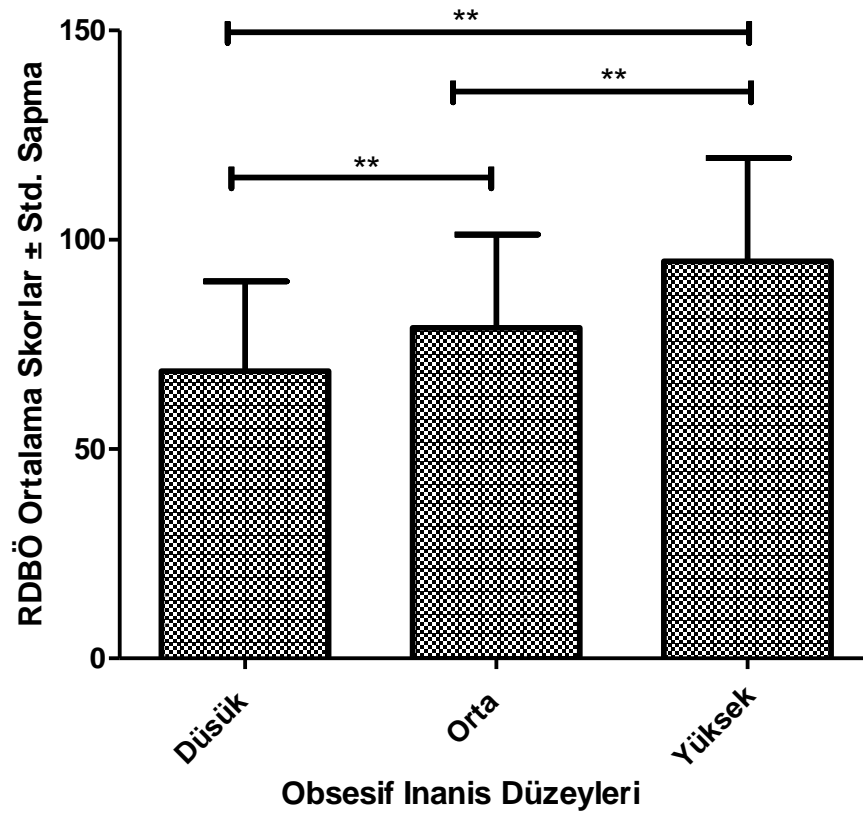
### 3.2.4. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi



Şekil 4.1: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile ÇÇÖYÖ skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86), \*\* $p<.01$  ve \* $p<.05$ , İstatistiksel olarak anlamlı, n.s, İstatistiksel olarak anlamlı değil.

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına sahiptirler (U=2750,500 ve p=.005). Ancak ÇÇOYÖ skorlarındaki bu fark; yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ve orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlılık boyutuna ulaşmamıştır (her iki koşulda p>.05).

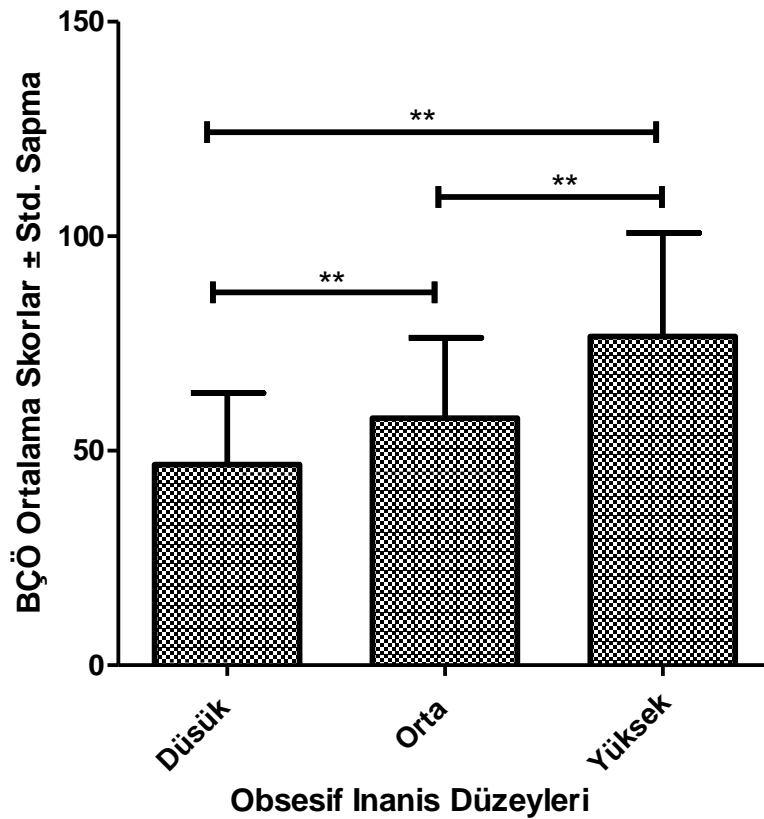
### 3.2.5. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeği Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi



Şekil 4.2: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile RDBÖ skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86), \*\*p<.01 ve \*p<.05, İstatistiksel olarak anlamlı, n.s, İstatistiksel olarak anlamlı değil.

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahiptirler (U=1463,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahiptirler (U=4748,500 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahiptirler (U=5381,500 ve p=.000).

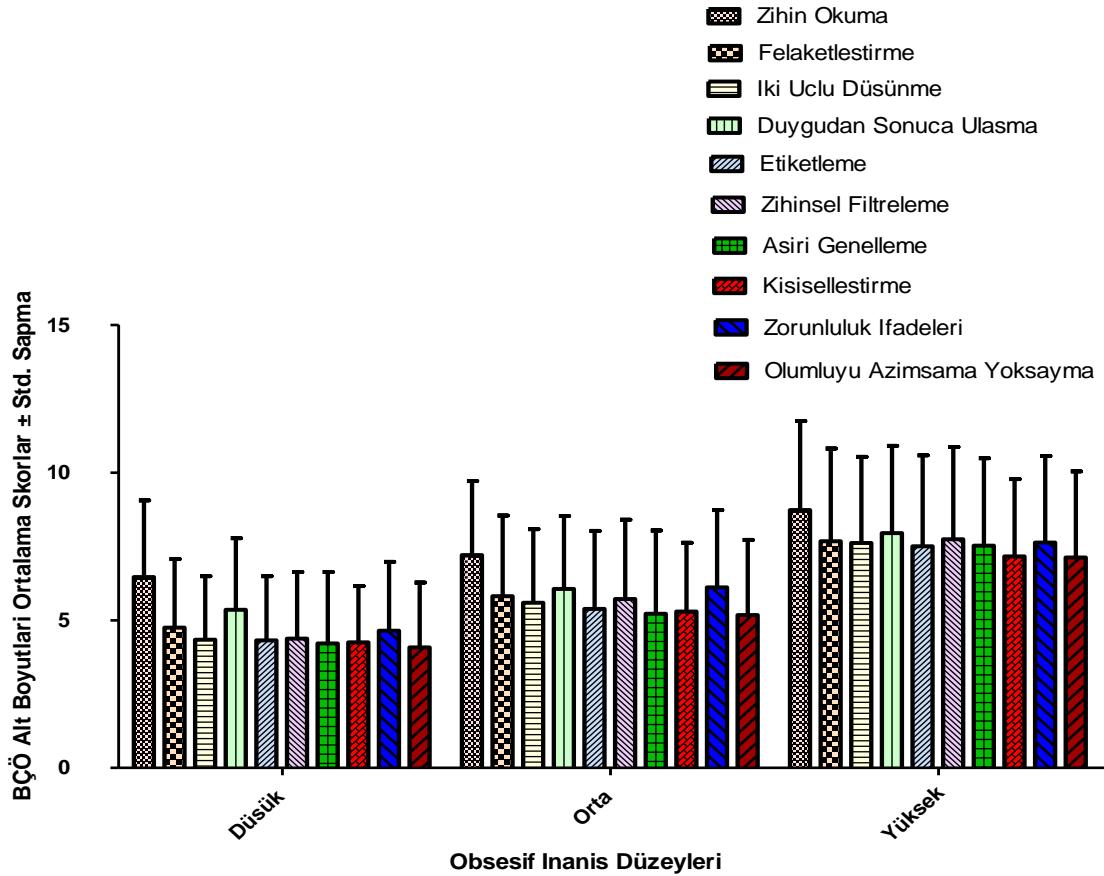
### 3.2.6. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi



Şekil 4.3: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile BÇÖ skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86), \*\*p<.01 ve \*p<.05, İstatiksel olarak anlamlı, n.s, İstatiksel olarak anlamlı değil.

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1146,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=3937,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4762,000 ve p=.000).

### 3.2.7. Farklı Obsesif İnanış Düzeyleri ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyut Skorları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi



Şekil 4.4: Farklı obsesif inanış düzeyleri ile BÇÖ alt boyut skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi (Düşük düzey obsesif inanış N=84, Orta düzey obsesif inanış N=176, Yüksek düzey obsesif inanış N=86).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zihinsel okuma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=2085,000 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zihinsel okuma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5213,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zihinsel okuma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=6216,000 ve p=.037).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla felaketleştirme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1661,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla felaketleştirme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4895,500 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla felaketleştirme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5606,000 ve p=.001).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla iki uçlu düşünme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1350,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla iki uçlu düşünme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4508,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla iki uçlu düşünme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5179,000 ve p=.001).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla duygudan sonuca ulaşma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1822,000 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış

düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla duygudan sonuca ulaşma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4686,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla duygudan sonuca ulaşma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=6173,000 ve p=.030).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla etiketleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1410,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla etiketleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4574,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla etiketleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5603,500 ve p=.001).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1354,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4734,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5184,000 ve p=.000).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla aşırı genelleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1377,000 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzelelerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla aşırı genelleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4211,500 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzelelerine (N=176) sahip katılımcılar ile

düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla aşırı genelleme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5736,500 ve p=.003).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla kişiselleştirme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1315,000 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla kişiselleştirme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4340,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla kişiselleştirme bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5371,000 ve p=.000).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zorunluluk ifadeleri bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1560,000 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zorunluluk ifadeleri bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5308,000 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla zorunluluk ifadeleri bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4906,000 ve p=.000).

Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara göre, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla olumluyu azımsama ve yoksayma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=1445,500 ve p=.000). Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine (N=86) sahip katılımcılar ile orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla olumluyu azımsama ve yoksayma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=4645,500 ve p=.000). Orta obsesif inanış düzeylerine (N=176) sahip katılımcılar ile düşük obsesif inanış düzeyine (N=84) sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla olumluyu azımsama ve yoksayma bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (U=5458,500 ve p=.001).

### 3.2.8. OİÖ, alt boyutları, ÇÇÖYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve Alt Boyutları Skorlarının Cinsiyet Faktörüne Göre Analizi

**Tablo 4.5: Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanlar ve Cinsiyet Faktörüne Göre Farklılıklar**

Kullanılan Ölçeğin İsmi	Erkek (N=168)	Kadın (N=178)	U	p değeri
OİÖ	170,75±39,80	157,31±38,50	12,533	0.009**
OİÖ S/TB	61,86±15,22	57,47±14,70	12832	0.023*
OİÖ M/K	68,26±15,36	63,70±16,48	12531,5	0.009**
OİÖ ÖV/DK	40,63±13,43	36,13±12,38	12266	0.004*
ÇÇÖYÖ	1,48±1,98	1,90±1,98	12812	0.017**
RDBÖ	79,02±25,26	81,71±23,75	13885	0.251
BÇÖ	58,30±22,39	61,03±22,44	13667.5	0.167
BÇÖ Zihin Okuma	7,19±2,79	7,60±2,75	13601	0.144
BÇÖ Felaketleştirme	5,69±2,78	6,33±3,04	13120	0.047*
BÇÖ İki Uçlu Düşünme	5,87±2,75	5,71±2,80	14415	0.561
BÇÖ Duygudan Sonuca Ulaşma	6,12±2,71	6,58±2,78	13405.5	0.094
BÇÖ Etiketleme	5,51±3,07	5,79±2,70	13657	0.134
BÇÖ Zihinsel Filtreleme	5,70±2,92	6,08±2,98	13755	0.195
BÇÖ Aşırı Genelleme	5,28±2,95	5,80±3,06	13415	0.096
BÇÖ Kişiselleştirme	5,48±2,64	5,53±2,42	14464.5	0.597
BÇÖ Zorunluluk İfadeleri	6,11±2,94	6,16±2,73	14570	0.679
BÇÖ Azımsama Yoksayma	5,35±2,72	5,44±2,84	1477.5	0.844

\*p<0,05 ve \*\*p<0.01 İstatistiksel olarak anlamlı

Bu çalışmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen skorlarda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olup olmadığını anlamak amacıyla parametrik olmayan Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla toplam obsesif inanış, sorumluluk tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik – kesinlik ve önem verme düşüncelerin kontrolü skorları bulunmuştur (her bir durum için  $p<.05$ ). Kadın katılımcılarda ise, erkek katılımcılara kıyasla daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve felaketleştirme bilişsel çarpıtması bulunmuştur (her bir durum için  $p<.05$ ). Fakat; erkek ve kadın katılımcılar arasında RDBÖ, BÇÖ ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama ve yok sayma skorlarında bu farklılıklar anlamlılık boyutuna ulaşmamıştır ( $p>.05$ ).

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Obsesif inanışlar, bilişsel modellerin sentezlenmesiyle oluşan ve OKB ile ilişkili inanç algılarından oluşmaktadır. OİÖ'nün kendi içinde sorumluluk - tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik - kesinlik, önem verme – düşünceleri kontrol etme gibi obsesif inanış yapılarını ölçmektedir. Obsesif inanışlar, sadece psikiyatrik tanı alan bireylerde değil, aynı zamanda sağlıklı popülasyonda da gözlemlenebilmektedir (Boysan ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte, obsesyonlar normal ve patolojik olabilmektedir (Salkovskis ve Harrison, 1984) ve her iki obsesyon çeşidi de bilişsel olarak süreçlerdeki bozulmalarla ilişkilidir. Çocuklukta deneyimlenen olumsuz yaşantıların ise, yetişkinlikteki psikolojik iyi-oluşu olumsuz etkilediği bilinen bir gerçektir. Ancak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının obsesif inanışlarla ilişkisi henüz açıkça bilinmemektedir. Obsesyon ve ruminasyonun her ikisinde gözlemlenen tekrarlar, müdahaleci olma ve kontrol edilemezlik ile karakterize edilen benzer bilişsel süreçler, obsesif inanışlar ile ruminatif düşünce biçimlerinin benzerliğini göstermektedir. Literatürde işlevsiz bilişsel süreçler sonucu oluşan bilişsel çarpıtmalar ile obsesif inanışlar arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmalar da oldukça azdır. Dolayısıyla, obsesif inanış ile ilişkili süreçlerin, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma ile ilişkili doğası aydınlatılabilirse, klinisyen ve psikologlar daha etkili tedaviler geliştirebileceklerdir.

Bu araştırmaya, 168'i erkek ve 178'i kadın olmak üzere toplam 346 yetişkinin verileri dahil edilmiştir. Bu çalışmada, düşük, orta ve yüksek obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılarda, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar skorları arasında farklılıklar incelenmiştir. Bu amaçla, öncelikle katılımcı grubunun sosyo-demografik özellikleri tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Ardından, ölçeklerden elde edilen verilerin normal olup olmadığını anlamak adına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik varsayımına uymadığı için, parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Verilerin iç tutarlılığını incelemek amacıyla, her bir ölçek için cronbach  $\alpha$  analizi uygulanmıştır. OİÖ, alt boyutları, ÇÇÖYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve alt boyutlarının ilişkisi Spearman Korelasyon analizi uygulanarak yapılmıştır. Ayrıca, OİÖ, alt boyutları, ÇÇÖYÖ, RDBÖ, BÇÖ ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre ilişkisi için erkek ve kadın grupları arasında Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Cronbach  $\alpha$  değeri iç tutarlılık güvenilirliğinin bir ls olarak adlandırılır (Brown, 2002). İ tutarlılığın llmesi, ölçeklerdeki sorulara verilen yanıtların birbirleriyle ne lde ilişkili olduğunu, dolayısıyla yüksek cronbach  $\alpha$  değeri bir ölçekteki sorulara verilen yanıtların ne kadar güvenilir olduğunu göstermektedir. Tablo 4.3'te ölçeklere verilen yanıtlardan elde edilen iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Bu değerlere bakıldığında, OİÖ, OİÖ S/TB, OİÖ M/K, OİÖ ÖV/DK, COYÖ, RDBÖ ve BÖ'nn oldukça yüksek iç tutarlılık katsayısı değerlerine sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmada, bahsedilen ölçekler için elde edilen iç tutarlılık katsayısı değerleri, literatüre paraleldir, dolayısıyla ölçümlerden elde edilen veriler güvenilirdir (Ardanç, 2017; Boysan ve diğerleri, 2010; Gündüz ve diğerleri, 2018; Karatepe, 2010). Ancak BÖ'nn her bir alt boyutu, iki-maddeden oluşmaktadır. Tablo 4.3'e bakıldığında, BÖ'nn alt boyutlarından iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, kişiselleştirme ve zorunluluk ifadelerinde düşük cronbach  $\alpha$  değerleri gözlemlenmektedir. Güvenilir lmler elde etmek için araştırmacılar, tek ya da iki maddeli testler yerine çok maddeli anketleri tercih etmektedirler. Eisinga, Te Grotenhuis, ve Pelzer, (2013), yaptıkları çalışmada, iki maddeli ölçümler için Spearman-Brown katsayısının hiçbir zaman cronbach  $\alpha$  katsayısından düşük olmadığını ve neredeyse her zaman daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, özellikle öğeler arasındaki korelasyon nispeten güçlü ise, ortalama olarak daha az bias vardır. Bu nedenle, iki maddeli bir ölçek için en uygun güvenilirlik katsayısı, standartlaştırılmış alfa katsayısı ile birlikte Spearman-Brown istatistiğidir. Dolayısıyla araştırmacılar, iki-maddeli alt ölçekler için iç tutarlılık analizinde Spearman-Brown istatistiğini önermektedirler. Bu çalışmada kullanılan cronbach  $\alpha$  analizinden ötürü iki-maddelik alt ölçek analizlerinde iç tutarlılık katsayısı düşük çıkmış olabilir.

Bu çalışmada, obsesif inanış skorları ve alt boyutları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, toplam obsesif inanış skorları, OİÖ alt lğindeki S/TB skorları, M/K skorları, ÖV/DK skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı lde korele olmuştur. Bunun anlamı, yüksek obsesif inanış gösteren bireylerin, OİÖ'nn alt ölçeklerinden sorumluluk - tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik - kesinlik, önem verme – düşüncelerin kontrolü obsesif inanışlarında da anlamlı lde daha fazla skor göstermeleridir. Yine benzer şekilde, toplam OİÖ skorları, toplam COYÖ skorları, toplam RDBÖ skorları ve toplam BÖ

skorları ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama yok sayma skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. Dolayısıyla, obsesif inanış ölçeğinde daha fazla skor yapan bireyler, ÇÇÖYÖ'de, RDBÖ'de, BÇÖ'de ve BÇÖ'nün alt boyutlarında da anlamlı ölçüde daha fazla skorlar göstermişlerdir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kendini suçlama, inkar ve müdahaleci, tekrarlayan düşünceler de dahil olmak üzere görünüşte uygunsuz başa çıkma stratejileri ile ilişkisi olabilmektedir (Janoff-Bulman, 1989). Bu yüzden, erken dönemde çocukların tecrübe ettiği travmatik olaylar ve başa çıkma stratejilerinin, yetişkin dönemde bireylerde obsesif inanışlar ile ilgili negatif bilişsel süreçlerde rol oynaması olasıdır. Ayrıca, OİÖ S/TB ve ÖV/DK alt boyutlarının da ÇÇÖYÖ ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde korele olması, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve obsesif inanış alt boyutları arasındaki ilişkiyi göstermektedir (Tablo 4.4). Ancak, burada obsesif inanış alt boyutlarından M/K, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları skorları ile ilişkili bulunmamıştır. Çocuklukta yaşanan olumsuz tecrübelerin, bireylerin bilişlerinde obsesif inanış olarak yarattıkları sorumluluk- tehlike beklentisi ve önem verme – düşüncelerin kontrolü gibi bilişsel süreçler, bu OİÖ alt boyutlarındaki problemlerle ilişkisini açıklamaktadır. Speküle etmek gerekirse, çocukluk travması yaşayan bireylerin yaşadıkları ihmal ve istismardan ötürü hayatı algılayış biçimleri ve olaylara verdikleri tepkiler farklı olabilmektedir. Sorumluluk - tehlike beklentisi ve önem verme – düşüncelerin kontrolü bireylerin çocukluk travması sonucu yaşadıkları olumsuz olayları bertaraf etmek istemeleriyle ilgili geliştirdikleri başa çıkma stili de olabilir. Örneğin, yaşadıkları olumsuz yaşantılar sonucu yaşamları üzerinde kontrolü olmadığına inanan bireyler, bunu bertaraf etmek için önem verme ve düşüncelerin kontrolü obsesif inanışını geliştirebilirler. Fakat; çocuklukta olumsuz yaşantılar, bireylerdeki mükemmeliyetçilik – kesinlik bilişiyle ilişkili obsesif inanışlarla ilişkili değildir (Tablo 4.4.). Yine benzer şekilde, ÇÇÖYÖ skorları ile RDBÖ skorları arasında Korelasyon analizine göre anlamlı olarak farklılıklar bulunmamıştır. Ancak, obsesyonlar ve ruminasyonun her ikisi de tekrarlama, müdahaleci olma ve kontrol edilemezlik ile karakterize edilen benzer bilişsel süreçleri içerir. Dolayısıyla, obsesif inanışları yüksek olan bireylerde ruminasyonların da pozitif yönde anlamlı olarak fazla olması, obsesif inanışlar ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi kanıtlaması açısından önemlidir. Obsesif

inanişlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları ile ilişkiliyken; çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma skorlarının bazı alt boyutlarıyla ilişkili değildir. Bu da, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarında bazı bilişsel hataların gelişebileceğini göstermesi açısından ve obsesif inanişlar – çocukluk çağı olumsuz yaşantıları – ruminasyon – bilişsel çarpıtmalar dörtlüsünün oluşumunda birbiriyle etkileşimi göstermesi açısından önemlidir.

Bu çalışmada, farklı obsesif inaniş düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasındaki farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır. Yüksek obsesif inaniş düzeylerine sahip katılımcılar, düşük obsesif inaniş düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına sahip iken, bu farklılıklar yüksek – orta, ve orta – düşük obsesif inaniş düzeylerine sahip katılımcılarda anlamlılık boyutuna ulaşmamıştır (Şekil 4.1). Dolayısıyla, obsesif inaniş düzeylerinin yüksek olması, çocukluk çağında yaşanan olumsuz tecrübelerle (yüksek ÇÇOYÖ skorları) ilişkilendirilebilir. Düşük obsesif inanişta sahip bireylerde ÇÇOYÖ skorlarının anlamlı ölçüde az olması, obsesif inanişlar ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır. Biliş kuramına göre, müdahaleci düşünceler ve stresli yaşam olayları obsesyonlara zemin hazırlamaktadır (Rachman ve Shafran, 1999; Stanley Rachman, 1998). Çocuklukta yaşanan travmatik olayları bir stres faktörü olarak düşünürsek, çocukluk çağı travmalarını; obsesif inanişlar ve OKB için bir risk faktörü olarak değerlendirebiliriz. Bu varsayımına paralel bir şekilde, literatürde erken dönem olumsuz yaşantılarının obsesif – kompulsif belirtilerin ortaya çıkmasında, başlangıçta müdahaleci olmayan düşüncelerin obsesif niteliğe dönüşmesinde, düşüncelerin katılığına, sıklığına ve içeriğine etki edebileceğine (de Silva ve Marks, 1999; Dinn, Harris, ve Raynard, 1999) dair bulgular mevcuttur. Yapılan bir çalışmada, duygusal travmaların daha çok olmak üzere, erken dönem olumsuz yaşantılarının OKB belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Demirci, 2016).

Bu çalışmada, farklı obsesif inaniş düzeyleri ile ruminatif düşünce biçimleri skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır. Yüksek obsesif inaniş düzeylerine sahip katılımcılar, düşük obsesif inaniş düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahiptirler. Benzer şekilde, yüksek obsesif inaniş düzeylerine sahip katılımcılar, orta obsesif inaniş düzeylerine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahiptirler. Orta obsesif inaniş

düzelelerine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahiptirler (Şekil 4.2). Yapılan bir çalışmada, sonuçlar OKB'nin kabul edilemez düşünceler / nötrale edici kompulsiyonlar alanı ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Raines, Vidaurri, Portero, ve Schmidt, 2017). Bu çalışmanın verileri analiz edildiğinde, yüksek düzeyde obsesif inanışa sahip bireylerin, istenmeyen bilişsel müdahalelerin getirdiği sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolu olarak obsesif düşüncelerinin doğasını ve sonuçlarını aşırı analiz etme gibi durumlarda ruminatif stratejileri kullanma olasılığı daha yüksek olabilir. Aynı zamanda, ruminasyon obsesif inanışlar perspektifinden OKB ile ilişkili tanımlar arası risk faktörü olabilir.

Bu çalışmada, farklı obsesif inanış düzeyleri ile bilişsel çarpıtmalar skorları arasındaki farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan istatistiksel testlerde, yüksek obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler. Benzer şekilde, yüksek obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılar, orta obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler. Orta obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahiptirler (Şekil 4.3). Farklı obsesif inanış düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaların alt boyutları arasındaki farklılıklara bakıldığında ise, bilişsel çarpıtmaların tüm alt boyutlarında, yüksek obsesif inanışa sahip katılımcılar, düşük ve orta obsesif inanışa sahip katılımcılara kıyasla anlamlı ölçüde zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama – yok sayma bilişsel hatalarını gerçekleştirmişlerdir (Şekil 4.4). Bu durum, orta – düşük obsesif inanış grubu için de benzer şekildedir. Zihin okuma bilişsel hatasını yapan bireyler, somut kanıtlar olmamasına rağmen, karşısındaki kişilerin kendileri hakkında negatif söylem içinde olduğunu düşünürler (Freeman ve diğerleri, 2004). Yine benzer şekilde; felaketçilik bilişsel hatasında geleceğe dair olumsuz tahminler üretilmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Zihinsel filtrelemede ise, herhangi bir olayın önemli öğeleri algılanmaz, olumsuz ayrıntılara odaklanılır. Aşırı genelleme bilişsel hatasında bireyler bir olaydan yola çıkarak yanlış genellemelerde bulunurlar. İki uçlu düşünmede, ya hep ya hiç tarzı düşünme stili bulunmaktadır. Bireyler kendilerini değerlendirirken iki uç noktaya

koyarlar. Duygudan sonuca ulaşmada, bireyler yaşadıkları yoğun duygularla yanlış çıkarımlarda bulunabilirler (Beck, 1979a). Bireyler etiketleme bilişsel hatasını yaparken, kendilerine hak etmedikleri yargılayıcı yakıştırmalar yapabilirler. Kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasında ise bir olayın birey ile ilişkisi yokken, birey bu olayı kendisi ile ilişkilendirebilir, kendisini sorumlu tutabilir. Zorunluluk ifadelerinde ise bireyler bu çarpıtmayı yaparken bir şeyi yapmazsa, cezalandırılacakmış gibi hissedebilir. Olumluyu küçümseme ya da yok sayma bilişsel hatasında olumlu olayların önemi azımsanır, olumsuz olaylara daha çok önem atfedilir (Burns, 1980; Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bu bilişsel çarpıtmalara genel olarak bakıldığında, örneğin obsesif inanışlardaki mükemmeliyetçilik – kesinlik alt boyutunun, bilişsel hatalardaki zorunluluk ifadeleri ile örtüştüğü görülmektedir. M/K yapısında, mükemmel olmak amacıyla obsesif inanış geliştiren bir bireyde, bu mükemmellik ile ilişkili -meli -malı zorunluluk ifadeleri gelişebilmektedir. Örn.; Sınavlarda başarılı olmak için daima çok çalışmalıyım bilişsel çarpıtmasını yapan bir kişide, başarılı olmak adına obsesif belirtiler gözlemlenebilir. Yine benzer şekilde, obsesif inanışlardaki sorumluluk – tehlike beklentisi alt boyutunun, bilişsel hatalardan kişiselleştirme ile örtüştüğü gözlemlenmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere, kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasında ise bir olayın birey ile ilişkisi yokken, birey bu olayı kendisi ile ilişkilendirebilir, kendisini sorumlu tutabilir.

Bu çalışmada, kullanılan ölçekler ve alt boyutlarından elde edilen skorlarda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olup olmadığı da incelenmiştir. Bulgulara göre, erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla toplam obsesif inanış, sorumluluk tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik – kesinlik ve önem verme düşüncelerin kontrolü skorları bulunmuştur. Kadın katılımcılarda ise, erkek katılımcılara kıyasla daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve felaketleştirme bilişsel çarpıtması bulunmuştur. Fakat; erkek ve kadın katılımcılar arasında RDBÖ, BÇÖ ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama ve yok sayma skorlarında bu farklılıklar anlamlılık boyutuna boyutuna ulaşmamıştır (Tablo 4.5). OKB oluşumunda cinsiyet faktörüne bakıldığında, bir çok araştırma, erkek hastaların kadınlara göre semptomların erken başlangıcı ve kronik seyri, daha fazla sosyal bozulma, cinsel-dini ve saldırgan semptomlar, tik ve madde kullanım bozuklukları ile komorbiditeye sahip olma

ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Labad ve diğeri, 2008; Mathis ve diğeri, 2011). Obsesif inanışların oluşumunu, OKB'ye bir geçiş basamağı olarak düşünürsek, erkeklerde kadınlara göre daha fazla toplam obsesif inanış skorları görülmesinin literatüre paralel olduğunu düşünebiliriz. Yapılan başka bir çalışmada ise, çocukluk çağı cinsel istismar olasılıkları kadınlar için erkeklerden daha yüksek olarak bulunmuştur (Cavanaugh, Petras, ve Martins, 2015). Başka bir çalışmada ise çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalan kadınlar, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalan erkeklerden daha kötü zihinsel sağlık durumu bildirilirken, erkeklerde kadınlardan daha fazla madde kullanımı bildirilmiştir (Grigsby ve diğeri, 2020). Dolayısıyla, kadın katılımcılarda ise, erkek katılımcılara kıyasla daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantıları bildirilmesi literatüre paraleldir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, farklı obsesif inanış düzeyleri arasında çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun için, OİÖ'den elde edilen obsesif inanış skorları düşük, orta ve yüksek olmak üzere iç gruba kategorize edilmiş; ardından farklı obsesif inanış düzeyleri, ÇÇYOÖ, RDBÖ ve BÇÖ skorları ile karşılaştırılmıştır. Aynı zamanda, OİÖ ve alt boyutlarından S/TB, M/K, ÖV/DK ile ÇÇYOÖ, RDBÖ, BÇÖ ve alt boyutları skorları arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Son olarak, kullanılan ölçekler arasındaki farklılıklar cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Verilerin işlenmesi sonucu elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan toplam 346 gönüllünün sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, 168'inin (%48.6) erkek ve 178'inin (%51.4) kadın olduğu bulunmuştur. Bu veriler, katılımcıların cinsiyet faktörü açısından homojen olduğunu göstermektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları 18 ile 71 arasındadır. Ortalama yaş ve standart sapma ise  $37,89 \pm 12,30$ 'dur.
2. Çalışmada ölçekler için yanıtların iç tutarlılığını gösteren cronbach  $\alpha$  değerlerine bakıldığında, sonuçlar ölçekler için iç tutarlılığın yüksek olduğunu göstermektedir ve önceki literatüre paraleldir.
3. Toplam obsesif inanış skorları, OİÖ alt ölçeğindeki S/TB skorları, M/K skorları, ÖV/DK skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur. Yine benzer şekilde, toplam OİÖ skorları, toplam ÇÇYOÖ skorları, toplam RDBÖ skorları ve toplam BÇÖ skorları ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama yok sayma skorları ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde korele olmuştur.
4. Obsesif inanış alt boyutlarından M/K, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları skorları ile ilişki bulunmamıştır.
5. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları skorları ile ruminasyon ve bilişsel çarpıtma alt boyutlarından aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama ya da yok sayma skorları ile ilişki bulunmamıştır.

6. Yüksek obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına sahip iken, bu farklılıklar yüksek – orta, ve orta – düşük obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılarda anlamlılık boyutuna ulaşmamıştır.
7. Yüksek obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılar, düşük ve orta obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahip olarak bulunmuştur. Yine benzer şekilde, orta obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla ruminasyon skorlarına sahip olarak bulunmuştur.
8. Yüksek obsesif inanış düzeylerine sahip katılımcılar, düşük ve orta obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahip olarak bulunmuştur. Yine benzer şekilde, orta obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılar, düşük obsesif inanış düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla bilişsel çarpıtma skorlarına sahip olarak bulunmuştur.
9. Farklı obsesif inanış düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaların alt boyutları arasındaki farklılıklara bakıldığında ise, bilişsel çarpıtmaların tüm alt boyutlarında, yüksek obsesif inanışa sahip katılımcılar, düşük ve orta obsesif inanışa sahip katılımcılara kıyasla anlamlı ölçüde zihin okuma, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsama – yok sayma bilişsel hatalarını gerçekleştirmişlerdir.
10. Erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre anlamlı ölçüde daha fazla toplam obsesif inanış, sorumluluk tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik – kesinlik ve önem verme düşüncelerin kontrolü skorları bulunmuştur. Kadın katılımcılarda ise, erkek katılımcılara kıyasla daha fazla çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve felaketleştirme bilişsel çarpıtması bulunmuştur. Fakat; erkek ve kadın katılımcılar arasında RDBÖ, BÇÖ ve BÇÖ'nün alt boyutlarından zihin okuma, iki uçlu düşünme, duygudan sonuca ulaşma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri, olumluyu azımsama ve yok sayma skorlarında bu farklılıklar anlamlılık boyutuna ulaşmamıştır.

Sonuç olarak, yüksek obsesif inaniş skorları, yüksek çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma skorları ile ilişkilendirilmiştir.

## **Öneriler**

Bu çalışma kapsamında, obsesif inanişları açıklamada, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar göz önünde bulundurulmuştur. Literatürde, obsesif inanişlar ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bilişsel çarpıtmaların ilişkisi henüz tam anlamıyla bilinmemektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın obsesif inanişların doğasını, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları aracılığıyla açıklaması, obsesif inanişlara farklı bir perspektiften bakma ihtiyacını doğurmuştur. Aynı zamanda, kullanılan örneklem itibariyle klinik olmayan katılımcılarda bu araştırmada belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların, OKB'li bireylerde tekrar edilmesi, araştırmanın güvenilirliğini artıracaktır. Özellikle, klinik ve klinik olmayan örneklemle karşılaştırılarak bulguların sunulması çalışmanın değerini artırabilir. Diğer taraftan, araştırmada kullanılan çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma parametrelerinin her üçünün de aynı anda bakılmasıyla elde edilen güçlü bulguların, literatüre hem teori hem de pratik anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma aynı zamanda, terapistler için de klinik implikasyonları olabilecek sonuç ve öneriler doğurmaktadır. Kişiyeye özel terapi aracılığıyla, psikiyatristler ve psikologlar, özellikle biliş ile ilgili sorunlardan oluşan S/TB ve ÖV/DK temelindeki obsesif inanişları azaltmak için, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını danışanları tedavi ederken göz önünde bulundurabilirler. Buna ek olarak, yüksek obsesif inanişlar, bilişsel çarpıtmalarla ilişkilendirildiğinden ötürü, klinisyenin obsesif inaniş ya da OKB tedavisinde tek bir yapıyı düşünmek yerine, birden fazla yapıya (çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve alt boyutları) odaklanması, yapılacak tedavinin güvenilirlik ve etkililiğini artırabilecektir. Bu çalışma aynı zamanda, obsesif inanişlarda biliş ile ilgili problemler olduğu için; bilişsel-davranışsal tedavilerin de OKB – obsesif inaniş boyutunda etkili olabileceğini göstermektedir. Örneklemeindeki cinsiyetin homojen olarak dağılması da, bu önerilerin hem kadın hem erkek bireylere uygulanabilir olacağını düşündürmektedir.

## **Çalışmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmada obsesif inanış düzeylerinin ölçülmesi için OİÖ-44 formu, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ölçülmesi için ÇÇÖYÖ formu, ruminasyonun ölçülmesi için RDBÖ formu ve bilişsel çarpıtmaların ölçülmesi için BÇÖ formu kullanılmıştır. Dolayısıyla, bulgular bu ölçeklerden elde edilen verilere göre analiz edilmiştir. Örneğin ÇÇÖYÖ ve RDBÖ tek boyutlu ölçeklerdir. Dolayısıyla, araştırmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve ruminatif düşünce biçimleri alt faktörleri analiz edilememiştir. Bu durum, obsesif inanışların çocukluk travmaları ve ruminasyon ile ilişkisini belirlerken limitasyon yaratmaktadır.

Katılımcılar, obsesif inanış düzeylerine göre üç gruba ayrıldığında ise, toplam örneklemin sayısı alt örnekleme azalmaktadır. Her ne kadar bu çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunsa da, toplam örneklem sayısını artırmak, çalışmanın güvenilirliğini artırabilecektir.

## KAYNAKLAR

- Aral, N., & Gürsoy, F. (2001). Çocuk hakları çerçevesinde çocuk ihmal ve istismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151(5), 27–54.
- Ardanış, P. (2017). *Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği'nin Türçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışması*. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Bayar, R., & Yavuz, M. (2008). Obsesif kompulsif bozukluk. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi*.
- Beck, A. T. (1979a). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Beck, A. T. (1979b). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Publications.
- Beşiroğlu, L., & MY, A. (2006). Obsesif kompulsif bozuklukta sağlık yardımını arama davranışı ile ilişkili etmenler: Hastalık ile ilişkili ve genel etmenlerin rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 213–222.
- Boysan, M., Besiroğlu, L., Çetinkaya, N., Atli, A., & Aydın, A. (2010). Obsesif İnanislar Ölçeği-44'ün (OIÖ-44) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği/The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44). *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 47(3), 216.
- Briere, J., & Elliott, D. M. (2003). Prevalence and psychological sequelae of self-reported childhood physical and sexual abuse in a general population sample of men and women. *Child Abuse & Neglect*, 27(10), 1205–1222.
- Brown, J. D. (2002). The Cronbach alpha reliability estimate. *JALT Testing & Evaluation SIG Newsletter*, 6(1).
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good. The new mood therapy*. New York: A Signet Book. The New American Library. Inc.

- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*(1), 56–65.
- Cavanaugh, C. E., Petras, H., & Martins, S. S. (2015). Gender-specific profiles of adverse childhood experiences, past year mental and substance use disorders, and their associations among a national sample of adults in the United States. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 50*(8), 1257–1266.
- Children, A. P. S. on the A. of. (1995). *Psychosocial evaluation of suspected psychological maltreatment in children and adolescents: Practice guidelines*. The Society.
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54*(4), 402–422.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Gunnar, M. R., & Toth, S. L. (2010). The differential impacts of early physical and sexual abuse and internalizing problems on daytime cortisol rhythm in school-aged children. *Child Development, 81*(1), 252–269.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press.
- Clark, D. A., & Purdon, C. (1993). New perspectives for a cognitive theory of obsessions. *Australian Psychologist, 28*(3), 161–167.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*(3), 404–425.
- Dar, K. A., & Iqbal, N. (2015). Worry and rumination in generalized anxiety disorder and obsessive compulsive disorder. *The Journal of Psychology, 149*(8), 866–880.
- de Silva, P., & Marks, M. (1999). The role of traumatic experiences in the genesis of obsessive–compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 37*(10), 941–951.
- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorders, 6*(1), 7–13.

- Dinn, W. M., Harris, C. L., & Raynard, R. C. (1999). Posttraumatic obsessive-compulsive disorder: a three-factor model. *Psychiatry*, *62*(4), 313–324.
- Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (1997). *How the experience of early physical abuse leads children to become chronically aggressive*.
- Dubowitz, H. (2000). *Child neglect: the long-term medical management. The treatment of child abuse*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Dubowitz, Howard. (2013). Neglect in children. *Psychiatric Annals*, *43*(3), 106–111.
- Eisinga, R., Te Grotenhuis, M., & Pelzer, B. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, *58*(4), 637–642.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K. M. (2004). *Clinical applications of cognitive therapy*. Springer Science & Business Media.
- Gelman, A., & Park, D. K. (2009). Splitting a predictor at the upper quarter or third and the lower quarter or third. *The American Statistician*, *63*(1), 1–8.
- Gibb, B. E. (2002). Childhood maltreatment and negative cognitive styles: A quantitative and qualitative review. *Clinical Psychology Review*, *22*(2), 223–246.
- Gibbs, N. A. (1996). Nonclinical populations in research on obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Clinical Psychology Review*, *16*(8), 729–773.
- Grigsby, T. J., Rogers, C. J., Albers, L. D., Benjamin, S. M., Lust, K., Eisenberg, M. E., & Forster, M. (2020). Adverse childhood experiences and health indicators in a young adult, college student sample: differences by gender. *International Journal of Behavioral Medicine*, *27*(6), 660–667.
- OKBÇG. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(7), 667–681.
- OKBÇG. (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy*, *39*(8), 987–1006.
- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, I., Savran, C., & Konuk, E. (2018). Çocukluk

- çağı olumsuz yaşantılar ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(Special issue. 1), 68–75.
- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 18(2).
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113–136.
- Jones, E. D., & McCurdy, K. (1992). The links between types of maltreatment and demographic characteristics of children. *Child Abuse & Neglect*, 16(2), 201–215.
- Joormann, J., Levens, S. M., & Gotlib, I. H. (2011). Sticky thoughts: Depression and rumination are associated with difficulties manipulating emotional material in working memory. *Psychological Science*, 22(8), 979–983.
- Julien, D., Careau, Y., O'Connor, K. P., Bouvard, M., Rhéaume, J., Langlois, F., ... Cottraux, J. (2008). Specificity of belief domains in OCD: Validation of the French version of the Obsessive Beliefs Questionnaire and a comparison across samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 1029–1041.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221.
- Karatepe, H T. (2010). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, TC Sağlık Bakanlığı, İstanbul*.
- Karatepe, Hasan Turan, Yavuz, F. K., & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the ruminative thought style questionnaire. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231–241.
- Kocakula, Ö., & Altunoğlu, A. E. (2018). Obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun karar süreçlerine etkisi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 1(2), 114–131.
- Konkan, R., ŞENORMANCI, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., & Sungur, M. Z. (2012). Obsesif kompulsif bozukluk ve obsesif inançlar. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(2).

- Kütük, M. Ö., & Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve Adölesanlarda Duygusal İstismar ve İhmal. *Türkiye Klinikleri*, 3(3), 181–187.
- Labad, J., Menchon, J. M., Alonso, P., Segalas, C., Jimenez, S., Jaurieta, N., ... Vallejo, J. (2008). Gender differences in obsessive–compulsive symptom dimensions. *Depression and Anxiety*, 25(10), 832–838.
- Lind, C., & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1047–1052.
- Mathis, M. A. de, Alvarenga, P. de, Funaro, G., Torresan, R. C., Moraes, I., Torres, A. R., ... Hounie, A. G. (2011). Gender differences in obsessive-compulsive disorder: a literature review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 33(4), 390–399.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*, 9(11), e1001349.
- Örsel, S., Karadağ, H., Kahıloğulları, A. K., & Aktaş, E. A. (2011). Psikiyatri hastalarında çocukluk çağı travmalarının sıklığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).
- Pauls, D. L. (2008). The genetics of obsessive compulsive disorder: a review of the evidence. *American Journal of Medical Genetics Part C: Seminars in Medical Genetics*, 148(2), 133–139. Wiley Online Library.
- Polat, O. (2007a). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı-Tanımlar, Ankara. *Seçkin Yayıncılık*, 59–290.
- Polat, O. (2007b). Tüm boyutlarıyla Çocuk istismarı cilt 1 ss: 189-209. *Seçkin Yayınları, Ankara*.

- Pressel, D. M. (2000). Evaluation of physical abuse in children. *American Family Physician*, 61(10), 3057–3064.
- Rachman, S., & Shafran, R. (1999). Cognitive distortions: Thought–action fusion. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 80–85.
- Rachman, Stanley. (1998). A cognitive theory of obsessions: Elaborations. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 385–401.
- Raines, A. M., Vidaurri, D. N., Portero, A. K., & Schmidt, N. B. (2017). Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences*, 113, 63–67.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., & May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773–777.
- Rhéaume, J., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1997). The prediction of obsessive-compulsive symptoms: New evidence for a multiple cognition explanation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 33, 785–794.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2011). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Salkovskis, P. M. (1992). Cognitive models and therapy of obsessive compulsive disorder. *World Congress of Cognitive Therapy, Toronto, Ontario, Canada*.
- Salkovskis, Paul M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583.
- Salkovskis, Paul M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 677–682.
- Salkovskis, Paul M., & Harrison, J. (1984). Abnormal and normal obsessions—a replication. *Behaviour Research and Therapy*, 22(5), 549–552.

- Sansone, R. A., Chang, J., Jewell, B., & Rock, R. (2013). Childhood trauma and compulsive buying. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, *17*(1), 73–76.
- Saunders, B. E., Villepontoux, L. A., Lipovsky, J. A., Kilpatrick, D. G., & Veronen, L. J. (1992). Child sexual assault as a risk factor for mental disorders among women: A community survey. *Journal of Interpersonal Violence*, *7*(2), 189–204.
- Sookman, D., Pinard, G., & Engelsmann, F. (1997). *The Obsessive Compulsive Disorder Cognitive Schemata Scale: Reliability and validity*.
- Srivastava, M. S. (1984). A measure of skewness and kurtosis and a graphical method for assessing multivariate normality. *Statistics & Probability Letters*, *2*(5), 263–267.
- Steketee, G., Frost, R., Bhar, S., Bouvard, M., Calamari, J., Carmin, C., ... Forrester, E. (2003). Obsessive Compulsive Cognitions Working Group: Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory: Part I. *Behav Res Ther*, *41*, 863–878.
- Suadiye, Y., & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *12*(4), 172–179.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *17*(2), 233–242.
- Tolin, D. F., Worhunsky, P., & Maltby, N. (2006). Are “obsessive” beliefs specific to OCD?: A comparison across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(4), 469–480.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247–259.
- Turhan, E., Sangün, Ö., & İnandı, T. (2006). Birinci basamakta çocuk istismarı ve önlenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, *15*(9), 153–157.
- Türkçapar, M. H. (2017). Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama.(7. Baskı). *Ankara: HYB Yayıncılık*.

Wahl, K., Ertle, A., Bohne, A., Zurovski, B., & Kordon, A. (2011). Relations between a ruminative thinking style and obsessive–compulsive symptoms in non-clinical samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 217–225.

Yorulmaz, O., & Gençöz, T. (2008). Obsessif-Kompulsif Bozukluk Semptomlarının Değerlendirilmesinde Kullanılan İstem Dışı Düşünceleri Yorumlama Envanteri, Obsessif İnanışlar Ölçeği ve Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği'nin Türk Örnekleminde İncelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 1–13.

## **EKLER**

### **EK 1: BİLGİLENDİRME FORMU**

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Büşra Ertaç'a aittir. Çalışma Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, yetişkinlerde obsesif inanış düzeyleri ele alınarak çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki değişkenler üzerinde anlamlı bir etki olup olmadığını tespit etmektir. Araştırma, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylere yapılacak biçimde düzenlenmiştir. Araştırmaya katılarak, çalışmaya veri sağlayan herkese teşekkür ederim. Çalışmanın hiçbir aşamasında katılımcıların ismi sorulmayacaktır ve ayrıca verilen bilgilerin mahremiyeti korunacaktır. Yanıtlar anonim olarak değerlendirilecektir. Katılımcılardan beklenen, ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyarak en uygun yanıtları vermeleridir. Soruların içtenlikle ve eksiksiz olarak cevaplandırılması çalışmanın bilimsel değeri açısından çok önemlidir. Soruları yanıtlama aşamasında sizi rahatsız eden herhangi bir durum olduğu takdirde geri çekilebilirsiniz ya da yarıda bırakabilirsiniz. Çalışmaya olan katkınız ve zaman ayırma konusundaki nezaketiniz için teşekkür ederim.

**Büşra ERTAÇ**

## EK 2: ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ

1	<p>Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri <b>sıklıkla ya da çok sıklıkla...</b></p> <p>Size <b>küfür</b> etti mi, sizi <b>hor gördü mü</b>, sizi <b>aşağıladı mı</b> ya da sizi <b>küçümsedi mi</b>?</p> <p>Ya da</p> <p>Sizi <b>fiziksel</b> anlamda <b>incitecek</b> bir şekilde davranıp sizi <b>korkuttu mu</b>?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
2	<p>Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri <b>sıklıkla ya da çok sıklıkla...</b></p> <p>Sizi <b>itip tartakladı mı</b>, <b>tokatladı mı</b> ya da size bir şey <b>fırlattı mı</b>?</p> <p>Ya da</p> <p>Size <b>hiç iz kalacak</b> ya da <b>yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu</b>?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
3	<p>Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri <b>hiç...</b></p> <p>Size hiç <b>dokundu mu</b> ya da sizi hiç <b>okşadı mı</b> ya da sizden hiç onların bedenine <b>cinsel anlamda dokunmanızı istedi mi</b>?</p> <p><b>Ya da</b></p> <p>Sizinle <b>oral, anal</b> ya da <b>vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı</b> ya da <b>teşebbüs etti mi</b>?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>

4	<p>Siz <b>sıklıkla ya da çok sıklıkla</b> aşağıdaki gibi hissettiniz mi?</p> <p>Ailenizde kimse sizi <b>sevmiyor</b> ya da sizin <b>önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor?</b></p> <p><b>Ya da</b></p> <p>Aileniz size <b>göz kulak olmadı</b>, ailenizle <b>yakın hissetmediniz</b> ya da birbirinizi <b>desteklemediniz?</b></p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
5	<p>Siz <b>sıklıkla ya da çok sıklıkla</b> aşağıdaki gibi hissettiniz mi?</p> <p>Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu?</p> <p><b>Ya da</b></p> <p>Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştu ya da kendinde değildi?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
6	<p>Ebeveynleriniz <b>hiç</b> ayrıldı mı ya da boşandı mı?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
7	<p>Anneniz ya da üvey anneniz:</p> <p><b>Sıklıkla ya da çok sıklıkla</b> sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı?</p> <p><b>Ya da</b></p> <p><b>Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla</b> tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu?</p> <p><b>Ya da</b></p>

	<p><b>Hiç</b> en az birkaç dakika sürekli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
8	<p>İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
9	<p>Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>
10	<p>Ev halkından biri hapse girdi mi?</p> <p>Bir tane dahi varsa işaretleyin <input type="radio"/> <b>Evet</b></p>

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Ad Soyad :

Şimdi “Evet” cevaplarınızı toplayın:  Bu sizin ACE Travma Puanınız.

## EK 3: RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(çok iyi)

- \_\_\_ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
- \_\_\_ Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
- \_\_\_ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
- \_\_\_ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
- \_\_\_ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
- \_\_\_ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkındır.
- \_\_\_ Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
- \_\_\_ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
- \_\_\_ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
- \_\_\_ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
- \_\_\_ İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
- \_\_\_ Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
- \_\_\_ Hakkında ne kadar düşünürsem düşünüyüm, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
- \_\_\_ Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.
- \_\_\_ Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
- \_\_\_ Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.
- \_\_\_ Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.
- \_\_\_ Bazen, bir konuşma sırasında bile, alâkasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
- \_\_\_ Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.
- \_\_\_ Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.

## EK 4: BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Bu kısımda, kullandığınız farklı düşünme türleri hakkında bilgi edinmek istemekteyiz. İzleyen kısımda, 10 tür düşünme türü okuyacaksınız. Size her bir düşünme türünün açık-laması verilecektir. Ayrıca düşünme türünü açıklamaya yardımcı olacak iki vaka örneği de okuyacaksınız. Biri sosyal ilişkilere (arkadaşlar, eşler ya da aile gibi) ve diğeri kişisel başarıla-ra değinen (bir testi geçme ya da işle ilgili bir görevde başarısız olma gibi) iki vaka örneği her bir düşünce türü için verilecektir. Bu örnekler, her bir düşünme türünün gerçek hayat senaryosu içinde nasıl görüldüğünü anlamanızda size yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır.

Sizden istenen, açıklanan düşünme türünü anlamaya çalışmanızdır. Daha sonra sizden bu düşünme türünü ne sıklıkla kullandığınızı değerlendirmeniz beklenmektedir. Daha önce açıklanan iki alanda (sosyal ilişkiler ve başarı) bu düşünme türünü ne sıklıkta kullandığınız konusunda düşünmeniz istenecektir. Lütfen cevaplarınızı iyice düşündükten sonra veriniz.

### 1- ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının onlar hakkında olumsuz düşündüğünü varsayarlar. Bu durum, diğer kişi olumsuz herhangi bir şey söylemediğinde bile ortaya çıkabilir. Bu, bazen, zihin okuma olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Ayşe, erkek arkadaşı Kerem ile kahve içmektedir. Kerem durgundur ve Ayşe ters giden bir şeyin olup olmadığını sorar. Kerem ‘iyi’ olduğunu söyler. Ayşe ona inanmaz. Kerem’in kendisiyle mutsuz olduğunu düşünür.**

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Mert, haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktadır. Sonunda patronuna projenin bitmiş halini teslim eder. Patronunun projesi konusunda ne düşündüğünü merak etmektedir. Birkaç gün geçtikten sonra Mert, patronunun onun beceriksiz olduğunu düşünüyor olmasından endişe etmeye başlar.**

Lütfen, bu örnekte olduğu gibi başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla zihin okuma yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

## **2- FELAKETLEŞTİRME**

İnsanlar gelecek hakkında olumsuz öngörülerde bulunabilirler. Bu öngörüler için yeterli kanıt olmadığında, bu durum Felaketleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Enis'in üniversitedeki ilk yılıdır. Biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen, dersi düşük bir derece ile tamamlayacağına ve mezun olmakta çok zorlanacağına dair endişe etmeye başlar.**

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Duygu'nun erkek arkadaşı, ona ilişkileri hakkında bazı geribildirimler verir. Duygu'ya kendi arkadaşları ile biraz daha fazla zaman geçirmek istediğini söyler. Onun bu ifadelerine dayanarak Duygu, uzaklaşacaklarını ve sonunda ayrılacaklarını düşünmeye başlar.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler ve aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Felaketleştirme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

## **3- İKİ UÇLU (YA HEP YA HİÇ) BİÇİMİNDE DÜŞÜNME**

İnsanlar değerlendirmeler yaptığında, olayları “ya...ya...” olarak görürler. Örneğin, bir konser iyi ya da kötü olarak düşünülür. Diğer taraftan, insanlar değerlendirme ya-parken grinin tonlarını da görebilirler. Örneğin, bir konserin bazı olumsuz yönleri ola-bilir, ama genel olarak oldukça iyi olarak değerlendirilebilir. Bir kişinin herhangi bir şeyi iyi ya da kötü olarak görmesine Ya hep - ya hiç biçiminde düşünme diyoruz. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Baran, bir sınavdan B alır. Hayal kırıklığına uğramış hisseder, çünkü notu A değildir. O, sınavlardaki başarıyı şu şekilde görme eğilimindedir: “Bir iş ya yapılır ya da başarısızlıktır.”**

Lütfen, başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Ya hep- Ya hiç düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Emel, birinden ya hoşlanan ya da ondan nefret eden tarzda bir kişidir. Ya onun “İyi Kitabı”ndasınızdır ya da değilsinizdir.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla “Ya hep-Ya hiç” düşünme biçimini kullandığınızı değerlendiriniz.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

#### **4- DUYGUDAN SONUCA ULAŞMA**

İnsanlar öyle “hissettikleri” için bir şeyin doğru olduğuna inanabilirler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Filiz’in arkadaşları, herkes için yeterli bilet alamadıkları için, onun kendileri ile birlikte konsere gelemeyeceğini söylerler. Filiz, onların kendisini bilerek dışlamadığını bilse de, kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Bu nedenle, bir tarafı reddedildiğine inanmaktadır.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Patronu Selim’e şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Yine de Selim daha iyi yapıp yapamayacağını merak etmektedir. Aslında, kendisini başarısız hissetmektedir. Sonuç olarak, başarısız olduğuna inanmaya başlar.**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Duygusal Mantık Yürütme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

#### **5- ETİKETLEME**

İnsanlar kendilerini belli bir tür insan olarak etiketleyebilirler. Bu durum, kötü bir şey meydana geldikten sonra ortaya çıkarsa Etiketleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Bir sosyal etkinlik sırasında Selim, bir kadını dansa kaldırmak ister. Kadın onu geri çevirir. Sonuç olarak, Selim kendini başarısız biri olarak görür.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Ders esnasında, Nihal'in öğretmeni sorunun cevabını bilen var mı diye sorar. Nihal el kaldırır ve bir cevap verir. Öğretmeni: "Maalesef, yanlış cevap. Cevabı bilen başka biri var mı?" diye sorar. Nihal kendi kendisine bir salak olduğunu söyler.**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Etiketleme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

## **6- ZİHİNSEL FİLTRELEME**

İnsanlar bazen, bilgi için filtre kullanırlar. Olumlu ve olumsuz bilgi olduğunda, onlar sadece olumsuzya odaklanırlar. Bu durum, Zihinsel Filtreleme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Aslı, erkek arkadaşı Furkan'a kulak misafiri olur. Furkan, arkadaşlarına kendi-sinden bahsetmektedir. Furkan: "Evet, şu ana kadar her şey mükemmel gidiyor. O, gerçekten akıllı ve eğlenceli biri. Çok ortak yönümüz var. Bazen, biraz talep-kar olabiliyor ama sorun yok." Demektedir. Furkan'ın daha çok olumlu şeyler söylemesine rağmen, Aslı olumsuz yorum üzerinde durur ve kendini kötü hisseder.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Burak, bir lise öğrencisidir. Son denemesi ile ilgili öğretmenin yorumlarını okumaktadır. Öğretmeni: "Düşüncelerini ifade etmede mükemmel bir tarzın var. Yazım tarzını gerçekten çok beğeniyorum. Ancak, bir fikirden diğerine geçerken daha iyi geçişler yapmaya çalışmalısın." yazmıştır. Burak, iyi bir performans**

**sergilemiş olmasına rağmen, sadece bu küçük eleştiriyi düşünmekte ve kendisini yetersiz hissetmektedir.**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zihinsel Filtreleme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

## **7- AŞIRI GENELLEME**

Olumsuz bir olay meydana geldiğinde, insanlar daha kötü şeylerin olacağını varsayarlar. Bir örüntünün başlangıcı olarak olumsuz olayı görürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Sibel ve erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Sibel kendi kendine: “Asla istikrarlı bir ilişki içine girmeyeceğim” şeklinde düşünür.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Volkan yakın zamanda matematik sınavında başarısız olmuştur. Kendi kendine: “Herhalde diğer derslerin sınavlarında da başarısız olacağım” şeklinde düşünür.**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Aşırı Genelleme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

## **8- KİŞİSELLEŞTİRME**

İnsanlar, öyle olmasa bile, olumsuz şeylerden kendilerinin sorumlu olduğuna inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı ele alıp, bunun nedeninin kendileri olduğunu varsayabilirler. Bu durum, Kişiselleştirme olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Selen’in şirketi önemli bir anlaşmayı gerçekleştirmeyle başaramaz. Buna rağmen bir-çok insan, bu proje üzerinde çok sıkı çalışmıştır. Selen bunun, kendi hatası olduğunu varsaymaktadır.**

Lütfen başarıyla ilgili durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Tolga'nın en iyi arkadaşı son zamanlarda kötü bir ruh hali içindedir ve onunla ilişki kurmak zor bir hal almıştır. Tolga, arkadaşının bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını sanmaktadır.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Kişiselleştirme yaptığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

### **9- ZORUNLULUK İFADELERİ (...MELİ, ...MALI)**

İnsanlar bazen olayların belli bir şekilde olması gerektiği veya kendilerinin belli niteliklere sahip olmak zorunda olduğunu düşünürler. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Bülent, sınavdan 85 aldığı için üzgündür, çünkü en azından 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Birçok şey hakkındaki bu düşünceleri sık sık ortaya çıkmaktadır (örneğin, futbol oynarken asla pas kaçırmaması gerektiğini; odasının sürekli belli bir şekilde düzenlenmesi gerektiğini hissetmektir).**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Melis, sosyal ortamlarda komik ve ilgi çekici olması gerektiğine inanmaktadır.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Zorunluluk ifadeleri kullandığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

### **10- OLUMLUYU AZIMSAMA veya YOK SAYMA**

İnsanlar bazen başlarına gelen olumlu şeyleri yok sayabilirler. Bu durum, "Olumluyu Azımsama veya Yok Sayma" olarak adlandırılır. Aşağıdaki pasajlar bu durumu örneklerle açıklamak için verilmiştir:

**A- Būşra, bir emlakçı olarak çalışmaktadır. Patronu ona, son satışta harika bir iş çıkardığını söyler. Būşra, başarısını görmezden gelir, çünkü ona göre kendisi muhtemelen ‘sadece şanslıdır’.**

Lütfen başarı durumlarında (okul ya da iş gibi) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya Yetersiz Bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

**B- Can kız arkadaşıyla ilk buluşması için hazırlanmaktadır. Arkadaşları kendisine iyi görüldüğünü söylerler. Can, onların iltifatını görmezden gelir, çünkü sadece nazik olmaya çalıştıklarını düşünmektedir.**

Lütfen, sosyal durumlarda (örneğin arkadaşlar, eşler veya aile ile olduğunuzda) ne sıklıkla Olumluyu küçültme veya yetersiz bulma düşünme biçimini kullandığınızı değerlendirin.

(1) Asla (2) çok nadir (3) ara sıra (4) Bazen (5) sık (6) oldukça sık (7) Her zaman

## EK 5: OBSESİF İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ – 44

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 katılmıyorum ne katılıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum

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

18. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
20. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz.	1	2	3	4	5	6	7
21. 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 <b>daha muhtemeldir.</b>	1	2	3	4	5	6	7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
33. Davranışlarımdan olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir.	1	2	3	4	5	6	7
34. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
35. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
36. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir.	1	2	3	4	5	6	7
37. Bir şey tam anlamıyla doğru yapılmaya kadar üzerinde çalışmaya <b>devam etmeliyim.</b>	1	2	3	4	5	6	7
38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	1	2	3	4	5	6	7
41. Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur.	1	2	3	4	5	6	7
42. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
43. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır	1	2	3	4	5	6	7
44. Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

# ÖZGEÇMİŞ

**Büşra ERTAÇ**

---

## Eğitim

İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans /  
Tezli 2018-2020  
Yeditepe Üniversitesi, Fen- Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
2013-2018  
  
EC Dil Okulu Cambridge, England 2013-2014  
  
Saime Salih Konca Lisesi Antalya, Türkiye 2006-2010

---

## Deneyim

Psikohome Psikoloji  
  
Antalya Psikoloji Kliniği, (stajyer psikolog )  
  
Amerikan Koleji, Gönüllü staj çalışması ( anaokulu, 5 yaş grubu )

---

## Eğitim

-

## Seminer

-

## Sertifikalar

- EMDR Terapisi
- Psikolojik Tesler Eğitimi
- Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) ,
- Müzik Terapisi
- Psikodrama Eğitimi
- Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT)
- Weschler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği- 4 (WÇZÖ-4) EĞİTİMİ

- 
- Çift ve Cinsel Terapi
  - Metakognitif Terapi
  - Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Ebeveyn Psiko- Eğitimi
  - Bender Gestalt Görsel Motor Algılama testi
  - Gesell Gelişim Figürleri Testi
  - Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi
  - SCL -90-R Belirti Tarama Testi
  - Beck Anksiyete , Depresyon, Umutsuzluk Ölçeği

### **Projeler**

- Parenting Style Impacts Emotional Intelligence and Functions of Identity Levels (DeneySEL Psikoloji, Grup Projesi)
- Örnek Vaka İncelemesi (Şizoafektif hastalığı olan bir ergen yetişkinin tedavi süreci ve aile ile ilişkisi)

### **ÜYE OLDUĞU DERNEKLER**

- Türk Psikologlar Derneği (TPD)
- Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği (KDTD)
- EMDR Derneği (göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme)
- EMDR Travma İyileştirme Grubu

---

### **Referanslar**

- Uzm.Dr. Fatih Volkan Yüksel
- Prof.Dr. İsmail Ercan Alp