



T. C.

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

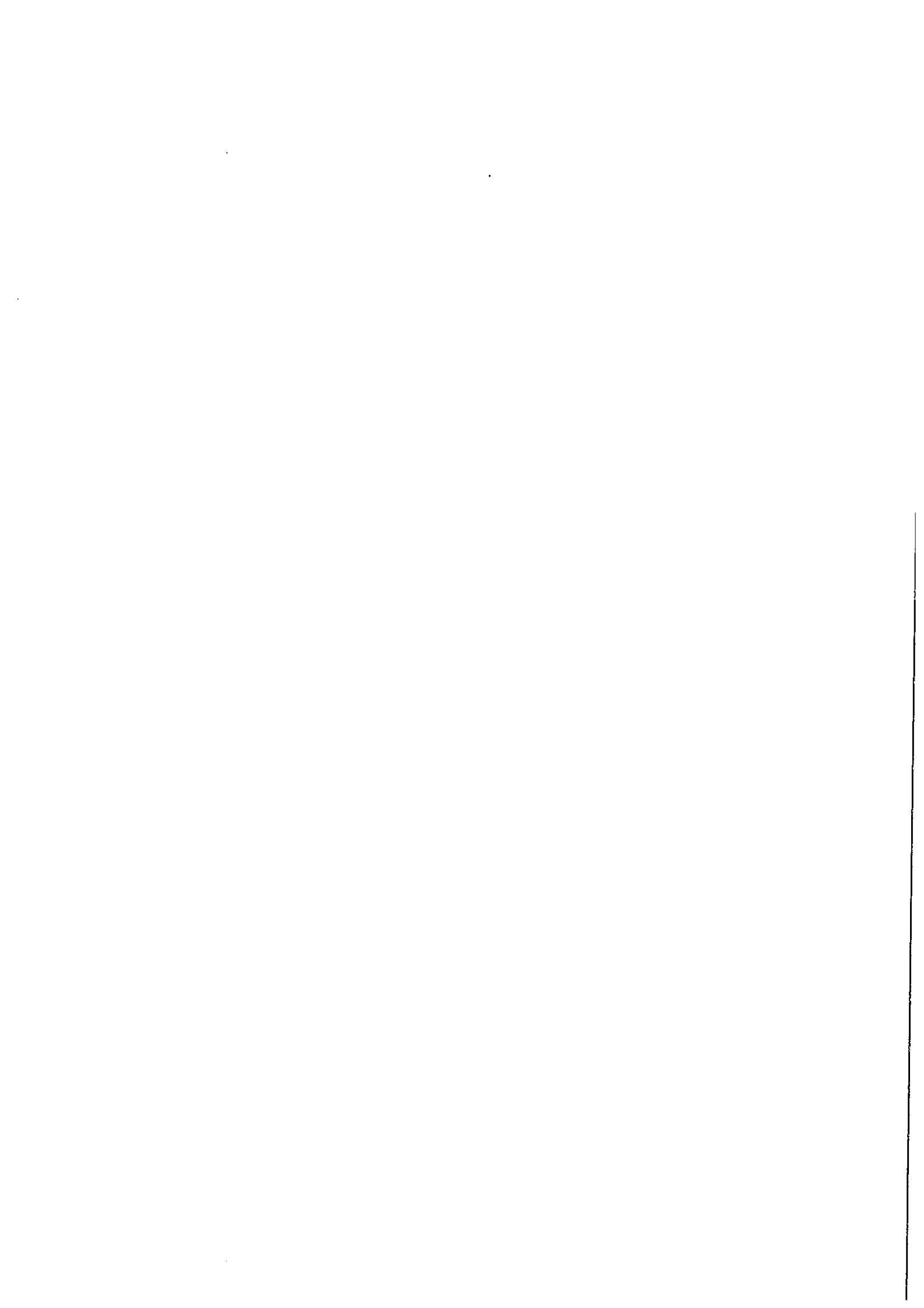
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI: BİLİŞSEL  
DAVRANIŞÇI MODEL DOĞRULTUSUNDA ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİYLE DENEYSEL BİR ÇALIŞMA**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Duygu YÜCEL**

**BURSA – 2019**





T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI: BİLİŞSEL  
DAVRANIŞÇI MODEL DOĞRULTUSUNDA ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİYLE DENEYSEL BİR ÇALIŞMA**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

**Duygu YÜCEL**

**Danışman:**

**Dr. Öğr. Üyesi Hayriye GÜLEÇ PAP**

**BURSA - 2019**

T. C.

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Psikoloji Anabilim Dalı, *Klinik Psikoloji* Bilim Dalı'nda 700945006 numaralı *Duygu YÜCEL*'in hazırladığı “*Düşünce Eylem Kaynaşması: Bilişsel Davranışçı Model Doğrultusunda Üniversite Öğrencileriyle Deneysel Bir Çalışma*” konulu Yüksek Lisans Çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 23/12/2019 günü 14:00 - 15:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin ..... başarılı..... (başarılı / başarısız) olduğuna ..... oy birliği..... (oy birliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu ve Başkanı)

Dr. Öğr. Üyesi Hayriye GÜLEÇ PAP

Uludağ Üniversitesi



Üye

Prof. Dr. Tevfik ALICI

Uludağ Üniversitesi



Üye

Prof. Dr. Orçun YORULMAZ

Dokuz Eylül Üniversitesi



23/12/2019



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 29/11/2019

Tez Başlığı / Konusu: DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL DOĞRULTUSUNDA  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİYLE DENEYSSEL BİR ÇALIŞMA

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 128 sayfalık kısmına ilişkin, 29/11/2019 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Duygu YÜCEL  
29/11/2019

Adı Soyadı: DUYGU YÜCEL  
Öğrenci No: 700945006  
Anabilim Dalı: PSİKOLOJİ  
Programı: KLİNİK PSİKOLOJİ  
Statüsü:  Y.Lisans  Doktora

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Hayriye GÜLEÇ PAP  
29/11/2019

*Hayriye Güleç*

\* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

## Yemin Metni

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Düşünce Eylem Kaynaşması: Bilişsel Davranışçı Model Doğrultusunda Üniversite Öğrencileriyle Deneysel Bir Çalışma” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

23.12.2019



**Adı Soyadı:** Duygu YÜCEL

**Öğrenci No:** 700945006

**Anabilim Dalı:** Psikoloji

**Programı:** Klinik Psikoloji

**Statüsü:** Yüksek Lisans

## ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Duygu YÜCEL

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı : XV + 113

Mezuniyet Tarihi : .... / .... / 2019

Tez Danışmanı : Üyesi Hayriye GÜLEÇ PAP

### DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL DOĞRULTUSUNDA ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİYLE DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

Düşünce eylem kaynaşması (DEK) düşünce ve davranışların eş-değerliği olarak tanımlanan ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkili olduğu düşünülen bilişsel faktörlerden biridir. Bu araştırma anket çalışması ve deneysel uygulama olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın ilk aşaması için obsesif semptomlar, düşünce eylem kaynaşması, düşüncenin kontrol edilmesi, düşüncenin bastırılması ve obsesif inançları değerlendirmek üzere belirlenen bir anket seti kullanılmıştır. İkinci aşama olan deneysel manipülasyon aşamasında, karşılaştırma grupları yakınlık grubu için, hedef kişinin niteliği (samimi-yabancı) X düşünce içeriği (kaza-şiddet) olmak üzere, savunmasızlık grubu için de hedef kişinin niteliği (savunmasız-savunabilir) X düşünce içeriği (kaza-şiddet) olacak şekilde belirlenmiştir. Hedef kişinin niteliğine göre deney gruplarına seçkisiz olarak atanan katılımcılar, kaza ve şiddet içeriğine sahip cümlelere maruz bırakılarak deneysel ortamda DEK oluşturulması amaçlanmıştır. Karşılaştırma grupları çalışmanın bağımsız değişkenleri olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin her bir düzeyine maruz bırakılan katılımcıların belirttikleri rahatsızlık, kaygı, suçluluk, sorumluluk, nötrleştirme isteği, düşünce düzeyi, düşünce sıklığı, ahlaki yanlışlık düzeyi, yaşanma ihtimali ve gerçekle benzerlik düzeyi değişkenleri çalışmanın bağımlı değişkenleridir. Çalışmada aynı katılımcılardan alınan tekrarlı ölçümler söz konusu olduğu için, hipotezlerin sınanmasında Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi (Repeated Measures ANOVA) yapılmıştır. Anket ölçümlerinden elde edilen veriler arasındaki ilişki ve bağımlı değişkenler ile anket ölçümlerinden elde edilen veriler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çalışma sonucunda, hedef kişinin yakın veya savunmasız olması durumunda hissedilen rahatsızlık, kaygı, suçluluk, sorumluluk, gerçekleşirse rahatsızlık, gerçekle benzerlik ve nötrleştirme isteği düzeyleri yabancı veya savunabilir olma durumlarına göre istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur. Anket ölçümlerinden elde edilen veriler arasında genel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulguların çalışmanın hipotezlerini genel olarak desteklediği söylenebilir.

**Anahtar Sözcükler: DEK, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Düşünce Eylem Kaynaşması, ANOVA, savunmasız, samimi**



## ABSTRACT

Name and Surname : Duygu YÜCEL

University : Uludag University

Institution : Social Science Institution

Field : Psychology

Branch : Clinical Psychology

Degree Awarded : Master

Page Number : XV + 113

Degree Date : .... / .... / 2019

Supervisor: Hayriye GÜLEÇ PAP

### THOUGHT ACTION FUSION AND AN EXPERIMENTAL STUDY WITH UNIVERSITY STUDENTS THROUGH THE COGNITIVE BEHAVIOR MODEL

Thought action fusion (TAF) is one of the cognitive factors defined as the equivalence of thoughts and behaviors and thought to be related to obsessive-compulsive disorder. This research consists of two stages: survey and experimental application. For the first stage of the study, a survey set was used to evaluate obsessive symptoms, thought action fusion, thought control, thought suppression and obsessive beliefs. In the experimental manipulation phase which is the second stage, the comparison groups, the quality of the target person determined as for the affinity group, (familiar-foreign) X thought content (accident-violence), and for the vulnerable group the quality of the target person (vulnerable-defensible) X thought content (accident- violence). Participants who were randomly assigned to the experimental groups were exposed to sentences with the content of the accident and violence to form a TAF in the experimental environment. Comparison groups were determined as independent variables of the study. The variables of discomfort, anxiety, guilt, responsibility, desire for neutralization, level of thought, frequency of thought, level of moral error, the likelihood of experiencing and similarity with reality are dependent variables of the study. Since repeated measurements were taken from the same participants, Repeated Measures ANOVA was used to test hypotheses. Correlation analysis was conducted to investigate the relationship between the data obtained from the survey measurements and the relationship between the dependent variables and the data obtained from the survey measurements. As a result of the study, the levels of discomfort, anxiety, guilt, responsibility, discomfort, similarity with reality and desire to neutralize were

found to be statistically higher than the foreign or defensible situations when the target person was close or vulnerable. It was observed that there was a significant and positive correlation between the data obtained from the survey measurements. It can be stated that the findings support the hypotheses of the study in general.

**Keywords:** TAF, Obsessive Compulsive Disorder, Thought Action Fusion, ANOVA, Vulnerable, Familiar

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini içtenlik ve özveri ile paylaşan, hem akademik hem de kişisel gelişimime büyük katkı sağlayan Uludağ Üniversitesi psikoloji bölümündeki bütün hocalarıma,

Gerek Tez konumun belirlenmesinde ve tezimin hazırlık sürecinde, gerekse de lisansüstü ders dönemimde hoşgörüsünü, desteğini esirgemeyen, bir dönem tez danışmanlığımı yapan hocam Prof. Dr. Orçun YORULMAZ'a,

Tezimin hazırlanma sürecinde danışmanlık aldığım, bu süreçte karşılaştığım zorluklarla gerçek anlamda mücadele etmemi sağlayan, motivasyonumu destekleyen, yardımını, hoşgörüsünü eksik etmeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hayriye GÜLEÇ PAP'a,

Bir dönem tez danışmanım olan saygıdeğer hocam, Prof. Dr. Tevfik ALICI'ya,

Sadece tez sürecinde değil, dünyaya geldiğim günden beri benden desteklerini esirgemeyen, imkânsızlıklarla mücadele ederek beni yetiştiren aileme; annem Dürdane ÇOBAN, babam Turan ÇOBAN, kardeşim Durul ÇOBAN ve canım kızlarım Gökçe Duru YÜCEL ve Melek Ada YÜCEL'e,

Eğitim hayatım boyunca desteğini benden esirgemeyen teyzem Adibe UYAN'a ve son olarak da hayat arkadaşım Fatih Yaşar YÜCEL'e sonsuz teşekkür ederim.

Duygu YÜCEL

Yüksek Lisans Öğrencisi

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	
YEMİN METNİ.....	
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
ÖNSÖZ .....	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLOLAR.....	xiv
KISALTMALAR.....	xv
Giriş.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI

1.1. Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	3
1.2. Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Model.....	8
1.2.1. Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli .....	8
1.2.2. İstem Dışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli.....	10
1.2.3. Düşünce Kontrolü Modeli.....	11
1.3. Düşünce Eylem Kaynaşması Nedir?.....	11
1.3.1. Düşünce Eylem Kaynaşmasının Obsesif Kompulsif Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Modelindeki Rolü.....	14
1.4. Düşünce Eylem Kaynaşması ve Obsesif İnançlar.....	15
1.4.1. Düşünce Eylem Kaynaşması, Sorumluluk Algısı ve Suçluluk.....	17
1.4.2. Düşüncenin Kontrol Edilmesi Ve Düşüncenin Bastırılması.....	21
1.5. Düşünce Eylem Kaynaşması ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklar.....	25

1.6. Düşünce Eylem Kaynaşmasını Etkileyen Faktörler.....	26
1.7. Düşünce Eylem Kaynaşmasının Değerlendirilme Biçimleri.....	27
1.8. Araştırmanın Gerekçesi.....	31
1.9. Araştırma Sorusu ve Hipotezler.....	34

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

2.1. Örneklem.....	38
2.2. Ölçüm Araçları	
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	41
2.2.2. Obsesif Kompulsif Envanteri .....	42
2.2.3. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği .....	43
2.2.4. Obsesif İnançlar Anketi .....	44
2.2.5. Düşünce Kontrol Anketi.....	45
2.2.6. Beyaz Ayı Bastırma Envanteri.....	46
2.2.7. Görsel Analog Ölçeği.....	48
2.3. İşlem.....	48

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### İSTATİSTİKSEL ANALİZ VE BULGULAR

3.1. Kullanılan Ölçeklerin Kendi Aralarındaki Korelasyonu.....	54
3.2. Değişkenler Arası İlişkiler.....	58
<b>Deney 1: Yakınlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan İstatistiksel Analiz Bulguları.....</b>	<b>60</b>

Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	60
Kaygı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	60
Suçluluk Düzeyi Değişkeni Açısında Yapılan Karşılaştırmalar.....	61
Sorumluluk Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	61
Yaşanma İhtimali Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	62
Ahlaki Yanlılık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	62
Gerçekleşirse Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	63
Gerçekle Benzerlik Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	63
Nötrleştirme İsteği Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	64
Düşünce Sıklığı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	64
<b>Deney 2: Savunmasızlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan İstatistiksel Analiz Bulguları.....</b>	<b>67</b>
Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	67
Kaygı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	67
Suçluluk Düzeyi Değişkeni Açısında Yapılan Karşılaştırmalar.....	67
Sorumluluk Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	68
Yaşanma İhtimali Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	68
Ahlaki Yanlılık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	68
Gerçekleşirse Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....	69

Gerçekle Benzerlik Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan

Karşılaştırmalar.....69

Nötrleştirme İsteği Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan  
Karşılaştırmalar.....70

Düşünce Sıklığı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar.....70

#### **4.BÖLÜM**

##### **SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TARTIŞMA**

**4.1. DENEYSEL MANİPÜLASYON AŞAMASINDAN ELDE EDİLEN  
SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TARTIŞMA.....73**

**4.2. KULLANILAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULARIN  
TARTIŞILMASI.....79**

**5. ÇALIŞMANIN KATKI VE SINIRLILIKLARI.....81**

**6. KLİNİK GÖSTERGELER.....82**

**SONUÇ VE ÖNERİLER.....84**

**KAYNAKLAR.....85**

**EKLER.....97**

## **TABLolar**

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri.....	39
Tablo 1.1. Deney gruplarına göre demografik bilgiler.....	40
Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin Kendi Aralarındaki Korelasyonu.....	56
Tablo 3. Değişkenler arası korelasyonel ilişkiler.....	59
Tablo 4. Yakınlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan Analiz Bulgularına Ait Sonuçlar.....	65
Tablo 5. Savunmasızlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan İstatistiksel Analiz Bulguları.....	71



## KISALTMALAR

Bibliyografik Bilgiler	Kısaltma
American Psychiatry Association	APA
Arkadaşları	Ark.
Beyaz Ayı Bastırma Envanteri	BABE
Dakika	Dk
Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders	DSM
Düşünce eylem Kaynaşması	DEK
Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği	DEKÖ
Düşünce Kontrol Anketi- Cezalandırma	DKA-C
Düşünce Kontrol Anketi- Dikkat Dağıtma	DKA-DD
Düşünce Kontrol Anketi- Endişe	DKA-E
Düşünce Kontrol Anketi- Sosyal Kontrol	DKA-SK
Düşünce Kontrol Anketi- Yeniden Değerlendirme	DKA-YD
Interquartel Range	IQR
Görsel Analog Ölçeği	GAÖ
Katılımcı sayısı	N
Obsesif Kompulsif Bozukluk	OKB
Obsesif Kompulsif Bozukluk Çalışma Grubu	OKBÇG
Obsesif İnançlar Anketi Gözden Geçirilmiş Form	OİA-GGF
Obsesif Kompulsif Envanteri Kısa Form	OKE-KF
Obsessive- Compulsive Cognitions Working Group	OCCWG
Ortalama	Ort.
Standart sapma	Ss
Uludağ Üniversitesi	U.Ü
Ve benzeri	Vb.

## **GİRİŞ**

Düşünce eylem kaynaşması (DEK) düşünce ve davranışların eş-değerliği olarak tanımlanan ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkili olduğu düşünülen bilişsel faktörlerden biridir (Rachman, 1997: 795). Bilişsel bir yanlılık olan DEK, obsesif-kompulsif bozukluğu olan bireylerin sahip oldukları olumsuz ve kabul edilmeyen düşüncelerin çevrelerindeki olayları etkileyebileceğine dair inançları şeklinde de açıklanabilir (Rachman, 1997: 794). Düşünce Eylem Kaynaşmasının OKB’de önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Rachman, 1997: 795). Yapılan çalışmalarda OKB tanısı alan bireylerin tanı almayanlara göre istenmeyen düşüncelere daha fazla önem verdikleri ve obsesyonlarının gerçekleşme ihtimalinin daha yüksek olduğunu bildirdikleri rapor edilmektedir (Shafran ve Rachman, 2004: 90; Abramowitz ve ark., 2003; Yorulmaz ve ark., 2004; Yorulmaz ve ark., 2008). Düşünce Eylem Kaynaşmasının, Obsesif Kompulsif Bozuklukta istem dışı düşüncelerin yorumlanması, belirtilerin sürdürülmesi ve kompulsiyonların sergilenmesinde aktif rol oynayan bir faktör olduğu öngörülebilir. Düşünce eylem kaynaşması obsesif inançlarla ilişkili bir kavram olduğu için çoğunlukla OKB ile olan ilişkisi incelenmiş olsa da DEK’in sadece OKB’ye özgü bir kavram olduğu söylenemez. DEK ile OKB ilişkisinin yanı sıra DEK’in birçok psikopatoloji ile de ilişkisi incelenmiştir. Bunlar arasında majör depresyon, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi (örn., Abramowitz ve ark., 2003: 538), patolojik endişe (örn., Hazlett-Stevens, Zucker ve Craske, 2002: 1201), yeme tutumları ve yeme bozuklukları (örn., Varlık ve Kabakçı, 2008: 9), ve psikotik bozukluklar (örn., Lee, Cogle ve Telch, 2005: 33) gelmektedir. Son yıllarda Düşünce eylem kaynaşmasında hedef kişinin ve düşünce içeriğinin rolü de merak edilen sorular arasında yer almaktadır. Alanyazında DEK’te akıldan geçen kişinin özelliklerinin deneyim ardından hissedilen duygular ve atfedilen olasılığı etkilediğini göstermiştir (Berman, Wheaton, Fabricant, Jacobson ve Abramowitz, 2011; Berman, Wheaton ve Abramowitz, 2012). Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalara pek rastlanmamıştır. Bu bulgulardan hareketle mevcut çalışmada da temel amaç DEK üzerinde hedef nesnenin niteliği ve düşünce içeriğinin etkisini incelemektir. Bu doğrultuda çalışmanın birinci bölümünde OKB’nin epidemiyolojisi, etiyojisi ve

semptomatolojisinden genel hatlarıyla bahsedilmiştir. Devamında OKB'ye yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ele alınmış ve OKB'yi açıklamada kullanılan bilişsel modeller hakkında bilgi verilmiştir. OKB'nin Bilişsel-Davranışçı Modeli'nde ana unsurlardan biri olan obsesif inanç alanları, ayrıntılarıyla ele alınmış, alandaki çalışmalardan bahsedilmiştir. OKB'ye ilişkin bir kavram olan DEK'ten, tanımı, bozukluktaki ve diğer psikolojik bozukluklardaki rolü itibariyle bahsedilmiş, kavramın gelişimi, araştırmalardaki incelenme yöntemleri hakkında alanyazın bilgisi verilmiştir. DEK'in düşünce içeriği ve DEK'e konu olan hedef nesnenin niteliğinden etkilendiğine dair çalışmalara da yer verilmiştir. Araştırmanın yapılma gerekçesi ve araştırma sonucunda beklenen hipotezlere de bu bölümde yer verilmiştir.

Bu araştırma anket çalışması ve deneysel uygulama olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın ilk aşaması için OİA-GGF, OKE-KF, DEKÖ, BABE, DKA ve Demografik Bilgi Formu'ndan oluşan bir anket seti kullanılmıştır. İkinci aşama olan deneysel manipülasyon aşamasında, hedef kişinin niteliğine göre deney gruplarına seçkisiz olarak atanan katılımcılar, kaza ve şiddet içeriğine sahip cümlelere maruz bırakılarak deneysel ortamda DEK oluşturulması amaçlanmıştır. Çalışmanın deneysel prosedürü ve örneklemin betimsel özellikleri ve kullanılan ölçüm araçları hakkında kapsamlı bilgi çalışmanın ikinci bölümü olan yöntem bölümünde yer almıştır.

Çalışmanın üçüncü bölümü olan istatistiksel analiz ve bulgular bölümünde hipotezleri test etmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarından bahsedilmiştir. Son olarak da dördüncü bölüm olan sonuçların değerlendirilmesi ve tartışma bölümünde ise elde edilen bulgular değerlendirilmiş, öne sürülen hipotezler sınanmış ve literatür bağlamında tartışılmış, çalışmanın katkıları ve sınırlılıklarından bahsedilmiş, gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI

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

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM-V)'nda "Obsesif Kompulsif Bozukluk ve İlişkili Bozukluklar" başlığı altında yer almaktadır (American Psychiatry Association; APA, 2013: 129). OKB, bireyde obsesyonların, kompulsiyonların ya da her ikisinin birlikte varlığı ile tanımlanmaktadır (APA, 2013: 129). Obsesyonlar zorla veya istemsizce gelişen ve belirgin bir kaygı ve sıkıntıya sebep olan yineleyici ve sürekli olan düşünceler, dürtüler ve imgeler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013: 129). Kompulsiyonlar ise istemsizce gelen bu düşünce, dürtü ve imgelerin yarattığı kaygıyı azaltmak için kendisini yapmaya zorlanmış hissettiği tekrarlayıcı davranışlar ya da zihinsel eylemler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013: 130). DSM-V (2013)'te OKB tanılı hastaların, içgörüsü iyi ya da oldukça iyi, içgörüsü kötü ve içgörüsü yok şeklinde sınıflandırılabilmesi belirtilmektedir. İçgörüsü iyi olan hasta obsesif-kompulsif inanışlarının gerçekçi olup olmadığını farkındadır. İçgörüsü kötü olan hastalar ise obsesif-kompulsif inanışlarının büyük oranda doğru ya da gerçekçi olduğunu düşünürler. İçgörüsü olmayan hasta ise tamamen gerçekçi olduğunu düşündüğü obsesif-kompulsif inanışa sahiptir (APA, 2013). Diğer taraftan, obsesyon ya da kompulsiyonlar birey üzerinde belirgin düzeyde bir sıkıntıya neden olmaktadır ve kaygı yaratan durumlarla gerçekçi bir şekilde ilişkili değildir. Zamanla bu belirtiler kişinin olağan günlük işlevselliğini ve hayatının olağan akışını önemli ölçüde bozar hale gelmektedir. (APA, 2013: 130).

Obsesif-kompulsif belirtilerin genel olarak beş boyut altında ortaya çıktığı düşünülmektedir: 1) felakete sebep olma ya da felaketi önlemede başarısızlık hakkında sorumlu olma obsesyonları; kontrol etme ve güvence arama kompulsiyonları, 2) simetri obsesyonları; sıralama ve sayma ritüelleri, 3) bulaşma/kirlenme obsesyonları; yıkama ve temizleme ritüelleri, 4) cinsellik ve şiddetle ilgili aykırı obsesyonlar ve dindarlık, dini ritüellere ilişkin kompulsiyonlar 5) nesnelere edinmek ve tutmakla ilgili istifleme obsesyonları ve bununla bağlantılı istifleme kompulsiyonları (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009: 491). Bununla birlikte, kişinin gelecekte bir zamanda yararlı

olabileceğine inandığı eşyaları kaybetme şeklindeki saplantılı korkusu, eşyaların önemine ilişkin hatalı inançları ve eşyalara aşırı duygusal bağlanması ile karakterize olan istifleme başlangıçta OKB'nin bir alt tipi olarak değerlendirilmiş olsa da DSM-V (2013)'te İstifleme Bozukluğu adıyla ayrı bir tanı olarak yer almıştır (APA, 2013). Ülkemizin de dahil olduğu son zamanda yapılan çalışmalarla birlikte, obsesif-kompulsif semptomların genel olarak; 1) bulaşma, 2) zarar verme ya da hata yapma hakkında sorumluluk, 3) simetri ve sıralama ve 4) kabul edilemez düşünceler şeklinde dört boyut altında toplandığını göstermiştir (Abramowitz ve ark., 2010; Wang ve ark., 2012; Olafson ve ark., 2013; Melli ve ark., 2015, Şafak ve ark., 2018).

Epidemiyolojik çalışmalar OKB'nin genel popülasyondaki görülme sıklığının %2-3 arasında değiştiğini göstermektedir (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009: 492; Ruscio, Stein, Chiu ve Kessler, 2010: 56; Karno, Golding, Sorenson ve Burnam, 1988: 1094). Ruscio ve ark. (2010) tarafından 2073 katılımcı ile yapılan bir çalışmada OKB'nin yaygınlık düzeyi DSM-IV kriterleri ve yaşam boyu deneyimlenen belirtiler temelinde araştırılmıştır. Buna göre, katılımcıların çeyreğinden fazlasının yaşamları boyunca zaman zaman obsesyon veya kompulsiyon deneyimledikleri saptanırken, %2-3'ünün yaşam boyu, %1,2'sinin ise 12 aylık bir süre için OKB'ye ilişkin DSM-IV'teki tüm tanı kriterlerini karşıladıkları belirtilmiştir (Ruscio, Stein, Chiu ve Kessler, 2010: 53-63). OKB'nin DSM-V kriterlerine göre yaşam boyu yaygınlık oranı da %2-4 olarak bulunmuştur (Van Ameringen, Patterson ve Simpson, 2014: 488). Diğer taraftan, bireylerin utanç ve korku nedeniyle yakınmalarını saklamak istemelerinin bozukluğun genel popülasyondaki yaygınlığının saptanmasında göz önüne alınması gereken bir problem olabileceği de bildirilmiştir (Abay, Pulular, Memiş ve Süt, 2010: 234).

OKB'nin genellikle 18-25 yaşları arasında görüldüğü; bununla birlikte, başlangıç yaşının erkeklerde (ortalama 19 yaş) kadınlara göre (ortalama 22 yaş) daha erken olduğu saptanmıştır (Rasmussen, 1994: 89-91). Paralel bir biçimde hastaların %15'inden azının belirtileri 35 yaşından sonra ortaya çıkarken üçte ikisinin belirtileri 25 yaşından önce ortaya çıkmaktadır (Jaisooriya, Reddy, Srinath ve Thennerasu, 2009: 70-75). Çocuklukta 2 yaş gibi oldukça erken bir dönemde gözlemlenebilen OKB'nin %75'ini erkek çocuklar oluşturmaktadır (Bayraktar, 1997: 26). Yetişkinler arasında OKB'nin görülme oranı açısından cinsiyete dayalı belirgin bir farklılık bulunmazken ergenler arasında erkeklerde kadınlardan daha yaygın olarak gözlenmektedir (Abay,

Pulular, Memiş ve Süt, 2010: 234). Ek olarak bazı çalışmalarda OKB'nin alt türleri açısından cinsiyetler arası farklılıklardan söz eden bulgular yer almaktadır (Noshirvani, Kasvikis, Marks, Tsakiris ve Monteiro, 1991; Lensi ve ark., 1996 ; Jaisoorya, Reddy, Srinath, Thennerasu, 2009: 71). Örneğin kadınlarda daha çok temizlik kompulsiyonu görülürken, erkeklerde daha çok kontrol etme kompulsiyonlarının görüldüğü bildirilmiştir (Noshirvani, Kasvikis, Marks, Tsakiris ve Monteiro, 1991: 262). Genel popülasyonda en sık görülen obsesyonların ve kompulsiyonların bulaşma/ kirlenme obsesyonları ve buna bağlı olarak görülen yıkama/ temizleme kompulsiyonları olduğu rapor edilmiştir (Noshirvani, Kasvikis, Marks, Tsakiris ve Monteiro, 1991: 262).

Obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastaların %50'sinde bu bozukluğa eşlik eden başka bozukluklar olduğu rapor edilmektedir. (Abramowitz ve ark., 2009: 492; Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016). En sık gözlenen komorbid bozukluklar majör depresif bozukluk ve kaygı bozukluklarıdır (Abramowitz ve ark., 2009: 492; Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016). Bununla birlikte OKB ile benzer belirtiler gösteren beden dismorfik bozukluğu, istifleme bozukluğu, saç yolma bozukluğu (trikotillomani) ve deri yolma bozukluğu (ekskoriasyon) gibi diğer bozukluklar DSM-V (2013)'te obsesif kompulsif bozukluk ve ilişkili bozukluklar başlığı altında toplanmıştır. Bu bozuklukların OKB ile komorbiditelerinin oldukça yüksek olduğu da rapor edilmektedir. (Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016; Goldsmith ve ark., 1998). OKB'ye eşlik eden diğer psikiyatrik tanılar: alkol kullanım bozukluğu, yeme bozukluğu ve kişilik bozukluklarıdır (Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016). Uğuz, Aşkın ve Çilli (2005: 2) tarafından ülkemizde DSM-IV kriterleri temel alınarak yapılan bir çalışmada kaygı bozukluğunun %58 ile en sık görülen eksen I bozukluğu olduğu belirtilmiştir. Ek olarak eksen II tanılarının OKB ile eşanı oranının ise %50 olduğu ve %30 ile en başta obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun yer aldığı belirtilmiştir.

OKB tanılı kişilerin akrabalarında OKB tanısı olmayanlarınkine göre 3-5 kat daha fazla OKB veya obsesif özelliklere sahip olma olasılığının olduğu bildirilmiştir (Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016). Black ve ark. (1992: 267) tarafından OKB'li bireylerin aileleriyle yürütülen bir çalışmada aile bireylerinde OKB görülme olasılığı %2,5; başka herhangi bir psikolojik rahatsızlık görülme olasılığı da %54,2 olarak bulunmuştur. OKB tanılı bireylerin aileleriyle yapılan birçok çalışmada da benzer şekilde ailede OKB görülme oranının yüksek olduğu bulunmuştur (Swedo, Rapoport, Leonard, Cheslow 1989: 335; Nestadt, Samuel, Riddle ve ark. 2000: 358; Nicolini ve ark., 2009; Murphy

ve Flessner, 2015). OKB'nin meydana gelmesinde genetik faktörlerin etkisinin %27-47'lik bir paya sahip olduğu belirtilirken, çevresel faktörlerin OKB gelişimindeki payının genel olarak %53-73 arasında değiştiği bildirilmektedir (Abramowitz ve ark., 2009: 493). Ek olarak yetişkinlerde genetik faktörlerin OKB üzerindeki etkisinin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği de ortaya konulan bulgular arasındadır (Torres ve Lima, 2005: 237-242; Altıntaş ve Özçürümez, 2015: 409-417). Çocuklarda genetik faktörlerin etkisinin %45-65 değiştiği arasında rapor edilmektedir ve bu oranın yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmalar çocuklarda görülen OKB ile ailede gözlenen suçluluk, stres, gerginlik, kaygı vb. gibi işlevsel bozukluklar arasında güçlü ilişki olduğunu da göstermiştir (Murphy ve Flessner, 2015: 414-434). OKB semptomları ergenlerde ve yetişkinlerde benzer yaygınlık göstermektedir (Öner ve Aysev, 2001: 409). OKB tanısı alan yetişkin grupla yapılan çalışmalarda OKB tanısı alan bireylerin %30-50'si OKB belirtilerini ergenlik döneminde de sergilediklerini belirtmiştir (Öner ve Aysev, 2001: 409).

OKB'nin beyindeki serotonin düzensizliği ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Bayar ve Yavuz, 2008: 186; Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016). Ancak OKB'ye başka hastalıkların da eşlik ettiği göz önüne alındığında serotonin sistemindeki düzensizliğin OKB'yle mi yoksa diğer bozukluklarla mı ilişkili olduğu hala tartışmalıdır (Bayar ve Yavuz, 2008: 186). OKB tanılı hastalarda yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında orbitofrontal korteks, kaudat ve talamus arasında işlev bozukluğunun olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir (Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016; Topçuoğlu, Aksoy ve Cömert, 2003: 158). Yapılan bir gözden geçirme çalışmasında Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) taramalarıyla OKB'li hastaların frontal loblarında, bazal ganglionlarında ve singulumda artan bir aktivasyon (metabolizma ve kan akımı gibi) olduğu belirtilmiştir (Peng ve ark., 2012: 200-204). Yapılan başka bir gözden geçirme çalışmasında biyolojik çalışmalarda, ensefalit, kafa yaralanmaları ve beyin tümörlerinin OKB'nin meydana gelmesiyle ilişkili olabileceği bulunmuştur (akt.Topçuoğlu, Aksoy ve Cömert, 2003: 158).

OKB'nin ortaya çıkmasını genellikle yetişkinliğin başlangıç ve ileri dönemlerinde deneyimlenmiş stresli yaşam olaylarının tetiklediği görülmektedir (Noshirvani, Kasvikis, Marks, Tsakiris ve Monteiro, 1991: 263). Ayrıca OKB belirtileri üzerinde kültürel faktörlerin de etkili olabileceği belirtilmektedir. Örneğin dini içerikli

obsesyon ve kompulsyonların o kültürün inancına göre şekillendiği rapor edilmiştir (Cogle, Purdon, Fitch ve Hawkins, 2013: 227). Obsesyon aynı zamanda psikodinamik kuram çerçevesinde de ele alınmaktadır. Psikodinamik kurama göre tuvalet eğitimi bireylerin dürtüleri ve egoları arasındaki ilişkinin gerçekleşmesi açısından önemlidir. Ek olarak düzenlilik, tutumluluk ve inatçılık gibi temel karakter özellikleri anal dönemde oturmaktadır. Freud'a göre anal döneme özgü karakter özellikleri daha çok obsesyon durumunda belirginleşir (Freud, 1908). Katı tuvalet eğitimi sonucunda da bireyler anal dönemde saplanma belirtileri göstermektedirler (Fenichel, 1945: 197). Buna göre, iki yaşına gelen çocuk anal döneme girmesiyle dürtüsel yönden yüklü, fakat birbirine karşıt iki yetiyi (tutma ve boşaltma) kullanabilme becerisini kazanmaya başlar (Fenichel, 1945: 197). Bu nedenle çocuğun bu dönemde karşılaştığı tutum, çevre vb. faktörlerin de etkisiyle meydana gelebilecek saplanma, ambivalans (ambivalent) tutum ve duyguların artmasına neden olur (Bayar ve Yavuz, 2008; 187; Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016). Böylece bu kişiler, içlerindeki olumsuz duygu ve eğilimlerin tam karşıtı davranış gösterirler; çocuklukta olaylara ilişkin duygularını yalıtıp, başka bir nesneye aktarırlar (Fenichel, 1945: 197). Freud, bu nedenle karşıt tepki oluşturma, yalıtma ve yapma bozma savunma mekanizmalarını obsesyonel bozukluğun temel savunma mekanizmaları olarak tanımlamıştır (Freud, 1926).

Davranışçı görüşe göre obsesyon ve kompulsyonlar örnek alınarak öğrenilmiş davranışlardır (Salkovskis, 2003: 4). Mowrer'ın korkunun meydana gelmesini açıklayan 'iki basamaklı öğrenme kuramı' OKB'nin meydana gelmesini ve sürdürülmesini açıklamak üzere kullanılmıştır. Buna göre; korku klasik koşullama ile öğrenilip edimsel koşullama ile pekiştirilir (Şenormancı ve ark., 2012: 336). Yani temelde korkutucu olmayan ve herkesin aklına gelebilme ihtimali olan düşünceler (mikrop bulaşması, ocağı açık unutma vb.) kişinin aklına gelerek bireyde koşullanma yoluyla anksiyete ile ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2018: 28; Toptaş, 2019: 101). Öğrenme kuramcılarının göre obsesyonlar nötr bir uyarıcının endişe ve kaygı verici durumlarla eşleşmesiyle koşullanma sürecini tamamlar ve böylece obsesyon korku ve kaygı ile ilişkili hale gelir (Leahy, 2007: 297-302). Kompulsyonlarda ise kaygıyı azaltan bir durum keşfedilir ve kaygıdan kaçınmak için keşfedilen bu durum ritüelistik davranışlar şeklinde aktif kaçınma stratejileri olarak kendisini gösterirler (Leahy, 2007: 297-302; Meyer ve Chesser, 1970: 58). Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre gözlenen psikopatolojinin temelinde yaşanan olaylara yüklenen katastrofik yanlış yorumlamalar, yanlış düşünme



biçimleri ve yanlış inançlar yer almaktadır (Beck, 1976). Bu çalışmada OKB bilişsel davranışçı yaklaşım açısından ele alınıp değerlendirilecektir.

### *1.2. Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel-Davranışçı Model*

Bilişsel Yaklaşım 1960'ların başında Pensylvania Üniversitesi'nde Aaron T. Beck tarafından, majör depresif bozukluk tanılı hastalar ile çalışırken geliştirilmiş bir yaklaşımdır (Beck, 1976). Beck'in depresyon hastaları ile çalışırken geliştirdiği bu yaklaşım, daha sonra işlevsel olmayan inançların psikolojik bozukluklara neden olabileceği görüşü ile genişletilerek OKB üzerine de uyarlanmıştır (Beck, 1976). Bilişsel Modelin dayandığı temel varsayım şöyle özetlenebilir: Tüm psikolojik bozuklukların altında yatan temel etken yaşanan olayların gerçekçi etkileri değil bireylerin bu olay ya da durumlara yüklediği anlamlar, algılama ve değerlendirme biçimleri ve işlevsel olmayan çarpıtılmış düşünceleridir (Beck, 1995). Bilişsel yaklaşım günümüzde depresyonun dışında, OKB, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Kişilik Bozuklukları, hipokondria, kronik ağrı gibi çeşitli sorunların ele alınmasında tek başına ya da destekleyici olarak kullanılmaktadır (Beck, 1995).

OKB'nin açıklanmasında Beck (1976)'in öne sürdüğü Bilişsel Davranışçı Model temel alınarak farklı bilişsel faktörleri vurgulayan çeşitli modeller öne sürülmüştür. Örneğin Salkovskis (1985, 1989) ve Rachman (1997) bireylerin istenmeyen düşüncelerinden ziyade istenmeyen düşünceleri değerlendirmesini ele alarak OKB'nin erken dönemde bilişsel kavramsallaştırılmasına katkı sağlamışlardır (Salkovskis, 1985: 551, 1989: 680; Rachman, 1997: 794). Sıradaki başlıklarda öne sürülen bu modellerden Salkovskis (1985)'in Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli, Rachman (1997)'in İstemdışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli ve Clark (2004)'in Düşünce Kontrolü Modeli hakkında detaylı açıklamalara yer verilecektir.

#### *1.2.1 Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli*

Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli'ne göre psikopatolojinin temelinde çocukluk deneyimleri ile pekiştirilen ve işlevsel olmayan sorumluluk şeması yatmaktadır ve bu şema stresli veya travmatik yaşam olayları tarafından tetiklenebilmektedir (Salkovskis, 1985: 579). Bu model OKB'nin başlangıcı ve belirtilerin sürdürülmesi ile ilgili yayınlarda yaygın bir biçimde kabul görmekte ve araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Foa, Amir, Bogert, Milnar ve Preworski, 2001: 261; Rachman,

Thodarson, Shafran ve Woody, 1995: 781; Salkovskis ve ark., 2000: 349). Genel anlamıyla abartılı sorumluluk algısı, bireylerin olumsuz ve acı verici olaylarda istenmeyen düşüncelerinden dolayı kendilerini aşırı derecede sorumlu hissetmeleridir.

Birey deneyimlediği yaşam olayları ile tetiklenen bu abartılı sorumluluk algısı şeması ile çevresini değerlendirmeye başlar ve tehlike içeren olası sonuçları ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerde bulunur (Salkovskis, 1985: 571-583). Böylece daha önce dikkatini çekmeyen durumlar bile istenmeyen düşünceleri tetikler duruma gelir ve birey bu düşüncelerin gerçeğe dönüşmesi olasılığına karşı kendisinde daha fazla sorumluluk hissi duymaya başlar (Salkovskis, 1985: 571-583). Zaman geçtikçe daha önce etrafta herhangi bir etkisi olmayan uyaranlara karşı daha uyarılmış hale gelir, bu uyaranları daha tehditkar algılar, bu durumun yarattığı kaygı ve sıkıntıdan kaçınmaya çalışır ve bunun için de zihinsel ya da davranışsal boyutta ritüel niteliğinde olan etkisizleştirme çabaları sergiler (Salkovskis, 1985: 571-583). Böylece nesnelere ve belirli durumlardan kaçınma davranışları artış gösterir; ancak kaçınılan durumla yüzleşme gerçekleşmediğinden bu durum deneyim-kontrol-kaçınmadan oluşan kısır döngü halini alır (Salkovskis, 1985: 571-583).

Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli'ne fiziksel olarak zarar verme ile ilgili istem dışı bir düşüncesi olan bir anne örnek gösterilebilir, buna göre anne bu düşünceden rahatsızlık ve endişe duyar; böyle bir şeyi yapması mümkün olmamasına rağmen istem dışı düşüncesi oğluna gelebilecek zarar ile ilgili şüphe duymasına yol açar. Bu şüphe de "Düşünüyorsam bu düşüncüyü gerçekleştirebilirim" algısı ile ona rahatsızlık hissi verir ve olası sonuçlarından ötürü sorumluluk duymaya başlar. Bu düşünce kritik ve önemli olduğu için daha sık aklına gelmeye başlar, ve bunu hatırlatan uyarlardan kaçınmaya çalışır. Bu düşünceleri nedeniyle korktuğu durmu yaratma ihtimaline inandığı için bunu engellemek üzere kontrol teknikleri kullanmaya başlar. Bu model anket çalışmaları (örn., Foa ve ark., 2002), deneysel manipülasyonlar (örn., Ladouceur ve ark., 1995; Arntz, Voncken ve Goosen, 2007) ve tedavi etkinlik çalışmalarıyla (örn., Freeston, Rheaume ve Ladouceur, 1996) uluslararası alanyazında desteklenmiştir. Benzer şekilde, ülkemizdeki çalışmalarda (Yorulmaz, Altın ve Karancı, 2008) ve ülkemizi de içeren farklı ülkeleri kapsayan çalışmalarda (örn., Yorulmaz, Gençöz ve Woody, 2009: 116) abartılı sorumluluk algısı kavramının desteklendiği rapor edilmiştir.

### *1.2.2. İstem Dışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli*

Rachman (1997)'in İstem Dışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli'ne göre istemdışı düşünceye verilen önem OKB'de temel bir rol oynamaktadır. İstemdışı düşünceye verilen önem, böyle bir düşüncenin varlığının o düşüncenin "önemli" olduğunu gösterdiğine inanmakla karakterizedir (Obsessive- Compulsive Cognitions Working Group; OCCWG, 1997: 672). "Ahlak dışı bir düşünceye sahip olmak bunu yapmakla aynı şeydir" ya da "Eğer bunu düşünüyorsam olsun istiyorum demektir" gibi düşünce içerikleri istenmeyen düşünceye yüklenen önemi göstermektedir (OCCWG, 1997: 672). Birçok insan günlük hayatında; 'ocağı açık bırakmış olabilir miyim', 'kapıyı kilitlememiş olabilir miyim' gibi istemdışı düşünceler deneyimler üstelik bu tür düşüncelerin akla gelmesi olası sorunları çözmeye de yardımcıdır (Salkovskis ve McGuire 2003: 60). Burada ayırt edici olan, bireyin istem dışı düşünceye verdiği önemin katastrofik şekilde hatalı yorumlanması sonucu obsesyona dönüşmesi ve kendine yönelik gizil anlam içerdiğinin düşünülmesi ve tedbir alınmasıdır. Yani, bireyler tarafından istenmeden gelen düşüncenin önemi abartılıp, bu düşünceler tehlike ve sorumluluğun sinyali olarak değerlendirilirse, istenmeyen düşünceler giderek obsesyonlara dönüşmektedir (Rachman, 1997).

OKB tanısı alan bireyler, cinsellik, saldırganlık, küfür gibi içeriklere sahip istenmeyen düşünceleri hatalı yorumlayarak bu düşüncelere sahip olmaktan dolayı kendilerini suçlu, tehlikeli veya iğrenç olarak kabul etme eğilimi göstermektedirler (Rachman, 1997: 794). Rachman (1997)'a göre istenmeyen düşünceye sahip olmanın, düşünceyi gerçekleştirmekle aynı olduğuna ilişkin inançları, OKB'li bireylerin bu düşüncelerinden dolayı kendilerini daha sorumlu hissetmelerine yol açar. Ayrıca, sorumluluk hissi arttıkça düşüncelerin neden olduğu kaygı düzeyi ve bu düşüncelerle ilişkili uyaranlara yönelik dikkat de artmaktadır. İstenmeyen düşünceler ya da bu düşüncelerle ilişkili uyaranların daha önemli ve tehlikeli olarak algılanması ise sonuç olarak obsesyonların ortaya çıkmasına yol açar. Birey obsesyonlardan dolayı yaşadığı kaygıyla baş etmek için etkisizleştirme çabalarına yönelir. Etkisizleştirme çabaları (kompulsiyonlar) geçici rahatlama sağlamış olsa da meydana gelen döngü devam eder (Rachman, 1997: 793-802). İstenmeyen düşüncelerin hatalı yorumlanması modeline göre hatalı yorumlamalar yok edilir veya zayıflatılırsa OKB belirtilerinin şiddeti de azalacaktır (Rachman, 1997: 795).

### *1.2.3. Düşünce Kontrolü Modeli*

Düşüncelerin kontrol edilebilirliğine ilişkin inanç; akla gelen istenmeyen düşüncelerin bastırılırsa veya farklı ritüeller uygulanırsa tamamen kontrol edilebileceğine inanmaktır. Düşüncelere önem verme; akla gelen düşüncelerin aşırı önemsenmesi ve bu düşüncelerin akla gelmesinin gerçekleşme olasılığını artırmasına ilişkin duyulan inançtır. Düşünce eylem kaynaşması; düşüncelerin aşırı derecede önemsenmesiyle ilişkilidir (Yorulmaz, 2012).

Clark (2004)'ın Düşünce Kontrolü Modeli'ne göre; obsesif-kompulsif bozukluğu olan bireyler istenmeyen düşüncelerini hatalı yorumlar ve bu nedenle, onları tam olarak kontrol etme isteği ve çabası içindedirler. Düşünce kontrolünün gerekli olduğuna dair inanç ve kontrol etme çabasının başarısızlıkla sonuçlanması, hatalı yorumlamayı pekiştirir ve kısır döngü oluşmasına yol açar (Clark, 2004: 114). Başka deyişle, birey istem dışı düşünceleri deneyimler, bu istem dışı deneyimleri tehdit edici olarak algılar ve kontrol etmeye çalışır (Clark, 2004: 114). Ancak düşünce kontrolünü tam olarak sağlayamayınca önceki yorumlar pekişir ve güçlenir (Purdon ve Clark, 2002: 30). Örneğin eşini boğmayı düşünen bir erkek duyduğu rahatsızlık nedeniyle bu düşüncesini bastırmaya çalışır. Tesadüfi olarak akla gelen bu düşünce kontrol edilemeyince daha tehlikeli olarak algılanır. Ayrıca kontrol etme konusunda deneyimlenen başarısızlığın anlamına dair diğer hatalı yorumlamalar ile duyulan rahatsızlık artar. Aynı zamanda bu tür düşünceler daha fazla dikkat çeker ve akla gelme sıklığı daha çok artıyormuş gibi yorumlanır. Bu sıkıntıdan kurtulmak ve olası sonucu engellemek için sergilenen kompulsif davranışlar kısır döngüye neden olur (Clark, 2004; 24-51).

### *1.3. Düşünce Eylem Kaynaşması Nedir?*

Düşünce Eylem Kaynaşması (DEK) (Thought Action Fusion), düşünce ile davranışın eşdeğerliğine odaklanan düşünce ile eylemin kaynaşması olarak bilinen bilişsel bir yanlılıktır (Rachman, 1997: 795). En basit tanımıyla "Düşünce eylem ile eşdeğerdir" söylemine dayandığı söylenebilir. DEK kavramının ilk kez Bleuler tarafından ele alındığı düşünülmektedir (Piri ve Kabakçı, 2007: 198). Bleuler (1916/1934); "düşüncenin mutlak gücü" (omnipotence of thought) terimini kullanarak, düşünceleri yoluyla sevdikleri birine zarar vermekten korkan hastalar olduğunu söylemiştir (akt.Piri ve Kabakçı, 2007: 198). Bu bağlamda, Bleuler'in daha çok büyütsel

düşünce olarak yaklaştığı bu kavramı, Rachman ve Salkovskis bilişsel bakış açısı ile ele almıştır. Rachman (1997: 794); DEK'i kabul edilmeyen düşünce, dürtü ve imgelerin değiştirilmezse diğer insanlara zarar verebileceği düşüncesi olarak açıklamaktadır. Ayrıca obsesyon, sorumluluk ve suçluluk arasındaki ilişki ile ilgili olan istem dışı düşüncelerin hatalı yorumu modelinde düşünce ve eylemin kaynaşmasının yol açtığı durumun sorumluluk hissedilmesine neden olabileceği sonucuna varılmıştır (Rachman, 1997: 794; Shafran ve Rachman, 2004: 11). Salkovskis (1989) obsesif kompulsif belirtilerin sürdürülmesinde kritik bir faktör olarak istenmeyen düşünceleri ele aldığı abartılı sorumluluk algısı modelinde OKB tanısı olan bireylerde istenmeyen düşüncelerin değerlendirilmesine ilişkin verdiği örnek cümlelerde bu yanlıktan söz etmektedir: “Bir şeyi düşünmek yapmak kadar kötüdür.”, “ Bir durum hakkında bir düşünceye sahip olmak onu gerçekleştirmekle aynı sayılır” (Salkovskis, 1989: 679). DEK'te de istenmeyen bir düşünceye sahip olmakla onu gerçekleştirmek eşdeğer olarak değerlendirilen bir bilişsel yanlılık olarak açıklanmaktadır (Rachman, 1997: 795).

Bilişsel bir yanlılık olan DEK, obsesif-kompulsif bozukluğu olan bireylerin sahip oldukları olumsuz ve kabul edilmeyen düşüncelerin çevrelerindeki olayları etkileyebileceğine dair inançları şeklinde de açıklanabilir (Rachman, 1997: 794). Yapılan çalışmalarda DEK'in “*Olasılık*” ve “*Ahlak*” olmak üzere iki boyuttan oluştuğu gözlenmiştir (Shafran ve ark., 1996: 380). Ayrıca, *Olasılık* boyutu “*Olasılık Kendisi*” ve “*Olasılık Diğerleri*” olarak kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır (Shafran ve ark., 1996: 380).

*DEK-Olasılık* boyutuna göre bir düşünceye sahip olmak o düşüncenin gelecekte meydana gelme olasılığını artırmaktadır (Piri ve Kabakçı, 2007: 198). *DEK'in Olasılık-Kendisi* alt boyutunda, bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu bir düşüncenin o olayın başına gelme olasılığını artıracağına ilişkin bir inanç söz konusudur: “Eğer hasta olmayla ilgili bir düşünceye sahip olursam, hasta olabilirim” bu boyut ile ilişkili bir örnek olarak verilebilir (Piri ve Kabakçı, 2007: 198). Rachman ve Shafran'ın (1999) verdiği bir örnekte ölüm korkusu nedeni ile bir dizi obsesyon ve kontrol etme kompulsiyonu olan 32 yaşındaki bir hasta tedavi sırasında, yatağa giderse öleceğine ilişkin korkuları olduğunu, geceleri rüyasında bunu gördüğünü söylemiştir. Hasta bu düşünceye sahip olmasının onun yatakta ölme olasılığını artırdığına inandığını ifade etmiştir (Rachman ve Shafran, 1999: 80).

*DEK'in Olasılık-Diğerleri* alt boyutu bireyin başkası hakkında sahip olduğu düşüncenin o olayın başkasının başına gelme olasılığını artıracığına ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Rachman ve Shafran, 1999: 80). Bu boyutla ilişkili bir vaka örneğinde ailesinden 250 mil uzakta yaşayan genç bir öğrencinin ailesinin bir kazada yaralandığı veya öldüğüyle ilgili obsesif imgelere sahip olduğundan bahsedilmektedir (Rachman ve Shafran, 1999: 80) Öğrenci aklına gelen bu imgelerin kazanın gerçekleşme olasılığını artırdığına inanmaktadır; bu nedenle de, sürekli ailesini arayarak kontrol etme ihtiyacı duymaktadır (Rachman ve Shafran, 1999: 81).

*DEK-Ahlak* boyutuna göre olumsuz bir düşünceye sahip olmak onu gerçekleştirmiş olmaya eş değerdir (Piri ve Kabakçı, 2007: 198). Rachman ve Shafran (1999), bu boyutla ilgili olarak gelenek göreneklerine bağlı, dindar bir genç kadının yaşlı hastaların bakımıyla ilgilendiği bir vaka örneğinden bahsetmektedir. Bu kişinin stresli olduğu bir dönemde bakımını yaptığı hastaları öldürebileceğine dair düşünceler aklına gelmiştir; böyle düşünüyor olmayı yapmış olmakla aynı gördüğü için kendisini üzgün, suçlu ve hatta canavar gibi hissettiğini ifade etmiştir (Rachman ve Shafran, 1999: 81).

Düşünce Eylem Kaynaşmasının alt boyutları birbirleri ile yakından ilişkilidir (Rassin, Merkelbech, Muris ve Schmidt, 2001: 235). Örneğin bir hasta “Eğer bir arkadaşımın ciddi bir şekilde yaralandığını düşünürsem arkadaşımın yaralanma olasılığının artacağına inanırım ve kendimi bundan dolayı ahlaki olarak da sorumlu hissederim” şeklinde duygu ve düşüncelerini ifade edebilir (Rachman ve Shafran, 1999: 81). Örneğin küçük erkek bebeğinin üzerini değiştirirken ona cinsel yönden zarar verdiğine ilişkin düşünceleri olan adam, böyle düşündüğü için bunu gerçekleştirmiş olmak kadar kendisinden öğrenmektedir, aynı zamanda bu tekrar eden düşüncelerinin kontrolünü kaybetmesine yol açıp oğluna zarar verme olasılığını artıracığından korkmaktadır (Rachman ve Shafran, 1999: 81). Bununla uyumlu olarak, Shafran ve ark. (1996) ve Rassin, Merkelbech, Muris ve Schmidt (2001) tarafından yürütülen çalışmalarda *DEK'in* olasılık kendisi ve olasılık diğerleri boyutlarının ve ahlak boyutlarının ilişkili olduğu gösterilmiştir (korelasyon katsayıları sırasıyla  $r = .44$  ve  $r = .32$ ) (Rassin, Merkelbech, Muris ve Schmidt, 2001: 235).

### *1.3.1. Düşünce Eylem Kaynaşmasının Obsesif Kompulsif Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Modelindeki Rolü*

Beck (1976)'in bilişsel teorisine göre istenmeyen düşüncelerin katastrofik olarak yanlış bir şekilde yorumlanması obsesyonlara neden olmaktadır. Düşünce Eylem Kaynaşması Beck (1976)'in bilişsel teorisine benzer şekilde bireylerin istenmeyen düşüncelerine özel bir önem vermesi ve istenmeden gelen düşünceleri felaketleştirerek hatalı yorumlamasına etki ettiği düşünülen bilişsel bir yanlılıktır. Düşünce Eylem Kaynaşmasının OKB'de önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Rachman, 1997: 795). Yapılan çalışmalarda OKB tanısı alan bireylerin tanı almayanlara göre istenmeyen düşüncelere daha fazla önem verdikleri ve obsesyonlarının gerçekleşme ihtimalinin daha yüksek olduğunu bildirdikleri rapor edilmektedir (Shafran ve Rachman, 2004: 90; Abramowitz ve ark., 2003; Yorulmaz ve ark., 2004; Yorulmaz ve ark., 2008). Obsesyona neden olduğu ileri sürülen bu hatalı yorumlamalar devam ettiği sürece obsesyonların devam edeceği düşünülmektedir (Rachman, 1997: 796). Dolayısıyla, obsesyonların azalması veya ortadan kaybolması için hatalı yorumlamaların yok edilmesi veya zayıflatılması gerekmektedir (Rachman, 1997: 796).

OKB'nin açıklanmasındaki bilişsel modellerden Salkovskis (1985)'in Abartılı Sorumluluk Algısı Model'inde OKB tanısı alan kişilerde artmış sorumluluk hissi olduğu savunulmuştur. Salkovskis (1985)'e göre Düşünce Eylem Kaynaşması açısından gözlenen bilişsel yanlılıklar bireylerin sorumluluk algılarını tetiklemekte ve sonuçta iki nedenden dolayı OKB için önemli olmaktadır. İlk olarak, kişi sahip olduğu düşüncenin bunun olma olasılığını artıracığına inanırsa (DEK- Olasılık), ortaya çıkacağına inandığı negatif sonucu engellemek için bazı davranışlarda bulunabilir (kaçınma ve kompülsiyonlar vb.). İkinci olarak istenmeyen düşüncelere sahip olmanın ahlaken onu yapmaya denk olduğuna inanırsa (DEK- Ahlak) bu sefer sahip olduğu düşünceleri nedeniyle sıkıntı duyabilir. Böylece olumsuz olayların gerçekleşmesine yönelik algılanan sorumluluk ve DEK'in iki alt boyutu suçluluk duyguları yaratarak OKB'nin gelişmesi ve devamında rol oynamaktadır (Abramowitz, Whiteside, Lynam ve Kalsy, 2002: 1077).

Rachman (1997)'in İstemdışı Düşüncelerin Hatalı Yorumlanması Modeli'ne göre; düşünce ile eylemin eşdeğer olduğuna ilişkin bir kavram olan Düşünce Eylem Kaynaşması istenmeden gelen düşüncelerin hatalı yorumlanması ve istenmeden gelen

düşüncelere sahip olmanın düşünceyi gerçekleştirmekle eşdeğer kabul etmesi ile sorumluluk hissini artmasına sebep olarak obsesyonların meydana gelmesi ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Rachman, 1997: 794).

Obsesif Kompulsif Bozukluğu açıklayan bir diğer bilişsel model olan Clark (2004)'ın Düşünce Kontrol Model'ine göre de istem dışı gelen düşüncelere verilen öneme bağlı olarak düşüncelerin hatalı yorumlanması sonucu, istem dışı düşüncelerin tehlikeli sonuçlara yol açacağı beklenmektedir ve bireyler beklenen olası tehlikeli sonuçları kontrol etme çabasına girmektedir. Bu model, istem dışı düşüncelere aşırı önem verilerek beklenen olası sonuçları kontrol etme çabası bakımından düşünce eylem kaynaşması ve OKB ile ilişkilidir.

Sonuç olarak Düşünce Eylem Kaynaşması, Obsesif Kompulsif Bozuklukta istem dışı düşüncelerin yorumlanması, belirtilerin sürdürülmesi ve kompulsiyonların sergilenmesinde aktif rol oynayan bir faktör gibi görünmektedir.

#### *1.4. Düşünce Eylem Kaynaşması ve Obsesif İnançlar*

İstenmeden gelen düşünceler genel popülasyonda sıklıkla rastlanılan normal bir durum olarak değerlendirilir (Rachman, 1997: 793). İstenmeden gelen düşünceleri rahatsızlık verici kılan ve bu düşüncelerin tetiklemesiyle OKB döngüsünü başlatan temel kavram ise, DEK'i de içinde barındıran, düşünceler hakkındaki inançlardır (Rachman, 1997: 793). Obsesif-kompulsif bozuklukların bilişsel teorisi de göstermiştir ki, obsesif-kompulsif bozukluğun sürdürülmesinde ve etiyojisinde işlevsel olmayan inançlar yatmaktadır (Rachman, 1997: 794). Salkovskis'in Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli (1985)'ne göre hastalar şu hususları abartma eğilimindedirler: a) olumsuz olayların meydana gelme ihtimali, b) sonuçta ortaya çıkabilecek zarar, c) yüklenecekleri sorumluluk derecesi, d) sorumlu tutulmanın neticeleri (Salkovskis, 1989: 679).

Obsesif Kompulsif Bozuklukları Çalışma Grubu (OKBÇG), OKB literatüründeki karışıklıkları gidermek, kullanılan terimleri, materyalleri düzenlemek amacıyla 1995 yılında kurulmuş uluslararası çalışmalar yürüten bir gruptur (OKBÇG, 1995). OKBÇG (1985) OKB'nin bilişsel modellerinden hareketle 19 temel biliş alanı tanımlamış ancak sonraki çalışmalarında 19 temel biliş alanını yeniden değerlendirerek Obsesif Kompulsif Bozukluğa ilişkin bilişsel yanlılıkları 6 temel kategoride sınıflamıştır: abartılı sorumluluk algısı, düşüncelerin kontrol edilebilirliğine ilişkin



inanç, düşüncelere önem verme, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük (OKBÇG, 1997: 678). OKB tanısı alan hastalarda bozukluğun altında yatan obsesif inançları ölçmek amacıyla OKBÇG tarafından 2001 yılında 87 maddelik Obsesif İnançlar Anketi geliştirilmiştir. Anket maddeleri; a) sorumluluk, b) düşüncenin kontrolü, c) düşüncenin önemsenmesi, d) tehdit algısı, e) belirsizliğe tahammülsüzlük, f) mükemmeliyetçilik olmak üzere OKB'yi karakterize ettiği düşünülen bu 6 alt boyutu sorgulamaktadır (OKBÇG, 2001: 875).

Sorumluluk, kişinin düşünce, dürtü ya da imgelerinin olumsuz sonuçlara neden olabileceğine ya da öznel olarak bunu engellemeye gücü olduğuna inanması olarak açıklanmaktadır (OKBÇG, 1997: 671).

Düşüncenin kontrolü; bireyin istenmeyen düşünce, dürtü ya da imgeleri kontrol etmenin gerekli ve olası olduğuna inanması şeklinde tanımlanmaktadır (OKBÇG, 1997: 672). OKB'li birey; “ Eğer düşüncelerimi daha fazla kontrol edebilirim daha iyi durumda olabilirim” gibi düşünce içeriklerine sahiptir (OKBÇG, 1997: 672).

Düşüncenin önemsenmesi; bir düşüncenin varlığının o düşüncenin önemli olduğunu gösterdiğine inanmak olarak açıklanabilir (OKBÇG, 1997: 672). OKB'de bir düşünceye sahip olmak o düşüncenin önemli olduğunu gösterir, olumsuz düşüncelere sahip olmak olumsuz durumların meydana gelme olasılığını artırır (Thodarson ve Shafran, 2002: 15). “ Düşünceye sahipsem olmasını istiyorum demektir”, “ eğer özel bir anlamı olmasa o düşünce tekrar aklıma gelmezdi” şeklindeki düşünce içerikleri düşüncenin önemsenmesine örnek verilebilir (OCCWG, 1997: 672).

Tehdit algısı; tehlikenin ya da korkulan sonuçların şiddetine ya da olabilirliğine abartılı olarak inanılması ve tehditle baş etme becerisinin ise yetersiz olarak yorumlanması şeklinde açıklanabilir (Karaali Aktaş, 2014: 21). “ Kötü şeyler benim başıma daha çok gelir”, “ kötü sonuçlar iyi sonuçlardan daha olasıdır” şeklindeki düşünce içerikleri tehdit algısına örnek olarak verilebilir (Frost ve Steketee, 2002: 7).

Belirsizliğe tahammülsüzlük; net olma gerekliliğine inanma, sonu tahmin edilemeyen durumlarla baş edebilme becerisinde yoksunluk, belirsizlik içeren durumlarda işlev gerçekleştirme zorluğu olarak açıklanmaktadır (OCCWG, 1997: 673). “Eğer belirsizlik hissediyorsam ters giden bir durum vardır”, “ kesinliği olmayan hiçbir

şey kabul edilemez” şeklindeki düşünce içerikleri tehdit algısına örnek olarak verilebilir (Frost ve Steketee, 2002: 7).

Mükemmeliyetçilik; her problemin mutlaka mükemmel bir çözümü olduğuna inanma eğilimi, bir şeyi mükemmel şekilde gerçekleştirmenin gerekli olduğu, meydana gelebilecek en ufak bir hatanın bile ciddi sonuçlara yol açacağı inancı olarak açıklanmaktadır (OCCWG, 1997: 673). “ Mükemmel bir durum bir kere var olduysa, mükemmel duruma ulaşabilmek için her zaman uğraşılmalıdır” şeklindeki inanç mükemmelliğe örnek olarak verilebilir (Frost ve Steketee, 2002: 7).

OKBÇG (2005) tarafından daha sonra yapılan çalışmalarda, yukarıda kısaca açıklanan 6 alt boyutun tam olarak ayrışmaması nedeni ile daha geniş bir örneklem ile yapılan çalışma sonrasında anket, a) sorumluluk/ tehdit algısı, b) mükemmeliyetçilik/ kesinlik, c) düşüncenin kontrolü/ önemi olmak üzere 44 maddeden oluşan, 3 alt boyuta indirgenmiştir (OKBÇG, 2005: 1538).

Wheaton, Abramowitz, Berman, Riemann ve Hale (2010) tarafından obsesif inançların OKB belirtileri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada, obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile OKB ile ilişkili inançlar arasında bazı özgül ilişkiler olabileceği gözlenmiştir. Buna göre, sorumluluk/ tehdit algısı yönündeki inançların, yetersizlik ve mükemmellik ile ilgili obsesif inançlarla ve zarar vermede sorumlu olma ile ilgili semptomların da sorumluluk/ tehdit algısı boyutuyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Mükemmeliyetçilik/ kesinlik yönündeki obsesif inançların simetri obsesyonlarıyla, cinsellik, şiddet gibi kabul edilmeyen düşünceler ile ilgili semptomların düşüncenin kontrolü/önemi ile ilgili obsesif inançlarla ilişkili olduğu gözlenmiştir (Wheaton, Abramowitz, Berman, Riemann ve Hale, 2010: 950). Dolayısıyla, DEK’in yorumlamada bilişsel yanlılığa yol açan ve OKB’ye yönelik inançlar ile yakından ilişkili bir kavram olduğu söylenebilir.

#### *1.4.1. Düşünce Eylem Kaynaşması, Sorumluluk Algısı ve Suçluluk*

OKB’nin bilişsel teorisinde DEK açısından gözlenen bilişsel yanlılıkların bireylerin sorumluluk algılarını tetiklediği ve OKB’nin gelişip sürdürülmesinde etkili olduğu ileri sürülmektedir (Salkovskis, 1985, 1989, 1999, 2000).

Salkovskis ve ark. (2000: 350), yaptıkları çalışmada OKB tanısı almış hasta grubu ile OKB tanısı olmayan sağlıklı kontrol grubunu karşılaştırmış ve Salkovskis

(1985)'in Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli'nde önerildiği gibi, OKB tanısı olan hastaların olmayanlara göre genel sorumluluk ile ilgili inançlara ve yorumlara daha fazla sahip olduklarını göstermişlerdir. Ayrıca, OKB tanısı olan hastalarda sorumluluk hissi, kompulsif davranışlar ve nötrleştirme çabaları arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Salkovskis ve ark. 2000: 347- 372).

Çalışma bulguları istenmeyen bir düşünceye sahip olmanın o düşüncenin gelecekte meydana gelme olasılığını artıracığına (DEK- Olasılık) veya ahlaki açıdan o düşünceyi gerçekleştirmekle benzer olduğuna dair inanç (DEK- Ahlak) ile düşüncenin etkilerini ve meydana getireceği sonuçları yok etmeye dair sorumluluk duyulması arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin; Rachman, Shafran, Mitchell, Trant ve Teachman'ın 1996 yılında yaptıkları çalışmada, nötrleştirmenin istenmeyen düşüncelerle ortaya çıkan kaygıyı azalttığı ve nötrleştirme gecikirse kaygı ve nötrleştirmeye zorlamanın doğal olarak bozulacağı şeklindeki hipotezlerini test etmek amacıyla katılımcılara obsesif şikayetlerle ilişkili bilişsel yanlılık (DEK) olarak bilinen sorular kaygı uyandırmak için sorulmuştur. Katılımcılar, hemen nötrleştirme yapacak ve 20 dakika bekleyip nötrleştirme yapacak şekilde yönerge verilerek iki gruba ayrılmıştır. Her bir grubun “ 24 saat içerisinde ...nın kaza geçirmesini bekliyorum.” gibi cümleler yazması istenmiştir. Cümle yazma paradigmaları sonrasında katılımcıların anksiyete, suçluluk, sorumluluk, zarar görme olasılığı gibi durumlarının ölçümü alınmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin kendilerini sorumlu hissetmelerine bağlı olarak nötrleştirme çabası ve kaygı düzeylerinde artış gözlenmiştir ve elde edilen sonuçlar genel olarak araştırmanın hipotezlerini desteklemiştir (Rachman, Shafran, Mitchell, Trant ve Teachman, 1996: 889-898).

OKB'nin temizlik, kontrol, sayma gibi belirtilerinin abartılmış sorumluluk algısına bağlı olarak açıklanabileceği öne sürülmektedir (Calamari ve ark., 2006: 1348). Örneğin Rachman (2002) OKB'nin belirtilerinde kişisel sorumluluğun önemli rol oynadığına odaklanmış ve sorumluluk algısının başkalarını zarar verebilecek bir durumdan korumaya odaklandığı zaman OKB'nin kontrol etme belirtilerinin meydana geldiğini, sorumluluk algısının kişisel odaklı olması durumunda ise OKB'nin temizlik belirtilerinin meydana gelebildiğini açıklamıştır (Rachman, 2002: 635). Arntz ve arkadaşları (2007) tarafından OKB tanısı alan ve tanı almayan iki grubun karşılaştırılarak yapıldığı araştırmada; OKB tanısı alan hastalarda kontrol etme davranışının tanı almayan gruba göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Arntz ve ark.,

2007). Literatürde sorumluluk hakkındaki inançların obsesif kompulsif bozukluğu semptomlarının şiddeti ile ilişkili olduğu bulunmuş olsa da (Wheaton ve ark., 2010; Viar ve ark., 2011) OKB semptomları ile sorumluluk arasında tutarsız ilişki gözlemlendiğini belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Myers ve ark., 2008; Calleo ve ark., 2010; Tolin ve ark., 2010; Fergus ve Wu, 2011). Taylor ve Purdon (2016) tarafından, lisans öğrencileri (n=80) ile yıkama davranışının sürekliliğinde sorumluluğun rolü incelenmiştir. Katılımcılar yüksek veya düşük sorumluluk koşulu ile yüksek veya düşük kirlenme korkuları bakımından yıkama süreleri ve yıkama işlemi sağlayacak sabun vb. eşyalara ziyaret sayıları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda abartılmış sorumluluk grupları arasında yıkama süresini öngörmüştür. Yüksek kirlenme korkusu grubunda yıkama süresinin yıkama sonrasında zorlanmayı önlediği, bu durumun da sorumluluk düzeylerine göre değiştiği görülmüştür. Yıkama davranışının daha fazla tekrarlanmasının sadece yüksek sorumluluk koşulu altında ve yüksek kirlenme korkusu grubunda gözlemlendiği görülmüştür (Taylor ve Purdon, 2016; 47).

Sorumluluğun yanı sıra suçluluk duygusunun DEK'in iki boyutu ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin hasta birisi hakkında dedikodu yaptığını düşünmenin dedikodu yapmak kadar kötü olduğuna (DEK-Ahlak) inanan bir kişi suçluluk duyabilir veya sahip olduğu bir düşüncenin gerçekleşebileceğine inanarak (DEK- Olasılık) birine zarar verme ihtimalinden dolayı suçluluk duyabilir. Kendisini meydana gelebilecek durumdan sorumlu hissetmesine bağlı olarak ortaya çıkan suçluluk duygusunu azaltmak için de nötrleştirme davranışlarına girişebilir (Rachman ve Shafran, 1999: 293). OKB tanısı almış hastalarla yapılan çalışmalarda OKB tanısı alan hastaların sorumluluk hissini artmasına bağlı olarak ortaya çıkan suçluluğu önlemek için meydana gelen ritüellerin zorlamasında artış olduğu rapor edilmiştir (Ladouceur ve ark., 1995). Yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında OKB tanısı almayan kontrol grubunda suçluluğun başlatılması ile OKB ile ilgili beyin bölgelerindeki beyin aktivitelerinde artış gözlemlenmiştir (Takahashi ve ark., 2004). OKB tanısı alan hastaların tedavi sürecinde semptomlarla ilişkili sorumluluklarını azaltmak için yardım etmek semptomların şiddetinde azalma göstermiştir (Ladouceur, Leger, Rhéaume, ve Dube, 1995; Vos, Huibers, ve Arntz, 2012). Örneğin; Cosentino ve ark.(2012) tarafından OKB tanısı almış iki hastanın bir yıllık tedavi izleme çalışmasında hastaların suçlu olma olasılığını kabul ettiklerinde obsesif semptomlarında azalma olduğu gözlemlenmiştir.

Düşünce eylem kaynaşması bireylerin sorumluluk algılarını tetikleyerek bireylerin suçluluk hissetmesine neden olmakta ve suçluluk hissini yok edebilmek amacıyla bireyler nötrleştirme benzeri davranışlar sergilemektedir. Foa ve ark. (2001) tarafından OKB (N= 15), anksiyete bozukluğu (N= 15) ve sosyal fobi (N= 15) tanılarını alan gruplarla tanı almayan kontrol grubu arasında karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda OKB'li hastalar daha fazla zorlanma, sorumluluk, üzüntü ve suçluluk hissetmiştir.

Greene ve ark. (2009) tarafından sorumluluk ve suçluluk arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan bir araştırmada katılımcılara; “ Tramvay aşağı doğru gidiyor, gittiği hatlara bağlı 5 kişi var. Neyse ki güvenlik amaçlı tramvayı farklı bir yöne yönlendirebilecek anahtarı çevirebilirsiniz. Ancak çevireceğiniz o hata bağlı bir kişi var. Anahtarı çevirmeli misiniz?” şeklinde bir yönerge verilerek yönergeyi hayal etmesi istenir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların %80-90'ı verilen yönergeyi düşünmüş olmanın gerçekleşme olasılığına karşı suçluluk ve sorumluluk hissetmesine bağlı olarak anahtarı çevirmezse beş kişinin ölme olasılığına karşı bir kişi ölse de dört kişinin kurtulmasını sağlamak amacıyla, sorumlu hissetmesine bağlı olarak meydana gelen suçluluktan kurtulmak için anahtarı çevirmeyi tercih etmiştir (Greene ve ark., 2009: 364-371).

OKB'de suçluluğa duyarlılığın rolünü araştıran bir çalışmada da; OKB ve anksiyete bozukluğu tanısı alan (n=61) grup ve tanı almayan (n=47) kontrol grubunda suçluluğa duyarlılığın rolü incelenmiştir. Zarar verme endişesi yüksek olan katılımcıların puanları ile suçluluğa duyarlık ilişkili olarak görülmüştür (Melli ve ark., 2017; 1079-1089). Bulaşma-kirlenme korkusuna sahip olan OKB tanısı mevcut hastalarla klinik örnekleme yapılan bir çalışmada katılımcılar kendilerinden istenen rahatsız edici görüntüleri hayal ettikten sonra suçluluk hislerinde anlamlı yükselme ifade etmişlerdir (Coughtrey, Shafran ve Rachman, 2015: 257-269).

Elde edilen bulgulara göre; DEK'in sorumluluk algısı ve suçluluğun ortaya çıkmasında etkili olduğu ve bu kavramların OKB ile ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir (Foa, Amir, Bogert, Molnar, ve Prezeworski, 2001: 451; Freeston, Rheaume, ve Ladouceur, 1996: 443; Yorulmaz, Gençöz ve Woody, 2009: 116) Bu tez çalışmasında katılımcılarda cümle yazma paradigmaları sonucunda düşünce eylem

kaynaşmasının tetiklenmesi sağlanarak DEK, sorumluluk algısı ve suçluluk arasındaki ilişki de incelenecektir.

#### *1.4.2. Düşüncenin Kontrol Edilmesi Ve Düşüncenin Bastırılması*

Toplumun büyük çoğunluğunun istenmeyen düşünceler deneyimlediği ve istenmeyen düşüncelerin ortaya çıkardığı olumsuz duygulanımdan kurtulmak için bu tür deneyimlerini kontrol etmeye ve/veya bastırmaya çalıştığı bilinmektedir (örn., Grisham ve Williams, 2009: 398; Wells ve Davies, 1994: 874). OKB'de yapılan hatalı değerlendirmelerden dolayı istenmeyen düşünceler bireyleri rahatsız eder ve sıkıntıya sebep olur. Bu nedenle OKB'li kişilerde düşünceleri kontrol çabası başlar (Purdon ve Clark, 2002: 29). Araştırmalar istenmeyen düşüncelerin ortaya çıkardığı olumsuz etkilerden kurtulmak için genellikle farklı türde stratejiler kullanıldığını göstermiştir. Örneğin; Wells ve Davies (1994) 5 tür düşünce kontrol stratejisi tanımlamıştır: a) uzaklaştırma (bilinçli olarak bireyin düşüncesini farklı bir düşünce ile bölmesi), b) düşüncenin tekrar değerlendirilmesi (istenmeyen düşüncenin anlamının analiz edilmesi), c) sosyal strateji (başkaları ile düşünceyi tartışma), d) düşünce hakkında endişelenme (potansiyel olumsuz sonuç üzerinde durma), e) kendini cezalandırma (Wells ve Davies, 1994: 874). Freeston, Ladouceur, Provencher ve Blais (1995) tarafından yapılan çalışmada ise istenmeyen düşünceler meydana geldiğinde kullanılan 7 temel strateji olduğu söylenmiştir: a) fiziksel eylem, b) düşünce değiştirme, c) düşünceyi analiz etme, d) başkalarıyla konuşma, e) düşünce durdurma, f) düşüncenin önemi olmadığına inanmaya çalışma, g) hiçbir şey yapmama (Freeston, Ladouceur, Provencher ve Blais, 1995: 210). Düşünce kontrol stratejilerinin kullanımı açısından OKB tanısı alan grup ile tanı almayan kontrol grubunun farklılaştıkları belirtilmektedir. Örneğin; 55 OKB tanısı olan hasta ile tanısı olmayan 27 katılımcının kullandıkları düşünce kontrol stratejilerini karşılaştırmak için yapılan bir araştırmada OKB tanılı hastalar, kendini cezalandırma, endişe, sosyal strateji ve tekrar değerlendirme stratejilerini daha fazla kullanırken, uzaklaştırma stratejisini tanı almayan grup daha sıklıkla kullanmıştır (Amir, Cashman ve Foa, 1997: 776). Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin (2003) tarafından yapılan çalışmada OKB tanılı hastalar ve kontrol grubu hastaları olmak üzere düşünce kontrol stratejilerini karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda OKB tanılı bireylerin endişe ve cezalandırma stratejilerini daha sık, dikkati başka yöne çevirme stratejisini de daha az kullandığı bildirilmiştir (Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin, 2003: 537).

Düşünce kontrol teknikleri gibi düşüncenin bastırılması da istenmeyen düşüncelerin yarattığı olumsuz duygulardan kurtulmak için duyguları düzenlemede önemli bir strateji olarak ele alınabilir (Wegner, Schneider, Carter ve White, 1987: 10). Düşünce kontrol teknikleri ile benzer amaç için kullanılsa da düşüncenin bastırılması düşünce kontrol tekniklerinden farklıdır. Düşünce bastırmada, düşünce yokmuş gibi değerlendirilmeye düşünülmemeye çalışılır. Örneğin; Lavy ve Van den Hout (1990) tarafından yapılan deneysel çalışmada deney grubuna ‘araba düşünmeme’ yönergesi verilerek araba düşüncesini bastırmaları istenmiştir. Düşünce kontrol tekniklerinde ise birey bilinçli olarak düşüncesini farklı bir düşünce ile bölme (uzaklaştırma) , düşüncenin içeriğinin yeniden analiz edilmesi, düşünceyi başkalarıyla paylaşma gibi tekniklerle düşünceden kaynaklı duygularını kontrol etmeye çalışmaktadır (Wells ve Davies, 1994: 874; Gross ve John, 2003: 356). Ancak düşüncenin bastırılması anlaşılabilir bir tepki olmasına rağmen, paradoksal olarak düşüncenin sıklığını artırabileceği de söylenmiştir (Wegner, 1994: 48). Wegner ve ark. (1987) tarafından düşüncenin bastırılması ile ilgili olarak yapılan klasik çalışmalardan olan beyaz ayı çalışması da bunu desteklemiştir. Wegner ve ark. (1987) tarafından yapılan deneysel manipülasyon çalışmasında ilk etapta katılımcılardan akıllarına bir beyaz ayı düşüncesi getirmeleri istenmiştir. Daha sonra deney grubu olarak belirlenen gruptan beyaz ayı düşüncesini düşünmemeleri ve düşünce akıllarına geldiği zaman ellerine verdikleri zili çalmaları istenmiştir. Çalışmanın sonucunda Beyaz ayı düşüncesini bastırma konusunda yönerge verilen katılımcılar yönerge verilmeyen katılımcılara göre daha fazla beyaz ayı düşüncesi deneyimlemişlerdir (Wegner, Schneider, Carter ve White, 1987: 10).

Marino Carper, Negy, Burns ve Lunt (2010) tarafından yapılan bir çalışmada 139 lisans öğrencisine DEK ile ilgili ‘umarım .... bugün trafik kazası geçirir.’ Şeklinde olan cümle tamamlama yönergesi verilmiş yönergenin gerçekleştiğini hayal etmesinin ardından katılımcılar düşüncelerinin bastırılması yönünden değerlendirilmişlerdir. Katılımcılar düşünce bastırmada önemli bir artış göstermezken, düşüncenin sıklığında bir artış gözlemlendiği rapor edilmiştir (Marino Carper, Negy, Burns ve Lunt, 2010: 293). İstenmeyen düşünceyi bastırmadaki yeteneksizlik başarısız hissetmeye ve negatif duygulanıma yol açabilir (Grisham ve Williams, 2009: 395). Yapılan araştırmalar klinik örnekleme düşünce bastırmaya daha fazla yönelim olduğunu ve düşüncenin bastırılması girişiminde istenmeyen düşüncenin ısrarla tekrarlamasının da daha sık deneyimlendiğini göstermiştir (Magee, Harden ve Teachman, 2012: 190).

İstenmeyen ve bastırılan düşüncelerin niçin geri döndüğüne ilişkin çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bazı bireyler düşüncenin geri dönmesini o günkü yorgunluğuna bağlarken, bazıları “tekrar akla geldiği için bu düşüncenin özel bir önemi olmalı” gibi daha negatif yorumlamalarda bulunmuş ve düşüncenin tekrarlanması rahatsız edici olarak yorumlanmıştır (Magee ve Teachman, 2007: 2895; Purdon, Rowa ve Antony, 2005: 94). Wegner (1994)’e göre bireyin hastalıkla uğraşırken, mevcut bilişsel kaynaklarının azalması, istenmeyen düşünceleri bastırmak için ihtiyaç duyduğu motivasyonun yetersizliği ve istenmeyen düşüncelere yüklenen yorumlar düşüncenin bastırılması sürecini zorlaştırmaktadır (Wegner, 1994: 48).

OKB tanılı hastalar istenmeyen düşünceler deneyimler ve istem dışı düşüncelere sahip olmak ile düşüncenin gerçekleşmesini eşdeğer olarak görme eğilimindedirler. Düşünce eylem kaynaşması olarak değerlendirdiğimiz düşünce ile eylemin eş değer olduğu varsayımı nedeniyle bu düşünceleri bastırmayı, nötralize etmeyi deneyebilirler. OKB’nin bilişsel davranışçı modellerin biri olan Düşünce Kontrol Modeli (Clark, 2004)’ne göre de, OKB tanısı alan hastalarda tam ve mutlak bir düşünce kontrolü olmasına dair bir inanç bulunmaktadır. Düşüncenin tamamen kontrol edilebileceğine dair inanç OKB tanısı almayan bireyler için söz konusu değildir. OKB tanısı alan bireylerde düşünce kontrolünün mümkün olduğuna duyulan inanç ve kontrol edilmeye çalışırken yaşanan başarısızlığın yorumlanma biçimi obsesif kompulsif bozukluğun sürekliliğine ve semptomların şiddetlenmesine neden olmaktadır (Clark, 2004: 30; Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin, 2003: 537).

Belloch, Morillo, ve Garcia-Soriano (2009: 75-89) tarafından OKB (N=39), depresyon (N=23), OKB tanısı almayıp anksiyete bozukluğu tanısı almış (N=25) gruplar ve herhangi bir tanı almayan yetişkin kontrol grubuyla (N=30) çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda OKB tanısı almış olan grupta istenmeyen düşünceleri bastırma eğilimi cezalandırma ile ilişkili olarak bulunurken endişe ve yeniden değerlendirme ile daha az ölçüde ilişkili bulunmuştur. Kendini cezalandırma OKB’ye özgü olarak bulunurken, uzaklaştırma, sosyal kontrol, yeniden değerlendirme ve endişe OKB’ye özgü olarak bulunmamış diğer tanı grupları ve tanı almayan kontrol grubunda da gözlenmiştir (Belloch, Morillo, ve Garcia-Soriano, 2009: 75-89). Kendini cezalandırma ve endişenin OKB’ye özgü olduğunu başka çalışmalar da belirtmiştir (Amir, Cashman ve Foa, 1997: 776; Fergus ve Wu, 2010; Yorulmaz ve Işık, 2011).



Örneğin; Oyman (2013: 119) tarafından yaşları 18 ile 52 arasında değişen 180 kadın ve 95 erkek katılımcı ile yapılan çalışmada uzaklaştırma, kendini cezalandırma, endişe obsesif semptomların şiddeti üzerinde pozitif etki göstermiştir. Sosyal kontrol ise ılımlı etki göstermiştir.

Rassin (2001)'in yaptığı çalışmada katılımcılar (deneysel grup) bastırma ve bastırmama koşulu olmak üzere rastgele seçilen iki gruba ayrılmıştır. Gruplar DEK ile ilgili istenmeyen düşüncelere maruz bırakılmış ve görsel analog ölçeği yardımı ile kaygı düzeyleri, sorumluluk, suçluluk hissi ve nötrleştirme çabaları ölçülmüştür. Bastırma grubunun kaygı, sorumluluk, suçluluk ve nötrleştirme çabaları bastırmama grubuna göre daha düşük düzeyde gözlenmiştir. Araştırma sonucunda bastırmanın kısa sürede DEK'in yarattığı rahatsızlığın hafifletilmesini sağladığı söylenebilir (Rassin, 2001: 1029). Smari ve Hlmsteinsson (2001) tarafından 211 üniversite öğrencisi ile DEK, sorumluluk, düşüncenin bastırılması ve obsesif şikayetler arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan ankete dayalı kesitsel çalışmanın sonucunda DEK, sorumluluk, obsesif şikayetler ve düşüncenin bastırılması ile ilişkili bulunmuştur (Smari ve Hlmsteinsson, 2001: 16). Yorulmaz ve ark. (2008) tarafından ülkemizde OKB tanısı almış katılımcılardan oluşan örnekleme araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, sorumluluk ve düşüncenin bastırılması OKB tanısı alan grup ile tanı almayan kontrol grup arasında anlamlı farklılık göstermiştir. DEK- Ahlak ve DEK- Olasılık boyutları OKB semptomları ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Yorulmaz ve ark. 2008: 308-317). DEK ve OKB arasında sorumluluk ve düşüncenin bastırılmasının rollerini araştırmak amacıyla Altın ve Gençöz (2011) tarafından 283 lisans öğrencisinin katılımıyla yapılan bir başka çalışmada, abartılmış sorumluluk algısı DEK- Ahlak boyutuyla, düşüncenin bastırılması da DEK- Olasılık boyutuyla ilişkili olarak bulunmuştur (Altın ve Gençöz, 2011: 104-107).

Düşüncenin kontrol edilmesi ve bastırılmasına ilişkin yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde düşüncenin bastırılması ve düşünceleri kontrol etme yöntemlerinden özellikle kendini cezalandırma, düşünce hakkında endişelenme, sosyal kontrol ve düşüncenin tekrar değerlendirilmesinin OKB ile ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir (Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin 2003: 537; Oyman, 2013: 119). Abartılmış sorumluluk algısı ve düşüncenin bastırılması düşünce eylem kaynaşmasının yarattığı rahatsızlığın artmasına katkı sağlayarak obsesif

kompulsif semptomların meydana gelmesi ve şiddetinin artmasına neden olmaktadır (Marks ve Woods, 2007: 2644-2647).

### *1.5. Düşünce Eylem Kaynaşması ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklar*

Bu kısımda düşünce eylem kaynaşmasının gözlemlendiği psikiyatrik bozuklukların DEK ile ilişkisi hakkında bilgi verilecektir. Düşünce eylem kaynaşması obsesif inançlarla ilişkili bir kavram olduğu için çoğunlukla OKB ile olan ilişkisi incelenmiş olsa da DEK'in sadece OKB'ye özgü bir kavram olduğu söylenemez. Literatürde DEK ile OKB'nin ilişkisinin yanı sıra DEK'in birçok psikopatoloji ile ilişkisi incelenmiştir. Bunlar arasında majör depresyon, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi (örn., Abramowitz ve ark., 2003: 538), patolojik endişe (örn., Hazlett-Stevens, Zucker ve Craske, 2002: 1201), yeme tutumları ve yeme bozuklukları (örn., Varlık ve Kabakçı, 2008: 9), ve psikotik bozukluklar (örn., Lee, Cogle ve Telch, 2005: 33) gelmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde obsesif şikayetleri olan örneklem grubunun DEK puanlarının obsesif şikayetleri olmayan gruba göre daha yüksek olduğu, depresyon kontrol edildiğinde DEK-Olasılık boyutu ve kontrol etme kompulsiyonları arasında güçlü bir ilişki gözlemlendiği bildirilmiştir (Shafran, Thaderson ve Rachman, 1996: 388).

Abramowitz ve ark.(2003) OKB, majör depresyon, kaygı bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi gibi tanısı olan katılımcılar ve tanısı olmayan grubun DEK puanlarını karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda, DEK-Olasılık boyutu daha çok kaygı bozukluğu ile bağlantılı bulunurken, DEK-Ahlak boyutunun ise daha çok depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca DEK'in OKB'ye özgü olmadığı sonucuna varılmıştır (Abramowitz Whiteside, Lynam ve Kalsy, 2003: 1069-1079).

Hazlett-Stevens, Zucker ve Craske (2002)'nin yaptığı çalışmada, DEK- Olasılık boyutu yaygın anksiyete bozukluğu ve endişe ile ilişkili olarak gözlenirken, DEK-Ahlak boyutu endişe ile anlamlı düzeyde ilişkili olarak bulunmamıştır (Hazlett-Stevens, Zucker ve Craske, 2002: 1201).

Yeme bozukluklarında yeme, kilo alma, beden biçimi ile aşırı ilgili olma gibi özelliklerin OKB'ye benzediği ve beden biçimi ile ilgili mükemmeliyetçilik tutumunun

da hem OKB hem de yeme bozukluklarında gözlemlendiği söylenmektedir (Shafran, Teachman, Kerry ve Rachman, 1999: 175). Hatta yeme bozukluklarında DEK'in başka bir formu olan Düşünce Beden Biçimi Kaynaşmasının, yani kilo alma ilgili sürekli düşünmenin bile kilo aldıracağına dair inanmaya karşılık gelen versiyonunun görüldüğü rapor edilmiştir (Shafran, Teachman, Kerry ve Rachman, 1999: 175).

### *1.6. Düşünce Eylem Kaynaşmasını Etkileyen Faktörler*

Her düşüncenin eylemle aynı şekilde kaynaşıp kaynaşmadığı önemli bir konudur. Başka deyişle, "Akla gelen bir düşüncenin niteliği, düşüncenin davranışla eşdeğer görülmesi üzerinde farklı etkilere sahip olabilir mi?" sorusu literatürde son zamanlarda ele alınan konular arasındadır. Örneğin akıldan geçen düşünceye konu olan bir başka kişi veya nesnenin o kişi ile yakınlığının, düşüncenin gerçekleşme olasılığının yüksek görülmesi (DEK- Olasılık) ve düşünceye sahip olmanın ahlaken gerçekleştirmiş olmakla benzer değerlendirilmesi (DEK-Ahlak) nedeniyle düşüncenin sonrasında duyulan kaygı, hissedilen sorumluluk, suçluluk gibi biliş ve duygular üzerinde etkili olabileceğine dair deneysel çalışma bulguları görmek mümkündür. Bu konuya özel ilk çalışmalardan birini Berman, Wheaton, Fabricant, Jacobson ve Abramowitz (2011) yapmıştır. Araştırmacılar, olumsuz düşünceye konu olan kişinin yakınlığının düşüncenin sonrasında duyulan rahatsızlık, kaygı, sorumluluk, suçluluk, nötrleştirme düzeyi, ahlaki yanlışlık düzeyi, düşüncelerin gerçekleşme olasılığı değişkenleriyle ilişkili olup olmadığını incelemek amacıyla rastgele seçilen 107 lisans düzeyinde öğrenciyle çalışma yapmışlardır. Bu bağlamda akla gelen kişinin, bu sıkıntıyı yaşayan kişiyle yakınlık derecesinin etkisi sorgulanmıştır: yakın olma ve yabancı olma gibi. Çalışmaya katılan öğrencilere iki koşul tanımlanmıştır: yakın oldukları birinin veya yabancı olan birinin kanser olduğunu hayal etmeleri. Bu düşünce ardından katılımcıların kaygı, düşüncelerin gerçekleşme olasılığı, ahlaki yanlışlık, nötrleştirme ve rahatsızlık düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar yakın birisinin kanser olduğuna ilişkin bir düşünceye sahip olmanın yüksek olasılık içerdiği ve beklenen şekilde, daha fazla sıkıntıya yol açarak katılımcıları bu sıkıntıdan kurtulmak üzere nötrleştirme davranışına zorladığı görülmüştür. Diğer koşul olan tanımadıkları birisinin kanser olduğunu düşünme koşulu ile kıyaslandığında, katılımcıların tanıdıkları biri hakkında düşünmenin gerçek hayattaki olumsuz etkisinin daha yüksek olduğu, daha yüksek olasılık belirttikleri ve dolayısıyla daha fazla nötrleştirme davranışı sergiledikleri rapor edilmiştir. Ahlaki olarak yanlış

değerlendirme düzeyleri iki grupta da farklılık göstermemiştir. Araştırmanın sonucu yakın olma koşulunun DEK'in boyutları ile ilişkisi bakımından değerlendirildiğinde, yakın olma koşulu DEK- Olasılık boyutunda yakın olmama koşulundan farklılaşırken, DEK- Ahlak boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir (Berman, Wheaton, Fabricant, Jacobson ve Abramowitz, 2011: 697).

Düşünceye konu olan kişinin yakınlığının yanı sıra niteliğinin de DEK'te düşünceye verilen önem ile ilişkisi yine Berman, Wheaton ve Abramowitz'in (2012) yaptığı bir başka çalışmada incelenmiştir. Bu amaçla, 66 lisans öğrencisinin seçkisiz olarak farklı koşullara atandığı deneysel çalışmada, katılımcılar, olumsuz düşünceye konu olan kişinin bu sefer savunmasızlık ve savunabilirlik düzeyini manipüle etmeye çalışmıştır. Savunmasızlık değişkeni ile kastedilen, uyarıldıktan sonra ortaya çıkan istem dışı düşüncelerden etkilenmesi beklenen kişinin savunmasızlığı veya acizliğidir. Savunabilirlik koşulunda ise kastedilen istem dışı düşüncelerden etkilenebilecek olan bireyin olaylar karşısında kendisini koruyabilecek kadar güçlü ve savunabilir olmasıdır. Bu bağlamda, öğrencilerden bedenen güçsüz, dayanıksız bir kişi veya güçlü ve kuvvetli bir başka kişi hayal etmeleri istenmiş; sonrasında ise hayal edilen bu güçlü ve güçsüz kişilerin trafik kazası geçirdiğini düşünmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda bedenen güçsüz birinin kaza geçirdiğini düşünmenin katılımcıda daha fazla sıkıntı, kaygı ve suçluluk yarattığı; ayrıca bunun ahlaken daha yanlış olarak algılandığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların güçsüz insanların kaza geçirmesi düşüncesinde daha yüksek olasılık bildirirken, düşüncenin nötrleştirilmesine yönelik daha fazla zorlanma yaşadıkları gözlenmiştir (Berman, Wheaton ve Abramowitz, 2012: 764). Sonuç olarak bu az sayıdaki deneysel çalışma, DEK'te akıldan geçen kişinin özelliklerinin deneyim ardından hissedilen duygular ve atfedilen olasılığı etkilediğini göstermiştir. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaya pek rastlanmamıştır.

### *1.7. Düşünce Eylem Kaynaşmasının Değerlendirilme Biçimleri*

DEK'in ilk olarak Shafran ve ark. (1996) tarafından tanımlandığından beri ilgili alanyazında çok sayıda araştırmacı tarafından incelendiği görülmektedir. Bu bölümde DEK'in literatürde nasıl ve hangi yöntemlerle incelendiği ele alınmıştır. Genel olarak bakıldığında ilgili çalışmalarda DEK'in iki yöntemle ele alındığı görülmektedir: psikometrik özellikleri ispatlanmış anket çalışmaları ve deneysel yöntemler. Bu bölümde bu araştırma yöntemlerine odaklanılacaktır.

Anket çalışmaları kısa zamanda daha çok kişiye ulaşılabilmesi, zaman ve enerji açısından daha tasarruflu olması nedeni ile psikoloji araştırmalarında sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir. DEK'in değerlendirilebilmesi amacıyla 1996 yılında Shafran ve arkadaşları (1996) tarafından Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) geliştirilmiştir. DEKÖ; 19 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde derecelendirmeye sahip bir öz-bildirim ölçeğidir; olasılık ve ahlak boyutu olmak üzere DEK'in iki alt boyutunu değerlendirmeye yöneliktir. Gerekli geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan ölçeğin uluslararası (.85-.96 ) ve ülkemizde yapılan çalışmalarda (.86 - .92) geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır ( Shafran ve ark., 1996: 393; Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz, 2004: 1211). DEK ile ilgili yapılan ampirik çalışmalarda en sık bu ölçek kullanılmıştır ve farklı örneklem gruplarında diğer değişkenler ile ilişkiler korelasyon, regresyon veya grup farkı analizleri ile incelenmektedir (Abramowitz ve ark., 2003: 538).

Ankete dayalı kesitsel çalışmaların enerji ve zamandan tasarruf, kısa zamanda çok kişiye ulaşım, aynı anda birçok değişkeni ölçebilme gibi avantajlarının yanı sıra bazı dezavantajları da mevcuttur. Örneğin katılımcı yanlı cevap verebilir, boş bırakabilir, okumadan, rastgele işaretleyebilir. Ayrıca bu tür çalışmalarda neden-sonuç ilişkisi kurmak oldukça zordur. Bu gibi nedenlerle, araştırmacılar DEK konusunda deneysel manipülasyon içeren çalışmalara da yer vermişlerdir. Genellikle bu tür çalışmalarda katılımcılara DEK'i ortaya çıkaracak bir yönerge verildiği ve ardından Görsel Analog Ölçeği veya çeşitli ölçeklerle ya da açık uçlu sorularla başta Düşünce Eylem Kaynaşması olmak üzere başa çıkma çabaları, kaygı ve rahatsızlık düzeyleri gibi konularda değerlendirme yapıldığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde DEK'in deneysel olarak ortaya çıkarılıp çıkarılmayacağına ilişkin yapılan ilk çalışmalardan bir tanesi Rassin, Merckelbach, Muris ve Spaan (1999) tarafından yapılmıştır. Söz konusu çalışmada Rassin ve ark. (1999) iki koşul belirlemiştir. Bir grup öğrenciye laboratuvar ortamında kablolarla bir sisteme bağlandıkları, bu sistemin onların düşüncelerini okuyabildiği ve "elma" düşüncesini akıllarından geçirmelerinin başka bir kişiye hafif düzey elektrik şoku verilmesine neden olacağı şeklindeki yönerge verilmiştir. Ardından katılımcılara akıllarına her elma düşüncesi geldiğinde ellerindeki butona basarak elektrik şokunu engelleyebilecekleri bilgisi verilmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara ise sadece sistemin düşüncelerini okuyabildiği söylenmiştir. Çalışma sonunda araştırmacılar, deney grubunun kontrol grubuna oranla daha fazla rahatsızlık

hissettiğini, daha fazla istem dışı düşünceler rapor ettiğini ve “ elma” düşüncesine daha fazla direnç göstermeye çalıştığını gözlemişlerdir. Yapılan çalışma, katılımcıların düşüncelerini eylemle eşdeğer olarak değerlendirmeleri sonucunda daha fazla rahatsızlık hissettiklerinin belirlenmesi nedeniyle DEK’in deneysel olarak ortaya çıkarılabildiğini göstermektedir (Rassin ve ark., 1999: 234-235).

DEK ile ilgili yapılan deneysel çalışmalarla ilgili alanyazın incelendiğinde; Rachman ve arkadaşlarının 1996 yılında yüksek DEK skoru olan 63 öğrenci ile yaptıkları deneysel bir çalışmada, DEK’i aktifleştiren cümleler yazdırılmış ve cümleler yazdırıldıktan sonra yazılan cümleleri düşünmelerinin, cümlelerin gerçekleşme olasılığını artırdığına inanmalarının etkisiyle nötrleştirme çabalarının arttığı gözlenmiştir (Rachman ve ark., 1996: 895). Van Den Hout ve arkadaşları tarafından 2002 yılında cümle yazma paradigmaları kullanarak deneysel manipülasyona dayalı bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada cümle yazma paradigması sonrasında düşünce eylem kaynaşmasının etkisi ile hissedilen kaygı düzeyi artmaktadır. Genel olarak kaygının seçici dikkati geliştirdiği ve seçici dikkatin de kaygı düzeyini artırdığı gözlenmiştir (Van Den Hout ve arkadaşları, 2002: 184).

Zucker ve arkadaşları 2002 yılında cümle yazma paradigmaları kullanarak yapılan deneysel manipülasyon sırasında müdahalede bulunmanın DEK tarafından ortaya çıkarılan kaygıyı etkileyip etkilemediği ile ilgili bir deneysel çalışma yapmışlardır. Çalışmada katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak iki gruptan oluşmuştur. Deney grubuna cümle yazma paradigması şeklinde kısa bir yönerge verilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda; deneysel grupta cümle yazdıktan sonra nötrleştirme davranışını tercih eden kişilerde nötrleştirme yapmayan kişilere göre; suçluluk hissi, ahlaki olarak yanlış değerlendirme, düşünce hakkında nötrleştirme cümleleri yazma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür (Zucker ve ark., 2002: 658-661).

Berman, Wheaton, Fabricant, Jacobson ve Abramowitz (2011) DEK’e konu olan kişinin yakınlığının düşüncenin önemiyle ilişkili olup olmadığını incelemek amacıyla 107 lisans düzeyinde öğrenciyle bir deneysel çalışma yapmışlardır. Çalışmaya katılan öğrenciler “yakın olma” ve “ yabancı olma” koşullarına rastgele atanmışlardır. Çalışmanın ilk başında Berman tarafından geliştirilen görsel analog ölçeği yardımı ile katılımcıların kaygı düzeyleri ölçülmüş ve kaygı düzeyi 30 un altında olan katılımcılarla

çalışmaya devam edilmiştir. Sonraki aşamada katılımcılardan cümle yazma paradigmaları kullanarak yakın oldukları birinin ve tamamen yabancı olan birinin kanser olduğunu hayal etmeleri istenmiş; ardından da katılımcıların kaygı ve rahatsızlık başta olmak üzere suçluluk, ahlaki açıdan yanlışlık düzeyi, nötrleştirme çabası, gerçekleşme olasılığı, bir dizi değişkeni ölçmüşlerdir. Çalışma sonucunda yakın birisinin kanser olduğuna ilişkin bir düşünceye sahip olmanın daha fazla strese neden olduğunu ve bunun insanları etkisizleştirme davranışına zorladığı görülmüştür. Ayrıca, yabancı olan birisinin kanser olduğunu düşünme ile kıyaslandığında tanıdıkları biri için düşüncenin etkisine yönelik daha yüksek olasılık bildirip daha fazla nötrleştirme davranışı gösterdikleri rapor edilmiştir. Eylemi düşünmenin gerçekleşmiş olma olasılığını artıracakını bildirmeleri göz önüne alındığında DEK- Olasılık boyutunun yakın olma koşulundan etkilendiği bulgulanmıştır (Berman, Wheaton, Fabricant, Jacobson ve Abramowitz, 2011: 697).

Benzer şekilde, Berman ve ark. (2012) gibi bazı araştırmacılar da DEK'i deneysel koşullarda ele alırken DEK'e konu olan kişinin yakın/yabancı olma, savunmasız/savunabilir olma gibi niteliklerini sorgularken DEK'in deneysel ortamda tetiklendikten sonra kaygı, suçluluk, rahatsızlık ve nötrleştirme çabası gibi değişkenleri incelemiştir. Yapılan bu çalışmada da Berman ve ark. 2011 yılında yakın olma koşulunu içeren çalışmalarına benzer yöntem kullanılmış ancak burada farklı olan DEK' e konu olan kişinin savunmasız ve savunabilir olma koşulları ele alınmıştır. Katılımcılar savunmasızlık ve savunabilir olma koşullarına rastgele atanmışlardır. Görsel analog ölçeği ile kaygı düzeyleri ölçülmüş kaygı düzeyi 30 ve altında olan katılımcılar ile çalışmaya devam edilmiştir. Sonraki aşamada katılımcıların savunmasız olarak belirttikleri birinin ve savunabilir olarak belirttikleri birinin trafik kazasını geçirdiğini hayal etmeleri istenmiştir. Daha sonra katılımcıların kaygı ve rahatsızlık düzeyleri başta olmak üzere suçluluk, ahlaki açıdan yanlışlık düzeyi, nötrleştirme çabası, gerçekleşme olasılığını içeren bir dizi değişkeni ölçmüşlerdir. Bu deneysel çalışmada araştırmacılar "Arnold Schwarzenegger Etkisi" olarak adlandırdıkları, savunabilir birine kıyasla savunmasız birinin trafik kazası geçirmiş olduğunu düşünmenin eylemin gerçekleşmesiyle ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Savunmasızlık koşulunda savunabilir olma koşuluna göre daha fazla olasılık, kaygı, suçluluk ve ahlaki açıdan daha yanlış olarak değerlendirmeye yol açtığı gibi bulgular rapor etmişlerdir (Berman, Wheaton ve Abramowitz, 2012: 764). Berman ve ark.(2011,2012)' nin çalışmalarına

benzer bir çalışma klinik örnekleme gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada, kaygı bozukluğu olmayan (N=42), OKB tanısı alan (N=40) ve sosyal fobisi bulunan (N=41) katılımcı, DEK'i tetikleyebilmek amacıyla kaza ve cinsellik içeriklerine sahip cümle içeriklerine maruz bırakılmışlardır. Hedef kişinin niteliği olarak romantik bir yakınlığı bulunmayan aile üyesini tercih etmeleri istenmiş ve Berman ve ark (2011)' nın çalışmasına benzer şekilde hedef kişinin yakınlık durumunu dikkate almışlardır. Çalışmanın sonucunda OKB tanısı alan grup DEK'in olasılık boyutu ile daha fazla ilişkili olarak görülmüştür (Hezel, Stewart, Rieman ve McNally, 2017: 78-82).

Sonuç olarak deneysel çalışmalara ilişkin alanyazın bulguları genel olarak incelendiğinde DEK'in özbildirim ölçekleri yardımıyla ankete dayalı olarak ele alan ampirik çalışmalar ile birlikte neden-sonuç ilişkisine fırsat sunan deneysel çalışmalarda manipülasyon ile ortaya çıkarılmaya çalışıldığı ve sonrasında da ilgili değişkenlere yönelik ölçümler yapıldığı görülmektedir.

### *1.8. Araştırmanın Gerekçesi*

Psikoloji yüksek lisans programı kapsamında tez çalışması olarak yapılan bu çalışmada ülkemizden bir üniversite öğrencisi örnekleme üzerinde düşünce eylem kaynaşmasının rolünü deneysel manipülasyon içeren bir çalışma ile incelemek amaçlanmıştır. DEK ile ilgili çoğunlukla gerçekleştirilen çalışmalardan farklı olarak hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğinin DEK üzerindeki etkisi araştırılmak istenmektedir. Ayrıca çalışmada daha önce batılı alanyazında rapor edilen DEK, obsesif inançlar, obsesif semptomlar, düşüncenin kontrol edilmesi ve düşüncenin bastırılması arasındaki ilişkinin Türkiye'de üniversite örnekleme ile yapılan bir çalışmada desteklenip desteklenmediği incelenecektir.

DEK ile ilgili alanyazın incelendiğinde DEK'in ülkemizde yapılan görgül çalışmalarda OKB belirtileri ile ilişkili bir kavram olduğu desteklenmiştir (örn., Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz, 2004: 1211). Ülkemizde DEK ile ilgili yapılan çalışmalarda bugüne kadar DEK'in genellikle anket ölçümleriyle değerlendirildiği görülmektedir (örn, Yorulmaz, Gençöz ve Woody, 2010: 116; Yorulmaz, İnözü ve Gültepe, 2010: 202). Demirsöz, Mısırlısoy ve Karancı (2018) tarafından yakın zaman önce yapılan bir çalışmada cümle yazma paradigmaları ve sonrasında akıl yürütme yöntemleri kullanılarak bir paradigma oluşturulmuştur. Psikoeğitim ile DEK



deneyiminin etkisi azaltılmaya çalışılmıştır. DEK- Olasılık bileşeninde psikoeğitimin etkili olduğu görülmüştür (Demirsöz, Mısırlısoy ve Karancı, 2018: 279). Psikoeğitimin olasılık üzerinde etkili olduğu gösterilse de hedef kişinin özelliklerinin DEK ve boyutları üzerindeki etkisi daha önce çalışılmamıştır.

Bu çalışmada Berman ve ark.'nın (2011, 2012) çalışmalarından yola çıkarak, DEK'te rol oynayan hedef kişinin samimi olma/yabancı olma ve savunmasızlık/savunabilir olma özelliklerinin etkisini incelemek amacıyla bir çalışma planlanmıştır. Uluslararası alanyazın incelendiğinde DEK'in incelendiği deneysel çalışmalar olduğu görülmektedir; ancak ulusal alanyazında DEK'in hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriği bakımından yapılan karşılaştırmaları içeren deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Uluslararası alanyazında DEK'te rol oynayan hedef kişinin samimi olma/yabancı olma ve savunmasızlık/savunabilir olma koşulları ayrı çalışmalarda incelenmiş olmakla beraber samimi olma/yabancı olma ve savunmasızlık/savunabilir olma koşullarının tek bir çalışmada yer aldığı bir araştırmaya uluslararası alanyazında da rastlanılmamıştır.

DEK ile ilgili uluslararası alanyazın çalışmaları incelendiğinde DEK'in deneysel olarak düşüncenin kontrol edilmesi, kaygı, istenmeyen düşünceler gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Rachman ve ark., 1996: 895; Rassin ve ark., 1999: 234; Van Den Hout ve ark., 2002: 184; Zucker ve ark., 2002: 662; Berman ve ark., 2011: 697). Yapılan deneysel çalışmalarda farklı değişkenlerle DEK ilişkisi araştırılmış olsa da, DEK'te rol oynayan hedef kişinin niteliği ve maruz kalınan düşünce içeriği etkileşimin farklı bir etkisinin olup olamayacağı ile ilgili mevcut bir çalışma görülmemiştir. Bu çalışmanın öncelikli hedefi üniversite öğrencilerinin yer aldığı bir örnekleme DEK olarak tanımlanan düşüncelerin önemine ilişkin bilişsel yanlılığın düşüncenin ilişkili olduğu kişinin niteliği ve düşüncenin içeriği ile olan ilişkisini incelemektir.

Çalışmanın ilk aşaması olan anket aşamasında DEK ve ilişkili olduğu gösterilen OKB belirtileri, düşünce kontrol mekanizmaları, obsesif inançlar, düşünce bastırma arasındaki ilişkiler, Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ), Obsesif Kompulsif Envanter (OKE-GGF), Düşünce Kontrol Anketi (DKA), Obsesif İnançlar Anketi (OİA-44) ve Beyaz Ayı Düşünce Bastırma Envanteri (BABE)'nden oluşan anket seti kullanılarak araştırılmıştır.

Çalışmanın ikinci aşaması olan deneysel manipülasyon aşamasında, kişinin samimi olma ve yabancı olma nitelikleri ile savunmasız olma ve kendini savunabilir olma nitelikleri denekler içi (within subjects) desen ile iki ayrı grupta araştırılmıştır. Bunun için çalışmanın anket kısmına katılıp deneysel çalışmaya katılmaya istekli olan katılımcılar seçkisiz olarak iki gruba atanmıştır. İlk gruptaki katılımcılar DEK ile ilişkili hedef kişinin samimi ve yabancı olma niteliği ile oluşturulan şiddet ve kaza içerikli cümlelere maruz bırakılmışlardır. İkinci gruptaki katılımcılar ise hedef kişinin kendini savunabilir olma ve savunmasız olma niteliği ile oluşturulan şiddet ve kaza içerikli cümlelere maruz bırakılmışlardır. Katılımcılar deney koşullarına maruz kaldıktan sonra düşüncedeki kişinin niteliğinin ve düşünce içeriğinin DEK'in gerçekleşmesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bunun için, katılımcılardan her bir cümleye maruz kaldıktan sonra deneyimledikleri sorumluluk, suçluluk, rahatsızlık ve kaygı düzeyleri, düşünceyi ahlaki olarak yanlış bulma dereceleri, nötrleştirme isteği, gerçek hayatta yaşanma ihtimali, gerçekleşirse vereceği rahatsızlık düzeyi, gerçekle benzerlik düzeyi ve düşünce sıklık düzeyi açısından değerlendirilmiştir.

Değişkenler hakkında kısaca bilgi verilecek olursa; Sorumluluk değişkeni cümle yazma paradigması sonrası hayal edilen düşüncenin gerçekleşmesi durumunda katılımcının kendisini sorumlu hissetme düzeyi iken suçluluk katılımcının istenmeyen düşüncenin gerçekleşme olasılığından kendisini sorumlu hissetmesine bağlı olarak hissettiği suçluluk düzeyidir. Kaygı değişkeni ise hayal edilen düşüncenin gerçekleşme olasılığına karşı hissedilen kaygı düzeyidir. Rahatsızlık değişkeni, hayal edilen düşünce gerçekleşirse hissedilecek rahatsızlık düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Nötrleştirme isteği değişkeni, hayal edilen cümlenin yarattığı olumsuz etkiyi azaltmak veya ortadan kaldırmak için girişimde bulunma isteği olarak ifade edilebilir. Gerçek hayatta yaşama ihtimali, hayal edilen düşünceyi hayal etmiş olmanın gerçek hayatta yaşanma olasılığına etkisi olarak tanımlanabilir. Gerçekleşirse vereceği rahatsızlık düzeyi, hayal edilen düşüncenin gerçekleşirse bu düşünceyi düşünmüş olmanın uyandıracacağı rahatsızlık düzeyi olarak belirtilebilir. Gerçekle benzerlik düzeyi, hayal edilen düşüncenin hayal olmasının yanı sıra ne kadar gerçek olarak değerlendirilebilme durumu olarak ifade edilebilir. Düşünce sıklığı düzeyi değişkeni ise, cümle yazma paradigması sırasında hayal edilen düşünceye benzer düşüncelere gerçek hayatta sahip olma düzeyi olarak ifade edilebilir.

Yapılan çalışma, OKB ve OKB'nin bilişsel değerlendirilmesini içermesi ile de ulusal alanyazına OKB'ye yönelik kısa bir derleme olarak fayda sağlamaktadır. Aynı zamanda bu çalışmada DEK deneysel desen ile incelenmiştir. Psikoloji alanı ile ilgili araştırmalarda ölçek çalışmalarının yanı sıra deneysel çalışmaların katkısı da oldukça önemlidir. Bu çalışma, Berman ve ark. (2011, 2012)'nin deneysel bir desen kullanılarak yapılan çalışmalarının ülkemizde incelenmesi açısından DEK ile ilgili yapılan deneysel çalışmaları içeren alanyazına katkı sağlayacaktır. Yapılan deneysel çalışmalarda farklı değişkenlerle DEK ilişkisi araştırılmış olsa da, DEK'in manipülasyonunun yanı sıra hedef kişi ve düşünce içeriği etkileşimi yapılarak incelenmesi de yapılan araştırmaların bir adım ötesine geçip gelecek araştırmalara yön göstermesi bakımından alanyazına katkı sağlayacaktır. Elde edilen bulgular, klinik durumlara genellenebilir, istenmeyen düşüncelere yönelik bilişsel süreçlerin daha yakından tanınıp, daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayarak da etkili olabilir. DEK'in doğasının daha iyi anlaşılması, ve bu konuda danışanlara psikoeğitim verilmesi, bilişsel sağaltım sürecinde klinik psikologlara kolaylık sağlayabilir.

Uluslararası alanyazın incelendiğinde DEK'in incelendiği deneysel çalışmalar olduğu görülmektedir; ancak ulusal alanyazında bu konudaki deneysel çalışmalara pek rastlanmamıştır. Hedef nesnenin niteliğinin ele alındığı bir çalışmanın ulusal alanyazında mevcut bulunmaması nedeni ile ülkemizde ilk kez yapılacak olan bu çalışmanın ulusal alanyazınla birlikte uluslararası bağlamda farklı bir kültürdeki DEK etkisi üzerine bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca daha önce yapılan çalışmalarda psikoeğitimin olasılık üzerinde etkili olduğu gösterilse de hedef kişinin özelliklerinin DEK ve boyutları üzerindeki etkisinin daha önce çalışılmamış olması nedeni ile çalışmanın hem ulusal hem de uluslararası alanyazına katkı sağlayacağı, sonraki çalışmalara yol göstereceği ve DEK'in daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

### *1.9. Araştırma Sorusu ve Hipotezler*

Çalışmanın iki deneyi için araştırma soruları ve hipotezler aşağıdaki şekildedir:

Deney 1: Yakın Olma Koşulu

“DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki hedef kişinin niteliğinin (samimi veya yabancı olması) DEK ile ilişkili bağımlı değişkenler üzerindeki ana etkisi nedir?”

“DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki düşünce içeriğinin (şiddet veya kaza) DEK ile ilişkili bağımlı değişkenler üzerindeki ana etkisi nedir?” ,

“DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki düşünce içeriğinin (şiddet veya kaza) DEK üzerindeki etkisi hedef kişinin niteliğinden (samimi veya yabancı olması) ne şekilde etkilenmektedir?”

Hipotez 1: Düşünce içeriğinden bağımsız olarak, hedef kişinin niteliğine göre yapılan karşılaştırmalarda, hedef kişinin nitelik olarak samimi olması durumunda DEK ile ilişkili olarak gözlenmesi beklenen sorumluluk, suçluluk, kaygı, ahlaki olarak yanlış olma, rahatsızlık, gerçek hayatta yaşanma ihtimali, nötrleştirme isteği, gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, gerçekle benzerlik düzeyi ve düşünce düzeyi ortalamaları hedef kişinin yabancı olması durumuna göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2: Hedef kişinin niteliğinden bağımsız olarak, düşünce içeriğine göre yapılan karşılaştırmalarda, kaza ve şiddet içeriğine sahip cümlelerde DEK ile ilişkili olarak gözlenmesi beklenen sorumluluk, suçluluk, kaygı, ahlaki olarak yanlış olma, rahatsızlık, gerçek hayatta yaşanma ihtimali, nötrleştirme isteği, gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, gerçekle benzerlik düzeyi ve düşünce düzeyi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olacaktır.

Hipotez 3: *Hedef kişinin niteliği* (samimi-yabancı) X *Düşünce içeriği* (kaza-şiddet) ortak etkileşiminin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi anlamlı olacaktır.

Deney 2: Savunmasızlık Koşulu

DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki hedef kişinin niteliğinin (savunmasız veya savunabilir olması) DEK ile ilişkili bağımlı değişkenler üzerindeki ana etkisi nedir?”

“DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki düşünce içeriğinin (şiddet veya kaza) DEK ile ilişkili bağımlı değişkenler üzerindeki ana etkisi nedir?”

“DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki düşünce içeriğinin (şiddet veya kaza) DEK üzerindeki etkisi hedef kişinin niteliğinden (savunmasız veya savunabilir olması) ne şekilde etkilenmektedir?

Hipotez 4: Düşünce içeriğinden bağımsız olarak, hedef kişinin niteliğine göre yapılan karşılaştırmalarda, hedef kişinin nitelik olarak savunmasız olması durumunda, DEK ile ilişkili olarak gözlenmesi beklenen sorumluluk, suçluluk, kaygı, ahlaki olarak yanlış olma, rahatsızlık, gerçek hayatta yaşanma ihtimali, nötrleştirme isteği, gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, gerçekle benzerlik düzeyi ve düşünce düzeyi ortalamaları hedef kişinin savunabilir olma durumuna göre daha yüksek olacaktır.

Hipotez 5: Hedef kişinin niteliğinden bağımsız olarak, düşünce içeriğine göre yapılan karşılaştırmalarda, kaza ve şiddet içeriğine sahip cümlelerde DEK ile ilişkili olarak gözlenmesi beklenen sorumluluk, suçluluk, kaygı, ahlaki olarak yanlış olma, rahatsızlık, gerçek hayatta yaşanma ihtimali, nötrleştirme isteği, gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, gerçekle benzerlik düzeyi ve düşünce düzeyi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olacaktır.

Hipotez 6: *Hedef kişinin niteliği (savunmasız-savunabilir) X Düşünce içeriği (kaza-şiddet)* ortak etkileşiminin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi anlamlı olacaktır.

Bu çalışmada deneysel manipülasyon aşaması dışında cevap bulmaya çalışılan diğer araştırma sorularını şöyle sıralamak mümkündür:

“Daha önceki çalışmalarda bulgularan DEK, obsesif inançlar, obsesif semptomlar, düşüncenin kontrol edilmesi ve düşüncenin bastırılması arasındaki ilişki bu çalışmada da doğrulanacak mıdır?”

“ Anket çalışmasından elde edilen veriler (OİA-GGF, DEKÖ, OKE-KF, BABE, DKA) ile DEK ile ilişkili bağımlı değişkenler arasında bir ilişki gözlenecek midir?”

Hipotez 7: DEK, obsesif inançlar, obsesif semptomlar, düşüncenin kontrol edilmesi ve düşüncenin bastırılması arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olacaktır.

Hipotez 8: Anket çalışmasından elde edilen veriler (OİA-GGF, DEKÖ, OKE-KF, BABE, DKA) ile deneysel manipülasyon çalışmasında etkisi incelen değişkenler (Sorumluluk, suçluluk, kaygı, ahlaki olarak yanlış olma, rahatsızlık, gerçek hayatta

yaşanma ihtimali, nötrleştirme isteği, gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, gerçekte benzerlik düzeyi ve düşünce düzeyi değişkenleri) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olacaktır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Örneklem

Araştırmaya aşağıda tanımlanan ölçüm araçlarını kullanarak toplamda 148 katılımcı katılmıştır. Araştırmanın örneklemini Uludağ Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde (tıp, fizik, tarih, sosyoloji, kimya, veterinerlik vb.) eğitim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Ankete dayalı ölçüm aşamasına katılan 148 katılımcı arasından deneysel manipülasyon aşamasına katılmaya gönüllü olan 98 katılımcı ile deneysel manipülasyon aşaması gerçekleştirilmiştir. Deney gruplarından rastgele atama ile yakın olma grubuna 48 katılımcı, savunmasızlık grubuna da 50 kişi katılmıştır.

Tablo 1'de araştırmaya dahil edilen yaş ortalaması  $21,9 \pm 1,78$  olan (148) bireylerin %55,41'i kadın ve %44,59'u ise erkeklerden oluşmaktadır. Bireylerin anne eğitim düzeyleri incelendiğinde; katılımcıların çoğunun anne eğitim düzeyi (%44,59) ve baba eğitim düzeyinin (%33,78) ilkokul olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların neredeyse tamamının gelir düzeyinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (%90,54). Katılımcıların büyük çoğunluğu şehirde (%46,62) ya da büyükşehirde (%39,86) yaşamaktadır. Yine araştırmaya dahil edilen bireylerin büyük çoğunluğu arkadaşlarıyla evde yaşamaktadır (%53,38) Diğer yandan bireylerin neredeyse tamamının (%92,57) herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı belirlendi. Aynı zamanda psikiyatrik tanı alan bireylerin psikiyatrik bir ilaç kullanmadığı sonucuna da varıldı.

Tablo 1. Bireylerin demografik bilgileri

		N	%
Yaş (Ort. $\pm$ SS)		21,9 $\pm$ 1,78	
Cinsiyet	Erkek	66	44,59
	Kadın	82	55,41
Anne eğitim düzeyi	Okuma yazma yok	10	6,76
	İlkokul	66	44,59
	Ortaokul	20	13,51
	Lise	35	23,65
	Üniversite	17	11,49
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	50	33,78
	Ortaokul	21	14,19
	Lise	39	26,35
	Üniversite	38	25,68
Aile gelir düzeyi	Düşük	9	6,08
	Orta	134	90,54
	Yüksek	5	3,38
Yaşamın çoğunu geçirdiği yer	Büyükşehir	59	39,86
	Şehir	69	46,62
	Kasaba	12	8,11
	Köy	8	5,41
Şu an yaşadığı yer	Aileyle birlikte evde	31	20,95
	Arkadaşlarla evde	79	53,38
	Akrabalarla evde	4	2,70
	Yurtta	34	22,97
Psikiyatrik Tanı	Evet	11	7,43
	Hayır	137	92,57
İlaç kullanımı	Evet	0	0,00
	Hayır	148	100,00

Not: N= katılımcı sayısı, % = frekans değeri, Ort.= ortalama, SS= Standart Sapma



Tablo 1.1. Deney gruplarına göre demografik bilgiler

		Yakınlık Grubu	Savunmasızlık Grubu
Yaş (ort. + ss)		21,52 ± 1,76	22,44 ± 2,07
Cinsiyet [N(%)]	Erkek	24 (50)	24 (48)
	Kadın	24 (50)	26 (52)
Anne eğitim düzeyi [N(%)]	Okuma yazma yok	4 (8,33)	4 (8)
	İlkokul	25 (52,08)	17 (34)
	Ortaokul	4 (8,33)	6 (12)
	Lise	11 (22,92)	16 (32)
	Üniversite	4 (8,33)	7 (14)
Baba eğitim düzeyi [N(%)]	İlkokul	16 (33,33)	13 (26)
	Ortaokul	6 (12,5)	9 (18)
	Lise	12 (25)	14 (28)
	Üniversite	14 (29,17)	14 (28)
Aile gelir düzeyi [N(%)]	Düşük	2 (4,17)	3 (6)
	Orta	41 (85,42)	47 (94)
	Yüksek	5 (10,42)	0 (0)
Yaşamın çoğunu geçirdiği yer [N(%)]	Büyükşehir	21 (43,75)	21 (42)
	Şehir	21 (43,75)	24 (48)
	Kasaba	5 (10,42)	3 (6)
	Köy	1 (2,08)	2 (4)
Şu an yaşadığı yer [N(%)]	Aileyle birlikte evde	12 (25)	13 (26)
	Arkadaşlarla evde	21 (43,75)	28 (56)
	Akrabalarla evde	2 (4,17)	1 (2)
	Yurtta	13 (27,08)	8 (16)
Tanı [N(%)]	Evet	1 (2,08)	5 (10)
	Hayır	47 (97,92)	45 (90)
İlaç kullanımı [N(%)]	Evet	0 (0)	0 (0)
	Hayır	48 (100)	50 (100)
Kardeş sayısı (ort. + ss)		2,73 ± 2,22	2,42 ± 2,07
Kaçıncı çocuk olduğu (ort. + ss)		2,21 ± 1,62	2,14 ± 1,7

Not: Ort.= ortalama, N= katılımcı sayısı, %= frekans değeri

Tablo 1.1’de deneysel manipülasyon aşamasına dahil edilen katılımcılara ilişkin bilgiler yer almaktadır. Yakınlık deney grubuna katılan katılımcıların; yaş ortalaması  $21,52 \pm 1,76$  olan (48) bireylerin %50’si (24) kadın ve %50’si (24) erkeklerden oluşmaktaydı. Bireylerin anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde büyük çoğunluğunun anne eğitim düzeyinin (%52,08) ve baba eğitim düzeyinin (%33,33) ilkokul, olduğu belirlenmiştir.. Bireylerin büyük çoğunluğunun (%85,42) gelir düzeyi orta düzey olarak belirlendi. Katılımcıların büyük çoğunluğu şehirde (43,75) ya da büyükşehirde (%43,75) yaşamaktadır. Yine yakınlık grubuna dahil edilen bireylerin büyük çoğunluğu (%43,75) arkadaşlarıyla evde yaşamaktadır. Diğer yandan bireylerin neredeyse tamamının (%97,92) herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı belirlendi. Aynı zamanda psikiyatrik tanı alan bireylerin psikiyatrik bir ilaç kullanmadığı sunucuna da varıldı.

Savunmasızlık deney grubuna katılan katılımcıların da Tablo 1.1’de yer alan bilgilere göre; yaş ortalaması  $22.44 \pm 2.07$  olan (50) bireylerin %52’si kadın ve %48’i erkeklerden oluşmaktaydı. Bireylerin anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde; anne eğitim düzeylerinin çoğunlukla ilkokul (%34) ve lise (%32) olduğu görülmüştür. Baba eğitim düzeylerinin ise çoğunlukla ilkokul (%26) ve lise (%28) ve üniversite (%28) olduğu belirlenmiştir. Bireylerin çoğunluğunun gelir düzeyi orta düzey (%94) olarak belirlenmiştir. Savunmasızlık grubuna dahil edilen bireylerin çoğunluğu şehirde (%48) ya da büyükşehirde (%42) yaşamaktadır. Aynı zamanda bireylerin büyük çoğunluğu arkadaşlarıyla evde (%56) yaşamaktadır. Diğer yandan bireylerin neredeyse tamamının herhangi bir psikiyatrik tanı almadığı (%90) belirlenmiştir. Aynı zamanda psikiyatrik tanı alan bireylerin psikiyatrik bir ilaç kullanmadığı sunucuna da varıldı.

## *2.2. Ölçüm Araçları*

### *2.2.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)*

Katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadığı yer, yaşamının çoğunu geçirdiği şehir, okumakta olduğu bölüm, medeni durum, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ailenin gelir düzeyi, eğitim durumu gibi sosyodemografik özelliklerini değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış bir bilgi formudur.

### 2.2.2. Obsesif Kompulsif Envanteri- Kısa Form (OKE-KF)

Obsesif- Kompulsif Envanteri (OKE), Foa ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiş olan, OKB semptomlarını sorgulamaya (belirti sıklığı ve şiddeti) yönelik 84 maddeden oluşan bir ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Daha sonra Foa ve arkadaşları 2002 yılında 84 maddeden oluşan ölçeğin maddelerinin gereğinden fazla uzun olması gibi dezavantajlarını düşünerek ölçeği yeniden gözden geçirmişler, OKB tanısı alan (N=215) , diğer kaygı bozukluğu tanısı alan (N=243) ve herhangi bir tanı almamış olan (N=677) bireyin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucunda 18 maddeden oluşan yine OKB semptomlarının şiddetini ölçen Obsesif Kompulsif Envanteri Kısa Form (OKE-KF) geliştirmişlerdir. OKE-KF yıkama, kontrol etme, sıralama, nötrleştirme, istifleme ve takıntı olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. OKE-KF'nin iç tutarlılığı .81, .93 düzeyinde bulunmuştur (Foa ve ark., 2002: 492). OKE-KF obsesif semptomları ölçen diğer ölçüm araçlarıyla .60 ile .64 arasında değişen güçlü korelasyon göstermiştir (Abramowitz ve ark., 2010: 190)

Abramowitz ve Deacon (2006) tarafından, OKE-KF'nin klinik örneklemedeki psikometrik özelliklerini değerlendirmek için 167 OKB, 155 kaygı bozukluğu tanısı olan katılımcıdan oluşan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre OKE-KF OKB'nin çeşitli semptomlarının ölçümünde geçerli bulgular sağlamıştır. Elde edilen bulgulara göre faktör analizi 6 faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Analiz sonucunda ölçek maddelerinden elde edilen verilerin OKB grubunda .86 düzeyinde içsel tutarlılık gösterdiği, tüm alt ölçeklerin ise OKB grubunda .83-.92 düzeyinde , diğer kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerde ise .80-.92 düzeyinde içsel tutarlılık katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir (Abramowitz ve Deacon, 2006: 1023-1024).

Sica ve arkadaşlarının (2009), yaptıkları çalışmada OKE-KF'nin İtalyanca formunun güvenilirlik ve geçerliği değerlendirilmiş; ölçeğin tatminkar düzeyde içsel tutarlılık ve test tekrar test güvenilirliği gösterdiği söylenmiştir (Sica ve ark., 2009: 208). OKE-KF'nin Fransızca (Zermatten, ve ark., 2006: 3), İspanyolca (Fullana, Feliu, Caseras ve arkadaşlarının, 2005: 900), Çince (Chasson, Tang, Gray ve arkadaşları, 2013: 3), ve Almanca (Gönner, Leonhart ve Ecker, 2008) versiyonlarının da geçerli ve güvenilir olduğu bildirilmektedir (Gönner, Leonhart ve Ecker, 2008: 745).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yorulmaz ve ark. (2015) tarafından 319 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Ölçeğin ülkemize uyarlanmasında yapılan faktör analizi sonucunda orijinal ölçeği destekleyen bulgular elde edilmiştir (kontrol etme .86, yıkama .95, takıntı .94, istifleme .97, sıralama .94, nötrleştirme .86). Ölçeğin iç tutarlılık değerleri de kontrol etme ve nötrleştirme için .64 değerinde görülürken diğer faktörler için .73 ile .84 arasında değişen ve toplam ölçek puanı için .90 değerinde tatminkar düzeyde bulunmuştur. OKE-KF’de yüksek puan alanların OKB semptomlarının değerlendirilmesinde de yüksek puan aldıkları görülmüştür ve ölçeğin güvenilirliği ve geçerliğine ilişkin yapılan literatür taraması sonucunda OKE-KF’nin ülkemizde ve klinik olmayan öğrenci örnekleminde uygulanabilmesi için yeterli geçerlilik ve güvenilirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu ve bu çalışmada da kullanılabileceği öngörülmüştür (Yorulmaz ve ark.,2015: 784). Bu çalışmada OKE-KF, katılımcıların obsesif semptomlarını değerlendirmek üzere araştırmaya dahil edilmiştir.

### 2.2.3. *Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ)*

Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği düşünce ve eylemlerin psikolojik kaynaşmasını ölçen ve 19 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. Shafran ve ark. tarafından 1996 yılında geliştirilen ölçekte maddeler 5’li likert tipi bir ölçek ile (0= hiç katılmıyorum, 4= tamamen katılıyorum) üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek istem dışı bir düşünceye sahip olmanın o düşüncenin gerçekleşme olasılığını artırdığına dair inanç olan “olasılık” ve istenmeyen düşünceye sahip olmanın o düşüncüyü gerçekleştirmek kadar kötü olduğuna dair inanç olan “ahlak” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde 12 maddeden oluşan ahlak boyutu, 4 maddeden oluşan olasılık diğerleri boyutu ve 3 maddeden oluşan olasılık kendisi boyutu olmak üzere 3 faktör bulunmaktadır. Shafran ve ark. 1996 yılında yapılan araştırmada faktör analizi sonuçları olasılık ve ahlak olmak üzere 2 faktörlü bir yapıyı desteklemektedir ( $\geq 0.85$ ). OKB’yi değerlendiren ölçeklerle anlamlı pozitif korelasyonel ilişkileri görülmüştür. Ölçekle ilgili psikometrik veriler ölçeğin yeterli güvenilirlik düzeyinde (iç tutarlık .85 - .96 arasında değişen) olduğunu göstermektedir (Shafran ve ark., 1996; 387).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yorulmaz ve ark. (2004) tarafından 251 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ülkemize uyarlanmasında yapılan faktör analizi sonucunda orijinal ölçeği destekleyen bulgular elde edilmiş, ölçek olasılık ve ahlak olmak üzere iki faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçekle ilgili psikometrik

veriler (geneli için . 92, olasılık faktörü için .92, ahlak faktörü için . 88 , iç tutarlılığı da .86) ölçeğin yeterli güvenilirlik düzeyinde olduğunu göstermektedir. DEKÖ puanlarının sorumluluk ( $r=.36$ ), DEK olmadan sorumluluk ( $r=.37$ ) ve obsesif kompulsif semptomlarla ( $r=.36$ ) pozitif ve anlamlı korelasyon gösterdiği gözlenmiştir. Araştırmanın sonucunda ayrıca yüksek obsesif kompulsif semptom sergileyenlerin düşük obsesif kompulsif semptom sergileyenlere göre daha yüksek DEKÖ puanı aldıkları belirtilmiştir (Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz, 2004: 1211). Ölçeğin güvenilirliği ve geçerliğine ilişkin yapılan literatür taraması sonucunda DEKÖ'nün ülkemizde ve klinik olmayan öğrenci örnekleminde uygulanabilmesi için yeterli geçerlilik ve güvenilirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu ve bu çalışmada da kullanılabileceği öngörülmektedir. Bu çalışmada DEKÖ, katılımcıların düşünce ve eylemlerinin psikolojik kaynaşmasını değerlendirmek üzere araştırmaya dahil edilmiştir.

#### 2.2.4. Obsesif İnançlar Anketi-Gözden Geçirilmiş Form (OİA-GGF)

Obsesif İnançlar Anketi (OİA-GGF) OKB'ye özel bilişsel yanlılıkları değerlendirmeye yönelik geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. 1997 yılında OKBÇG tarafından belirlenen abartılı sorumluluk algısı, düşüncelerin kontrol edilebileceğine dair inanç, düşüncelere önem verme, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük olarak 6 temel inanç alanı belirlenmiş ve bu doğrultuda 2001 yılında OİA geliştirilmiştir. Anketin ilk versiyonu, 7'li Likert tipi (1=Hiç Katılmıyorum ve 7=Tamamen Katılıyorum olmak üzere) 87 madde ve 6 boyuttan oluşmuştur (OKBÇG, 2001: 1003). 2005 yılında grubun yaptığı diğer bir çalışmada OİA'nın sorumluluk/tehdit algısı, düşüncenin önemi/düşüncenin kontrolü ve kesinlik/mükemmeliyetçilik olmak üzere 44 maddelik versiyonun üç boyutlu olarak daha anlamlı sonuçlar ürettiği gözlenmiştir. İç tutarlık katsayısının OKB tanısı almış katılımcılar ile OKB tanısı almamış ancak diğer kaygı bozukluğu tanısına sahip katılımcılardan ve kontrol grubundan oluşan katılımcıların yer aldığı örnekleme farklı inanç alanlarında .71-.96 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Ölçeğin gözden geçirilmiş formunun tanı alan grupla almayanların anlamlı olarak bu boyutlarda birbirinden ayrıştığı ve OKB belirtilerini ölçen ölçeklerle pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (OKBÇG, 2003: 875, 2005: 1538).

Obsesif İnanışlar Anketinin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bortoncello, Braga, Gomes, de Souza ve Cordioli (2012) tarafından yapılan çalışmada OİA-GGF'nin iç tutarlılık, kapsam geçerliği, test tekrar test güvenilirliği, değişime duyarlılık açısından Brezilya'daki bir örnekleme iyi psikometrik özellikler gösterdiği belirtilmiştir (Bortoncello, Braga, Gomes, de Souza ve Cordioli, 2012: 432). Ayrıca ölçeğin Fransa (Julien ve ark, 2007: 378), Almanya (Myers, Fisher ve ark., 2008: 480) ve İtalya ( Sica ve ark., 2004: 300) formlarında da orijinal ölçekte olduğu gibi iyi psikometrik özellikler gözlenmiştir.

OİA-GGF Yorulmaz ve Gençöz (2008) tarafından dilimize uyarlanıp üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özellikleri incelenmiştir (iç tutarlılığı .92 ile .80 arasında, madde- tüm test korelasyonları ise .14 ile .60 arasında). Yorulmaz ve ark. (2008)'nin yaptığı araştırmada ölçeğin faktör yapısını değerlendirmek üzere Kanadalı üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmadan elde edilen veriler ile Türk kültüründeki analiz bulguları karşılaştırılmış, analiz bulgularına göre üçlü faktör yapısının her iki kültürde de büyük oranda örtüştüğünü ve bu faktör yapısının Türk kültüründe de kullanılabileceği rapor edilmiştir. OKB'deki işlevsel olmayan inanış alanlarını değerlendirmek üzere üniversite örnekleme için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 10). Boysan ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da 3 faktörlü yapıyı desteklemektedir. Ayrıca ölçeğin puanları ile diğer kullanılan ölçekler arasında önemli bağlantı elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı .95 ve test tekrar test güvenilirliği .79 olarak bulunan ölçeğin klinik ve klinik olmayan Türk örnekleminde yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varmışlardır (Boysan, Beşiroğlu, Çetinkaya, ve ark., 2010: 219). OKBÇG ( 2001: 1003; 2003: 875) tarafından yapılan çalışmada da ölçeğin OKB belirtilerini ölçen ölçeklerle pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmada OİA-GGF, katılımcıların obsesif inanç düzeylerini değerlendirmek üzere araştırmaya dahil edilmiştir.

#### *2.2.5.Düşünce Kontrol Anketi (DKA)*

Düşünceleri Kontrol Anketi (DKA), istenmeyen ve hoşça gitmeyen düşüncelerle baş etmede kullanılan çeşitli yöntemlerin sıklığını değerlendirmek amacıyla hazırlanmış 4'lü likert tipi (1= asla, 4= hemen her zaman) 30 maddelik bir ölçektir (Wells ve Davies, 1994: 874). Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin; dikkat dağıtma, sosyal

kontrol, endişe etme, kendisini cezalandırma ve yeniden değerlendirme kategorileri olmak üzere 6'şar madde ile sorgulanan 5 faktörlü bir yapıdan oluştuğu gösterilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı dikkat dağıtma için .72, sosyal kontrol için .79, endişe etme için .71, kendini cezalandırma için .64 ve yeniden değerlendirme için ise .67 olarak bulunmuştur. Altı aylık ara ile değerlendirilen test tekrar test güvenilirliği .67 ile .83 arasında değişmektedir (Wells ve Davies, 1994: 874). Fehm ve Hoyer (2004) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda da Wells ve Davies (1994)'i destekleyen bulgular elde edilmiştir (Fehm ve Hoyer, 2004: 110).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Yorulmaz ve Gençöz (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun da 5'li faktör yapısı ile kullanılabilceği ve bu yapının farklı kültürlerde büyük oranda örtüşme gösterdiği bildirilmiştir. Yorulmaz ve Gençöz'ün yaptıkları çalışmada iç tutarlığın kabul edilebilir düzeyde olduğu ( $\geq .66$ ) ve madde tüm test korelasyonunun (.28- .52) ölçeğin orijinal yapısıyla uyumlu olduğu gözlenmiştir. Altı ay ara ile yapılan test tekrar test güvenilirliği çalışmasında da ölçeğin güvenilirliğinin .67- .83 arasında değişmekte olduğu rapor edilmiştir (Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 6). DKA'nın geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin yapılan literatür taramasından elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; DKA'nın farklı gruplarda uygulanabildiği, ülkemizde ve farklı ülkelerde kullanılabilmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu, yapılacak olan çalışmamızda da kullanılabilceği öngörülmektedir (Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 11). Bu çalışmada DKA, katılımcıların istenmeyen ve hoş gitmeyen düşüncelerle baş etmede kullandıkları çeşitli yöntemlerin sıklığını değerlendirmek amacıyla araştırmaya dahil edilmiştir.

#### 2.2.6. Beyaz Ayı Bastırma Envanteri (BABE)

Wegner ve Zanakos (1994) tarafından geliştirilen Beyaz Ayı Bastırma Envanteri (BABE) ; kişinin istemediği, benliğe yabancı olarak algılanan ve belirgin sıkıntıya neden olan düşüncelerini baskılama eğilimini ölçmek amacıyla kullanılan bir değerlendirme aracıdır. BABE 5'li likert tipi ( 1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) ve 15 maddeden oluşan bir değerlendirme aracıdır (Wegner ve Zanakos, 1994: 635).

Muris, Merckelbach ve Horselenberg (1996) tarafından BABE'nin faktör yapısı, güvenilirlik, geçerlilik ve korelasyonlarını incelemek için yapılan araştırmada faktör

analizi sonuçları bir faktörlü yapıyı desteklemiştir. BABE'nin geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Muris, Merckelbach ve Horselenberg, 1996: 509). Vincken, Meesters, Engelhard ve Schouten (2012) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da tek faktörlü yapıyı desteklemiştir (Vincken, Meesters, Engelhard ve Schouten, 2012: 303). Ayrıca BABE'nin Hollanda (Vincken, Meesters, Engelhard ve Schouten, 2012: 303) ve İspanyol (Berrocal, Extremera ve Ramos, 2004: 753) örneklem için güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak kullanılabilceği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.

Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Kara ve Özer tarafından (2004) Envanterin ülkemizde geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin yapılan araştırmada; ölçek toplam puanı (.92) yeterli bir test- tekrar test güvenilirlik göstermiş ve iç tutarlılığı (.92) yüksek bulunmuştur. Ölçeğe ait tek tek madde puanları (.70-.87) test-tekrar test tutarlılığı göstermiştir. Geçerlik analizinde madde 5 dışındaki maddelerin tümü ve toplam puanları açısından ölçeğin ayırt edici bir geçerliğe sahip olduğu görülmüştür (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Kara ve Özer, 2004: 286). Altın ve Gençöz (2009) tarafından yapılan çalışmada da psikometrik özellikleri orijinal formu ile tutarlı bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak rapor edilmiştir ayrıca 4 hafta sonra rapor edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının .80 olduğu bildirilmiştir. Yapılan faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin Türkçe formunun orijinali ile tutarlı olarak tek faktörlü olduğuna işaret etmiştir. Ülkemizde Yorulmaz ve Gençöz (2008), tarafından yapılan çalışmada da ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 10).

BABE'nin geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin yapılan çalışmalara yönelik literatür bulgularından elde edilen bilgiler değerlendirildiğinde; BABE'nin ülkemizde klinik olmayan öğrenci örnekleminde uygulanabilmesi için gerekli geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğu, yapılacak olan çalışmamızda da kullanılabilceği öngörülmektedir. Bu çalışmada BABE, katılımcıların istemediği, benliğe yabancı olarak algılanan ve belirgin sıkıntıya neden olan düşüncelerini baskılama eğilimini ölçmek amacıyla araştırmaya dahil edilmiştir.



### 2.2.7. Görsel Analog Ölçeği

Görsel Analog Ölçeği (GAÖ) ile 0-100 arasında değişen bir derecelendirmede katılımcıların DEK, kaygı, rahatsızlık-sıkıntı, sorumluluk ve suçluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve bireye öznel değerlendirme yapmak için kullanılan bir formdur. Her manipülasyon öncesinde ve sonrasında, katılımcılara o anki genel kaygı düzeylerini seçmeleri istenir. Katılımcıların kendilerine sunulan 0-100 arası derecelendirmeden, kendileri için uygun olanı işaretlemeleri hedeflenmiştir. Uygulama başında kaygı düzeyi 70'in altında olan katılımcı ile deneysel uygulama yapılırken 70'in üzerinde olan katılımcı ile uygulamaya geçilmeden teşekkür edilerek sonlandırılması amaçlanmıştır.

### 2.3. İşlem

Bu araştırma anket çalışması ve deneysel uygulama olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Veri toplamadan önce anket seti ve deneysel çalışma için çeşitli pilot çalışmalar yapılmış, olası soru ve sorunlar belirlenerek gözden geçirilmiştir. Yapılan işlemler için Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü *İnsan Katılımcılı Bitirme Çalışmaları Etik Komitesi'nden* gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırmanın ilk aşaması için OİA-GGF, OKE-KF, DEKÖ, BABE, DKA ve Demografik Bilgi Formu'ndan oluşan bir anket seti hazırlanmıştır; ölçüm aracı sıralama etkisini en aza indirmek için her sette bilgi formu hariç diğer araçlar seçkisiz sırada olacak şekilde harmanlanmıştır. Uygun örneklem yöntemiyle ulaşılan Uludağ Üniversitesi'nde farklı bölümlerde okuyan 198 öğrenciye önce çalışma hakkında sözel bilgi verilmiş; ardından çalışmaya gönüllü katılıma onay verenlere onam formu imzalatılmıştır. Sonrasında anket seti verilerek doldurmaları istenmiş; ölçüm araçlarını doldururlarken olası soruları cevaplamak üzere o esnada araştırmacı yanlarında bulunmuştur. Ayrıca katılımcılara, araştırmanın U.Ü. Psikoloji Bölümü Laboratuvarı'nda yapılacak deneysel uygulama içeren ikinci bir kısmı olduğu hatırlatılarak bu aşamaya da katılanlar arasından uygulama sonrasında çekilişle 24 kişiye (istedikleri bir film ve seansa) sinema bileti hediye edileceği belirtilerek katılabilecekleri bilgisi verilmiştir. İkinci aşamaya katılmaya onay verenlerin onam formunda iletişim bilgilerini vermeleri istenmiştir.

Araştırmacı tarafından çalışmanın ilk aşamasına katılarak ikinci kısmına da katılmaya onay veren katılımcılar ile iletişime geçilerek ikinci bölüme katılmaları için

Psikoloji Bölümü zemin katta bulunan laboratuvarın uygun olduğu çizelgeye göre katılımcılara randevu verilmiştir. İkinci aşamaya geçmeden önce araştırmanın ikinci kısmında yapılacak işlem hakkında katılımcılara aşağıdaki bilgi verilmiştir:

“Bu araştırma, insanların düşünce süreçleri ve gerçek yaşam üzerindeki etkileri hakkındadır. Araştırma tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda yapılmaktadır. Bu araştırmada değerlendirme kesinlikle kişisel değil, grup bazında yapılacaktır ve genel olarak insanların düşünceleri ile gerçek yaşamdaki etkileri incelenecektir. Yapılan araştırma için Psikoloji Bölümü İnsan Katılımcılı Bitirme Çalışmaları Etik Komitesi'nden gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, araştırmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeden katılımdan geri çekilme hakkına sahipsiniz. Ancak araştırmaya devam etmeniz ve cevaplarınızda samimi ve dürüst davranmanız çalışmanın niteliğini ve doğruluğunu belirleyecektir.”

Sözel olarak verilen bu bilgilendirmeden sonra, amacın ve genel bilgilerin yazılı olduğu Bilgilendirilmiş Onam Formu okutulup imzalatılarak araştırmanın deney kısmına geçilmiştir. İlk önce katılımcıya Görsel Analog Ölçeği (GAÖ) verilerek o anki kaygı düzeyini 0-100 arasında bir puan vererek belirtmesi istenmiştir. Burada amaç, katılımcının çalışma öncesi duygu durumunun uygulamayı etkilemesini engellemektir. Kaygı düzeyi 70 altı olan katılımcılarla uygulamaya devam edilmiş, 70 ve üzerinde olan katılımcılardan önce 10-15 dk orada beklemeleri istenmiş; sonrasında tekrar değerlendirildiğinde eğer kaygıları düştüyse, araştırmaya devam edilmiştir. Kaygı düzeyi düşmeyen katılımcılar ise ikinci kısma dahil edilmemiştir.

Katılımcıların araştırmaya dahil olma kriterleri Uludağ Üniversitesi'nde eğitimine devam ediyor olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlenirken araştırmaya dahil edilmeme kriterleri araştırma esnasında herhangi bir psikiyatri ilaç kullanıyor olmak, ayrıca araştırma esnasında kaygı düzeyinin Görsel Analog Ölçeğinden 70 ve üzerinde belirtilmiş olması, veri setini doldurmayı yarıda bırakması, rastlantısal olarak doldurmasıdır.

Deneysel manipülasyonda yakınlık ve savunmasızlık olmak üzere 2 boyutta değişen 4 koşul belirlenmiştir: samimi/yabancı olma ve savunmasızlık/savunabilirlik koşulları. Bu koşulları gerçekleştirmek amacıyla yakınlık ve savunmasızlık olmak üzere iki deney grubu belirlenmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasına onay veren katılımcılar

araştırmanın ikinci aşamasında, seçkisiz olarak bu 2 deney gruplarından birine atanmıştır:

(1) samimi/yabancı olma grubundaki katılımcıdan araştırmacı tarafından hazırlanmış boş bir kağıda çok sevdiği, yakından bildiği ve çok samimi olduğu bir yakınının/tanıdığıının ismini yazması istenmiştir. Sonrasında “yakınlık” ve “savunmasızlık” aynı kişide var olabileceği için, olası karışıklığı kontrol etmek adına maddede yazdığı kişinin ne kadar savunmasız olduğunu, GAÖ ile belirtmesi istenmiş; değer 70 ve üzeriyse, bu ismi değiştirmesi istenmiştir.

(2) Yabancı olma grubu için, daha önce belirlenen resimler arasından katılımcının söylediği isimle aynı cinsiyette olan ve nötr bir öğrenci resmi seçilerek katılımcıya gösterilmiştir. Bu resimdeki kişinin üniversitede bir öğrenci olduğu belirtilmiştir.

(3) Diğer grup olan savunmasızlık/savunabilirlik koşulundaki katılımcılardan çok savunmasız, çaresiz, kendini koruyamayan, saldırıya açık olduğunu düşündüğü bir kişinin ismini yazması istenmiştir. Yakınlık grubunda yapıldığı gibi aynı şekilde, olası karışıklığı kontrol etmek adına maddede yazdığı kişiyle ne kadar samimi/yakın olduğunu GAÖ ile belirtmesi istenmiştir; değer 70 ve üzeriyse, bu ismi değiştirmesi istenmiştir.

(4) Savunabilirlik grubu içinse yine daha önce belirlenen resimler arasından katılımcının söylediği isimle aynı cinsiyette olan ve nötr bir öğrenci resmi seçilerek katılımcıya gösterilmiştir. Bu resimdeki kişinin üniversitede bir öğrenci olduğu ve kendini savunabilir durumda olduğuna dikkat çekilmiştir.

İsimler alındıktan sonra, samimi/yabancı olma grubundaki katılımcılardan DEK- Olasılık ve Ahlak boyutları için karışık sırada;

Umarım \_\_\_\_\_ bugün trafik kazası geçirir.(samimi kişi için; DEK- Olasılık)

Umarım \_\_\_\_\_ bugün trafik kazası geçirir.(yakın olmayan biri için; DEK- Olasılık)

Umarım \_\_\_\_\_'e/a fiziksel şiddet (tekme atma, vurma vb.) uygulayım. (samimi kişi için; DEK- Ahlak)

Umarım \_\_\_\_\_'e/a fiziksel şiddet (tekme atma, vurma vb.) uygulayım.( yakın olmayan biri; DEK- Ahlak )

cümlelerini az önce verdiği isimlerle (uygun koşula göre) doldurması ve ardından cümleyi yüksek sesle okuması istenmiştir.

Benzer şekilde savunmasızlık/savunabilirlik grubundaki katılımcılardan DEK- Olasılık ve Ahlak boyutları için karışık sırada;

Umarım \_\_\_\_\_ bugün trafik kazası geçirir.(savunabilir kişi için; DEK- Olasılık)

Umarım \_\_\_\_\_ bugün trafik kazası geçirir.(savunmasız kişi için; DEK- Olasılık)

Umarım \_\_\_\_\_'e/a fiziksel şiddet (tekme atma, vurma vb.) uygulamam (savunabilir kişi için; DEK- Ahlak).

Umarım \_\_\_\_\_'e/a fiziksel şiddet (tekme atma, vurma vb.) uygulamam (savunmasız kişi için; DEK- Ahlak).

Cümlelerini, az önce verdiği isimlerle (uygun koşula göre) doldurması ve ardından cümleyi yüksek sesle okuması istenmiştir. Daha sonra her koşuldaki katılımcıya, “1 dk boyunca bu cümlelerin gerçekleşmiş olduğunu hayal edin.” şeklinde yönerge verilmiş ve 1 dk beklenmiştir. Her cümlelerin ardından GAÖ katılımcının önüne konarak her cümle için ayrı ayrı aşağıdaki sorular sorulmuş ve GAÖ' ye göre 0-100 arasında puan vermesi istenmiştir.

1. Bu cümle sizde ne kadar rahatsızlık uyandırdı?
2. Bu cümle sizde ne kadar kaygı uyandırdı?
3. Bu cümle sizde ne kadar suçluluk uyandırdı?
4. Bu cümle sizde ne kadar sorumluluk uyandırdı?
5. Bu cümleyi yazmanız, bu olayın gerçek hayatta yaşanma ihtimalini ne kadar artırır?
6. Bu cümleyi yazmanız ahlaki açıdan ne kadar yanlıştır?
7. Bu cümleyi yazdıktan sonra, bu olay gerçekleşirse bu durum sizin açınızdan ne kadar rahatsız edici olurdu?
8. Bu cümleyi yazmanız ile gerçekte bu olayın olması ne ölçüde benzerlik taşımaktadır?

9. Bu cümleyi yazmanızın olumsuz etkisini nötrleştirmek veya etkisini azaltmak için ne ölçüde bir şeyler yapma isteği duyarsınız?

Her soru için katılımcının yaptığı derecelendirme kaydedilip, 10. soru sorulmuştur.

10. Bu tarz cümleler/düşünceler/hayaller aklınıza geliyor mu? Geliyorsa ne sıklıkta? GAÖ ile derecelendirmesi istenmiştir.

Tüm manipülasyonlar bittikten sonra katılımcıya teşekkür ederek araştırma amacı hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Araştırma sonucuna dair bilgi talep edenlerden e-mail adresini vermesi istenmiş ve çalışma sonlandığında, özet olarak çalışma sonuçlarının kendisine iletileceği bilgisi verilmiştir. Ayrıca katılımcılara, ilgili sorular ve/veya olası destek için araştırmacılar ile iletişime geçebileceği de söylenmiştir. Araştırma sonunda çalışmanın 2. aşamasına katılan öğrencilerden çekilişle 24 kişiye sinema bileti hediye edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### İSTATİSTİKSEL ANALİZ VE BULGULAR

İstatistiksel analizler, sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS 24.0 kullanılarak yapıldı. DEK'in Olasılık ve Ahlak olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Kaza (Dek-Olasılık) ve Şiddet (Dek-Ahlak) içeriğine sahip düşünce içerikleri Dek'in boyutlarını tetiklemek amacıyla kullanılmıştır. Hedef kişinin niteliği ilk deneyde samimi ve yabancı, ikinci deneyde savunmasız ve savunabilir olacak şekilde değişimlenmiştir. DEK oluşturmak üzere oluşturulan karşılaştırma grupları, yakınlık grubu için, *hedef kişinin niteliği (samimi-yabancı) X düşünce içeriği (kaza-şiddet)* olmak üzere, savunmasızlık grubu için de *hedef kişinin niteliği (savunmasız-savunabilir) X düşünce içeriği (kaza-şiddet)* olacak şekilde belirlenmiştir. DEK ve DEK oluşturmak üzere belirlenen hedef kişinin niteliği bakımından yapılan karşılaştırma grupları çalışmanın bağımsız değişkenleridir. Hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriği etkileşiminin her bir düzeyine de maruz bırakılan katılımcıların belirttikleri rahatsızlık, kaygı, suçluluk, sorumluluk, nötrleştirme isteği, düşünce düzeyi, düşünce sıklığı, ahlaki yanlılık düzeyi, yaşanma ihtimali ve gerçeğe benzerlik düzeyi değişkenleri çalışmanın bağımlı değişkenleridir. Veri setinde bu değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Çalışmada aynı katılımcılardan alınan tekrarlı ölçümler söz konusu olduğu için, deneysel verilere ilişkin hipotezlerin sınanmasında 2 (Hedef kişinin niteliği) X 2 (Düşünce İçeriği; Kaza-Şiddet) Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi (Repeated Measures ANOVA) yapılmıştır. Grup değişkenlerinin normal dağılım varsayımı ve varyans homojenliği varsayımını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir (Field, 2009: 133). Test yöntemi ile veri setinin normallik varsayımını sağlamadığı ancak çarpıklık ve basıklık katsayıları ve bunların z puanları göz önüne alındığında normal dağılımın genel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir (Field, 2009: 138; Kim, 2013: 52-54 ). Çoklu karşılaştırmalarda 1. Tip hata olasılığının önlenmesi açısından anlamlılık düzeyleri üzerinde Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır (Field, 2009: 472; Napierela, 2012: 1). Anket verilerini de içeren hipotezlere ilişkin verilerin sınanmasında değişkenler arasında korelasyonların incelenmesi söz konusu olduğu için Korelasyon Analizi yapılması uygun görülmüştür.

### 3.1. Kullanılan Ölçeklerin Kendi Aralarındaki Korelasyonu

Tablo 2’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların düşünce kontrol anketi toplam puanı ile beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.247, p<.01$ ), obsesif inanışlar anketi toplam ( $r=.193, p<.05$ ), önem verme/düşünceleri kontrol etme ( $r=.232, p<.01$ ), düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.295, p<.001$ ), ahlak ( $r=.244, p<.01$ ), olasılık ( $r=.205, p<.05$ ) ve obsesif kompulsif envanteri ( $r=.265, p<.01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edildi. Aynı şekilde sosyal kontrol puanı ile obsesif inanışlar anketi toplam ( $r=-.163, p<.05$ ), mükemmeliyetçilik/kesinlik ( $r=-.195, p<.05$ ) ve obsesif kompulsif envanteri ( $r=-.168, p<.05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna varıldı. Yine araştırmaya dahil edilen katılımcıların endişe etme puanları ile beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.202, p<.05$ ), sorumluluk/tehlike beklentisi ( $r=.290, p<.001$ ), mükemmeliyetçilik/kesinlik ( $r=.166, p<.05$ ), önem verme/düşünceleri kontrol etme ( $r=.174, p<.01$ ), düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.281, p<.01$ ), ahlak ( $r=.245, p<.01$ ) ve obsesif kompulsif envanteri ( $r=.246, p<.01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki saptandı. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların kendini cezalandırma puanları ile beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.335, p<.001$ ), obsesif inanışlar anketi toplam ( $r=.383, p<.001$ ), sorumluluk/tehlike beklentisi ( $r=.297, p<.001$ ), mükemmeliyetçilik/kesinlik ( $r=.226, p<.01$ ), düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.349, p<.001$ ), ahlak ( $r=.270, p<.01$ ) ve olasılık ( $r=.274, p<.01$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki gözlenirken, önem verme/düşünceleri kontrol etme ( $r=.434, p<.001$ ) ve obsesif kompulsif envanteri ( $r=.400, p<.001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlendi. Yine araştırmaya dahil edilen katılımcıların obsesif inanışlar anketi toplam puanı ile beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.307, p<.001$ ) ve olasılık ( $r=.212, p<.05$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki varken; düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.550, p<.001$ ), ahlak ( $r=.551, p<.001$ ) ve obsesif kompulsif envanteri ( $r=.479, p<.001$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edildi. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların sorumluluk/tehlike beklentisi puanı ile beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam puanları ( $r=.285, p<.001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki varken; düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.459, p<.001$ ), ahlak ( $r=.438, p<.001$ ) ve obsesif kompulsif envanteri puanları ( $r=.465, p<.001$ )

arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlendi. Aynı şekilde çalışmaya dahil edilen katılımcıların mükemmeliyetçilik/kesinlik puanı ile beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.295, p<.001$ ), düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.328, p<.001$ ) ve ahlak ( $r=.323, p<.001$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülürken; obsesif kompulsif envanteri ( $r=.411, p<.001$ ) puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu saptandı. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların önem verme/düşünceleri kontrol etme puanı ile düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.581, p<.001$ ) ve ahlak ( $r=.612, p<.001$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki var iken; beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.174, p<.05$ ), olasılık ( $r=.174, p<.05$ ) ve obsesif kompulsif envanteri ( $r=.305, p<.001$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edildi. Yine araştırmaya dahil edilen katılımcıların obsesif kompulsif envanteri puanı ile düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam ( $r=.411, p<.001$ ) ve beyaz ayı düşünce bastırma envanteri toplam ( $r=.453, p<.001$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenirken; ahlak ( $r=.411, p<.001$ ) ve olasılık ( $r=.336, p<.001$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görüldü.



**Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin Kendi Aralarındaki Korelasyonu**

Değişkenler	1	1.1	1.2	2.	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3	4	4.1	4.2	4.3	5
1 - Düşünce Eylem															
Kaynaşması Ölçeği	,887**			,295**	,121	-,043	,281**	,349**	,027	,122	,551**	,459**	,328**	,581**	,411**
- Toplam															
1.1 - Ahlak		,148		,244**	,125	-,086	,245**	,270**	,048	,087	,551**	,438**	,323**	,612**	,311**
1.2 - Olasılık			,205*	,205*	,041	,058	,172*	,274**	-,025	,109	,212**	,216**	,137	,174*	,336**
2 - Düşünce Kontrol															
Anketi - Toplam					,498**	,468**	,441**	,523**	,479**	,247**	,193*	,156	,098	,232**	,265**
2.1 - Dikkat															
Dağıtma						-,034	,012	,089	-,002	,126	-,025	-,079	-,013	,028	,185*
2.2 - Sosyal Kontrol															
							-,096	,063	,213**	-,027	-,163*	-,136	-,195*	-,065	-,168*
2.3 - Endişe Eime															
								,184*	-,070	,202*	,253**	,290**	,166*	,174*	,246**
2.4 - Kendini															
Cezalandırma								,066	,335**	,383**	,297**	,226**	,434**	,400**	
2.5 - Yeniden															
Değerlendirme										-,016	,075	,050	,087	,045	,002

**Tablo 2 devamı....**

Değişkenler	1	1.1	1.2	2.	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3	4	4.1	4.2	4.3	5	
3 BABE – Toplam												,307**	,285**	,295**	,174*	,453**
4 OİA – Toplam												,877**	,809**	,787**	,479**	
4.1 - Sorumluluk/ Tehlike Beklentisi													,583**	,602**	,465**	
4.2 - Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik														,375**	,411**	
4.3 - Önem Verme/ Düşünceleri Kontrol Etme															,305**	

*1 = Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği, 1.1 = Ahlak, 1.2 = Olasılık, 2 = Düşünce Kontrol Anketi toplam, 2.1 = Dikkat Dağıtma, 2.2 = Sosyal Kontrol, 2.3 = Endişe Etme, 2.4 = Kendini Cezalandırma, 2.5 = Yeniden Değerlendirme, 3 = Beyaz Ayı Düşünce Bastırma Envanteri, 4 = Obsesif İnanışlar Anketi, 4.1 = Sorumluluk/Tehlike Beklentisi, 4.2 = Mükemmeliyetçilik/ Kesinlik, 4.3 = Önem Verme/ Düşünceleri Kontrol Etme, 5 = Obsesif Kompulsif Envanteri, BABE = Beyaz Ayı Bastırma Envanteri, OİA = obsesif İnanışlar Anketi*  
*Pearson r katsayısı kullanıldı. \*p < .05, \*\*p < .001*

### 3.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırma amaçları doğrultusunda katılımcılardan toplanan ölçüm araçları yardımı ile bir dizi değişkene dair bilgi toplanmıştır. Toplanan bu bilgiler ile yakınlık ve savunmasızlık koşullarına özel uygulamalardan elde edilen bilgiler arasındaki ilişkilerin önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, ayrıntılı bilgileri bu çalışmanın Yöntem alt başlığı altında yer alan Ölçüm Araçları kısmında yer alan OKB belirti düzeyi, düşünce kaynaşması, düşünce bastırma ve düşünce kontrol yöntemleri ile deneysel uygulamalarda yer alan ve yakın olma ve savunmasız olma koşullarında hissedilen rahatsızlık, kaygı, suçluluk, sorumluluk, yaşanma ihtimali, ahlaki yanlışlık, gerçekte benzerlik, nötrleştirme isteği, düşünce sıklığı gibi değişkenler arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'de verilmektedir.

Tablo 3. Değişkenler arası korelasyonel ilişkiler

Değişkenler	DEK-O		DEK-A		BABE		OKE-GGF		OIA		DKA-C		DKA-E		DKA-YD		DKA-SC		DKA-DD	
	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş	K	Ş
Rahatsızlık	.20	.28	-.07	.21	.11	.06	.12	.31*	-.09	.21	.13	.29*	-.06	-.09	-.35*	.07	-.09	-.05	.26	.20
Kaygı	.22	.24	-.05	.35	.29*	.06	.14	.24	-.02	.20	.20	.13	.22	.22	-.12	.04	-.07	.04	-.05	-.00
Suçluluk	.20	.34*	.14	.38**	.05	.18	.05	.27	.05	.22	-.00	.19	.02	.07	-.01	.11	-.10	.24	-.10	.22
Sorumluluk	.20	.10	.16	.20	.04	-.02	.15	.21	.09	.16	-.01	.14	-.01	-.07	.02	-.01	-.04	.08	-.06	.08
Yaşanma ihtimali	.67**	.44**	.34*	.48**	.14	.14	.54*	.25	.43**	.58**	.40**	.37**	.44**	.43**	.02	.08	.04	.06	.18	.06
Ahlaki yanlışlık	.19	.24	-.12	.02	.07	.14	.01	.09	-.07	.02	-.05	-.01	.15	.15	.01	-.06	.01	.24	-.02	.07
Gerçekle benzerlik	.51**	.25	.37*	.39**	-.01	.19	.40*	.11	.42**	.47**	.24	.34**	.36**	.22	.05	-.11	-.13	-.04	-.03	-.00
Nötrleşirme isteği	.38**	.22	.08	.25	.21	.05	.35*	.24	.22	.21	.06	.14	.28	.17	-.26	-.02	.13	.25	.21	.12
Gerçekleşirse rahatsızlık	.34*	.19	-.04	.09	.07	.07	.22	.01	-.02	.01	-.12	.10	.04	.12	.03	.12	.22	.35	.18	-.01
Düşünce düzeyi	.17	.13	.35*	.25	.12	.17	.20	.10	.56**	.30	.53**	.45**	.40	.39**	-.01	-.23	-.27	-.17	-.22	-.08

Not:\*\*p<.001; \*p<.05; K,Kaza; Ş, Şiddet; DEK-O, Düşünce Eylem Kaynaşması-Olasılık; DEK-A, Düşünce Eylem Kaynaşması- Ahlak,

BABE, Beyaz Ayı Bastırma Envanteri; OKE-GGF, Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Form; OIA, Obsesif İnançlar Anketi

DKA-C, Düşünce Kontrol Anketi- Cezalandırma; DKA-E, Düşünce Kontrol Anketi- Endişe; DKA-YD, Düşünce Kontrol Anketi- Yeniden Değerlendirme; DKA-SC, Düşünce Kontrol Anketi- Sosyal Kontrol; DKA-DD, Düşünce Kontrol Anketi-Dikkati Dağıtma

Tablo 3’de verilen korelasyon analizi bulgularının durumu daha net görmek adına sadece yakın olma ve savunmasızlık koşulunu kapsadığını vurgulamak gerekir. Analiz sonuçlarını tek tek değerlendirmek yerine yine daha anlamlı yorumlar yapabilmek adına anlamlı olan genel örüntüleri yorumlamak tercih edilmiştir. Cümle yazma paradigmasında yakın veya savunmasız birine yönelik kaza geçirme ve şiddet uygulama cümlesi yazmanın gerçek hayatta yaşanmasına yönelik algı ile OKB belirtileri, yanlı obsesif inançlar, düşünce-eylem kaynaşması (olasılık ve ahlak), kendini cezalandırma ve endişe etme şeklindeki düşünce kontrol yöntemleri ile arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle, bu cümlelerin gerçek hayatta yaşanma ihtimalini artırma algısı arttıkça OKB belirtileri, yanlı obsesif inançlar ve olasılık ile ahlak boyutlarındaki düşünce-eylem kaynaşması düzeyleri, istem dışı düşüncelerini kendini cezalandırma ve endişe etme yoluyla kontrol etme sıklığı artıyor görünmektedir. Benzer bir tablo, bu tarz cümleler yazmanın gerçek yaşam ile ne ölçüde benzerlik taşıdığına yönelik algı ile de gözlenmektedir. Yani benzerlik algısı arttıkça yine aynı şekilde OKB belirtileri, yanlı obsesif inançlar ve olasılık ile ahlak boyutlarındaki düşünce-eylem kaynaşması düzeyleri, istem dışı düşüncelerini kendini cezalandırma ve endişe etme yoluyla kontrol etme sıklığında da artış olmaktadır. Ayrıca cümle yazma ile suçluluk, yaşanma ihtimali, gerçeğe benzerlik, nötrleştirme isteği ile gerçekleşirse duyulan rahatsızlık arasındaki ayırık anlamlı korelasyonlar ise cümle yazma paradigmasının etkili olduğuna dair manipülasyon kontrolü anlamında destek sunduğu şekilde yorumlanabilir.

### ***Deney 1: Yakınlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan İstatistiksel Analiz Bulguları***

#### ***Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğinin rahatsızlık düzeyi üzerinde anlamlı ana etkisi olduğu görülmüştür (sırasıyla; Wilks Lambda= .40,  $F(1,47)=69,951$ ,  $p<.001$ ,  $r=.77$ ; Wilks Lambda= .91,  $F(1,47)= 4,68$ ,  $p<.05$ ,  $r=.30$ ). Buna göre, hedef kişinin samimi olduğu koşulda bildirilen rahatsızlık düzeyi yabancı olduğu koşuldaki rahatsızlık düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<.001$ ). Ayrıca, katılımcılar kaza içeriğine sahip cümlelere maruz kaldıklarında belirttikleri rahatsızlık düzeyi şiddet içeriğine sahip cümlelere maruz kaldıklarında belirttikleri rahatsızlık düzeyine göre anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p<.05$ ).

Hedef kişinin niteliği ile DEK arasındaki etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.998,  $F(1,47)= 0,104$ ,  $p>.05$ ,  $r=.05$ ). Kaza içeriğine sahip cümlelerde şiddet içeriğine sahip cümlelere kıyasla daha fazla deneyimlenen rahatsızlık düzeyinin hedef kişinin samimi veya yabancı olması açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

#### ***Kaygı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin kaygı düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu görülmüştür (Wilks Lambda= .380,  $F(1,47)= 76,644$ ,  $p<.001$ ,  $r=.79$ ). Buna göre, hedef kişinin samimi olduğu koşulda bildirilen kaygı düzeyi, yabancı olduğu koşuldaki kaygı düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<.001$ ). DEK'in ise kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı gözlenmiştir (Wilks Lamda= .977,  $F(1,47)= 1,090$ ,  $p>.05$ ,  $r=.02$ ).

Hedef kişinin niteliği ile DEK arasındaki etkileşim etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.802,  $F(1,47)= 11,576$ ,  $p<.01$ ,  $r=.44$ ). Hedef kişinin samimi ve yabancı olması durumlarında bildirilen kaygı düzeyi, düşünce içeriğinin kaza ya da şiddet olmasına göre farklılaşmıştır. Hedef kişinin samimi olması durumunda kaza içeriğine sahip düşünce içeriğindeki kaygı düzeyi, şiddet içeriğine sahip cümlede hissedilen kaygı düzeyine göre daha yüksek iken; hedef kişinin yabancı olması durumunda ise şiddet içeriğine sahip düşünce içeriği, kaza içeriğine sahip düşünce içeriğine göre daha yüksek olarak görülmüştür. Kaza ve şiddet içeriklerinde hedef kişinin samimi olduğunda bildirilen kaygı düzeyi yabancı olduğu koşula göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### ***Suçluluk Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin suçluluk düzeyi üzerindeki ana etkisi anlamlı olarak görülmüştür (Wilks Lambda= .516,  $F(1,47)= 44,148$ ,  $p<.001$ ,  $r=.07$ ). Hedef kişinin samimi olması durumunda hissedilen suçluluk düzeyi, yabancı olması durumunda hissedilen suçluluk düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<.001$ ). Suçluluk düzeyi üzerinde DEK'in anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir (Wilks Lambda= .929,  $F(1,47)= 3,598$ ,  $p>.05$ ,  $r=.04$ ).

Hedef kişinin niteliği ile DEK arasındaki etkileşim etkisinin de anlamlı olmadığı gözlenmiştir (Wilks Lambda=. 995,  $F(1,47)=3,598$ ,  $p>.05$ ,  $r=. 27$ ). Şiddet içeriğine sahip cümlelerde kaza içeriğine sahip düşünce içeriğine göre daha fazla deneyimlenen suçluluk düzeyinin, hedef kişinin samimi veya yabancı olması açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

#### ***Sorumluluk Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Sorumluluk düzeyi üzerinde hedef kişinin ana etkisi anlamlı olarak gözlendi (Wilks Lamda=.503,  $F(1,47)= 46,47$ ,  $p<.001$ ,  $r=.07$ ). Buna göre, hedef kişinin samimi olması durumunda hissedilen sorumluluk düzeyi daha yüksekti ( $p<.001$ ). DEK'in ana etkisi de anlamlı olarak gözlendi (Wilks Lambda=. 897,  $F(1,47)= 5,40$ ,  $p<.05$ ,  $r=.04$ ). Şiddet içeriğine sahip cümlelere maruz kalındığında hissedilen suçluluk düzeyi, kaza içeriğine sahip cümlelere maruz kalındığında hissedilen sorumluluk düzeyine göre anlamlı düzeyde daha yüksekti ( $p<.05$ ).

Hedef kişinin niteliği ile DEK arasındaki etkileşim etkisinin sorumluluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görüldü (Wilks Lambda=.955,  $F(1,47)= 2,20$ ,  $p>.05$ ,  $r=.27$ ). Şiddet içeriğine sahip cümlelerde kaza içeriğine sahip cümlelere göre daha fazla hissedilen sorumluluk düzeyi, hedef kişinin samimi veya yabancı olması açısından farklılaşmadığı görüldü.

#### ***Yaşanma İhtimali Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Yaşanma ihtimali düzeyi değişkeni üzerinde, hedef kişinin niteliği ve DEK'in ana etkileri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; Wilks Lambda=.926,  $F(1,47)=3,748$ ,  $p>.05$ ,  $r=.27$ ; Wilks Lambda=. 955,  $F(1,47)=.2,235$ ,  $p>.05$ ,  $r=.21$ ) (Tablo 4).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de yaşanma ihtimali düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.953,  $F(1,47)= .2,334$ ,  $p>.05$ ,  $r=.22$ ).

#### ***Ahlaki Yanlılık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Ahlaki yanlılık düzeyi değişkeni üzerinde, hedef kişinin niteliği ve DEK'in ana etkileri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; Wilks

Lambda=.938,  $F(1,47)=3,115$ ,  $p>.05$ ,  $r=.25$ ; Wilks Lambda=.980,  $F(1,47)=.966$ ,  $p>.05$ ,  $r=.14$ ) (Tablo 4).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de ahlaki yanlılık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.995,  $F(1,47)=.250$ ,  $p>.05$ ,  $r=.07$ ).

#### ***Gerçekleşirse Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi değişkeni üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.697,  $F(1,47)=20,408$ ,  $p<.001$ ,  $r=.55$ ). Hedef kişinin samimi olması durumunda katılımcının maruz kaldığı cümlelerin gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, hedef kişinin yabancı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<.001$ ). DEK'in gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.995,  $F(1,47)=.228$ ,  $p>.05$ ,  $r=.07$ ).

Hedef kişinin niteliği ile DEK arasındaki etkileşimin gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.954,  $F(1,47)=2,246$ ,  $p>.05$ ,  $r=.21$ ).

#### ***Gerçekle Benzerlik Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin gerçekle benzerlik düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.887,  $F(1,47)=5,959$ ,  $p<.05$ ,  $r=.34$ ). Buna göre, hedef kişinin samimi olması durumunda maruz kalınan cümlelerin gerçekle benzerlik düzeyi, hedef kişinin yabancı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). DEK'in gerçekle benzerlik düzeyi üzerindeki ana etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.998,  $F(1,47)=.077$ ,  $p>.05$ ,  $r=.04$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin gerçekle benzerlik düzeyi değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.988,  $F(1,47)=.585$ ,  $p>.05$ ,  $r=.11$ ).



### ***Nötrleştirme İsteği Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin nötrleştirme isteği düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.325,  $F(1,46)=.325$ ,  $p<.001$ ,  $r=.08$ ). Buna göre, hedef kişinin samimi olması durumunda hissedilen nötrleştirme isteği düzeyinin, hedef kişinin yabancı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<.001$ ). DEK'in ise nötrleştirme isteği düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.997,  $F(1,46)=.126$ ,  $p>.05$ ,  $r=.05$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de nötrleştirme isteği değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.975,  $F(1,46)=.1166$ ,  $p>.05$ ,  $r=.16$ ).

### ***Düşünce Sıklığı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Düşünce sıklığı düzeyi değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda hedef kişinin niteliği ve DEK'in ana etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; Wilks Lambda=.961,  $F(1,47)=.1888$ ,  $p>.05$ ,  $r=.20$ ; Wilks Lambda=.988,  $F(1,47)=.567$ ,  $p>.05$ ,  $r=.20$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de düşünce sıklığı değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.946,  $F(1,47)=.2678$ ,  $p>.05$ ,  $r=.23$ ).

**Tablo 4. Yakınlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan Analiz Bulgularına Ait Sonuçlar**

Değişkenler	Samimi- Kaza [Ort(SS)]	Samimi- Şiddet [Ort(SS)]	Yabancı- Kaza [Ort(SS)]	Yabancı- Şiddet [Ort(SS)]	Grup Farkı	Wilk's Lambda (Hedef Kişi Ana Etki)	Wilk's Lambda (DEK Ana Etki)	Wilk's Lambda (Hedef kişi * DEK Etkileşim)
Rahatsızlık Düzeyi	89,79 (16,69)	78,54 (30,80)	53,13 (35,80)	43,96 (38,36)	<b>1 &gt; 2; 3 &gt; 4;</b>	.402, F(1,47)=69,951, p<.001, r=.77	.909, F(1,47)=4,679, p<.05, r=.30	.998, F(1,47)=.104, p>.05, r=.05
Kaygı Düzeyi	73,96 (33,11)	59,79 (37,22)	33,13 (32,63)	37,92 (35,07)	<b>1 &gt; 2; 3 &gt; 4;</b>	.380, F(1,47)=76,64, p<.001, r=.79	.977, F(1,47)=1,090, p>.05, r=.02	.802, F(1,47)= 1,576, p<.01, r=.44
Suçluluk düzeyi	52,91 (39,46)	65,00 (40,53)	33,33 (37,38)	42,08 (37,36)	<b>1 &gt; 2; 3 &lt; 4;</b>	.516, F(1,47)=44,148, p<.001, r=.07	.929, F(1,47)=3,598, p>.05, r=.04	.995, F(1,47)=3,598, p>.05, r=.27
Sorumluluk düzeyi	58,75 (39,82)	65,83 (37,86)	25,83 (34,07)	41,66 (38,61)	<b>1 &gt; 2; 3 &lt; 4;</b>	.503, F(1,47)= 46,47, p<.001, r=.07	.897, F(1,47)=5,40, p<.05, r=.04	.955, F(1,47)=2,20, p>.05, r=.27
Yaşanma İhtimali	15,41 (26,33)	9,38 (19,18)	8,54 (20,63)	8,13 (18,41)	<b>1 &gt; 2; 3 &gt; 4;</b>	.926, F(1,47)=3,748, p>.05, r=.27	.955, F(1,47)=2,235, p>.05, r=.21	.953, F(1,47)= 2,334, p>.05, r=.22
Ahlaki Yanlışlık Düzeyi	52,92 (43,32)	59,17 (39,13)	50,63 (40,97)	54,58 (38,20)	<b>1 &gt; 2; 3 &lt; 4;</b>	.938, F(1,47)=3,115, p>.05, r=.25	.980, F(1,47)=.966, p>.05, r=.14	.995, F(1,47)=.250, p>.05, r=.07

Tablo 4. Devamı...

Değişkenler	Samimi- Kaza [Ort(SS)]	Samimi- Şiddet [Ort(SS)]	Yabancı- Kaza [Ort(SS)]	Yabancı- Şiddet [Ort(SS)]	Grup Farkı	Wilk's Lambda (Hedef Kişi Ana Etki)	Wilk's Lambda (DEK Ana Etki)	Wilk's Lambda (Hedef kişi * DEK Etkileşim)
Gerçekleşirse	67,08 (37,75)	59,17 (37,12)	46,25 (40,25)	49,38 (33,92)	1 > 2; 3 > 4;	.697, F(1,47)= 20,408, p<.001, r=.55	.995, F(1,47)=.228, p>.05, r=.07	.954, F(1,47)= 2,246, p>.05, r=.21
Rahatsızlık Düzeyi	21,46 (27,68)	20,63 (28,98)	15,00 (21,04)	17,29 (26,07)	1 > 2; 3 = 4;	.887, F(1,47)=.5,959, p<.05, r=.34	.998, F(1,47)=.077, p>.05, r=.04	.988, F(1,47)=.585, p>.05, r=.11
Nötrleştirme İsteği	63,40 (37,43)	58,30 (42,34)	37,87 (40,86)	39,36 (38,07)	1 > 2; 3 > 4;	.325, F(1,46)=.325, p<.001, r=.08	.997, F(1,46)=.126, p>.05, r=.05	.975, F(1,46)=.1,166, p>.05, r=.16
Düşünce Sıklığı	15,63 (27,67)	14,17 (23,77)	8,13 (18,98)	14,38 (21,63)	1 > 2; 3 < 4;	.961, F(1,47)=.1,888, p>.05, r=.20	.988, F(1,47)=.567, p>.05, r=.20	.946, F(1,47)=.2,678, p>.05, r=.23

I = Samimi Ortalama, 2 = Yabancı Ortalama, 3 = Kaza Ortalama, 4 = Şiddet Ortalama, Ort = ortalama, SS = Standart Sapma, DEK = Düşünce Eylem Kaynaşması

Not: Grup farklarında istatistiksel olarak anlamlı değerler koyu renk ile gösterilmiştir.

## ***Deney 2: Savunmasızlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan İstatistiksel Analiz Bulguları***

### ***Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin rahatsızlık düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda= .770,  $F(1,49)= 14,657$ ,  $p<.001$ ,  $r=.48$ ). Buna göre, hedef kişinin savunmasız olduğu koşulda bildirilen rahatsızlık düzeyi, savunabilir olduğu koşuldaki rahatsızlık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<.001$ ). DEK'in rahatsızlık düzeyi üzerindeki ana etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde görülmemiştir (Wilks Lambda=.958,  $F(1,49)= 2,145$ ,  $p>.05$ ,  $r=.20$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşimin de rahatsızlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.997,  $F(1,49)=.161$ ,  $p>.05$ ,  $r=.06$ ).

### ***Kaygı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin kaygı düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.739,  $F(1,49)= 17,284$ ,  $p<.001$ ,  $r=.03$ ). Hedef kişinin savunmasız olduğu koşulda bildirilen kaygı düzeyi, savunabilir olduğu koşulda bildirilen kaygı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<.001$ ). DEK'in kaygı düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.976,  $F(1,49)= 1,195$ ,  $p>.05$ ,  $r=.15$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşimin de kaygı düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.981,  $F(1,49)=.954$ ,  $p>.05$ ,  $r=.14$ ).

### ***Suçluluk Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin suçluluk düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.764,  $F(1,49)= 15,103$ ,  $p<.001$ ,  $r=.49$ ). Hedef kişinin savunmasız olduğu koşulda bildirilen suçluluk düzeyi, savunabilir olduğu koşulda bildirilen suçluluk düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde daha yüksektir ( $p < .001$ ). DEK'in suçluluk düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.987,  $F(1,49) = .624$ ,  $p > .05$ ,  $r = .11$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşimin de suçluluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.984,  $F(1,49) = .984$ ,  $p > .05$ ,  $r = .14$ ).

#### ***Sorumluluk Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Sorumluluk düzeyi üzerinde hedef kişinin ana etkisi anlamlı olarak gözlemlendi (Wilks Lambda=.728,  $F(1,49) = 18,337$ ,  $p < .001$ ,  $r = .52$ ). Buna göre, hedef kişinin savunmasız olduğu koşulda bildirilen sorumluluk düzeyi, savunabilir olduğu koşulda bildirilen sorumluluk düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p < .001$ ). Sorumluluk düzeyi üzerinde DEK'in ana etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.945,  $F(1,49) = 2,856$ ,  $p > .05$ ,  $r = .23$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşimin de sorumluluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.999,  $F(1,49) = .060$ ,  $p > .05$ ,  $r = .03$ ).

#### ***Yaşanma İhtimali Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Yaşanma ihtimali düzeyi değişkeni üzerinde, hedef kişinin niteliği ve DEK'in ana etkileri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; Wilks Lambda=.954,  $F(1,49) = 2,361$ ,  $p > .05$ ,  $r = .21$ ; Wilks Lambda=.996,  $F(1,49) = .208$ ,  $p > .05$ ,  $r = .07$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de yaşanma ihtimali düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.999,  $F(1,49) = .032$ ,  $p > .05$ ,  $r = .03$ ).

#### ***Ahlaki Yanlılık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Ahlaki yanlılık düzeyi değişkeni üzerinde, hedef kişinin niteliği ve DEK'in ana etkileri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; Wilks Lambda=.996,  $F(1,49) = .198$ ,  $p > .05$ ,  $r = .06$ ; Wilks Lambda=.992,  $F(1,49) = .382$ ,  $p > .05$ ,  $r = .09$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de ahlaki yanlışlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.983, F(1,49)=.852, p>.05, r=.13).

#### ***Gerçekleşirse Rahatsızlık Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi değişkeni üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.770, F(1,49)=14,657, p<.001, r=.48). Hedef kişinin savunmasız olması durumunda katılımcının maruz kaldığı cümlenin gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi, hedef kişinin savunabilir olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (p<.001). DEK'in gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi üzerindeki ana etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.999, F(1,49)=.026, p>.05, r=.02).

Hedef kişinin niteliği ile DEK arasındaki etkileşimin gerçekleşirse rahatsızlık düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.973, F(1,49)=1,342, p>.05, r=.16).

#### ***Gerçekle Benzerlik Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin gerçekle benzerlik düzeyi değişkeni üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.831, F(1,49)=9,959, p<.05, r=.41). Buna göre, hedef kişinin savunmasız olması durumunda maruz kalınan cümlenin gerçekle benzerlik düzeyi, hedef kişinin savunabilir olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (p<.05). DEK'in gerçekle benzerlik düzeyi üzerindeki ana etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.982, F(1,49)=.892, p>.05, r=.13).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin gerçekle benzerlik düzeyi değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.965, F(1,49)=1,788, p>.05, r=.19).

### ***Nötrleştirme İsteği Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Hedef kişinin niteliğinin nötrleştirme isteği düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.899,  $F(1,49)=5,529$ ,  $p<.05$ ,  $r=.32$ ). Buna göre, hedef kişinin savunmasız olması durumunda hissedilen nötrleştirme isteği düzeyinin, hedef kişinin savunabilir olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). DEK'in ise nötrleştirme isteği düzeyi üzerindeki ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.1000,  $F(1,49)=.007$ ,  $p>.05$ ,  $r=.01$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin de nötrleştirme isteği değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Wilks Lambda=.961,  $F(1,49)=.1,991$ ,  $p>.05$ ,  $r=.20$ ).

### ***Düşünce Sıklığı Düzeyi Değişkeni Açısından Yapılan Karşılaştırmalar***

Düşünce sıklığı düzeyi değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda hedef kişinin niteliği ve DEK'in ana etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; Wilks Lambda=.967,  $F(1,49)=1,668$ ,  $p>.05$ ,  $r=.18$ ; Wilks Lambda=.966,  $F(1,49)=1,717$ ,  $p>.05$ ,  $r=.18$ ).

Hedef kişinin niteliği ve DEK arasındaki etkileşim etkisinin düşünce sıklığı değişkeni üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür (Wilks Lambda=.859,  $F(1,49)=8,059$ ,  $p<.01$ ,  $r=.38$ ). Hedef kişinin savunmasız olması durumunda, kaza içeriğine sahip düşünce içeriğinin; savunabilir olması durumunda ise şiddet içeriğine sahip düşünce içeriğinin daha fazla olduğu görülmüştür. Savunmasızlık durumunda, kaza ve şiddet içerikleri arasında, düşünce sıklığı açısından gözlenen fark, savunabilirlik durumundaki kaza ve şiddet içeriklerine ait gözlenen düşünce sıklığı arasındaki farktan daha fazla olduğu görülmüştür. Savunmasızlık durumunda şiddet içerikli düşünce sıklığı kaza içerikli düşünce sıklığına göre oldukça düşük olarak görülmüştür.

**Tablo 5. Savunmasızlık Deney Grubuna İlişkin Olarak Yapılan İstatistiksel Analiz Bulguları**

Değişkenler	Savunması z-Kaza [Ort(SS)]	Savunması z-Şiddet [Ort(SS)]	Savunabilir -Kaza [Ort(SS)]	Savunabilir -Şiddet [Ort(SS)]	Grup Farkı	Wilks's Lambda (Hedef Kişi Ana Etki)	Wilks's Lambda (DEK Ana Etki)	Wilks's Lambda (Hedef kişi*DEK Etkileşim)
Rahatsızlık Düzeyi	77,00 (28,09)	70,20 (32,04)	57,40 (36,86)	52,60 (35,09)	1 > 2; 3 > 4;	.700, F(1,49)= 21,031, p<.001, r=.07	.958, F(1,49)= 2,145, p>.05, r=.20	.997, F(1,49)=.161, p>.05, r=.06
Kaygı Düzeyi	60,00 (34,29)	52,60 (39,42)	42,60 (32,63)	40,40 (34,70)	1 > 2 3 < 4	.739, F(1,49)= 17,284, p<.001, r=.03	.976, F(1,49)= 1,195, p>.05, r=.15	.981, F(1,49)=.954, p>.05, r=.14
Suçluluk Düzeyi	46,40 (40,85)	52,60 (40,04)	34,00 (34,76)	35,00 (35,70)	1 > 2 3 < 4	.764, F(1,49)= 15,103, p<.001, r=.49	.987, F(1,49)= .624, p>.05, r=.11	.984, F(1,49)=.984, p>.05, r=.14
Sorumluluk Düzeyi	39,00 (33,21)	47,00 (40,27)	25,80 (29,28)	32,40 (31,33)	1 > 2 3 < 4	.728, F(1,49)= 18,337, p<.001, r=.52	.945, F(1,49)= 2,856, p>.05, r=.23	.999, F(1,49)= .060, p>.05, r=.03
Yaşanma İhtimali	11,00 (17,99)	11,80 (22,19)	8,80 (14,23)	10,00 (16,90)	1 > 2 3 < 4	.954, F(1,49)= 2,361, p>.05, r=.21	.996, F(1,49)= .208, p>.05, r=.07	.999, F(1,49)= 032, p>.05, r=.03
Ahlaki Yanlılık Düzeyi	55,60 (39,96)	55,80 (37,74)	56,60 (40,39)	52,20 (38,72)	1 > 2 3 > 4	.996, F(1,49)= .198, p>.05, r=.06	.992, F(1,49)= .382, p>.05, r=.09	.983, F(1,49)= 852, p>.05, r=.13



Tablo 5 Devamı...

Değişkenler	Savunmasız	Savunmasız	Savunabilir-	Savunabilir-	Grup	Wilk's	Wilk's	Wilk's	Wilk's
	-Kaza [Ort(SS)]	-Şiddet [Ort(SS)]	Kaza [Ort(SS)]	Şiddet [Ort(SS)]					
Gerçekleşirse	69,80	68,00	54,60	57,80	1 > 2	.770, F(1,49)=	.999,	.973, F(1,49)=	
Rahatsızlık	(32,98)	(37,31)	(35,64)	(36,72)	3=4	14,657,	F(1,49)=.026,	1,342,	
Düzeyi						p<.001, r=.48	p>.05, r=.02	p>.05, r=.16	
Gerçekle	21,00	15,80	13,40	13,40	1 > 2	.831, F(1,49)=	.982,	.965, F(1,49)=	
Benzerlik	(24,68)	(23,39)	(16,36)	(21,15)	3 > 4	9,959, p<.05,	F(1,49)=.892,	1,788, p>.05,	
Düzeyi						r=.41	p>.05, r=.13	r=.19	
Nötrleşirme	54,20	50,40	43,00	46,00	1 > 2	.899, F(1,49)=	1000, F(1,49)=	.961, F(1,49)=	
İsteği	(37,91)	(39,79)	(36,77)	(38,07)	3=4	5,529, p<.05,	.007, p>.05,	1,991, p>.05,	
						r=.32	r=.01	r=.20	
Düşünce	16,00	8,80	13,20	16,00	1 < 2	.967, F(1,49)=	.966, F(1,49)=.	.859, F(1,49)=	
Sıklığı	(25,31)	(18,03)	(24,61)	(23,89)	3 > 4	1,668, p>.05,	1,717, p>.05,	8,059, p<.01,	
						r=.18	r=.18	r=.38	

1= Savunmasız Ortalama, 2= Savunabilir Ortalama, 3=Kaza Ortalama, 4=Şiddet Ortalama, Ort= ortalama, SS= Standart Sapma, DEK= Düşünce Eylem Kaynaşması, Not: Grup farklarında istatistiksel olarak anlamlı değerler koyu renk ile gösterilmiştir.

## 4.BÖLÜM

### SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TARTIŞMA

Mevcut çalışma DEK'te etkili olabilecek bazı değişkenlerin etkisini, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış üniversite öğrencilerinde incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, DEK oluşturmak amacıyla maruz kalınan cümlelerdeki düşünce içeriği (şiddet veya kaza) ve DEK üzerindeki etkisi incelenen hedef kişinin niteliği (samimi veya yabancı olması, savunmasız veya savunabilir olması) bakımından yapılan karşılaştırmalarda düşünce içeriği ve hedef kişinin niteliğinin DEK ile ilişkili olduğu düşünülen bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ve hedef kişinin niteliği ile düşünce içeriği arasındaki etkileşimin bağımlı değişkenler üzerindeki etkileşim etkisini incelemektir. Ayrıca Düşünce eylem kaynaşması, obsesif semptomlar, obsesif inaçlar, düşünce kontrolü ve düşüncenin bastırılması arasındaki ilişkinin de incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bölümde sırasıyla hipotezlerin analiz sonuçları değerlendirilecek ve tartışılacak, çalışmanın kısıtlılıkları, alanyazına katkıları, klinik belirtilerinden bahsedilecek ve daha sonra yapılabilecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir. Çalışma iki aşamadan oluştuğu için, tartışma iki ayrı alt başlıkta ele alınacaktır.

#### 4.1. DENEYSSEL MANİPÜLASYON AŞAMASINDAN ELDE EDİLEN SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TARTIŞMA

Çalışmanın ana konusu olan ikinci aşaması, anket çalışmasına katılan katılımcılardan ikinci aşamaya katılmaya gönüllü olduğunu belirtenlerle gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada Berman ve ark. (2011;2012)'nin araştırmasına benzer bir çalışma yapılmıştır. Berman ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmada katılımcılar rastgele olarak hedef kişinin samimi ve yabancı olma koşullarına atanmış, hedef kişinin samimi ve yabancı olma durumları açısından kaza içeriğine sahip cümleyi hayal etmeleri istenerek, bir takım bağımlı değişkenler açısından grup farklılıkları değerlendirilmiştir. Berman ve ark.(2012) tarafından yapılan diğer çalışmada ise katılımcılar, rastgele olarak hedef kişinin savunmasızlık ve savunabilirlik koşullarına atanmış ve kanser olma içeriğine sahip cümleyi hayal etmeleri istenerek yine 2011 yılındaki çalışmasında yer alan bağımlı değişkenler açısından grup farklılıkları değerlendirilmiştir. Bu çalışmada da Berman ve ark. (2011;2012)'nin araştırmalarında

ele alınan yakınlık ve savunmasızlık koşulları iki farklı deney grubu şeklinde oluşturularak ele alınmış ve belirtilen çalışmalarda kullanılan bağımlı değişkenler iki deney grubu için de kullanılmıştır. Bu nedenle hipotezlerin bir kısmı Berman ve ark.(2011;2012)'nin çalışmalarından yola çıkılarak oluşturulmuştur. Çalışmada Berman ve ark.(2011;2012)'nin çalışmalarından farklı olarak DEK ve DEK'in boyutları açısından da değişkenler değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada kaza içerikli cümleler DEK'in olasılık boyutunu, şiddet içerikli cümleler de DEK'in ahlak boyutunu ortaya çıkarmak amacıyla kullanılmıştır. Katılımcılar hedef kişinin niteliklerine göre seçkisiz atama ile yakınlık ve savunmasızlık olarak iki deney grubuna atanmışlardır. Yakınlık grubunda yer alan katılımcılar hedef kişinin samimi-yabancı olma durumlarına göre kaza ve şiddet içerikli cümlelere maruz bırakılarak hedef kişinin yakınlığının bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi incelenmek istenmiştir. Savunmasızlık grubunda da aynı şekilde o grupta yer alan katılımcılar hedef kişinin savunmasız-savunabilir olma durumlarına göre kaza ve şiddet içerikli cümlelere maruz bırakılarak hedef kişinin savunmasızlığının bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi incelenmek istenmiştir. Yani yakınlık grubunda yer alan katılımcılar hedef kişinin hem samimi hem de yabancı olma durumlarına göre kaza ve şiddet içerikli cümlelere maruz bırakılmıştır. Savunmasızlık grubunda yer alan katılımcılar da hedef kişinin hem savunmasızlık hem de savunabilirlik durumlarına göre kaza ve şiddet içerikli cümlelere maruz bırakılmıştır. Sonraki çalışmalarda deney deseninin, katılımcıların hedef kişinin (samimi-yabancı-savunmasız-savunabilir) dört düzeyine seçkisiz olarak atanması ve düşünce içeriğinin (kaza-şiddet) iki düzeyine maruz bırakılması şeklinde oluşturulmasının da alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bulgular incelendiğinde, hedef kişinin niteliğinin yakın veya savunmasız olmasının hissedilen rahatsızlık, kaygı, suçluluk, sorumluluk, gerçekleşirse rahatsızlık, gerçekle benzerlik ve nötrleştirme isteği düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, anlamlı görülen bağımlı değişkenler bakımından hedef kişinin savunmasızlık veya samimi olması durumunda bağımlı değişkenlerin ortalamalarının yabancı veya savunabilir olmasına göre daha yüksek olacağı beklentisine yönelik 1 ve 4 numaralı hipotezleri desteklemektedir. Yani DEK çalışmada öne sürülen beklentilerle tutarlı olarak hedef kişinin savunmasızlık ve yakınlık durumundan etkilenmektedir. Hedef kişi ne kadar yakın ya da ne kadar savunmasız ise hissedilen rahatsızlık, kaygı,

suçluluk, sorumluluk, gerçekleşirse rahatsızlık, gerçekle benzerlik ve nötrleştirme isteği düzeyleri de o kadar artmaktadır. Ahlaki yanlışlık düzeyi, düşünce sıklığı ve yaşanma ihtimali düzeyi değişkenlerinde ise hedef kişinin yakın veya savunmasız olmasının herhangi bir anlamlı etkisi görülmemiştir. Elde edilen bulgular Berman ve ark. (2011;2012)'nin çalışmasını da genel olarak desteklemektedir. Yani samimi olma koşulunun yabancı olma koşuluna göre daha fazla DEK'e yol açıyor olması Berman ve arkadaşlarının (2011)'nin bulgularıyla tutarlıdır. Berman ve ark. (2012)'nin "Arnold Schwarzenegger Etkisi" olarak tanımladıkları, güçlü birine kıyasla savunmasız aciz birinin trafik kazası geçirdiğini düşünmenin daha fazla DEK'e yol açıyor olması durumu çalışmanın savunmasızlık grubundan elde edilen bulgularla genel olarak tutarlıdır. Buna göre Arnold Schwarzenegger Etkisi'nin ülkemizde üniversite öğrencilerinde de gözlenebildiği söylenebilir. Ancak Berman ve ark.(2012)'nin savunmasızlık grubu ile yaptığı çalışmasında elde edilen bulgudan farklı olarak hedef kişinin savunmasız olmasının hissedilen ahlaki yanlışlık düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Yani Berman ve ark.(2012)'nin çalışmasında savunmasız kişinin başına kötü bir şey geldiğini düşünmek ahlaki olarak daha yanlış olarak değerlendirilirken, çalışmamızda bir kişinin başına kötü bir şey geldiğini düşünmenin ahlaki olarak yanlış değerlendirilmesi için savunmasız ya da savunabilir olmasının ya da yakın veya yabancı olmasının herhangi bir anlamı olmadığı söylenebilir. Toplum merkezli kültür yapısına sahip olmamızın elde edilen bu sonuçta etkili olabileceği düşünülebilir. Berman ve ark. (2012)'nin çalışmasından farklı olarak elde edilen bu bulgunun kültürlerarası yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı da düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada savunmasızlık grubunda yakınlık grubundakine benzer şekilde hedef kişinin niteliğinin aynı bağımlı değişkenler üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu durum, savunmasız, aciz, kendini koruyamayacak durumda olduğunu düşündüğümüz bireylere yakınımıza hissettiğimiz merhamet ve koruma duygusuyla yaklaştığımızı düşündürebilir. Hedef kişinin niteliğinin ana etkisi ile ilgili bulgulardan yola çıkarak yakınlarıyla ilgili ya da savunmasız, aciz, kendini koruyamayacak düzeyde gördükleri kişilerle ilgili DEK inançlarına sahip kişilerin daha fazla rahatsızlık, suçluluk, kaygı ve sorumluluk duydukları, gerçekleşirse daha fazla rahatsızlık hissedecekleri ve istem dışı düşünceyi gerçek hayata daha fazla benzettikleri söylenebilir.

Düşünce içeriğinin ana etkisi bakımından yapılan değerlendirmede, savunmasızlık grubunda düşünce içeriği bakımından herhangi bir grup farklılığı

gözlenmemiştir. Elde edilen bulgu düşünce içeriğine göre yapılan karşılaştırmalarda kaza ve şiddet içeriğine sahip cümlelerde bağımlı değişken düzeylerinin ortalamaları arasında anlamlı fark olacağını öngören 5 numaralı hipotezi desteklememektedir. Yakınlık grubunda ise DEK'in olasılık boyutunu tetiklemek amacıyla maruz bırakılan kaza içeriğine sahip cümlelerde DEK'in ahlak boyutunu tetiklemek amacıyla maruz bırakılan şiddet içeriğine sahip cümlelere göre daha fazla rahatsızlık hissedilmiştir. Yine yakınlık grubunda şiddet içeriğine sahip cümlelerde kaza içeriğine sahip cümlelere göre daha yüksek sorumluluk hissedildiği görülmüş olup bu sonuç da dikkat çekicidir. Elde edilen bu bulgunun kaza ve şiddet içeriğine sahip cümlelerde bağımlı değişken düzeylerinin ortalamaları arasında anlamlı fark olacağını öngören 2 numaralı hipotezi kısmen desteklediği söylenebilir. Samimi yakın olunan kişinin kaza geçirdiğine dair bir düşüncenin daha fazla rahatsızlık hissedilmesine sebep olmasının, istenmeyen düşünceye sahip olmanın, bu düşüncenin gerçekleşme olasılığını artıracığına dair inanç olarak açıklanan DEK'in olasılık boyutunu desteklediği söylenebilir. Yakın olunan kişinin başına kötü bir şey gelmesi düşüncesinin daha fazla rahatsızlık uyandırmasında, yakın olunan kişi ile arada kurulan duygusal bağın ve yakın olunan kişileri koruma içgüdüsünün ve güçlü akrabalık ilişkilerinin etkili faktör olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda hissedilen suçluluk, kaygı, sorumluluk, nötrleştirme isteğinin meydana gelmesinde DEK'in etkili faktör olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Rachman ve ark., 1996; Foa, Amir, Bogert, Molnar, ve Prezeworski, 2001: 451; Freeston, Rheume, ve Ladouceur, 1996: 443; Yorulmaz, Gençöz ve Woody, 2009: 116; Rachman ve Shafran, 1999: 293; Abramowitz, Whiteside, Lynam ve Kalsy, 2002: 1077; Rachman, Shafran, Mitchell, Trant ve Teachman, 1996: 889-898; Melli ve ark., 2017; Coughtrey ve ark., 2015). Alanyazında yer alan bu farklı bulguların, DEK'in hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğinin farklılıkları göz önüne alınarak incelenmeyip, genel olarak değerlendirilmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışma bu anlamda da alanyazına katkı sağlamaktadır.

Samimi yakın olarak görülen kişiye karşı şiddet uygulama düşüncesinde daha fazla sorumluluk hissedilmesinin, 'istenmeyen bir düşünceye sahip olmak onu gerçekleştirmek kadar kötüdür' diye açıkladığımız DEK'in ahlak boyutunu desteklediği söylenebilir. Şiddet içerikli cümlede düşünce içeriğine konu şiddet eyleminin, düşünce sahibi tarafından gerçekleştirilecek olmasının daha fazla sorumluluk hissedilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Kişinin sahip olduğu şiddet içerikli istenmeyen

düşünceden dolayı rahatsızlık hissedip kendisini sorumlu hissetmesi beklenirken, şiddet içerikli cümlede sorumluluk düzeyinin anlamlı derecede yüksek görülüp, rahatsızlık düzeyinin anlamlı görülmemesi ilginç bir bulgudur. Ayrıca yakınına şiddet uygulama düşüncesinde rahatsızlık ya da suçluluk hissedilmezken, sorumluluk hissedilmesinin kültürel olarak yakın olunan kişilere karşı şiddet uygulama eğiliminin daha yüksek olduğunu gösterdiği söylenebilir. Şiddetin toplum içinde, toplum tarafından nasıl sunulduğu, nasıl kabul gördüğü önemlidir. Çünkü kabul gören şiddet meşrudur (Dişsiz ve Şahin, 2008: 54). Toplumumuzda çocukluk çağından itibaren yakınına şiddet uygulama durumu aktararak devam eden bir olgudur. Toplumumuzda bireyler yakınlarını seviyor olsa da birçok sebepten ötürü yakınına şiddet uygulama eğilimi gösterebilmektedir. Örneğin, ebeveynler fiziksel şiddeti çocuğunu disiplin etme yöntemi olarak kullanabilmektedir (K.Biçer ve ark., 2017: 91). Bu durumda şiddet, güçlüden zayıf olana yönelmektedir. Kültürel olarak sık karşılaşılan yakınına yönelik şiddet olgularına bir örnek olarak da aile içi kadına yönelik şiddet verilebilir. Bu durumun ortaya çıkmasının sebepleri arasında, kültürel olarak kadını erkeğe ait olarak gören erkek egemen anlayışın etkileri gösterilmektedir. Çünkü şiddet, karşısındakinin zayıflığına istinaden gücü de içerdiğinden, aynı zamanda bir egemenlik aracıdır (Bayer ve Solmaz, 2013:74). Bu durumun yakın olunan kişilere şiddet uygulama eğilimine dair elde edilen sonucu desteklediği söylenebilir.

Düşünce içeriğinin DEK üzerindeki etkisinin hedef kişinin niteliğinden ne şekilde etkilendiği yani hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğinin etkileşim etkisi bakımından yapılan değerlendirmede, yakınlık grubunda kaygı düzeyinde savunmasızlık grubunda da düşünce sıklığı düzeyi değişkeninde etkileşim etkisi görülmüştür. Elde edilen bulgu 3 numaralı hipotezin kaygı düzeyi değişkeni açısından, 6 numaralı hipotezin de düşünce sıklığı değişkeni açısından desteklendiğini, diğer değişkenler açısından desteklenmediğini göstermektedir. Yani, düşünce içeriği yalnız başına kaygı uyandırmazken, yakın olunan kişiler söz konusu olduğunda kaygı uyandırmaktadır. Aynı şekilde düşünce içeriğinin düşünce sıklığı üzerinde yalnız başına anlamlı etkisi görülmezken, hedef kişinin savunmasız olması durumunda, düşünce içeriğinin düşünce sıklığı üzerinde anlamlı etkisi görülmektedir. Savunmasız kişiler söz konusu olduğunda istenmeyen düşünceye sahip olma sıklığının daha fazla olması bakımından, istenmeyen düşünce sıklığının hedef kişinin savunmasızlığından etkilendiği söylenebilir.

Çalışma sonucunda DEK'in cümle yazma paradigması ile deneysel ortamda tetiklenebileceğinin gösterilmiş olması alanyazında yer alan DEK'in deneysel ortamda cümle yazma paradigması ile tetiklendiğini belirten çalışmaları desteklemektedir (Rachman ve ark., 1996: 895; Van Den Hout ve arkadaşları, 2002: 184; Zucker ve ark., 2002: 658-661). Bu çalışmada daha önce yapılan deneysel çalışmalardan farklı olarak hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğinin etkisi de ele alınmıştır. Hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğini ele alan bir çalışma da Hezel, Stewart, Rieman ve McNally (2017) tarafından yakın olunan kişilere yönelik kaza ve cinsellik içerikli cümleler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ancak Hezel ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışma, mevcut çalışmadan farklı olarak klinik örnekleme gerçekleştirilmiş ve OKB, sosyal fobi tanısına sahip ve kaygı bozukluğu tanısı almayan örnekleme DEK ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda da OKB tanısı alan grup DEK'in olasılık boyutu ile daha fazla ilişkili olarak görülmüştür (Hezel, Stewart, Rieman ve McNally, 2017: 78-82).

Elde edilen bulgulara göre sonuç olarak, DEK'in cümle yazma paradigması ile tetiklenmesinin mevcut çalışmada da görüldüğü, hedef kişinin niteliğinin istenmeyen düşüncelere maruz kalındığında hissedilen duygular üzerinde etkili olduğu, DEK'in beklenildiği üzere hedef kişinin niteliğinden etkilendiği söylenebilir. DEK'in bağımlı değişkenler üzerindeki etki düzeyinin hedef kişinin niteliği ve düşünce içeriğinden etkileneceği yönündeki hipotezleri kısmen desteklediği, DEK'in hedef kişinin niteliğinden etkilendiği ancak düşünce içeriğinden beklenen düzeyde etkilenmediği söylenebilir. Katılımcıların manipülasyon sırasında düşüncenin olumsuz etkisini yok etmek amacıyla düşüncelerini kontrol etmiş olabileceği ve bu durumun da düşünce içeriğinin ana etkisini gizlediği düşünülebilir. Bu durumun daha net anlaşılması için ileriki çalışmalarda akıllarından geçmekte olan ya da kullanmayı tercih ettikleri düşünce kontrol teknikleri de sorgulanabilir. DEK'in deneysel manipülasyon çalışması ile çalışılması sonucu elde edilen bu bulgular istenmeyen düşüncelerin doğasının daha iyi anlaşılması bakımından alanyazına da katkı sağlayacaktır. Ayrıca, Demirsöz, Mısırlısoy ve Karancı (2018) tarafından yakın zaman önce yapılan bir çalışmada psikoeğitim ile DEK deneyiminin etkisi azaltılmaya çalışılmıştır. DEK- Olasılık bileşeninde psikoeğitimin etkili olduğu görülmüştür (Demirsöz, Mısırlısoy ve Karancı, 2018: 279). Buna göre, DEK'in doğasının daha iyi anlaşılması, ve bu konuda danışanlara

psikoeğitim verilmesi bilişsel sağaltım sürecinde klinik psikologlara kolaylık sağlayabilir.

#### **4.2. KULLANILAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Yapılan çalışmanın birinci aşamasında bir dizi anket setinden oluşan değerlendirme araçları kullanılmıştır. Kullanılan anket setinde; Düşünce kontrol anketi, düşünce eylem kaynaşması ölçeği, obsesif inanışlar anketi, obsesif kompulsif envanteri ve beyaz ayı bastırma envanteri yer almıştır. Her bir değerlendirme aracı ile ilgili yapılan literatür taramasında, ölçeklerin ülkemizde uygulanabilmesi için gerekli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu bilgisi edinilmiştir.

Çalışmada daha önceki çalışmalarda da bulgulandığı gibi, çalışmanın 7. Hipotezinde DEK, obsesif inançlar, obsesif semptomlar, düşüncenin kontrol edilmesi ve düşüncenin bastırılması arasında anlamlı ilişki olacağı öngörölmüştür. Yapılan analiz sonucunda da ölçeklerin kendi aralarında anlamlı düzeyde ilişkilerinin olduğu görölmüştür. Elde edilen bu bulgu kullanılan ölçeklerin kendi aralarında anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olacağını öngören 7 numaralı hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Alanyazında da benzer şekilde, obsesif inançlar, obsesif kompulsif semptomlar ve düşüncenin bastırılmasının anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görölmüştür (Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 8).

Çalışmamızın temel konusu olan düşünce eylem kaynaşması ile ilgili verilerin, düşünce eylem kaynaşması ölçeği kullanılarak da elde edilmesi amaçlanmıştır. Düşünce eylem kaynaşması ve düşünce eylem kaynaşmasının olasılık ve ahlak boyutlarının, obsesif kompulsif envanteri, obsesif inanışlar anketi, düşünce kontrol anketi ve düşünce bastırma envanteri ile anlamlı düzeyde ilişkili olması, kullanılan ölçeklerin amacına uygun olarak kullanıldığı ve çalışma için uygun değerlendirme araçlarının seçildiğini göstermektedir.

Düşünce eylem kaynaşması ve düşünce eylem kaynaşmasının olasılık ve ahlak boyutlarının obsesif kompulsif envanter ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunması, bireylerin istenmeyen düşüncelere sahip olmalarının onları yapmak kadar kötü hissettirmesi ve o düşünceye sahip olmanın gerçekleşme olasılığını artıracağına inanması ile ilgili olduğu düşünülebilir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri ile anket



ölçümlerinden elde edilen verilerin korelasyonuna bakıldığında istenmeyen düşüncenin yaşanma ihtimali ve gerçekte benzerlik düzeyinin de DEK'in boyutları, obsesif inançlar, obsesif kompulsif envanter ve düşünce kontrol anketi ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunması da bu bulguları destekler nitelikte olduğu ve istenmeyen düşüncelere verilen önemi gösterdiği söylenebilir. Ayrıca bu bulgu çalışmanın 8. Hipotezinde yer alan anket ölçümleri ile bağımlı değişkenler arasında pozitif ilişki olacağına yönelik öngörüğü de kısmen desteklemektedir. Yorulmaz ve ark. (2008) tarafından ülkemizde OKB tanısı almış katılımcılardan oluşan örnekleme yapılan çalışmanın sonucunda da DEK- Ahlak ve DEK- Olasılık boyutları OKB semptomları ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Yorulmaz ve ark. 2008: 308-317). Alanyazında yer alan başka çalışmalarda OKB belirtileri ve DEK ile DEK'in boyutları arasında ilişki olduğunu desteklemektedir (Shafran ve diğerleri, 1996: 379; Amir ve diğerleri, 2000: 713; Rachman, 1997: 795; Hezel, Stewart, Rieman ve McNally, 2017: 78-82).Yapılan başka çalışmalarda benzer şekilde, OKB tanısı alan bireylerin tanı almayanlara göre istenmeyen düşüncelere daha fazla önem verdikleri ve obsesyonlarının gerçekleşme ihtimalinin daha yüksek olduğunu bildirdikleri de rapor edilmektedir (Shafran ve Rachman, 2004: 90; Abramowitz ve ark., 2003; Coles ve ark., 2001; Yorulmaz ve ark., 2004; Yorulmaz ve ark., 2008).

Obsesif kompulsif envanteri, düşünce kontrol anketi toplam puanı ve dikkat dağıtma, sosyal kontrol, endişe etme, kendini cezalandırma boyutları ile ilişki olarak görülmüştür. Bu bulgu, bireylerin istenmeyen düşüncelerini tehdit edici olarak algılayıp, endişe duyması, kontrol etmeye çalışması ve bu düşünceye sahip olduğu için suçluluk duyarak kendisini cezalandırması olarak da düşünülebilir. Elde edilen bulgu aynı zamanda düşünce kontrol modelini de desteklemektedir. Clark (2004)'ın modeline göre de OKB tanısı olan birey istenmeyen düşüncelerini hatalı yorumlar, tehdit edici olarak algılar ve istenmeyen bu düşüncelerini kontrol etme isteği ve çabası içerisindedir (Clark, 2004:114). Düşüncenin kontrol edilmesi OKB için önemli bir kavramdır. Düşünce kontrol edilemezse hatalı yorumlar pekişir ve güçlenir (Purdon ve Clark, 2002: 30). Bulgu aynı zamanda düşünce kontrolü ve OKB belirtileri arasında ilişki olduğunu da desteklemektedir. Alanyazında bunu destekleyen bir çok çalışma yer almaktadır (Arntz ve ark., 2007; Belloch, Morillo, ve Garcia-Soriano, 2009: 75-89; Belloch, Morillo, ve Garcia-Soriano, 2009: 75-89). İstenmeyen düşünceye verilen önemin bu bulgu üzerinde de etkisinin olduğu söylenebilir. Aynı zamanda Wells ve Davies (1994) tarafından,

istenmeyen düşüncenin etkisini kontrol etmek için endişe ve kendini cezalandırma yöntemini kullanan bireylerin duygusal problemler yaşamaya yatkın olabileceği gibi bir değerlendirme yapılmıştır.

Obsesif kompulsif envanteri, obsesif inanışlar anketi toplam puanı ve sorumluluk/tehlike beklentisi, mükemmeliyetçilik/kesinlik, önem verme/düşünceleri kontrol etme boyutları ile de ilişkili olarak görülmüştür. Düşünce eylem kaynaşması ölçeği toplam puanı ile olasılık ve ahlak boyutlarının da obsesif inanışlar anketi alt boyutlarından, sorumluluk/tehlike beklentisi, önem verme/düşünceleri kontrol etme ve mükemmeliyetçilik/kesinlik ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yani düşünceye verilen önem arttıkça, düşüncenin tehlikeli olarak algılandığı, kişinin düşünceye sahip olmaktan dolayı kendisini sorumlu hissettiği ve düşünceyi kontrol etme çabasına girdiği ve bu durumun da obsesif semptomlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bulgu, alanyazın tarafından da doğrulanmıştır. OKB'nin mükemmeliyetçilik/kesinlik, sorumluluk/tehlike beklentisi ve önem verme/düşünceleri kontrol etme boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Wheaton, Abramowitz, Berman, Riemann ve Hale, 2010: 950; Yorulmaz ve Gençöz, 2008: 9).

DKA ve alt ölçeklerinin DEK ile ilişkisi açısından incelendiğinde, DEK'in toplam puanı ve olasılık boyutunun, düşünce kontrol anketi boyutlarından yeniden değerlendirme ve kendini cezalandırma ile ilişkili olduğu, ahlak boyutunun ise, önem verme/düşünceleri kontrol etme boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Beyaz ayı düşünce bastırma envanteri ise düşünce eylem kaynaşması ve DEK'in iki alt boyutu ile de ilişkili olarak görülmüştür. Bireyin düşüncelere aşırı önem vermesi, hatalı yorumlaması sonucunda olumsuz etkiden kurtulmak amacıyla düşüncesini kontrol etmeye çalıştığı söylenebilir.

## **5. ÇALIŞMANIN KATKI VE SINIRLILIKLARI**

Bu çalışmada klinik olmayan öğrenci örneklemini üzerinde düşünce eylem kaynaşmasının rolünü deneysel manipülasyon içeren bir çalışma ile incelemek amaçlanmıştır. Düşünce Eylem Kaynaşması ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle anket çalışması şeklinde gerçekleştirildiği, deneysel çalışmaların sayısının daha az olduğu göz önüne alındığında yapılan deneysel manipülasyon çalışmasının bu anlamda alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde düşünce eylem

kaynaşmasının deneysel yöntem kullanılarak araştırıldığı çalışmalara da pek rastlanılmamış olması nedeni ile de alanyazına katkı sağlayacaktır. DEK'te hedef kişinin savunmasızlık ve yakınlık koşulları uluslararası alanyazında çalışılmış olmasına rağmen ülkemizde hedef kişinin niteliğini ele alan pek çalışma bulunmaması nedeni ile de alanyazına katkı sağlayacaktır. Ayrıca hedef kişinin özelliklerinin DEK ve boyutları üzerindeki etkisinin daha önce çalışılmamış olması nedeni ile çalışmanın hem ulusal hem de uluslararası alanyazına katkı sağlayacağı, sonraki çalışmalara yol göstereceği ve DEK'in daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. DEK'in manipülasyonunun yanı sıra hedef kişi ve düşünce içeriği etkileşimi yapılarak incelenmesi de yapılan araştırmaların bir adım ötesine geçip gelecek araştırmalara yön göstermesi bakımından alanyazına katkı sağlayacaktır. Elde edilen bulgular, klinik durumlara genellenebilir, istenmeyen düşüncelere yönelik bilişsel süreçlerin daha yakından tanınıp, daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayarak da etkili olabilir. Kültürlerarası karşılaştırmalar açısından da elde edilen bulguların faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca OKB ve OKB'nin bilişsel değerlendirilmesini içermesi ile de ulusal alanyazına OKB'ye yönelik kısa bir derleme olarak fayda sağlayacaktır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazına katkı sağlasa da araştırmanın sınırlılıkları da vardır. Araştırmanın sınırlılıklarından ilki, çalışmaya dahil edilen katılımcı sayısının azlığıdır. Araştırmacı tarafından daha geniş örneklem sayısına ulaşılmaya çalışılsa da, çalışmaya dahil edilen katılımcı sayısının daha fazla olmasının örneklemin temsil ediciliğini artırmak adına önemli olduğu düşünülmektedir. Örnekleme ilgili bir diğer sınırlılık, araştırmanın Bursa'da yaşayan bireylerle yapıyor olmasıdır. Sadece Bursa'da yaşayan bireylerden toplanan verilerin sonuçlarının tüm Türkiye'de yaşayan bireylere genellenmesi sağlıklı olmayacaktır. Araştırma sonuçlarının tüm Türkiye'ye genellenebilmesi için, yapılacak çalışmalar için toplanacak verilerin Türkiye'nin her bölgesinden toplanması uygun görülmektedir. Ayrıca örneklemin öğrencilerden oluşuyor olması, araştırma sonuçlarının tüm bireylere genellenmesi açısından bir zorluk olarak görülmektedir.

## 6. KLİNİK GÖSTERGELER

Bu çalışmada araştırma bulguları değerlendirilerek DEK, OKB, obsesif inançlar, düşünce bastırılması ve düşüncenin kontrol edilmesini yordayan temel değişkenler

arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Çalışma süreci ve analiz sonuçlarından hareketle bazı klinik göstergeler önerilebilir.

Klinik göstergelerden birisi, Düşünce Eylem Kaynaşması toplam puanı ile ahlak ve olasılık boyutu puanının obsesif kompulsif envanteri puanı ile ilişkili olması da bir klinik gösterge olarak verilebilir. Ayrıca obsesif kompulsif envanterin, DEK'in yanı sıra düşünce kontrolü, düşüncenin bastırılması ve obsesif inanışlarla ilişkili olarak görülmesi de bir klinik gösterge olarak verilebilir. Klinik gruplarla yapılan çalışmalarda da benzer bulgular rapor edilmektedir. Obsesyonların ortaya çıkışında hatalı inanışlar ve düşünce eylem kaynaşması önemli faktörlerdir. Bunları doğru anlamak obsesif kompulsif belirtilerin şiddetini azaltmak için yapılacak çalışmalarda kolaylaştırıcı olabilir. Bu çalışma OKB'nin temel semptomlarından olan obsesyon ve kompulsiyonların doğasının araştırılmasına yönelik önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca deneysel ortamda cümle yazma paradigması ile DEK oluşturulması ve sonrasında meydana gelen olumsuz durumların belirlenmesi de istenmeyen düşüncelerin bilişsel terapi programlarında kolaylaştırıcı olabilir.

DEK'in deneysel bir manipülasyon ortamında oluşturulması, istenmeyen düşüncelerin doğasının araştırılmasına katkı sağlayacaktır. DEK'in bilişsel davranışçı analizi ve DEK'te görülen istenmeyen düşüncelere aşırı önem verilmesine ilişkin bilişsel yanlılık OKB'nin yanı sıra anksiyete bozuklukları, depresyon gibi durumların önleme ve tedavi programları açısından da katkı sağlayacaktır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışma kapsamında Düşünce Eylem Kaynaşması ile hedef kişinin samimi-yabancı olma ve savunmasızlık- savunabilirlik koşullarında hissedilen rahatsızlık düzeyi, kaygı düzeyi, suçluluk düzeyi, sorumluluk düzeyi, yaşanma ihtimali, ahlaki yanlışlık düzeyi, gerçekleşirse duyulacak rahatsızlık düzeyi, benzerlik düzeyi, nötrleştirme isteği ve düşünce düzeyi değişkenleri arasındaki ilişki ortaya konmuştur.

Bu çalışmada hedef kişinin niteliklerine yönelik olarak katılımcılar seçkisiz atama ile yakınlık ve savunmasızlık olarak iki ayrı deney grubuna atanmışlar ve her bir deney grubunda hedef kişinin niteliğinin 2 düzeyi (samimi-yabancı ve savunmasız-savunabilir) ve düşünce içeriğinin 2 düzeyine (kaza-şiddet) maruz bırakılmışlardır. Yakınlık ve savunmasızlık durumlarına ilişkin verileri daha net karşılaştırabilmek amacıyla sonraki çalışmalarda deney deseninin, katılımcıların hedef kişinin (samimi-yabancı-savunmasız-savunabilir) dört düzeyine seçkisiz olarak atanması ve düşünce içeriğinin (kaza-şiddet) iki düzeyine maruz bırakılması şeklinde oluşturulmasının da alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada belirtilen değişkenlerin incelenmesi aşamasında öz bildirim dayalı ölçüm araçları kullanılmış ve sadece Uludağ Üniversitesi öğrencilerinden oluşan örnekleme yer alan katılımcılardan ölçüm alınmıştır. Daha geniş kapsamlı veriler elde etmek amacıyla araştırma örnekleminin öğrencilerden daha geniş kapsamlı olması ve Bursa ili ile sınırlı tutulmamasının da daha faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen çalışma herhangi bir psikiyatrik tanı almamış öğrenci grubunu kapsadığından klinik örnekleme benzer bir çalışmanın tekrarlanmasının klinik örnekleme sonuçların farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek açısından faydalı olacağı kanaatindeyim.

Araştırma yürütülürken farklı ölçüm araçları ve farklı düşünce içerikleri kullanılmasının hem bulguları test etmek hem de yeni kullanılan ölçüm araçlarını test etmek açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca sadece öz bildirim dayalı ölçümler dışında da ölçümler kullanılabileceği kanaatindeyim.

## Kaynaklar

ABAY Ercan, PULULAR Aykan, MEMİŞ Çağdaş Ö. & SÜT Necdet. (2010). Edirne İli Merkezindeki Lise Öğrencilerinde Obsesif Kompulsif Bozukluğun Epidemiyolojisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 230-237.

ABRAMOWITZ Jonathan S., TAYLOR Steven, & MCKAY Dean. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491-499.

ABRAMOWITZ Jonathan S., & DEACON Brett J. (2006). Psychometric properties and construct validity of the obsessive-compulsive inventory- revised: replication and extension with a clinical sample. *Journal Of Anxiety Disorders*, 20, 1016-1035.

ABRAMOWITZ J S., & DEACON Brett J., OLATUNJİ Bunmi O., WHEATON Michael G., BERMAN Noah C., LOSARDO Diane L. (2010). Assesment of obsessive-compulsive symptoms: development and evaluation of the dimensional obsessive-compulsive scale. *Psychological Assesment*, 22, 180-198.

ABRAMOWITZ Jonathan S., WHITESIDE Stephen, LYNAM Donald, & KALSY Sarah A. (2003). Is thought-action fusion specific to obsessive-compulsive disorder?: A mediating role of negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1069-1079.

ABRAMOWITZ Jonathan S., WHITESIDE Stephen, KALSY Sarah A., & TOLİN David F. (2003). Thought Control Strategies In Obsessive Compulsive Disorder: A Replication And Extension. *Behaviour Research And Therapy*, 41, 529-540.

ABRAMOWITZ Jonathan S., WHITESIDE Stephen, LYNAM Donald, & KALSY Sarah A. (2002). Is Thought- Action Fusion Specific To Obsessive-Compulsive Disorder?: A Mediating Role Of Negative Affect. *Behaviour Research And Therapy*, 41, 1069-1079.

AĞARGÜN Mehmet Y., BEŞİROĞLU Lütfullah, KIRAN Ümit K., KARA Hayrettin, & ÖZER Ömer A. (2004). Beyaz Ayı Supresyon Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirliğine İlişkin Bir Ön Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-290.

ALTIN Müjgan, & GENÇÖZ Tülin (2009). Psychopathological Correlates and Psychometric Properties of the White Bear Supression Inventory in a Turkish Sample. *Europen Journal of Psychological Assesment*, 25, 23-29.

ALTIN Müjgan, & GENÇÖZ Tülin. (2011). How does thought-action fusion relate to responsibility attitudes and thought suppression to aggravate the obsessive-compulsive symptoms?. *Behavioural and Cognitive psychotherapy*, 39(1), 99-114.

ALTINTAŞ Ebru, & ÖZÇÜRÜMEZ Gamze (2015). Evaluation of Obsessive-Compulsive Disorder Patients According to Gender Differences. *Cukurova Medical Journal*, 40(3), 409-417.

AMIR, Nader, CASHMAN Laurie & FOA Edna B. (1997). Strategies Of Thought Control In Obsessive- Compulsive Disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 35, 775-777.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5). ( çev. E. Köroğlu). *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara, 2013.

ARNTZ Arnoud, VONCKEN Marisol, & GOOSEN Ank C. (2007). Responsibility and obsessive-compulsive disorder: An experimental test. *Behavior Research and Therapy*, 45, 425-435.

BAYAR Reha, & YAVUZ Mesut (2008). Obsesif Kompulsif Bozukluk. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi*, 62, 185-192.

BAYER Ali, Bünyamin Solmaz (2013). *Değişen toplumsal yapıda aile: Eşler arası şiddet ve din ilişkisi üzerine bir araştırma: Konya örneği*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

BAYRAKTAR Erhan (1997). Obsesif-Kompulsif Bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 25-32.

BECK Aaron T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: New American Library.

BECK Judith S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.

BELLOCH Amparo, MORILLO Carmen, & GARCIA-SORIANO Gemma (2009). Strategies to control unwanted intrusive thoughts: which are relevant and specific in obsessive-compulsive disorder?. *Cognitive Therapy and Research*, 33(1), 75-89.

BERMAN Noah C., WHEATON Michael G. & ABRAMOWITZ Jonathan S. (2012). The " Arnold Schwarzenegger Effect ": Is Strength Of The " Victim" Related To Misinterpretations Of Harm Intrusions? *Behaviour Research And Therapy*, 50, 761-766.

BERMAN Noah C., WHEATON Michael G., FABRICANT Laura E., JACOBSON Spenser R. & ABRAMOWITZ Jonathan S. (2011). The Effects Of Familiarity On Thought- Action Fusion. *Behaviour Research And Therapy*, 49, 695-699.

BERROCAL Pablo F., EXTREMERA Natalio, & RAMOS Natalio (2004). Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94 (3), 751-755.

BLACK Donald W., NOYES Russel, GOLDSTEIN Rise B., & BLUM Nancee (1992). A family study of obsessive-compulsive disorder. *Archives of general psychiatry*, 49(5), 362-368.

BORTONCELLO Cristiane F., BRAGA Daniela T., GOMES Juliana B., DE SOUZA Fernanda P. & CORDÍOLİ Aristides V. (2012). Psychometric properties of the Brazilian version of the Obsessive Beliefs Questionnaire (OBQ-44) . *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (3), 430-434.

BOYSAN Murat, BESİROĞLU Lütfüllah, ÇETİNKAYA Nuralay, ATLI Abdullah & AYDIN Adem (2010). Obsesif İnanislar Ölçegi-44'ün (OIÖ-44) Türkçe

Formunun Geçerlik ve Güvenirligi/The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44). *Noro-Psikiyatri Arsvi*, 47(3), 216.

BİÇER Burcu K., ÖZCEBE Hilal, KÖSE Elif, KÖSE Osman & ÜNLÜ Hande (2017). Türkiye’de Ailelerin Fiziksel Ceza Uygulamalarına Bakışı: Karşılaştırmalı İnceleme. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 2,90-97.

CALAMARI John. E., COHEN Robyn J., RECTOR Neil A., SZACUNSHIMIZU Kate, REIMANN Bradley C. ve NORBERG Melissa M. (2006). Dysfunctional belief-based obsessive-compulsive disorder subgroups. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1347-1360.

CALLEO Jessica S., HART John, BJÖRGVINSSON Thröstur & STANLEY Melinda A. (2010). Obsessions and worry beliefs in an inpatient OCD population. *Journal of Anxiety Disorders*, 24 (8), 903-908.

CLARK David A. (2004). Cognitive Behavioral Therapy for OCD. *New York: The Guilford Press*.

CHASSON Gregory S., TANG Suqin, GRAY Bradley & SUN Hongwei (2013). Further Validation of a Chinese Version of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised. *Behavioural and Cognitive Psychotherapies*, 41(2), 249-254.

COSENTINO Teresa, D'OLIMPIO Francesca, PERDIGHE Claudia, ROMANO Giuseppe, SALIANI Angelo M. & MANCINI Francesco (2012). Acceptance of being guilty in the treatment of obsessive-compulsive disorder. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale, Monograph Supplement*, 39-56.

COUGHTREY Anna E., SHAFRAN Roz, & RACHMAN Stanley J. (2015). Imagery in mental contamination. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 43(3), 257-269.

COUGLE Jesse R., PURDON Christine, FITCH Kristin E. & HAWKINS Kirsten A. (2013). Clarifying relations between thought-action fusion, religiosity, and obsessive-compulsive symptoms through consideration of intent. *Cognitive therapy and research*, 37(2), 221-231.

DEMİRSÖZ Talat, MISIRLISOY Mine, & KARANCI A. Nuray (2018). Düşünce-Eylem Kaynaşması Deneyiminin Oluşturulması ve Düzeyinin Azaltılması Mümkün mü?. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).

DIŞSIZ Melike, ŞAHİN Nevin H. (2008). Evrensel bir kadın sağlığı sorunu: kadına yönelik şiddet. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 1(1), 50-58.

FEHM Lydia, & HOYER Jürgen (2004). Measuring thought control strategies: The thought control questionnaire and a look beyond. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 105-117.

FENICHEL Otto. (1945). The Psychoanalytic Theory of Neurosis. *New York: ProQuest. Guildford Publications*, 32, 197.



FERGUS Thomas. A., & WU Kewin D. (2010). Do symptoms of generalized anxiety and obsessive-compulsive disorder share cognitive processes?. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 168-176. Fergus, T. A., & Rowatt, W. C. (2018). Examining associations between thought-action fusion and state mental contamination following an in vivo thought induction task. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders*, 17, 16-22.

FIELD Andy (2009). Exploring assumptions. *Discovering statistics using SPSS*, 3, 131-165.

FIELD Andy (2009). Repeated-measures designs (GLM 4). *Discovering statistics using SPSS*, 3, 457-538.

FOA Edna B., AMIR Nader, BOGERT Karen V., MOLNAR Chris & PRZEWORSKI Amy (2001). Inflated perception of responsibility for harm in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(4), 259-275.

FOA Edna B., HUPPERT Jonathan. D., LEIBERG Susanne, LANGNER Robert, KICHIC Rafael, HAJCAK Greg & SALKOVSKIS Paul M (2002). The obsessive compulsive inventory: development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, 14, 485-496.

FREESTON Mark H., LADOUCEUR Robert, PROVENCHER Martin & BLAIS France (1995). Strategies used with intrusive thoughts: Context, appraisal, mood, and efficacy. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(3), 201-215.

FREESTONE Mark H., RHEAUME Josee & LADOUCEUR Robert (1996). Correcting faulty appraisals of obsessional thoughts. *Behaviour Research And Therapy*, 34, 433-446.

FREUD Sigmund (1926). Symptoms, inhibitions, and anxiety. *Standard edition*, 20, 77-175.

FREUD Sigmund & STRACHEY James (1908). Character and anal eroticism.

FROST Randy, STEKETEE Gail (2002) Cognitive approaches to obsessions and compulsions. *Amsterdam: Pergamon*.

FULLANA Miquel A., TORTELLA- FELIÚ Miquel, CASERAS Xavier, ANDION Oscar, TORRUBIA Rafael & MATAIX-COLS David (2005). Psychometric properties of the spanish version of the Obsessive Compulsive Inventory- revised in a non-clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 893-903.

GOLDSMITH Toby, SHAPIRA Nathan A., PHILLIPS Katherine A. & MCELROY Susan L. (1998). Conceptual foundations of obsessive-compulsive spectrum disorders. *Obsessive-compulsive disorder: theory, research, and treatment*. Guilford, *New York*, 397-425.

GONNER Sascha, LEONHART Rainher & ECKER Willi (2008). The Obsessive-Compulsive Inventory-Revised (OCI-R): Validation of the German version in a sample of patients with OCD, anxiety disorders, and depressive disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (4), 734-749.

GREENE Joshua D., CUSHMAN Fiery A., STEWART Lisa E., LOWENBERG Kelly, NYSTROM Leigh E. & COHEN Jonathan D. (2009). Pushing moral buttons: The interaction between personal force and intention in moral judgment. *Cognition*, 111, 364-371.

GRISHAM Jessics R. & WILLIAMS Alishia D. (2009). Cognitive control of obsessional thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 395-402.

HAZZLET-STEVENSON Holly., ZUCKER Bonnie G. & CRASKE Michelle G. (2002). The relationship of thought - action fusion to pathological worry and generalized anxiety disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 40, 1199-1204.

HEZEL Dianne M., STEWART S. Eveleyn, RIEMANN Bradley C., & MCNALLY Richard J. (2017). Clarifying the thought-action fusion bias in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*.

JAISOORYA T.S., JANARDHAN REDDY Yemmiganur C., SRINATH Shoba & THENNERASU Kandavelu (2009). Sex differences in Indian patients with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 70-75.

JULIEN Dominic, O'CONNOR Kieron & AARDEMA Frederic (2007). Intrusive thoughts, obsessions, and appraisals in obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 27, 366-383.

KARAALİ AKTAŞ Oya (2014). Toplumsal değerler, cinsiyet rolleri, ahlak algısı ve bilişlerin obsesif-kompulsif bozukluk semptomları ile ilişkisi.

KARANCI A. Nuray, GENÇÖZ Tülin, YORULMAZ Orçun & İNÖZÜ Müjgan (Eds.) (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluk: Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım, Terapi Ve Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

KARNO Marvin, GOLDING Jacqueline M., SORENSON Susan B. & BURNAM M. Audrey (1988). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in five US communities. *Archives of general psychiatry*, 45(12), 1094-1099.

KİM Hae Young (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52-54.

KURU Emine, Genç yetişkinlikte obsesif inançların mutluluk üzerindeki etkisinin demografik verilerle incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

LADOUCEUR Robert, RHEAUME Josee, FREESTONE Mark H., AUBLET Frederic, JEAN Karina, LACHANCE Stella, LANGLOIS Frederic & POKOMANDY-MORIN Katia De (1995). Experimental manipulations of responsibility: an analogue test for models of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 33, 937-946.

LAVY Edith H. & VAN DEN HOUT Marcel A. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 251-258.

LEAHY Robert L. (2007). Emotional schemas and self-help: Homework compliance and obsessive-compulsive disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 14*(3), 297-302.

LEE Han-Joe, COUGLE Jesse R. & TELCH Michael J. (2005). Thought - Action Fusion And Its Relationship To Schizotypy And OCD Symptoms. *Behaviour And Research Therapy, 43*, 29- 41.

LENSI Patrizia, CASSANO Giovanni B., CORREDDU Giuseppina, RAVAGLI Susanna, KUNOVAC Jelena L. & AKISKAL Hagop S. (1996). Obsessive-compulsive disorder. Familial-developmental history, symptomatology, comorbidity and course with special reference to gender -related differences. *The British Journal of Psychiatry, 169*(1), 101-107.

MAGEE Joshua C & TEACHMAN Bethany A. (2007). Why Did The Bear Return? Obsessive Compulsive Symptoms And Attributions For Unsuccessful Thought Suppression. *Behaviour Research And Therapy, 45*, 2884-2898.

MAGEE Joshua C, HARDEN K. Paige & TEACHMAN Bethany A. (2012). Psychopathology And Thought Suppression; A Quantitative Review. *Clinical Psychology Review, 34*, 189-201.

MARCKS Brook A. & WOODS Douglas W. (2007). Role of thought-related beliefs and coping strategies in the escalation of intrusive thoughts: An analog to obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*(11), 2640-2651.

Marino-Carper, T., Negy, C., Burns, G., & Lunt, R. A. (2010). The effects of psychoeducation on thought-action fusion, thought suppression, and responsibility. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 41*(3), 289-296.

MELLI Gabriele, CHIORRI Carlo, CARRARESI, Claudia, STOPANI Eleonora & BULLI Francesco (2015). The role of disgust propensity and trait guilt in OCD symptoms: A multiple regression model in a clinical sample. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 5*, 43-48.

MEYER Victor & CHESSER Edward S. (1970). *Behaviour therapy in clinical psychiatry*.

MURIS Peter, MERCKELBACH Harald & HORSELENBERG Robert (1996). Individual differences in thought suppression. The White Bear Suppression Inventory: Factor structure, reliability, validity and correlates. *Behaviour Research and Therapy, 34* (5-6), 501-513.

MURPHY Yolanda E. & FLESSNER Cristopher A. (2015). Family functioning in paediatric obsessive compulsive and related disorders. *British Journal of Clinical Psychology, 54*(4), 414-434.

MYERS Samuel G., FISHER Peter L. & WELLS Adrian (2008). Belief domains of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44) and their specific relationship with obsessive compulsive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 475-484.

NAPIERALA Matthew A. (2012). What is the Bonferroni correction. *AAOS Now*, 6(4), 40.

NESTADT Gerald, SAMUELS Jack, RIDDLE Mark ve ark. (2000) A family study of obsessive-compulsive disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 57:358- 363.

NOSHIRVANI Homa F., KASVIKIS Yiannis, MARKS Isaac M., TSAKIRIS Fivos & MONTEIRO William O. (1991). Gender-divergent aetiological factors in obsessive-compulsive disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 158 (2) 260-263.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assesment of obsessive- compulsive disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 35 (7), 667-681.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2001). Development And Initial Validation Of The Obsessive Beliefs Questionnaire And The Interpretation Of Intrusions Inventory. *Behaviour Research And Therapy*, 39, 987-1006.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2003). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the interpretation of intrusions Inventory: Part 1. *Behaviour Research And Therapy*, 41, 863-878.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the interpretation of intrusions Inventory: Part 2, factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research And Therapy*, 43, 1527-1542.

OYMAN Selin (2013). The moderation effect of the thought control strategies on relationship between severity of obsessive compulsive symptoms and metacognitions. *European Journal of Research on Education, Special Issue: Contemporary Studies in Social Science*, 116-123.

ÖNER Pınar & AYSEV Ayla (2001). Çocuk ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Sted*, 10 (11), 411-414.

PENG Liyang & HUANG Jingyang (2012). Astrocytic 5-HT<sub>2B</sub> receptor as in vitro and in vivo target of SSRIs. *Recent patents on CNS drug discovery*, 7(3), 243-253.

PIRİ Serap & KABAKÇI Elif (2007). Düşünce-eylem kaynaşması, yükleme biçimleri, depresif ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 197-206.

PURDON Christine & CLARK David A. (2002). The need to control thoughts. R. Frost ve G. Steketee, (Ed.), *Cognitive approaches to obsessions and compulsions içinde* (29-43). *Amsterdam: Pergamon*

PURDON Christine, ROWA Karen & ANTONY Martin M. (2005). Thought Suppression And Its Effects On Thought Frequency, Appraisal And Mood State In Individuals With Obsessive Compulsive Disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 43, 93-108.

ÓLAFSSON Ragnar P., ARNGRIMSSON Johann B., ÁRNASON Pall, KOLBEINSSON, Þrainn, EMMELKAMP Paul M. G., KRISTJÁNSSON Árni & OLASON Daniel Þ. (2013). The Icelandic version of the dimensional obsessive

compulsive Scale (DOCS) and its relationship with obsessive beliefs. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*.

RACHMAN Stanley (1997). A Cognitive Theory Of Obsessions. *Behaviour Research Therapy*, 35, 793-802.

RACHMAN Stanley (2002). A Cognitive Theory Of Compulsive Checking. *Behaviour Research And Therapy*, 40, 625-639.

RACHMAN Stanley & Shafran Roz (1999). Cognitive Distortions: Thought Action Fusion. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 80-85.

RACHMAN Stanley, SHAFRAN Roz, MITCHELL David, TRANT John & TEACHMAN Bethany Ann (1996). How to remain neutral: an experimental analysis of neutralization. *Behaviour Research Therapy*, 34, 889-898.

RACHMAN Stanley, THORDARSON Dana S., SHAFRAN Roz, & WOODY Sheila R. (1995). Perceived responsibility: Structure and significance. *Behaviour Research and therapy*, 33(7), 779-784.

RASMUSSEN Steven A. (1994). Obsessive compulsive spectrum disorders. *The Journal of clinical psychiatry*. 55(3), 89-91.

RASSIN Eric. (2001). The Contribution Of Thought Action Fusion And Thought Suppression in The Development Of Obsession- Like Intrusions In Normal Participants. *Behaviour Research And Therapy*, 39, 1023-1032.

RASSIN Eric, MERCKELBACH Harald, MURIS Peter & SPAAN Victor (1999). Thought action fusion as a casual factor in the development of intrusions. *Behaviour Research And Therapy*, 37, 231-237.

RASSIN Eric, MERCKELBACH Harald, MURIS Peter & SCHMIDT Henk (2001) The thought- action fusion scale: further evidence for its reliability and validity. *Behaviour Research And Therapy*, 39, 537-544.

RUSCIO Meron A., STEIN Dan J., CHIU Wai Tat & KESSLER Ronald C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replicatin. *Moleculer Psychiatry*, 15, 53-63.

SADOCK Benjamin J., SADOCK Virginia A. & RUIZ Pedro (2016). Compêndio de Psiquiatria-: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. *Artmed Editora*.

SALKOVSKIS Paul M. (2003). Obsessions and compulsions. In Cognitive therapy in clinical practice, 39-54.

SALKOVSKIS Paul M (1985). Obsessional- Compulsive Problems: a Cognitive Behavioral Analysis. *Behaviour Research Therapy*, 22, 549-552.

SALKOVSKIS Paul M (1989). Cognitive- behavioral factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research Therapy*, 27, 677-682.

SALKOVSKIS Paul M (1999). Understanding and treating obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research Therapy*, 37, 29-52.

SALKOVSKIS Paul M & MCGUIRE Joy. (2003). Cognitive-behavioural theory of OCD. Wiley, Bath, 2003.

SALKOVSKIS Paul M., WROE Abigail L., GLEDHILL Ann, MORRISON Norma, FORRESTER Elizabeth, RICHARDS Candida, REYNOLDS Martina & THORPE Susan (2000). Responsibility attitudes and interpretations are characteristic of obsessive compulsive disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 38 (4), 347- 372.

SHAFRAN Roz & RACHMAN Stanley (2004). Thought action fusion: A review. *Journal of Behaviour Therapy And Experimental Psychiatry*, 35, 87-107.

SHAFRAN Roz, TECHMAN Bethany A., KERRY Sean, & RACHMAN Stanley (1999). A cognitive distortion associated with eating disorders: Thought-shape fusion. *The British Psychological Society*, 38 (2), 167-179.

SHAFRAN Roz, THORDARSON Dana S. & RACHMAN Stanley (1996). Thought Action Fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 10, 379-391.

SICA Claudi., GHISI Marta, ALTOE Gianmarco, CHIRI Luigi R., FRANCESCHINI e Sandro, CORADESCHI, Davide & MELLI Gabriele (2009). The Italian version of the Obsessive Compulsive Inventory: Its psychometric properties on community and clinical samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 23 (2), 204-211.

SMARI Jacob & HOLMSTEINSSON hölmstein E. (2001). intrusive thoughts, responsibility attitudes, thought-action fusion, and chronic thought suppression in relation to obsessive-compulsive symptoms. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29 (1), 13- 20.

SWEDO Susane E., RAPOPORT Judith L., LEONARD Henrietta, LENANE Marge & CHESLOW Deborah (1989). Obsessive-compulsive disorder in children and adolescents: clinical phenomenology of 70 consecutive cases. *Archives of General Psychiatry*, 46(4), 335-341.

ŞAFAK Yasir, SAY ÖCAL Derya, ÖZDEL Kadir, KURU Erkan & ÖRSEL Sibel (2018). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Boyutsal Yaklaşım: Boyutsal Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği Türkçe'nin Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(2).

ŞENORMANCI Ömer, KONKAN Ramazan, GÖNÜLLÜ GÜÇLÜ Oya & SUNGUR Mehmet Zihni (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Metakognitif Modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 335-349.

TAKAHASHI Hidehiko, YAHATA Noriaki, KOEDA Michihiko, MATSUDA Tetsuya, ASAI Kunihiro & OKUBO Yoshiro (2004). Brain activation associated with evaluative processes of guilt and embarrassment: an fMRI study. *Neuroimage*, 23, 967–974.

TAYLOR Jasmine & PURDON Christine (2016). Responsibility and hand washing behaviour. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 51, 43-50.

THORDARSON Dana S. & SHAFRAN Roz (2002). Importance of thoughts. In *Cognitive approaches to obsessions and compulsions* (pp. 15-28). Pergamon.

TOLIN David F., WORHUNSKY Patrick & MALTBY Nicholas (2006). Are " Obsessive" Beliefs Specific To OCD?: A Comparison Across Anxiety Disorders. *Behaviour Research And Therapy*, 44, 469-480.

TOPÇUOĞLU Volkan, AKSOY Aylin & CÖMERT Bahar (2003). Obsesif kompulsif bozuklukta beyin görüntüleme çalışmaları. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 13, 151-160.

TOPTAŞ Beria (2019). Kuramsal Çeçeveden OKB. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 94-109.

TORRES Albina Rodrigues & LIMA Maria C. P. (2005). Epidemiology of obsessive-compulsive disorder: a review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(3), 237-242.

TOSUN Ahmet, & IRAK Metehan (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1).

UĞUZ Faruk, AŞKIN Rüstem ve ÇİLİ Ali Savaş (2006). Obsesif kompulsif bozukluğun eksen I ve Eksen II bozuklukları ile birlikteliği. *Türkiye 'de Psikiyatri*, 8(1), 1-5.

VAN AMERINGEN Michael, PATTERSON Beth & SIMPSON William (2014). DSM-5 obsessive-compulsive and related disorders: Clinical implications of new criteria. *Depression and anxiety*, 31(6), 487-493.

VAN DEN HOUT Marcel, KINDT Merel, WEILANT Titia & PETERS Madelon (2002). Instructed neutralization, spontaneous neutralization and prevented neutralization after an obsession-like thought. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33 (3-4), 177-189.

VARLIK Ece & KABAKÇI Elif (2008). The relationship of thought action fusion and thought shape fusion with eating attitudes. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 1-14.

VIAR Megan A., BILSKY Sarah A., ARMSTRONG Thomas, OLATUNJI Bunmi O. (2011) Obsessive beliefs and dimensions of obsessive-compulsive disorder: An examination of specific associations. *Cog Ther Res*. 35, 108-17.

VINCKEN Manon J.B., MEESTERS Cor, ENGELHARD Iris M. & SCHOUTEN Erik (2012). Psychometric qualities of the White Bear Suppression Inventory in a Dutch sample of children and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52 (3), 301-305.

VOS Sjoertje P.F., HUIBERS Marcus J.H. & ARNTZ Arnout. (2012). Experimental investigation of targeting responsibility versus danger in cognitive therapy of obsessive-compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 29, 629-637.

WANG C., WANG J., TANG T., ZHANG S. & BJORGVİNSSON T. (2012). Psychometric validation of dimensional obsessive-compulsive scale (DOCS) in Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 20, 315-319. Wegner, D.M. (1994). Ironic process of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

WEGNER Daniel M., SCHNEIDER David J., CARTER Samuel R. & WHITE Teri L. (1987). Paradoxical effects of thought suppressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

WEGNER Daniel M. & ZANAKOS Sophia (1994). Chronic thought suppression. *Journal of personality*, 62, 615-640.

WELLS Adrian & DAVIES Mark I. (1994). The thought control questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research And Therapy*, 32, 871-878.

WHEATON Michael G., ABRAMOWITZ Jonathan S., BERMAN Noah C., RIEMANN Bradley C. & HALE Lisa R. (2010). The Relationship Between Obsessive Beliefs And Symptom Dimensions In Obsessive-Compulsive Disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 48, 949-954.

YILMAZ Berat (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Science*, 2(1), 21-42.

YORULMAZ Orçun, ALTIN Müjgan & KARANCI Nuray (2008). Further Support for responsibility in different obsessive- compulsive symptoms in Turkish adolescents and young adults. *Behavioural and Cognitive Therapy*, 36 (5), 605-617.

YORULMAZ Orçun & GENÇÖZ Tülin (2008). Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomlarının Değerlendirilmesinde Kullanılan İstem dışı Düşünceleri Yorumlama Envanteri, Obsesif İnanışlar Ölçeği Ve Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeğinin Türk Örnekleminde İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Yazıları*, 11, 1-13.

YORULMAZ Orçun, GENÇÖZ Tülin & WOODY Sheila (2009). OCD cognitions and symptoms in different religious contexts. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 401-406.

YORULMAZ Orçun, GENÇÖZ Tülin & WOODY Sheila (2010). Vulnerability factors in OCD symptoms: Cross-cultural comparisons between Turkish and Canadian samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 110-121.

YORULMAZ Orçun & IŞIK Bilgen (2011). Cultural context, obsessive-compulsive disorder symptoms, and cognitions: A preliminary study of three Turkish samples living in different countries. *International Journal of Psychology*, 46(2), 136-143.

YORULMAZ Orçun, İNÖZÜ Müjgan, CLARK David A. & RADOMSKY Adam S. (2015). Psychometric Properties of the Obsessive Compulsive Inventory Revised in a Turkish Analogue Sample. *Psychological reports*, 117(3), 781-793.

YORULMAZ Orçun, YILMAZ A. Esin & GENÇÖZ Tülin (2004). Psychometric Properties Of Thought- Action Fusion Scale In A Turkish Sample. *Behaviour Research And Therapy*, 42, 1203-1214.

ZERMATTEN Ariane, DER LINDEN M. Van, JERMANN Françoise & CESCHİ Grazia (2006). Validation of a French version of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised in a non-clinical sample. *European Review of Applied Psychology*, 56 (3), 151-155.



ZUCKER Bonnie G., CRASKE Michelle G., BARRÍOS Velma & HOLGUÍN Monique (2002). Thought Action Fusion: Can It Be Corrected. *Behaviour Research And Therapy*, 40, 653-664.

## **EK: KULLANILAN VERİ SETİ**

### *DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU*

Bu araştırma insanların düşünce süreçleri ve gerçek yaşam üzerindeki etkileri hakkındadır. Araştırma tamamen bilimsel amaçlar doğrultusunda yapılmaktadır. Bu nedenle, sizden değişik faktörleri değerlendirmek üzere hazırlanmış olan soru gruplarını cevaplandırmanız istenmektedir. Bu araştırmada değerlendirme kesinlikle kişisel değil, grup bazında yapılacaktır ve genel olarak insanların düşünceleri ile gerçek yaşamdaki etkileri incelenecektir. Yapılan araştırma için Uludağ Üniversitesi Etik Kurulu'ndan Yüksek Lisans Çalışması için gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, araştırmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeden çekilebilme hakkına sahipsiniz. Araştırmanın sonucunda sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için araştırmaya devam edilmesi, yönergelerin dikkatlice okunması, verilen cevaplarda samimi olunması ve cevaplandırılmamış soru bırakılmaması son derece önemlidir. Cevaplar grup halinde değerlendirileceği için isim belirtilmesine gerek yoktur. Elde edilen veriler bilimsel bir araştırma için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yardımlarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Duygu YÜCEL

Psikoloji Bölümü, Fen-Edebiyat Fakültesi

Uludağ Üniversitesi

Araştırma ile ilgili bilgileri okudum ve katılmayı kabul ediyorum.

İmza

Tarih

Sizden, diğer ölçekleri cevaplandırmadan önce öncelikle aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili olan soruları cevaplandırmanızı rica ediyoruz. Kişisel bilgilerinizin ardından ayrıca araştırmanın ikinci aşaması olan deneysel manipülasyon aşamasına katılmak isteyip istemediğiniz sorulmaktadır. Lütfen bu soruya ilişkin bilgileri doldurmayı unutmayınız.

**Cinsiyetiniz** : Erkek \_\_\_\_\_ Kadın \_\_\_\_\_

**Yaşınız** : \_\_\_\_\_ ( Yıl olarak)

**Üniversitede Bölümünüz** : \_\_\_\_\_

**Medeni Durumuz** : \_\_\_\_\_

**Annenizin en son bitirdiği okul:**

(1) Okuma-yazma bilmiyor (2) Okur-yazar (3) İlkokul (4) Ortaokul  
(5)Lise (6)Üniversite (7)Üniversite Üzeri

**Babanızın en son bitirdiği okul:**

(1) Okuma-yazma bilmiyor (2) Okur-yazar (3) İlkokul (4) Ortaokul  
(5)Lise (6)Üniversite (7)Üniversite Üzeri

**Ailenizin gelir düzeyi:**

(1)Düşük (2)Orta (3)Yüksek

**Kardeş sayısı:** \_\_\_\_\_ **Siz Kaçınca Çocuksunuz?**

**Yaşamımızın çoğunu geçirdiğiniz yer:**

(1) Büyük şehir (İstanbul, Ankara, İzmir) (2) Şehir (3) Kasaba (4) Köy

**Şu an yaşadığınız yer:**

(1) Aileyle birlikte evde (2) Arkadaşlarla evde (3) Akrabalarla evde  
(4) Yurtta

**Bu güne kadar ruh sağlığınızla ilgili bir sorundan dolayı doktora giderek psikiyatrik bir tanı aldınız mı?**

Evet \_\_\_\_\_ (belirtiniz) .....Hayır \_\_\_\_\_

**Şu an bu sorun ile ilgili psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?**

Evet (belirtiniz) \_\_\_\_\_ Hayır \_\_\_\_\_

**ARAŞTIRMANIN İKİNCİ AŞAMASINA KATILMAK İSTİYOR MUSUNUZ?**

Evet \_\_\_\_\_ Hayır \_\_\_\_\_

\*EVET ise randevu vermek için size ulaşılabilir tel no:.....

\* EVET ise sizi aradığımızda ulaşabileceğimiz uygun tarih ve saat:.....

## DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ÖLÇEĞİ (DEKÖ)

Aşağıda bazı düşünce ve davranışlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra bu ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz. **Tamamen katılıyorsanız 4, Hiç katılmıyorsanız 0** rakamını işaretleyiniz. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum	
1. Eğer birinin zarar görmesini istersem, bu neredeyse ona zarar vermem kadar kötüdür.	0	1	2	3	4
2. Bir akrabamın ya da arkadaşımın trafik kazası geçirdiğini düşünürsem, bu onun kaza geçirme riskini artırır.	0	1	2	3	4
3. Düşerek yaralandığımı düşünürsem, bu benim düşüp yaralanma riskimi artırır.	0	1	2	3	4
4. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, bence neredeyse böyle davranmak kadar günahdır.	0	1	2	3	4
5. Başka birine küfretmeyi akıldan geçirmek, bence neredeyse gerçekten küfür etmek kadar kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4
6. Bir arkadaşım hakkında kaba şeyler düşündüğümde, ona neredeyse kaba davranmış kadar vefasızlık etmiş olurum.	0	1	2	3	4
7. Bir insanla ilişkimde onu kandırmayı düşünmek, bence neredeyse gerçekten kandırmak kadar ahlaksızlıktır.	0	1	2	3	4
8. Bir akrabamın ya da arkadaşımın işini kaybettiğini düşünürsem, bu onun işini kaybetme riskini artırır.	0	1	2	3	4
9. Bir başkasıyla ilgili müstehcen şeyler düşünmem, neredeyse bu şekilde davranmam kadar kötüdür.	0	1	2	3	4
10. Bir akrabamın ya da arkadaşımın hastalandığını düşünürsem, bu onun hastalanma riskini artırır.	0	1	2	3	4
11. Saldırganlık içeren düşüncelere sahip olmak, bence neredeyse saldırgan davranmak kadar kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4
12. Kıskançlık içeren bir düşüncem olduğunda, bu durum neredeyse bunu söylemiş olmamla aynıdır.	0	1	2	3	4
13. Trafik kazası geçirdiğimi düşünürsem, bu benim kaza geçirme olasılığımı artırır.	0	1	2	3	4
14. Bir başkasına müstehcen hareketler yapmayı düşünürsem, bu neredeyse öyle davranmam kadar kötüdür.	0	1	2	3	4
15. Kutsal yerlerde müstehcen şeyler düşünmek, bence kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4
16. Bir akrabamın ya da arkadaşımın düşerek yaralandığını düşünürsem, bu onun düşüp yaralanma riskini artırır.	0	1	2	3	4
17. Hastalandığımı düşünürsem, bu benim hasta olma riskimi artırır.	0	1	2	3	4
18. Bir arkadaşına olumsuz bir eleştiride bulunmayı akıldan geçirmek, bence neredeyse bunu söylemek kadar kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4
19. Kutsal yerlerde müstehcen şeyler düşünmem,	0	1	2	3	4

neredeysi oralarda böyle Şeyleri gerçekten yapmam kadar günahtır.	
---	--

## DÜŞÜNCE KONTROL ANKETİ (DKA)

Birçok insanın aklına zaman zaman kontrol edilmesi zor olan nahoş ve/veya istenmeyen düşünceler (sözel ve/veya görsel olarak) gelebilir. Bu ankette, *genel olarak* bu tür düşünceleri kontrol etmek üzere kullanılan teknikleri ele almaktayız.

Aşağıda, bu tür düşünceleri kontrol etmek için kullanılan bir dizi yöntem bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her bir tekniği ne sıklıkla kullandığınızı uygun rakamı *yuvarlak içine alarak* belirtiniz. Ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarken her bir madde üzerinde çok fazla zaman harcamayınız.

*Aklıma nahoş ve/veya istenmeyen bir düşünce geldiğinde:*

		Asla	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1	Onun yerine aklıma olumlu şeyler getirmeye çalışırım	1	2	3	4
2	Kendime bu kadar aptal olma derim	1	2	3	4
3	İstenmeyen düşünceye odaklanırım	1	2	3	4
4	O düşünce yerine, daha önemsiz bir kötü şeyi düşünmeye çalışırım	1	2	3	4
5	Bu düşüncemden hiç kimseye bahsetmem	1	2	3	4
6	Böyle bir şeyi düşündüğüm için kendimi cezalandırırım	1	2	3	4
7	Başka endişelerim üzerine odaklanırım	1	2	3	4
8	Düşüncemi kendime saklarım	1	2	3	4
9	Onun yerine, kendimi işle meşgul ederim	1	2	3	4
10	Düşüncenin ne kadar geçerli olduğunu sorgularım	1	2	3	4
11	Böyle bir düşünce aklıma geldiği için kendime kızarım	1	2	3	4
12	Düşünceyi tartışmaktan kaçınırım	1	2	3	4
13	Böyle bir düşünce aklıma geldiği için kendime bağırırım	1	2	3	4
14	Düşüncemi mantık çerçevesinde analiz ederim	1	2	3	4
15	Düşünceyi durdurmak için kendimi çimdikler veya kendime vururum	1	2	3	4
16	Onun yerine hoş şeyler düşünürüm	1	2	3	4
17	Arkadaşlarımla bu düşüncelerle nasıl baş ettiğini öğrenirim	1	2	3	4

18	Onun yerine daha önemsiz, ufak tefek şeyleri dert edinirim	1	2	3	4
19	Hoşlandığım birşeyler yaparım	1	2	3	4
20	Düşünceyi yeniden yorumlamaya çalışırım	1	2	3	4
21	Başka birşey düşünürüm	1	2	3	4
22	Daha küçük sorunlarım hakkında daha çok düşünürüm	1	2	3	4
23	Düşünceye başka bir başka bir açıdan yaklaşırım	1	2	3	4
24	Onun yerine geçmişteki endişelerimi düşünürüm	1	2	3	4
25	Arkadaşlarıma, benzer düşünceleri olup olmadığını sorarım	1	2	3	4
26	Farklı olumsuz bir düşünceye odaklanırım	1	2	3	4
27	Bu düşüncenin aklıma gelme sebeplerini sorgularım	1	2	3	4
28	Kendime, bu düşünceye odaklanırsam kötü birşey olacak derim	1	2	3	4
29	Düşünceyle ilgili bir arkadaşım ile konuşurum	1	2	3	4
30	Kendimi meşgul ederim	1	2	3	4

## BEYAZ AYI DÜŞÜNCE BASTIRMA ENVANTERİ (BABE)

Aşağıda bazı düşünce ve davranışlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadeye ne kadar katıldığınızı yanındaki harflerden uygun olanı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz.

A	B	C	D	E
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok ya da Bilmiyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Bazı şeyleri düşünmemeyi tercih ederim	A B C D E
2. Bazen düşündüğüm şeyleri neden düşündüğümü merak ederim.	A B C D E
3. Kendimi düşünmekten alıkoyamadığım düşüncelerim var.	A B C D E
4. Aklıma geliveren ve bir türlü kurtulamadığım imgeler/görüntüler var.	A B C D E
5. Dönüp dolaşıp yine aynı şeyi düşünüyorum.	A B C D E
6. Keşke bazı şeyleri düşünmekten vazgeçebilsem	A B C D E
7. Bazen düşüncelerim o kadar hızlı değişiyor ki onları durdurmak istiyorum	A B C D E
8. Her zaman sorunları aklımdan çıkarmaya çalışırım	A B C D E
9. İstmeden birden bire aklıma gelen düşünceler var	A B C D E
10. Düşünmemeye çalıştığım bazı şeyler var.	A B C D E
11. Bazen gerçekten aklımdakileri düşünmekten vazgeçebilsem diyorum.	A B C D E
12. Sık sık kendimi düşüncelerimden uzaklaştıracak şeyler yaparım.	A B C D E
13. Uzaklaşmaya çalıştığım düşüncelerim var	A B C D E
14. Kimseye söylemediğim bir sürü düşüncem var.	A B C D E
15. Bazen bazı düşüncelerin zihnimi meşgul etmesini önlemek için başka şeylerle uğraşırım	A B C D E



## OBSESİF İNANISLAR ENVANTERİ

Bu envantere, 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 envantere 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	Biraz	Ne katılıyorum	Biraz	Katılıyorum	
Tamamen						
katılmıyorum		katılmıyorum	ne katılmıyorum	Katılıyorum		
Katılıyorum						

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

1. Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşündürtüm	1	2	3	4	5	6	7
2. Birşeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım	1	2	3	4	5	6	7
3. Benim standartlarıma göre, herşey mükemmel olmalıdır	1	2	3	4	5	6	7
4. Değerli biri olmam için yaptığım herşeyde 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. Birşeyi 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, herşey 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 herşey açık ve net olmalıdır	1	2	3	4	5	6	7
27. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
28. Zihnimdeki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
29. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir	1	2	3	4	5	6	7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
33. 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. Birşey tam anlamıyla doğru yapıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı	1	2	3	4	5	6	7

duymaz							
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 cezalandırılırim	1	2	3	4	5	6	7

## OBSESİF-KOMPULSİF ENVANTERİ-GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORMU

Aşağıdaki ifadeler, bir çok kişinin günlük yaşamlarındaki deneyimlerine işaret etmektedir. Geçtiğimiz ay boyunca, belirtilen durumun sizi ne kadar rahatsız ettiğini ya da sıkıntıya soktuğunu en iyi ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Sayılar aşağıdaki, sözel ifadelere karşılık gelmektedir.

0	1	2	3	4
Hiç	Biraz	Orta	Çok	Aşırı derece

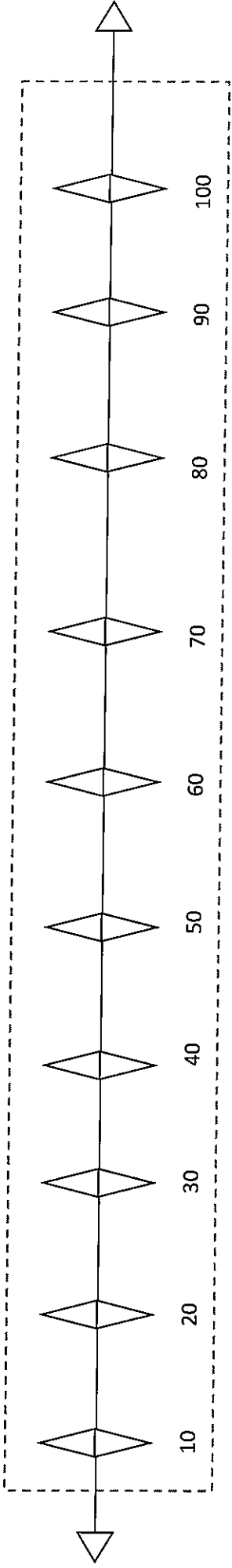
	Hiç	Biraz	Orta	Çok	Aşırı derece
1. Bir şekilde elime geçmiş olan birçok şeyi biriktirim.	0	1	2	3	4
2. Bir şeyleri gereğinden fazla kontrol ederim	0	1	2	3	4
3. Nesnelere düzgün bir şekilde yerleştirilmemişse huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
4. Bir şeyleri yaparken sayma zorunluluğu hissedirim	0	1	2	3	4
5. Yabancıların ya da belirli kişilerin dokunduğunu bildiğim nesnelere dokunmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
6. Düşüncelerimi kontrol etmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
7. İhtiyacım olmayan şeyleri biriktirim.	0	1	2	3	4
8. Kapı, pencere , çekmece gibi şeyleri tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
9. Benim düzenlediğim şeylerin başkası tarafından değiştirilmesinden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
10. Belirli numaraları tekrarlama zorunluluğu hissedirim.	0	1	2	3	4
11. Bazen sadece kirli hissettiğim için kendimi temizlemek ya da yıkamak zorunda kalırım	0	1	2	3	4
12. İsteğim dışında zihnimde beliren olumsuz düşüncelerden huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
13. Daha sonra ihtiyacım olabileceği korkusuyla bir şeyleri atmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4
14. Gazı, çeşmeleri ve ışıkları kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim	0	1	2	3	4
15. Bana göre bazı şeylerin belli bir sıraya göre düzenlenmiş olması gerekir	0	1	2	3	4
16. Bazı sayıların uğurlu bazı sayıların ise uğursuz	0	1	2	3	4

olduğunu düşünürüm.

17. Ellerimi gereğinden daha sık ve uzun süre yıkarım.	0	1	2	3	4
18. Aklıma sıklıkla hoş olmayan düşünceler gelir ve onları zihnimden uzaklaştırmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4

---

## GÖRSEL ANALOG ÖLÇEĞİ



## UYGULAMADA KULLANILAN RESİMLER

