



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI DENEYİMİNİN  
OLUŞTURULMASI VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK  
BELİRTİLERİ İLE OBSESİF İNANÇLAR, DÜŞÜNCE BASTIRMA,  
DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA.**

Zehra Sena AKDOĞU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024



DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI DENEYİMİNİN OLUŞTURULMASI VE OBSESİF  
KOMPULSİF BOZUKLUK BELİRTİLERİ İLE OBSESİF İNANÇLAR, DÜŞÜNCE  
BASTIRMA, DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ: DENEYSSEL BİR ÇALIŞMA.

Zehra Sena AKDOĞU

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

## KABUL VE ONAY

Zehra Sena AKDOĞU tarafından hazırlanan "Düşünce Eylem Kaynaşması Deneyiminin Oluşturulması ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri ile Obsesif İnançlar, Düşünce Bastırma, Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Deneysel Bir Çalışma." başlıklı bu çalışma, 05/06/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Ayşe Bikem KARGI (Başkan)

---

Dr. Öğr. Üyesi Talat DEMİRSÖZ (Danışman)

---

Prof. Dr. Orçun YORULMAZ (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

05/06/2024

**Zehra Sena AKDOĞU**

“*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*  
*Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.*

\* *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Dr. Öğr. Üyesi, Talat DEMİRSÖZ** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

**Zehra Sena AKDOğU**

## TEŞEKKÜR

Bu süreçte, bilgi birikimi ve tecrübelerini her daim benimle paylaşan, zorlandığımda ve karşıma çıkan engellerde benim yanımda olduğunu, desteğini ve yapabileceğimi her zaman hissettiren, araştırmamızın şekillenmesi sürecinde vaktini ayırarak benimle beyin fırtınası yapan ve daha üretken olmamı sağlayan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Talat Demirsöz'e gönülden teşekkür ederim. Kendimi öğrenciniz olduğum için hep çok şanslı hissettim hocam, katkılarınız için minnettarım.

Doç. Dr. Sevginar Vatan hocama klinik psikolog olma yolunda bana sunduğu kıymetli destekleri için, benim çeşitli alanlarda tecrübe kazanmama yönelik katkıları ve her daim sağladığı motivasyon için çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. Orçun Yorulmaz hocama tüm lisans öğrenimim boyunca araştırma yapmayı, etik değerleri gözetmeyi öğrettiği için, klinik psikoloji alanında öğrettiği her şey için ve bir rol model olarak klinik psikolog olma kararımın peşinden gitmemi sağladığı için teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecimde tezime sunduğu katkılar ve tez jürimde yer almayı kabul ettiği için de çok teşekkür ederim. Doç. Dr. Ayşe Bikem Kargı hocama tez sürecimde sağladığı destekler ve tez jürimde yer almayı kabul ettiği için teşekkür ederim. Ayrıca, Prof. Dr. Sait Uluç ve Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya hocama tez öneri sunumumda yaptıkları katkılarla araştırmama verdikleri yön için, yüksek lisans öğrenimim boyunca tüm katkıları için çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. Adviye Esin Yılmaz, Prof. Dr. Gülay Dirik, Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı ve Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Durna hocama tezimi oluştururken sundukları katkılar ve öğrettikleri her şey için çok teşekkür ederim. Ayrıca veri toplama aşamasındaki destekleri için Arş. Gör. Dr. Mübeccel Yeniada Kırseven'e teşekkür ederim.

Gülsüm Günay'a, Güzide Memişçi'ye, Caner Tülek'e, Selin Atik'e, Buğrahan Atik'e, Zeynep Gizem Eskici'ye, Aşır Can İman'a, Yaren Yurtbaşı'na ve Hakkıcan Hakkı'ya her zaman yanımda oldukları, desteklerini esirgemedikleri ve arkadaşlıklarıyla bu yolda daha kolay yürümemi sağladıkları için çok teşekkür ederim. Bölüm sekreterimiz Yılmaz Koç'a sorularımı her zaman yanıtladığı ve bürokratik işlerdeki yardımları için teşekkür ederim.

TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı'na (BİDEB) 2210-A Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında sağladıkları destek için teşekkür ederim.

Son olarak; hep arkamda durduğunu bildiğim, bana inanmaktan hiç vazgeçmeyen, kendi yolunu bulmam için tüm olanakları bana sağlayan ve koşulsuz sevgilerini hep hissettiğim canım annem Nalan Akdoğu'ya ve canım babam Mehmet Akdoğu'ya, her zaman bana iyi gelen, desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, tez yazma sürecimde rahat etmem için elinden gelen her şeyi yapan, beni dinlemekten hiç vazgeçmeyen ve bana inandığını kalpten hissettiğim bu hayattaki yol arkadaşım Efe Giray'a, sonsuz teşekkür ederim. Siz olmasanız her şey çok zor olurdu. İyi ki varsınız.



## ÖZET

AKDOĞU, Zehra Sena. *Düşünce Eylem Kaynaşması Deneyiminin Oluşturulması ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri ile Obsesif İnançlar, Düşünce Bastırma, Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Deneysel Bir Çalışma.*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2024

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), obsesyon, kompulsiyon veya her ikisinin varlığıyla birden tanımlı bir ruhsal rahatsızlıktır. Bu araştırma kapsamında klinik olmayan örnekleme obsesif kompulsif belirtiler ile obsesif inançlar, düşünce bastırma eğilimi ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Kısa hikaye ve imgeleme kullanımıyla düşünce eylem kaynaşması oluşturulması ve düşünceyi bastırma ile düşünceyi kabul etmenin etkisinin deneysel manipülasyonla incelenmesi bu çalışmanın diğer bir amacıdır. Araştırmanın ilk aşamasının Ankara'daki üniversitelerde öğrenimine devam etmekte olan 363 öğrenci ile, ikinci aşaması 69 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama amacıyla araştırmanın birinci aşamasında Demografik Bilgi Formu, Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği -21 (DASÖ-21), Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PEWEÜR), Obsesif İnançlar Anketi-20 (OİA-20), Beyaz Ayı Düşünceleri Bastırma Envanteri (BADBE) kullanılması, araştırmanın ikinci aşamasında ise araştırmacı tarafından oluşturulan kısa hikayeler, Görsel Analog Ölçeği ve düşünce sıklığı sayacı kullanılmıştır. Elde edilen veriler Hiyerarşik Regresyon Analizi ve bir dizi varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Cinsiyet, depresyon ve anksiyetenin obsesif kompulsif belirtiler için önemli yordayıcılar olduğu, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve tehdit öngörüsü inançlarının ön planda olduğu görülmüştür. İkinci aşamada ise kısa hikaye ve imgeleme sonrası katılımcıların kaygı, sıkıntı ve suçluluklarının arttığı ancak manipülasyon sonrası düşünceyi kabul etme ve kontrol grubundaki katılımcıların girici düşünce sıklıklarında ve olayın olma olasılığına yönelik değerlendirmelerinde bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Zaman içerisinde düşüncenin kabul edilmezliğine yönelik değerlendirmeler değişmemektedir. Ayrıca, DEK sonrası katılımcılar kısa hikayenin gerçekçiliğini düşük görmektedirler. Bunlara rağmen her grupta düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsünün yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra her grupta spontan bastırma davranışı görülmüştür. Düşünceleri kabul etme grubundaki katılımcıların manipülasyon sonrası senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliklerinin diğer iki gruba göre

daha yüksek olması dikkate değerdir. Çalışmadaki kısıtlılıklar göz önünde bulundurularp yeni çalışmaların bu ilişkileri gözden geçirmesinin, yeni yöntemler geliştirilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Anahtar Sözcükler**

Düşünce eylem kaynaşması, düşünce kontrol stratejileri, obsesif kompulsif bozukluk, obsesif inançlar

## ABSTRACT

AKDOĞU, Zehra Sena. *Inducing Thought-Action Fusion Experience and Examining the Relationships between Obsessive Compulsive Disorder Symptoms and Obsessive Beliefs, Thought Suppression, Thought-Action Fusion: An Experimental Study.*, Master Thesis, Ankara, 2024

Obsessive-Compulsive Disorder(OCD) is a mental disorder characterized by obsessions, compulsions, or both. This study firstly aimed to explore the relationships between obsessive-compulsive symptoms, obsessive beliefs, thought suppression tendency, and thought-action fusion(TAF) in a non-clinical sample. Another aim of the study was to create TAF through the use of imagination of short stories, examining the effect of suppression and acceptance of thought by experimental manipulation. The first stage involved 363 university students in Ankara, and the second stage involved 69 students. While first stage data collection included Demographic Information Form, Thought-Action Fusion Scale(TAFS), Depression Anxiety Stress Scale-21(DASS-21), Padua Inventory-Washington State University Revision(PI-WSUR), Obsessive Beliefs Questionnaire-20(OBQ-20), and White Bear Suppression Inventory(WBSI), second stage included short stories created by the researcher, a Visual Analog Scale, and thought frequency counters. The data obtained were evaluated by Hierarchical Regression Analysis and a series of variance analyses. The results show that gender, depression and anxiety are important predictors of obsessive-compulsive symptoms, and perfectionism and threat estimation are prominent obsessive beliefs in predicting obsessive-compulsive symptoms. Following TAF induction, participants experienced increased anxiety, distress, and guilt. There was a decrease in intrusive thoughts in the acceptance and control groups after manipulation. When the probability of the event in the short stories is examined, it is found that the participants had low scores in all groups. However, assessments of thought unacceptability remained consistent over time. In the post-manipulation, participants in the thought acceptance group exhibited greater willingness than the suppression and control groups. Additionally, a strong urge to do something to eliminate the effects of the thought was observed in each group. An important finding was that spontaneous suppression behaviour was observed in all groups. Considering the

limitations of the study, further studies are needed to develop new methods for the investigation of TAF experience of OCD patients.

**Keywords**

Thought action fusion, thought control strategies, obsessive compulsive disorder, obsessive beliefs

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY .....</b>	<b>i</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....</b>	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>x</b>
<b>TABLolar DİZİNİ .....</b>	<b>xv</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ .....</b>	<b>xvii</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK .....</b>	<b>3</b>
1.1.1.    Prognoz ve Risk Faktörleri.....	3
1.1.2.    Yaygınlığı.....	4
1.1.3.    Eştanılar.....	5
1.1.4.    Cinsiyet ve Kültür .....	6
1.1.5.    Alt boyutları .....	7
1.1.6.    Obsesif-Kompulsif Bozukluğu Açıklayan Bilişsel-Davranışçı Modeller.9	
1.1.6.1.    Salkovskis’in Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli .....	9
1.1.6.2.    Rachman’ın İstem Dışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli.....	10
1.1.6.3.    Clark’ın Düşünce Kontrolü Modeli .....	11
<b>1.2. DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI .....</b>	<b>12</b>
<b>1.3. DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK.....</b>	<b>15</b>

<b>1.4. DÜŞÜNCE KONTROL STRATEJİLERİ, DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK.....</b>	<b>16</b>
<b>1.5. OBSESİF İNANÇLAR .....</b>	<b>18</b>
<b>1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER.....</b>	<b>22</b>
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1. ÖRNEKLEM.....</b>	<b>24</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>28</b>
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	28
2.2.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 .....	28
2.2.3. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) .....	28
2.2.4. Padua Envanteri- Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR).....	29
2.2.5. Obsesif İnançlar Anketi-20 (OİA-20) .....	29
2.2.6. Beyaz Ayı Düşünceleri Bastırma Envanteri (BADBE) .....	30
2.2.7. Düşünce Sıklığı Sayacı .....	30
2.2.8. Kısa Hikayeler.....	31
2.2.9. Yönergeler.....	32
2.2.10. Görsel Analog Ölçeği.....	32
<b>2.3. İŞLEM.....</b>	<b>32</b>
2.3.1. Görsel Analog Ölçeği Soruları.....	36
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....</b>	<b>39</b>
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>41</b>
<b>3.1. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER ve KORELASYON ANALİZLERİ.....</b>	<b>41</b>
3.1.1. Depresyon, Anksiyete, Stres Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	42

3.1.2.	Düşünce Eylem Kaynaşması Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	43
3.1.3.	Obsesif Kompulsif Belirti Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	43
3.1.4.	Obsesif İnançların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	44
3.1.5.	Düşünce Bastırma Eğiliminin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	45
<b>3.2.</b>	<b>DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI ....</b>	<b>47</b>
<b>3.3.</b>	<b>HİPOTEZLERİN TEST EDİLMESİ.....</b>	<b>52</b>
3.3.1.	OKB Belirtilerini Yordamada Çeşitli Değişkenlerin Rolü .....	52
3.3.2.	DEK ve OKB Arası İlişkide Düşünce Bastırma Eğiliminin Aracı Rolü	64
<b>3.4.</b>	<b>İKİNCİ AŞAMA .....</b>	<b>66</b>
3.4.1.	Kısa Hikayenin Gerçekçiliği .....	67
3.4.2.	DEK Oluşturma ve Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Bildirilen Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluk Puanları Açısından Grup-İçi ve Gruplar-Arası Karşılaştırmalar .....	67
3.4.2.1.	Kaygı puanları .....	68
3.4.2.2.	Sıkıntı puanları .....	69
3.4.2.3.	Suçluluk puanları .....	70
3.4.3.	Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Girici Düşünce Sıklığı ve Bildirilen Diğer Değişkenler Açısından Grup-İçi ve Gruplar-Arası Karşılaştırmalar .....	72
3.4.3.1.	Manipülasyon kontrolü .....	72
3.4.3.2.	Spontan bastırma .....	72
3.4.3.3.	Girici düşünce sıklığı .....	73
3.4.3.4.	Düşüncenin Kabul Edilmezliği .....	74
3.4.3.5.	Olayın Olma Olasılığı .....	75

3.4.3.6.	Düşüncenin Etkilerini Ortadan Kaldırmak İçin Bir Şeyler Yapma Dürtüsü	75
3.4.3.7.	Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği	76
3.4.4.	Katılımcıların Kısa Hikayeleri Okuması ve Hikayedeki Senaryoyu İmgelemesinin Ardından (Zaman 2) ve Manipülasyon Sonrası (Zaman 3) Ölçümler ile Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşanan Zorluk Arası Korelasyonlar	78
3.4.5.	Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluğa İlişkin Son Ölçümler	81
<b>4.</b>	<b>BÖLÜM: TARTIŞMA</b>	<b>83</b>
<b>4.1.</b>	<b>HİYERARŞİK REGRESYON BULGULARININ TARTIŞILMASI</b>	<b>83</b>
<b>4.2.</b>	<b>İKİNCİ AŞAMADAKİ BULGULARIN TARTIŞILMASI</b>	<b>86</b>
4.2.1.	DEK Oluşturma ve Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Bildirilen Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluk Puanlarının Tartışılması	86
4.2.2.	Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Girici Düşünce Sıklığı ve Bildirilen Diğer Değişkenlerin Tartışılması	89
4.2.3.	Katılımcıların Kısa Hikayeleri Okuması ve Hikayedeki Senaryoyu İmgelemesinin Ardından (Zaman 2) Ve Manipülasyon Sonrası (Zaman 3) Ölçümler ile Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadıkları Zorluk Arası Korelasyonların Tartışılması	94
<b>4.3.</b>	<b>ÇALIŞMANIN KATKILARI VE SINIRLILIKLARI</b>	<b>95</b>
<b>4.4.</b>	<b>KLİNİK DOĞURGULAR</b>	<b>97</b>
	<b>SONUÇ</b>	<b>99</b>
	<b>KAYNAKÇA</b>	<b>100</b>
	<b>EK 1. ORJİNALLİK RAPORU</b>	<b>119</b>
	<b>EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ</b>	<b>121</b>
	<b>EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMLARI</b>	<b>122</b>
	<b>Ek 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU</b>	<b>124</b>
	<b>EK 5. DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ-21</b>	<b>126</b>



<b>EK 6. DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>127</b>
<b>EK 7. PADUA ENVANTERİ-WASHINGTON EYALET ÜNİVERSİTESİ REVİZYONU .....</b>	<b>128</b>
<b>EK 8. OBSESİF İNANÇLAR ANKETİ-20 .....</b>	<b>130</b>
<b>EK 9. BEYAZ AYI DÜŞÜNCELERİ BASTIRMA ENVANTERİ .....</b>	<b>131</b>
<b>EK 10. KISA HİKAYELER.....</b>	<b>132</b>
<b>EK 11. YÖNERGELER .....</b>	<b>133</b>
<b>Ek 12. GÖRSEL ANALOG ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>135</b>
<b>EK 13. YAZILI BİLGİLENDİRME .....</b>	<b>140</b>

## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 2.1.</b> <i>Örneklemin Demografik Özellikleri-İlk Aşama (N=363)</i>	25
<b>Tablo 2.2</b> <i>Örneklemin Demografik Özellikleri-İkinci Aşama (N=69)</i>	26
<b>Tablo 2.3</b> <i>Düşümceyi Kabul Etme Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri (N=24)</i>	26
<b>Tablo 2.4</b> <i>Düşünceyi Bastırma Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri (N=23)</i>	27
<b>Tablo 2.5</b> <i>Kontrol Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri (N=22)</i>	27
<b>Tablo 2.6</b> <i>Kısa Hikayeler İçin Sınıf İçi Korelasyon Tablosu</i>	31
<b>Tablo 2.7</b> <i>Temel Düzey Ölçümler (Zaman 1)</i>	36
<b>Tablo 2.8</b> <i>Kısa Hikayelerin Okunması ve Hikayedeki Senaryoyu İmgelenmesinin Ardından (Zaman 2)</i>	36
<b>Tablo 2.9</b> <i>DeneySEL Manipülasyon Sonrası Ölçümler (Zaman 3)</i>	37
<b>Tablo 2.10</b> <i>Deney Sonrası Bilgilendirmenin Ardından (Zaman 4)</i>	38
<b>Tablo 3.1</b> <i>Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	41
<b>Tablo 3.2</b> <i>Depresyon-Anksiyete-Stres Puanı, Düşünce-Eylem Kaynaşması Puanı, Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi Mükemmeliyetçilik İnançları Puanları, Düşünce Kontrolü İnançları ve Düşünce Bastırma Düzeylerinin Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi ile Cinsiyete Göre Karşılaştırılması</i>	45
<b>Tablo 3.3</b> <i>Depresyon-Anksiyete-Stres Puanı, Düşünce-Eylem Kaynaşması Puanı, Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi, Mükemmeliyetçilik İnançları Puanları, Düşünce Kontrolü İnançları ve Düşünce Bastırma Eğilimlerinin Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi ile Cinsiyete Göre Karşılaştırılması</i>	46
<b>Tablo 3.4</b> <i>Birinci Aşamadaki Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri</i>	51
<b>Tablo 3.5</b> <i>Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Kontrol Etme Obsesyon ve Kompulsiyonlarının Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	53
<b>Tablo 3.6</b> <i>Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Kirlenme Obsesyonları ve Temizleme Kompulsiyonlarının Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	55

<b>Tablo 3.7</b> <i>Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Dürtülerin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	57
<b>Tablo 3.8</b> <i>Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Düzenlemenin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	59
<b>Tablo 3.9</b> <i>Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Düşüncelerin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	61
<b>Tablo 3.10</b> <i>Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları</i>	63
<b>Tablo 3.11</b> <i>İlk Aşamadan Elde Edilen Puanların İkinci Aşamada Gruplar Arası Karşılaştırması</i>	66
<b>Tablo 3.12</b> <i>Zamana Göre Kaygı ve Sıkıntı Düzeyine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi</i>	69
<b>Tablo 3.13</b> <i>Zamana Göre Suçluluk Düzeyine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi</i>	72
<b>Tablo 3.14</b> <i>Zaman X Koşul Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi</i>	77
<b>Tablo 3.15</b> <i>Düşünceyi Bastırma Grubundaki Katılımcıların Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadığı Zorluk ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar</i>	79
<b>Tablo 3.16</b> <i>Düşünceyi Kabul Etme Grubundaki Katılımcıların Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadığı Zorluk ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar</i>	79
<b>Tablo 3.17</b> <i>Kontrol Grubundaki Katılımcıların Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadığı Zorluk ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar</i>	80
<b>Tablo 3.18</b> <i>Katılımcılara Yapılan Sözlü ve Yazılı Bilgilendirmeden Sonra Katılımcıların Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluk Puanları Arasındaki Korelasyonlar</i>	81
<b>Tablo 3.19</b> <i>Ölçümlerin Zaman ve Gruplara Göre Betimleyici İstatistikleri</i>	82

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 2.1</b> Deney Prosedürü Akış Şeması.....	35
<b>Şekil 3.1</b> Düşünce Bastırma Eğiliminin Düşünce Eylem Kaynaşması Ve Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Rolü.....	64
<b>Şekil 3.2</b> Zaman X Koşul Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği Grafiği.....	78

## GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişinin zihnine istenmeden gelen ve kişide sıkıntı oluşturan obsesyonlar ve kişinin bu obsesyonların oluşturduğu ruhsal rahatsızlığı ortadan kaldırmak amacıyla yaptığı eylemler olan kompulsiyonlar ile tanımlı bir bozukluktur. Bilişsel Davranışçı Model kapsamında OKB'yi açıklarken kişilerin bu düşüncelere yönelik yaptıkları yorumlamalarına, abartılmış sorumluluk ve düşünce kontrolüne yönelik algılarına vurgu yapılmaktadır (Rachman, 1997; Salkovskis, 1985; Clark, 2004). Dolayısıyla bu kavramların obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin anlaşılması önem arz etmektedir. Ayrıca, OKB'yi Bilişsel Davranışçı Model kapsamında açıklarken literatürde karşımıza bir şeyi düşünmekle yapmanın eşdeğer olduğuna atıfta bulunan düşünce eylem kaynaşması ve obsesif inançlar kavramları da çıkar. Düşünce-eylem kaynaşması ve OKB belirtileri arasındaki ilişkide bir düşünce kontrol stratejisi olan düşünce bastırmanın da önemli bir değişken olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Rassin ve ark., 2000). Bu bağlamda kişilerin düşüncelerinin yanı sıra düşüncelerine yönelik yorumlamaları, algıları ve inançları ve düşünce zihinlerinde belirlediğinde bununla birlikte ne yaptıklarını anlamak da oldukça önemlidir. Tüm bunların ışığında bu çalışmada bahsi geçen değişkenlerin OKB belirtilerini yordamadaki katkıları incelenmektedir. Ayrıca, klinik olmayan örnekleme düşünce eylem kaynaşmasının yaratılması ve düşünce kontrol stratejilerinin deneysel bir yöntemle incelenmesi alan yazına katkıda bulunacaktır.

İstenmeyen, kişilerde sıkıntıya sebep olan obsesyonlara benzer yapılar klinik olmayan örnekleme de sıklıkla gözlenmektedir. Bu çalışma klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Bunun sebepleri şu şekilde sıralanabilir: OKB'nin heterojen doğası göz önünde bulundurulduğunda her katılımcının obsesyonuna yönelik kısa hikaye oluşturulması mümkün değildir ve böyle bir durumda elde edilecek sonuçların tüm OKB hastalarına genellenebilirliği mümkün olmayacaktır. Araştırma kapsamında aynı tip belirtisi olan OKB hastalarına ulaşmak zordur. OKB'si olan kişilerin belirtileri birbirinden farklılaşmakta (McKay ve ark., 2015), OKB tanısı almış örnekleme araştırma yapıldığında hastalığın süresi de önem teşkil etmekte (Dell'Osso ve ark., 2013) ve OKB'si olan kişilerin spontan düşünce bastırma düzeyi yüksek olabileceği için kontrol koşulu sağlamak zor olmaktadır (Tolin ve ark., 2002). Bunlar olası karıştırıcı değişkenleri

artırabilecek durumlar olarak düşünülmüştür. OKB'nin heterojen doğası göz önünde bulundurulduğunda her katılımcının obsesyonuna yönelik kısa hikaye oluşturulması da mümkün değildir ve böyle bir durumda elde edilecek sonuçların tüm OKB hastalarına genellenebilirliği mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla yukarıda anlatılan durumlardan kaçınmak adına ve girici düşüncelerin klinik olmayan örnekleme de görülebilmesi nedeniyle bu araştırma, klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilmiştir.

Literatürde düşünce eylem kaynaşması, OKB ve düşünce kontrol stratejileri kapsamında deneysel yöntem kullanılarak yürütülen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Rassin, 2001; Marcks ve Woods, 2005; Marcks ve Woods 2007). Literatürdeki deneysel çalışmalar düşünce eylem kaynaşması oluşturmada sıklıkla Rachman ve arkadaşlarının (1996) oluşturduğu cümle paradigmasını kullanmaktadır. Bu yöntemi kullanarak kişilerde düşünce eylem kaynaşması oluşturmayı amaçlayan bir çalışmanın bu aşamada yetersiz kaldığı söylenebilir (Marcks ve Woods, 2007). Araştırmacılar, katılımcıların DEK oluşturma sırasında imgeleme için çaba göstermesine rağmen bazı katılımcıların cümle paradigmasında yazan durumu düşünmemek adına çaba sarf ettiklerini ya da bazılarının düşüncenin olumsuz etkilerini ortadan kaldırdıklarını da belirtmiştir. Bu tez çalışması kapsamında klinik olmayan örnekleme düşünce eylem kaynaşması oluşturulması amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kısa hikayeler kullanılmıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. İlki klinik olmayan örnekleme obsesif kompulsif belirtiler ile obsesif inançlar, düşünce bastırma eğilimi ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. İkinci amaç ise kısa hikaye kullanımıyla düşünce eylem kaynaşması oluşturulması ve ardından düşüncüyü bastırma ile düşüncüyü kabul etmenin etkisinin deneysel manipülasyonla incelenmesidir.

Bu bölümde obsesif kompulsif bozukluğun tanımı ve bozukluğun yaygınlığı, eş tanılar, cinsiyet ve kültür farklılıkları, OKB'nin alt boyutları ve OKB'yi açıklayan bilişsel davranışçı kuramlara yer verilmiştir. Ardından çalışmanın iki aşaması için de önem arz eden düşünce eylem kaynaşmasıyla ilgili bilgiler aktarılmıştır. Düşünce eylem kaynaşması ve obsesif kompulsif bozukluk ilişkisi ve bu iki kavramın düşünce kontrol stratejileriyle olan ilişkisinin aktarılmasının ardından obsesif inançlara yer verilmiştir. Son olarak ise araştırmanın amacı ve hipotezlerine yer verilmiştir.

# 1. BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Takıntı-Zorlantı Bozukluğu ve İlişkili Bozukluklar altında yer alan Obsesif Kompulsif Bozukluk obsesyon, kompulsiyon veya her ikisinin birden varlığıyla tanımlı bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2022). DSM-5-TR'ye göre obsesyonlar (takıntılar) istenmeden veya zorla gelen ve kişilerde kaygı ya da sıkıntıya neden olan, tekrar eden ve sürekliliği olan kişilerin aldırnamaya, bastırmaya veya başka bir düşünce veya davranışla yüksüzleştirmek için çabaladığı düşünce, dürtü ve imgelerdir. Kompulsiyonlar (zorlantılar) ise kişilerin obsesyonlarına tepkisel olarak veya kendi katı kurallarına göre yapmak için zorlanmış hissettikleri tekrar eden davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir. Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, kaygı veya sıkıntıyı azaltma, kaygı veya sıkıntıdan korunma ya da korkulan durumdan sakınma amacıyla yapılsa da korkulan durumlarla gerçekçi şekilde ilişkili değildir veya aşırı düzeydedir. Obsesyon ve kompulsiyonlar kişilerin günde bir saatten fazla zamanını almakta ve işlevsellikte azalmaya neden olmaktadır. Ayrıca bu belirtilerin OKB olarak nitelendirilebilmesi için başka bir madde, ilaç kullanımı, sağlık durumu veya başka bir ruhsal bozukluk belirtileriyle açıklanamaması gerekmektedir. Kişinin obsesif-kompulsif bozukluğu inanışlarının gerçekliğiyle ilgili düşüncelerini içeren içgörü kavramı da içgörüsü iyi ya da oldukça iyi, içgörüsü kötü, içgörüsü yok olarak DSM-5-TR'de belirtilmektedir. Diğer bir belirteç de tikle ilişkili belirteçdir. Ayrıca, Takıntı-Zorlantı Bozukluğu ve İlişkili Bozukluklar altında Beden Algısı Bozukluğu, Biriktiricilik Bozukluğu, Trikotillomani ve Deri Yolma Bozukluğu yer almaktadır.

#### 1.1.1. Prognoz ve Risk Faktörleri

Bir meta-analiz çalışmasında elde edilen bulgular, OKB'nin genel prognozunun kötü olmayabileceğini ve hastaların yarısından fazlasının uzun vadede iyileştiğini göstermekle birlikte erken yoğun müdahale ve uzun vadeli tedavinin kritik rolü bulunmaktadır (Sharma ve Math, 2019).

OKB'nin gelişiminde demografik, biyolojik, psikolojik, genetik ve çevresel pek çok risk faktörü bulunmaktadır. Bir çalışmada kişilerin daha fazla çocukluk çağı travma deneyimine sahip olmasının daha şiddetli OKB semptomları ve daha erken OKB başlangıç yaşı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Borrelli ve ark., 2024). Kadivari ve arkadaşları (2023) çocukluk çağı duygusal kötü muamele geçmişi olan OKB hastalarının, sıkıntılarıyla başa çıkmak için uyumsuz başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurabileceğini ve bunun ardından daha yüksek zarar verme sorumluluğu, daha fazla kabul edilemez düşünce ve şiddetli OKB yaşayabileceğini belirtmektedir. Başka bir çalışmada ise anne ve babanın cezalandırıcı ebeveynliğinin anlamlı bir yordayıcı olmadığı, yalnızca stresli yaşam olaylarının obsesif kompulsif semptomların ortaya çıkışını yordadığı bulunmuştur (Krebs ve ark., 2019). Travmaya maruz kalmanın özellikle kadınlarda daha yüksek obsesif kompulsif semptomlarla ilişkili olduğu ve kişilerarası travma (fiziksel şiddet, duygusal istismar, cinsel istismar ve ihmal) obsesif kompulsif semptom şiddeti ile ilişkilendirilmiştir (Miller ve Brock, 2017). Brander ve arkadaşlarının (2016) derleme makalesinde OKB için potansiyel çevresel risk faktörleri perinatal komplikasyonlar, üreme döngüsü (menarş, hamilelik, doğum sonrası ve menopoz) ve stresli yaşam olayları olarak tanımlanmıştır.

Ayrıca bir çalışmada OKB riski birinci derece akrabalar için, ikinci ve üçüncü derece ve biyolojik olmayan akrabalara göre önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur (Mataix-Cols ve ark., 2013). Bu çalışmaya göre OKB riski, genetik akrabalık derecesiyle orantılı şekilde artmaktadır. OKB ve anksiyete bozukluğu komorbiditesi, epizodik olma olasılığı daha yüksek ve kronik olma olasılığı daha düşük bir OKB seyrini yordamaktadır (Geiger ve ark., 2024). Ayrıca aynı çalışmada başlangıçtaki yüksek semptom şiddeti ve erken başlangıç yaşı, OKB'nin kronik seyri için önemli risk faktörleri olarak tanımlanmakta, erkek olmak ve genç yaş daha olumlu bir gidişatı yordamaktadır (Geiger ve ark., 2024).

### **1.1.2. Yaygınlığı**

OKB'nin Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşam boyu yaygınlığı %2.3 olarak bildirilmektedir (Ruscio ve ark., 2008). Farklı ülkelerde yürütülen epidemiyolojik araştırmalara bakılırsa, yaşam boyu yaygınlık İran'da %1.8 (Mohammadi ve ark., 2004), Almanya'da 12 aylık prevelans oranı %0.7 (Adam ve ark., 2012), İsviçre'de yaşam boyu



yaygınlık %3.5 (Angst ve ark., 2004) olarak bildirilmektedir. Yapılan bir araştırmada OKB hastalarının %99'unda obsesyon ve kompulsiyonların bir arada bulunduğu, %0.5'inde yalnızca obsesyonların, %0.5'inde de yalnızca kompulsiyonların var olduğu bulunmuştur (Shavitt ve ark., 2014).

### 1.1.3. Eştanılar

Demet ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında eştanı olarak majör depresif bozukluk (%34.4), özgül fobi (%14.6), sosyal fobi (%9.4) ve agorafobisiz panik bozukluğu (%5.2) en sık olarak belirtilen psikopatolojilerdir. Yapılan diğer çalışmalarda OKB ile en sık görülen eştanılar anksiyete, duygudurum ve diğer obsesif kompulsif spektrum bozukluklarıdır (Hofmeijer-Sevink ve ark., 2013; Lochner ve ark., 2014). OKB'si olan hastalarda eştanıların yaşam boyu yaygınlığını inceleyen bir araştırmada depresif bozukluk sıklığı %84,7, yaygın anksiyete bozukluğu %71,5, panik anksiyete bozukluğu %47,9, agorafobi %52,1, özgül fobiler %64,6, sosyal fobi %47,9, paranoid durumlar %40,3, psikotik bozukluklar %15,3, alkol kötüye kullanımı %13,2 ve madde kötüye kullanımı %17,4 olarak bulgulanmıştır (Klenfeldt ve ark., 2024). Obsesif kompulsif bozukluğun artan intihar girişimi, bulimiya, agorafobi ve tıkınırcasına yeme ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Angst ve ark., 2004). Hofmeijer-Sevink ve arkadaşları (2013) iki veya daha fazla eştanı durumu olan bireylerin, yalnızca bir eştanı durumu olanlara göre daha şiddetli ve kronik obsesif kompulsif bozukluk semptomları bildirdiklerini, ayrıca herhangi bir eştanıya sahip olmanın daha uzun hastalık süreci ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Cinsiyet farklılığı olarak bakacak olursak sosyal fobi, tik bozuklukları, alkol kullanım bozuklukları, kompulsif internet kullanımı ve cinsel bozukluk belirtileri erkeklerde daha yüksekken; özgül fobi, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, trikotillomani, deri yolma ve kompulsif satın alma belirtilerinin kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (Torresan ve ark., 2013). Cederlöf ve arkadaşları (2015) da benzer şekilde OKB tanısı olan bireylerin anoreksiya nervoza eştanısı olasılığının kadınlarda 16, erkeklerde 37 kat daha fazla olduğunu belirtmektedir.

#### 1.1.4. Cinsiyet ve Kültür

İsviçre’de gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada OKB’nin kadınlarda daha yaygın görüldüğü, subklinik obsesif kompulsif belirtilerin ise erkeklerde daha yaygın olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkekler için başlangıç yaşının daha küçük olduğu bildirilmektedir (Fineberg ve ark., 2013; Lensi ve ark., 1996; Rasmussen ve Eisen, 1992). Buna karşın Torresan ve arkadaşları (2013) başlangıç yaşı olarak herhangi bir cinsiyet farklılığı belirtmemiş ancak erkeklerin semptomlarının daha erken yaşta kötüleştiğini belirtmiştir.

Düşüncelerin içeriğine bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha sık cinsel içerikli girici düşüncelere sahip olduğu çeşitli çalışmalarda gözlenmiştir (Purdon ve Clark, 1993; Byers ve ark., 1998; Hunt, 2020) Kadınlar ise erkeklere nazaran kirlenme ve bulaş içerikli girici düşünceleri daha sık rapor etmişlerdir (Purdon ve Clark, 1993). DSM-5-TR’ye göre (2022), kadınların temizlik boyutunda, erkeklerin ise yasak düşünceler ve simetri boyutlarında belirti gösterme olasılığı daha yüksektir. Ayrıca kadınlar tarafından peripartum dönemde OKB'nin başlangıcının veya alevlenmesinin yanı sıra bebekten kaçınmaya yol açan bebeğe zarar vermeye yönelik agresif obsesyonlar gibi anne-bebek ilişkisini etkileyebilecek semptomlar bildirilirken, bazı kadınlarsa OKB semptomlarının premenstrüel dönemde şiddetlendiğini bildirmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022). Kısaca erkeklerin ve kadınların obsesyonlarının türü ve içeriği farklılık gösterebilmektedir.

Kültürel ayrımlara bakacak olursak, cinsel içerikle ilgili obsesyonlar bazı dini ve kültürel gruplarda daha az sıklıkla ve şiddet/ saldırganlıkla ilgili obsesyonlar kentsel şiddetin daha yaygın olduğu ortamlarda daha sıklıkla deneyimlenebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022). Müslüman ve Hristiyanlarla yapılan bir çalışmada, dininin ne olduğu fark etmeksizin yüksek düzeyde dindar kişiler, daha fazla obsesyonel düşünce, düşüncelerinin önemi ve bunları kontrol etme konusunda daha fazla endişe ve düşünce eylem kaynaşmasının ahlak boyutunda daha yüksek puanlar bildirmişlerdir. Ayrıca, OKB semptomlarının tümünün Müslümanlarda Hristiyanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Yorulmaz ve ark., 2009). Kısaca, kişilerin OKB semptomları ve obsesyon veya kompulsiyon içerikleri yaşam tarzları, dinleri veya cinsiyetlerinden etkilenebilmektedir.

### 1.1.5. Alt boyutları

OKB, farklı araştırmalarda farklı şekillerde alt boyutlara ayrılmıştır. Leckman ve arkadaşları (1997) Yale-Brown Obsesif Kompulsif Belirti Listesi'ni kullanarak "obsesyonlar ve kontrol", "simetri ve dzen", "temizlik ve yıkama" ve "biriktirme" olmak üzere dört boyutsal faktör tanımlamışlardır. Aynı belirti listesini kullanan başka bir çalışmada ise beř semptom temelli gruba ulaşmıştır: zarar verme, biriktirme, kirlenme, kesinlik ve takıntılar (Calamari ve ark., 1999). Burns ve arkadaşları (1996) ise kendine/başkalarına zarar vermeye ilgili obsesyonel dűřünceler, kendine/başkalarına zarar vermeye ilgili obsesyonel dűrtüler, kontrol etme kompulsiyonları, bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsiyonları, öz-bakım ritüelleri olmak üzere beř faktör tanımlamıştır. Thordarson ve arkadaşlarına (2004) göre ise kontrol etme, bulaşma/kirlenme, obsesyonlar, biriktirme, kararsızlık, sadece doğru hissetme olmak üzere altı alt boyut tanımlanmaktadır. Mataix-Cols ve arkadaşlarının derleme çalışmasına (2005) göre tutarlı olan dört semptom boyutu bulunmuştur: simetri/sıralama, biriktirme, bulaş/temizlik ve şüphe/kontrol. Abramowitz ve arkadaşları ise (2010), bulaş, sorumluluk, kabul edilemez dűřünceler ve simetri olmak üzere dört alt boyut tanımlamışlardır.

OKB'de pek çok obsesyon ve kompulsiyon çeşidi olsa da aynı alt tipteki obsesyon ve kompulsiyonlar OKB'si olan kişilerde farklı içeriklerde ortaya çıkabilmektedir. Örneęin, zarar verme obsesyonuna sahip iki kişiden biri, bebeğine zarar verme ile ilgili obsesyonlar yaşayan bir anne olabilirken, bir diğeri kendisine zarar vermeye yönelik obsesyonları olan bir anne olabilir. Bařka biri arkadaşına zarar vermeye yönelik obsesyonel dűřüncelere sahip olabilir. Benzer şekilde bu kişilerin kompulsiyonlarının varlığı ve çeşidi değişiklik gösterebilir.

OKB'nin alt tiplerini tanımlamada iki yaklaşım ön plandadır: "Belirti alt tipi" ve "belirti boyutları". Belirti alt tipi yaklaşımı, kişilerin belirli belirti alt tiplerine göre kategorize edilebileceğini ifade ederken, belirti boyutu yaklaşımı kişilerin bir dizi belirti boyutu boyunca farklılaştığını öne sürmektedir (Clark, 2004). Belirti alt tipi yaklaşımına göre en yaygın iki belirti türü bulaş ve patolojik şüphe obsesyonları ayrıca bunlara eşlik eden kompulsif yıkama ve kontrol etme, OKB vakalarının çoğunluğunu oluşturmaktadır. Başkalarına karşı şiddet içeren eylemlerde bulunma veya kişisel olarak iğrenç cinsel

eylemlerde bulunma gibi tekrarlayan ve tiksindirici düşünceler OKB'de görülen üçüncü en yaygın obsesyon türüdür. (Rasmussen ve Eisen, 1992). Başka bir çalışmada ise en sık rastlanan kompulsiyonların sırasıyla kontrol etme, biriktirme ve sıralama olduğu görülmektedir (Ruscio ve ark., 2010).

Belirti alt tipi kişilerin tek bir birincil obsesif veya kompulsif semptomu olduğunu varsayar, oysa Rasmussen ve Eisen' in (1998) belirttiğine göre gerçekte birçok kişide farklı alt tiplere ait olabilen birden fazla obsesyon ve kompulsiyon vardır (akt. Clark, 2004). Ayrıca, OKB'li bireylerin çoğu, zaman içinde obsesif kompulsif semptomlarında önemli değişiklikler göstermektedir (Skoog ve Skoog, 1999). Çoğu alt tip araştırmasının kesitsel doğası, obsesif-kompulsif belirtilerin bu dinamik doğasını göz ardı etmesi gibi nedenlerle boyutsal bir analizin OKB'de belirtilerle ilgili daha doğru bilgi verebileceği söylenebilir.

Belirti boyutları yaklaşımı bireylerin belirli semptom alt tiplerine göre kategorize edilemeyeceğini belirtir. Bunun yerine, kişilerin çeşitli derecelerde farklılık gösterebileceği (her boyutta yüksek, orta veya düşük) farklı belirti boyutları tanımlanmaktadır. Bu boyutlar genellikle obsesif-kompulsif belirti ölçümlerinin faktör analizi ile araştırılır (Clark, 2004).

Lee ve Kwon (2003), farklı bir sınıflandırma tarzı olarak obsesyonları otojen ve reaktif olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Otojen obsesyonlar tanımlanabilir bir uyaran olmaksızın aniden ortaya çıkarken, reaktif obsesyonlar belirli dışsal uyaranlar tarafından tetiklenmektedir. Otojen obsesyonlar ego-distonik olarak algılanma gibi özellikleriyle reaktif obsesyonlardan ayrılmaktadır ve deneyimleyen kişi tarafından ortadan kaldırılmaya çalışılır. Diğer yandan reaktif obsesyonlar, obsesyonun işaret ettiği olası olumsuz sonuçlardan kaçınma girişimleri gibi görece daha gerçekçi ve rasyonel başa çıkma davranışlarına yol açmaktadır.

Bu kısma kadar obsesif kompulsif bozukluğun yaygınlığı, eş tanılar, OKB semptomları bağlamında çeşitli cinsiyet ve kültür farklılıkları ve OKB'nin farklı sınıflandırma tarzları ve literatürde bahsi geçen alt boyutlarına yer verilmiştir. İlerleyen kısımda Obsesif Kompulsif Bozukluk bilişsel davranışçı modeller çerçevesinde aktarılacaktır.

### 1.1.6. Obsesif-Kompulsif Bozukluğu Açıklayan Bilişsel-Davranışçı Modeller

OKB'nin açıklanmasında pek çok farklı model öne sürülmüştür. Beck'in (1976) öne sürdüğü Bilişsel Davranışçı Modelde, psikolojik bozuklukların altında olayların kendisi yerine kişilerin bu olaylara yönelik işlevsel olmayan düşüncelerinin yattığı belirtilmektedir (Beck, 1995). Bilişsel davranışçı modeli temel alarak OKB'yi açıklarken vurguyu farklı faktörlere yapan çeşitli modeller bulunmaktadır. Bunlar; Salkovskis'in (1985) Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli, Rachman'ın (1997) İstemdışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli ve Clark'ın (2004) Düşünce Kontrolü Modelidir.

#### 1.1.6.1. Salkovskis'in Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli

Salkovskis'in (1985) Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli'nde obsesyonlar, girici düşüncelerden gelişmektedir ve girici düşüncelere klinik olmayan örnekleme de sıklıkla rastlanmaktadır. Kişilerin bu düşünceler ortaya çıktıktan sonra olumsuz duyguları artmaktadır. Salkovskis'in (1985) Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli'nde çocuklukta yaşanan olayların kişilerin sorumluluk algısı şemasının oluşmasında etkili olduğu belirtilir. Salkovskis (1985) kabul edilemez bir şeyi düşünmenin yapmakla eşdeğer olarak görülmesine OKB'de sık rastlandığını belirtmiş ve zarar vermekle ilgili aşırı sorumluluk kavramına vurgu yapmıştır. Kişi zamanla istenmeyen düşüncelerinden dolayı kendini sorumlu görmeye başlar ve olası tehlikeyi önlemek adına çeşitli girişimlerde bulunur. Bu kompulsif davranışlar kısa süreli ve geçici bir rahatlama sağlasa da aslında daha fazla girici düşünce olasılığına ve sorumluluk algısına neden olabilir. Salkovskis'in modeline göre bu düşüncelerin kişinin kendisine veya başka birisine zarar vermekle ilişkili olarak algılanması durumunda bu düşünceler obsesyonlara dönüşmektedir. Kişinin istenmeyen düşüncesine yönelik değerlendirmesinin doğru olmadığını öğrenmesi kompulsiyonlar ile engellenir. Kompulsiyonlar gerçekleştirildikten sonra kişinin olmasından korktuğu şeyin gerçekleşmemesi, tehdidi yok etmekle ilgili sorumluluğu olduğuna dair inancını pekiştirir (Taylor ve ark., 2011).

Jack Rachman, Mark Freeston, Paul Salkovskis ve Bob Ladouceur gibi araştırmacıların katıldığı bir toplantının ardından, sorumluluk bilişsel teori bağlamında operasyonel olarak

şu şekilde tanımlanmıştır: Sorumluluk bilişsel teori bağlamında, kişinin çok önemli olumsuz sonuçları ortaya çıkarma veya önleme konusunda çok önemli bir güce sahip olduğu inancı olarak tanımlanmaktadır. Bu olumsuz sonuçlar, kişiler tarafından önlenmesi gereken şeyler olarak algılanır. Bunların gerçek dünyada ve/veya ahlaki düzeyde sonuçları olabilir (Salkovskis, 1999). Bir örnek olarak; çocuklarına dokunduğunda hastalık bulaştırabileceğini düşünen bir ebeveyn “Çocuklarım benim yüzümden hastalanacak, kansere yakalanacaklar.” şeklinde düşünebilir ve yıkama davranışı ya da başka kişilerin dokunduğu şeylere dokunmama gibi davranışlara yönelebilir (Salkovskis, 1985; 577).

Salkovskis ve arkadaşları (1999) çocukluk döneminde önemli figürler veya koşullar aracılığıyla açık veya örtük olarak desteklenen sorumluluk algısının gelişimine sebep olan çeşitli yaşantılar tanımlamışlardır. Bunlar; kalıcı ve gerekçelendirilmiş inançlara yol açan tehdidi önlemeye yönelik sorumluluk algısı, katı ve aşırı davranış kurallarının varlığı, çocuğun sorumluluk almasını engelleyecek şekilde aşırı hoşgörülü davranılması veya çocuğun beceriksiz olduğunun çevresindekiler tarafından ima edilmesi, bir eylemde bulunması veya bulunmaması sonucu kendisini veya başkalarını olumsuz etkileyen bir yaşantı deneyimi ve bu olumsuz sonuca katkıda bulunduğu şeklinde yanlış bir değerlendirmede bulunmasıdır.

#### 1.1.6.2. Rachman’ın İstem Dışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli

Rachman’ın (1997) İstem Dışı Düşüncelerin Hatalı Yorumu Modeli’nde ise vurgu, kişilerin aklına gelen istem dışı düşüncelerine verdikleri öneme yapılır. “Eğer bunu düşünüyorsam, olmasını istiyorum anlamına gelir ve bu da benim gerçek doğamı ortaya çıkarır.” gibi bir düşünce buna örnek verilebilir (Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu; OKBÇG, 1997; 678). İstem dışı düşüncelere pek çok kişi sahip olabilir ancak bu düşüncelerin obsesyona dönüşmesinde kişinin düşüncelerinin, imgelerinin veya dürtülerinin öneminin katastrofik şekilde yanlış yorumlanmasının rolü bulunmaktadır (Rachman, 1997).

Talihsizlikleri önlemek için abartılı sorumluluk hissetmeye eğilimli kişiler, özellikle de düşünceler/dürtüler başkalarına potansiyel zarar içerdiğinde, istenmeyen girici

düşüncelerini kolayca felaket niteliğinde yanlış yorumlama eğiliminde olacaklardır (Rachman, 1997).

Burada, bir kişi istenmeyen girici düşüncelerinin önemine ilişkin felaket boyutunda bir yanlış yorumlama yaptığında, bunun potansiyel olarak tehdit edici uyarıların çeşitliliğini ve ciddiyetini artıracak savunulmaktadır. Kişi için nötr uyarılar tehdit edici uyarılara dönüşür ve kişinin obsesyonları için tetikleyici olan şeyler de artabilir. Örneğin, bir kişi diğer insanlara zarar verme konusundaki istenmeyen girici düşüncelerini potansiyel olarak tehlikeli olduğu şeklinde yanlış yorumlarsa, daha önce nötr olan bir dizi uyarı potansiyel tehditlere dönüşür (örneğin, keskin nesnelere potansiyel silahlara dönüşür) (Rachman, 1997). Aynı örnekle devam edecek olursak, eğer felaketle sonuçlanan yanlış yorumum keskin nesnelere nötrden tehdiye dönüşmesine yol açarsa, istenmeyen düşüncelerin kışkırtılması için fırsatlar bu yeni ve geniş tehdit yelpazesinin eklenmesiyle büyük ölçüde artar. Böylece kişi artık "Ben tehlikeliyim ve dolayısıyla keskin nesnelere artık tehdit edici olarak görülüyor ve bunlardan kaçınılması en iyisi." şeklinde düşünmeye başlar.

#### 1.1.6.3. Clark'ın Düşünce Kontrolü Modeli

Clark'ın (2004) Düşünce Kontrolü Modeli'ne göre kişilerin düşüncelerine yönelik yaptıkları hatalı yorumlamalar sonucunda kişiler rahatsızlık duymakta ve bu düşüncelerini kontrol etmeye yönelik girişimlerde bulunmaktadır. Obsesyon geliştirmeye eğilimli bireylerde düşünce kontrolüyle ilgili olarak "Düşüncelerin kontrolünü kaybetmek, davranışlar üzerindeki kontrolü kaybetmek kadar kötüdür." gibi üst bilişsel inançlar katıdır, gerçekçi değildir ve bu inançlara aşırı değer verilmektedir (Purdon ve Clark, 2002; 31).

Clark (2004) modelinde 2 çeşit değerlendirmeden söz etmektedir. Birincil değerlendirmeler obsesyonun önemi, tehdidi ve artan sorumluluğu yansıtmakta, ikincil değerlendirmeler ise başarısız zihinsel kontrolün önemi ve bunun algılanan sonuçlarını yansıtmaktadır. Kişiler, önemli, tehdit edici ve istenmeyen girici düşüncelerle başa çıkma konusunda bir kontrol sağlayamama algısıyla karşılaştıklarında, sonrasında bu başarısızlığı değerlendireceklerdir. Başarısız düşünce kontrolünün yanlış yorumlanması

obsesyonların sıklığının artmasına yol açabilir. Ayrıca, obsesyonlarla ilişkili sıkıntı ve obsesyonların belirginliğinde de paradoksal bir artış gözlemlenebilir. İstenmeyen müdahaleci düşüncelerin bastırılması veya ortadan kaldırılması için artan sorumluluk değerlendirmeleri, istenmeyen zihinsel olayı kontrol etmek için artan bir çaba gerektirecektir (Clark, 2004).

Birincil değerlendirme düzeyinde, istenmeyen girici düşünceler ego distonik ve/veya kendine veya başkalarına yönelik beklenen olumsuz sonuçlar nedeniyle tehdit edici olarak algılanıyorsa, bu düşüncelerle mücadele devam eder. Bu hatalı değerlendirme, artan sorumluluk algısıyla birlikte, kompulsiyonlar ve nötralizasyon gibi daha fazla düşünce kontrol çabasına neden olacaktır (Clark, 2004). İkincil bir değerlendirme düzeyinde, başarısız düşünce kontrolü değerlendirmeleri obsesif düşüncelerle ilişkili sıklık, belirginlik ve sıkıntıda artışa önemli bir katkıda bulunacaktır. Sonuç olarak, obsesif-kompulsif bozukluğa sahip bireyler, obsesyonlarını kontrol etmek için çabalamanın yanı sıra, düşünce kontrolü sağlanamadığında bunun sonuçlarını da önemseyecektir (Clark, 2004). Bu sonuçlar, düşünceleri kontrol edememenin kişinin semptomlarının kötüleşeceğine dair tehdit içerdiği, düşünce kontrol edilemediğinden düşünmeye devam edildiği için zihinlerinde beliren düşüncenin gerçekleşme olasılığının arttığı veya o düşüncenin bir önemi/anlamı olduğu, ayrıca kişinin düşüncelerini kontrol edemediği için zayıf biri olduğunu içerebilir (Clark, 2004).

Önceki paragrafta aktarıldığı üzere bilişsel modeli temel alarak OKB'yi açıklayan çeşitli modeller olduğu görülmektedir. Bu tez çalışması kapsamında, bu modellerde öne çıkan kavramlar olan düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar ve düşünce kontrol stratejileri incelenmektedir. İlerleyen bölümde düşünce eylem kaynaşması ve düşünce eylem kaynaşmasının OKB ile ilişkisini inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

## **1.2. DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI**

Düşünce eylem kaynaşması (DEK) düşüncelerin davranışlarla eşdeğer olması olarak belirtilen bilişsel yanlılıktır (Rachman, 1997). Düşünce eylem kaynaşmasının “Olasılık” ve “Ahlak” olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Olasılık boyutu rahatsız edici veya kabul edilemez olaylar hakkında düşünmenin o olayın gerçekleşme olasılığını artırdığına



işaret ederken, ahlak boyutu kabul edilmeyen bir davranışın düşünülmesinin o davranışı yapmakla ahlaki olarak aynı olduğuna işaret etmektedir (Shafran ve ark., 1996). DEK-Olasılık alt boyutunun Kendisi ve Diğerleri olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. DEK-Kendisi alt boyutu rahatsız edici veya kabul edilemez olaylar hakkında düşünmenin bu olayların kişinin kendisinin başına gelme olasılığını artırdığına inanmasını ifade eder. DEK-Diğerleri alt boyutu ise rahatsız edici veya kabul edilemez olaylar hakkında düşünmenin bu olayların diğer insanların başına gelme olasılığını artırdığına inanılmasını ifade etmektedir. DEK-Kendisi alt boyutundaki düşünceye bir örnek “Hastalanacağımı düşünürsem hastalanma ihtimalim artar” iken DEK-Diğerleri alt boyutundaki düşünceye “Bir başkasının hastalanacağını düşünürsem, bu onun hastalanma ihtimalini artırır” örnek verilebilir (Shafran ve Rachman, 2004). Bunlara ek olarak DEK-Ahlak alt boyutundaki düşünceye “Bir ibadet yerinde küfrettiğimi düşünürsem bu neredeyse ibadet yerinde küfretmem kadar kötüdür.” örnek verilebilir (Shafran ve Rachman, 2004). Rassin ve ark. (2001) DEK’in alt boyutlarının birbiri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Alan yazın incelendiğinde, düşünce eylem kaynaşmasının çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Lee ve ark., 2020; Thompson-Hollands ve ark., 2013; Kabakçı ve ark., 2008; Hossein ve ark., 2012). Örneğin, bir çalışmada sağlık tehdidi hakkındaki girici düşünceler ve hastalık kaygısı bozukluğu arasındaki ilişkiye tehdidin abartılı değerlendirilmesi ve düşünce eylem kaynaşması-olasılık alt boyutunun aracılık ettiği bulunmuştur (Arnáez ve ark., 2021). Ancak düşünce eylem kaynaşmasının, diğer bozukluklarda da görülmesine rağmen obsesif kompulsif semptomlarla daha güçlü ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Bailey ve ark., 2014). Martínez-Esparza ve arkadaşlarının çalışmasında (2022) OKB grubu trikotillomani, deri yolma, yaygın anksiyete bozukluğu ve klinik olmayan gruba kıyasla anlamlı olarak daha yüksek düşünce eylem kaynaşması-olasılık puanına sahipken, trikotillomani grubu daha yüksek düşünce eylem kaynaşması-ahlak puanına sahiptir. Bir çalışmada ahlaki yanlışlık açısından gruplar arasında bir fark bulunmazken, OKB tanısına sahip katılımcıların Olasılık-Diğerleri ve Olasılık-Kendisi puanlarının sosyal kaygı bozukluğuna sahip katılımcılar ve herhangi bir kaygı bozukluğuna sahip olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hezel ve ark., 2019).

Araştırmalarda öz bildirim yöntemlerinin kullanılmasının yanı sıra düşünce eylem kaynaşmasının ölçülmesi amacıyla literatürde deneysel araştırmalar da bulunmaktadır.

Deneysel araştırmalar için bir öncül, Rachman ve arkadaşlarının (1996) düşünce eylem kaynaşması deneyimini oluşturmak için cümle paradigması geliştirmeleri olmuştur. Bu paradigmada katılımcılardan “İnşallah \_\_\_\_\_ trafik kazası geçirir” cümlesindeki boşluğu sevdikleri bir kişinin adı ile doldurmaları istenmekte ve sonrasında gözlerini kapatarak birkaç dakika bu durum hakkında düşünmeleri istenmektedir.

Cümle paradigmasındaki temel nokta girici düşüncelerden gelmektedir. Girici düşünceler zihne aniden giriş yapar ve düşünce, dürtü veya imge olabilirler (Clark, 2005). Literatüre bakıldığında obsesif kompulsif bozukluğa sahip olmayan sağlıklı popülasyonun da obsesyonlara benzer düşüncelere sahip olabileceği belirtilmektedir (Rachman, 1997). Radomsky ve arkadaşları (2014) klinik olmayan örnekleme yaptıkları araştırmada katılımcıların %93.6’sının önceki üç ay içerisinde en az bir girici düşünce deneyimlediğini ortaya koymuştur. Girici düşüncelere pek çok örnek verebiliriz ve bu düşüncelerin içeriği kişiden kişiye değişebilir. Örneğin bir kişi yüksek bir yerden aşağıya bakarken “Ya şuradan atlarsam veya düşersen” diye, bir diğeri de “Ya bebeğime bir zarar verirsem” diye düşünülebilir. Bu örnekler artırılabilir ve ayrıntılandırılabilir. Obsesyonlar, girici düşüncelere göre daha yoğun, sık ve daha fazla rahatsız edicidir (Rachman ve de Silva, 1978). Salkovkis’e (1985, 1989) göre girici düşünceleri klinik obsesyona dönüşürken iki bilişsel süreçten bahsetmek mümkündür. İlk süreçte, girici düşüncenin kendine veya başkalarına zarar vermek ile ilgili kişisel sorumluluk içerdiği şeklinde değerlendirme yapılırsa olay rahatsızlık verici ve kabul edilemez olarak deneyimlenir. İkinci süreçte ise kişiler bu rahatsızlığı nötralize etmek adına girişimlerde bulunurlar. Düşünce eylem kaynaşması kişinin hissettiği sorumluluk ve suçluluğu artırmakta ve kişiler rahatsızlık hissine karşı yapılan davranış veya düşüncelerle olayın meydana gelme olasılığını azalttığına inanmaktadır. Dolayısıyla düşünce eylem kaynaşmasıyla birlikte nötrleme davranışları da artış göstermektedir (Rachman ve Shafran, 1999). Hezel ve ark. (2019) öz-bildirim ölçümleri ve cümle paradigmasını kullanarak yaptıkları çalışmalarında obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı bozukluğu gruplarının kendi düşüncelerini başkalarının düşüncelerine kıyasla ahlaki açıdan daha yanlış ve zarar verme olasılığı daha yüksek olarak değerlendirdiğini; kaygılı olmayan grubun ise kendi ve başkalarının düşüncelerini farklı değerlendirmedeğini göstermiştir.

Kısaca, düşünce eylem kaynaşmasının yalnızca OKB'ye özgü olmadığını gösteren çalışmalar olsa da, OKB ile daha güçlü ilişkisi olduğunu gösterebilecek çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca literatürde düşünce eylem kaynaşması çalışırken kullanılacak çeşitli yöntemlere yer verilmektedir. Bu bölüme kadar düşünce eylem kaynaşması kavramının ne olduğu, ilişkili olduğu psikopatolojiler ve çalışma yöntemleri incelenmiştir. Devam eden bölümde düşünce eylem kaynaşması ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri arasındaki ilişkiler aktarılacaktır.

### **1.3. DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK**

Alan yazında DEK'in OKB'ye özgü olmadığını gösteren araştırmalar (Yorulmaz ve ark., 2008; Bailey ve ark., 2014) mevcut olsa da genel olarak düşünce eylem kaynaşması ve obsesif kompulsif bozukluk ilişkisini inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Coles ve arkadaşları (2001), düşünce eylem kaynaşmasının Olasılık-Kendisi, Olasılık-Diğerleri ve Ahlak olmak üzere üç alt boyutunun endişe kontrol edildikten sonra dahi obsesif özelliklerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalar, düşünce eylem kaynaşması ve OKB arasındaki ilişkiyi genel olarak düşünce eylem kaynaşmasının alt boyutları bağlamında incelemektedir. Yapılan araştırmaların büyük bir kısmında OKB'nin DEK-Olasılık ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Shafran ve ark., 1996; Abramowitz ve ark., 2003; Thompson-Hollands ve ark., 2013). Alan yazında OKB'nin aynı zamanda DEK-Ahlak ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Yorulmaz ve ark., 2004; Piri ve Kabakçı, 2007).

Alan yazında DEK ve OKB arasındaki ilişkide, çeşitli değişkenlerin rolünü inceleyen araştırmalar (Altın ve Gençöz, 2010; Rassin ve ark., 2000) mevcuttur. Bir çalışmada gerçekleştirilen analizler, OKB grubunda, üstbilişsel inançlardan kontrol edilemezlik ve tehlike ile ilgili olan olumsuz inançların, DEK- Olasılık-Kendisi'nin OKB semptomları üzerindeki etkilerine aracılık ettiğini göstermiştir (Odriozola-González ve ark., 2016). Başka bir çalışmada ise negatif duygulanımın DEK ile obsesif kompulsif semptomatoloji arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Rees ve ark., 2010). DEK ve OKB arasındaki ilişkide rolü incelenen değişkenlerden birinin de düşünce bastırma

olduğu görülmektedir. Bir düşünce kontrol stratejisi olan düşünce bastırmanın OKB ve DEK ile olan ilişkisi literatür ışığında aktarılacaktır.

#### **1.4. DÜŞÜNCE KONTROL STRATEJİLERİ, DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI VE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK**

Wegner ve arkadaşları (1987) düşünce bastırmanın etkilerini gösteren öncü deneylerinde bir gruptan beyaz ayı hakkında düşünmemeye çalışmalarını istemiştir. Daha sonra 5 dakika boyunca beyaz ayı hakkında düşünmeleri istendiğinde bu grubun deneyin başından beri beyaz ayı hakkında düşünen gruptan çok daha fazla beyaz ayıyı düşündüğünü bulmuşlardır. Salkovskis ve Campbell (1994) de araştırmalarında bastırma grubunda, kontrol grubuna göre girici düşünce sıklığının daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Çeşitli çalışmalarda düşünce bastırma kullanan obsesif kompulsif bozukluğa sahip katılımcıların herhangi bir psikopatolojisi bulunmayan gruba göre daha fazla girici düşünce sıklığı bulunmuştur (Janeck ve Calamari, 1999; Magee ve ark., 2012). Bunun yanı sıra, düşünce bastırmanın paradoksal şekilde düşünceleri artırmadığına yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Janeck ve Calamari, 1999; Purdon ve Clark, 2001). Düşünceler, hoş olmayan duygular ile ilişkilendiğinde, kişiler düşünce bastırmaya başvururlar (Wegner ve Zanakos, 1994). Daha yüksek OKB semptomatolojisi ile ilişkili olan düşüncelerin olumsuz değerlendirilmesi düşünce bastırmayı tetiklemektedir (Purdon, 2004). Düşünce bastırma, insanların hoş olmayan duyguları tetiklendiğinde düşüncelerini yönetmek veya kontrol etmek için kullanabilecekleri bir dizi stratejiden biridir (Wells ve Davies, 1994). Düşünceleri kontrol etmek için başka bir strateji ise kabulü temel alan yaklaşımdır. Hayes ve ark. (1996, 1999) rahatsız edici duygu ve düşüncelerle mücadele içine girmek yerine bunları deneyimleme isteğini artırmaya odaklanan kabulü temel alan yaklaşımlara odaklanmaktadır. Bu yaklaşımlarla birlikte istenmeyen girici düşüncelerin meydana geldiği bağlamı, düşünce ve duygulara göre eyleme geçildiği bir durumdan, sadece fark edilmeleri gereken bir duruma değiştirerek, olumsuz etkilerin azaltılmasının amaçlandığını belirtmişlerdir (akt. Marcks ve Woods, 2005). Kabulü temel alan yaklaşımların sosyal anksiyete bozukluğu semptomlarını azaltmada (Norton ve ark., 2014), depresyon semptomlarını azaltmada (Samaan ve ark., 2020) ve OKB tedavisinde (Twohig ve ark., 2006; Twohig ve ark., 2015; Philip ve

Cherian, 2021, 2022) etkili olduğu gösterilmiştir. Bach ve Hayes'in (2002) iddia ettiği gibi olumsuz olarak değerlendirilen dűřünceleri, duyguları veya bedensel duyumları kabul etmek, onları veya neden oldukları sıkıntıyı belki azaltmayabilir, ancak bunlardan kaçınmaya veya kontrol etmeye çalışmak, sıklıklarını, yoğunluğunu ve sıkıntı yaratma olasılıklarını muhtemelen artıracaktır. Najmi ve arkadaşlarının (2009) araştırması bastırmanın OKB'deki olumsuz etkilerini doğrular niteliktedir. Bahsi geçen araştırmada, OKB grubunda girici dűřüncelerin bastırılması dűřüncelerin sıklığının artmasına yol açmamış ancak sıkıntıda bir yükselmeye sebep olmuştur. Yapılan çalışmalarda kabule yönelik stratejilerin, dűřünce-eylem kaynaşmasını ve bastırmayı yönetmede yararlı görüldüğu, ayrıca daha düşük hoşnutsuzluğa, daha düşük güçte obsesyonlara ve daha düşük kompulsiyon dürtüsüne yol açtığı belirtilmektedir (Wilkinson-Tough ve ark., 2010; Kolar ve ark., 2023).

Bir çalışmada dűřünce bastırmanın, obsesif kompulsif semptomlar için birincil sebep olmaktan ziyade DEK ile obsesif kompulsif semptomlar arasında aracı role sahip olduğu belirtilmiştir (Rassin ve ark., 2000). Dolayısıyla bu çalışmada dűřünce eylem kaynaşmasının bastırmaya yol açtığı ve bastırmanın da paradoksal olarak obsesif kompulsif semptomlarda artışa yol açtığı tespit edilmiştir.

Alan yazında dűřünce eylem kaynaşması, bastırma ve OKB semptomları arasındaki ilişkiyi deneysel yöntemle inceleyen az araştırma mevcuttur. Bir araştırmada kabulü temel alan stratejilerin sıkıntı düzeyinde azalmaya sebep olduğu, dűřünce bastırmanın ise sıkıntı düzeyinde artışa sebep olduğu bulunmuştur (Marcks ve Woods, 2005). Bařka bir araştırma da Rassin'in 2001 yılında gerçekteştirdiği araştırmadır. Bu çalışmada, dűřünce eylem kaynaşması oluşturmak adına cümle paradigması kullanılmış ve bir gruba dűřüncelerini bastırması diğer gruba ise bastırmaması belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, bastırma stratejisinin kullanımının artan kaygıya, izinsiz dűřünce giriş sıklığına, yüksek seviye algılanan ahlaki yanlışlığa veya olayın gerçekteşmesi hakkında yüksek olasılık tahminlerine yol açmadığı ortaya konmuştur (Rassin, 2001). Diđer bir araştırma da Marcks ve Woods (2007) tarafından gerçekteştirilmiştir. Çalışmada cümle paradigması kullanılmıştır. Cümle paradigması ile DEK oluşturulmasının ardından kaygı, suçluluk, sorumluluk, dűřüncenin getirdiği rahatsızlığı gidermek için bir şeyler yapma dürtüsü, cümle paradigmasında belirtilen olayın olma olasılığı, senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği ve girici dűřünce sıklığı gibi çeşitli ölçümler alınmıştır. Daha sonra

katılımcılar bastırma, kabul etme ve kontrol gruplarından birine atanarak gruplarına uygun düşünce kontrol stratejisine uymaları istenmiştir. Ardından bu ölçümler tekrarlanmış, manipülasyon kontrolü ve katılımcıların spontan bastırma düzeylerini belirleyebilmek adına ek ölçümler alınmıştır. Bu çalışma sonucunda katılımcılardan alınan kaygı, suçluluk, sorumluluk gibi puanlar alan yazınla zıt şekilde kabul yönergesinin verildiği grupta daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada kaygı, suçluluk, düşünmemek için verilen uğraş, sorumluluk ve düşüncenin getirdiği rahatsızlığı gidermek için bir şeyler yapma dürtüsündeki yüksek puanlar göz önünde bulundurulduğunda, 24 saat içinde olayın olabilirliğine ilişkin puanların oldukça düşük olması dikkat çekmektedir. Yani, bu çalışmada katılımcıların, cümle paradigmasıyla oluşturulan düşünceleri kaynaklı olumsuz duygular deneyimledikleri; ancak bir yandan da kazanın 24 saat içinde gerçekleşmesine yönelik oldukça düşük olasılık belirttikleri görülmektedir. Bu noktada “24 saat içinde kazanın gerçekleşme olasılığı nedir?” sorusunun DEK-Olasılık boyutunun işaret ettiği olasılık kavramından uzak bir noktada kalarak bu yapıyı ölçmediği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın düşünce eylem kaynaşmasını oluşturma aşamasında yetersiz kaldığı düşünülebilir (Marcks ve Woods, 2007).

Bu tez çalışmasının bir amacı da bahsi geçen çalışmanın düşünce eylem kaynaşmasını oluşturmada yetersiz kaldığı kısımların farklı yöntemlerle geliştirilmesi ve katılımcılarda düşünce eylem kaynaşması deneyiminin oluşturulmasıdır. Bu bölümde kabulü temel alan ve düşünceleri bastırmaya yönelik yaklaşımların ne gibi farklılıklara yol açtığı aktarılmıştır. İlerleyen bölümde bu tez çalışması kapsamında yer alan ve bu kısma kadar sözü geçen değişkenler gibi OKB belirtilerini anlamada önemli bir değişken olan obsesif inançlar aktarılacaktır.

## 1.5. OBSESİF İNANÇLAR

Obsesif-Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu (1997), abartılmış sorumluluk, düşüncelere aşırı önem verme, düşünce kontrolü, tehlikenin abartılması, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik olmak üzere 6 obsesif inanç alanı tanımlamışlardır. Bu grup, obsesif inançları bir kişide var olan ve belirli bir olaya özgü olmaktan ziyade pek çok durum için geçerli olan kalıcı denebilecek varsayımlar olarak tanımlamıştır (OKBÇG,1997). Daha sonra bu boyutlar birleştirilmiş ve sorumluluk/tehdit tahmini,

düşüncelerin önemi/kontrolü ve mükemmeliyetçilik/kesinlik olmak üzere üç boyuta indirgenmiştir (OKBÇG, 2005). Moulding ve arkadaşları (2011) ise tehdit öngörüsü, sorumluluk, düşüncelerin önemi ve mükemmeliyetçilik olmak üzere 4 boyutlu bir yapı ortaya koymuştur.

*Abartılmış sorumluluk algısı:* Salkovskis'in (1985,1989) öne sürdüğü abartılmış sorumluluk algısı, OKB belirtilerinin ortaya çıkmasında en önemli rolü oynayan inançlardan biridir. Kişinin birine zarar vereceği ile ilgili girici bir düşünceye sahip olması, OKB'si olan kişiler tarafından, böyle bir düşünceye sahipse bu zararı önlemek için sorumluluğu da olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (OKBÇG, 1997). Wroe ve Salkovskis (2000), çalışmalarında katılımcılara başka birine olası bir zararın söz konusu olabileceği üç farklı senaryo sunulmuştur. Zarar olasılığının bilinçli olarak ne ölçüde göz önünde bulundurduğu değiştirilerek manipülasyon uygulanmıştır. Potansiyel zararın farkındalığı ve algılanan sorumluluk bağlamında zararı önlemeye yönelik hiçbir şey yapmamanın aktif suç işlemeye eşdeğer olduğunu düşünmüşlerdir. Bu bulgular, OKB'li bireylerin zarara yol açan kasıtsız eylemi, eylem yoluyla kasıtlı zarara benzer olarak gördükleri fikrini desteklemektedir.

*Düşüncelere aşırı önem verme/ Düşünce kontrolünün önemi:* Bu obsesif inanç alanına göre bir düşüncenin varlığı o düşüncenin önemli olduğuna işaret etmektedir. "Bir düşünce zihnimde beliriyoorsa, önemli olmalı"; "İstenmeyen bir düşünceye sahip olmak, onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir"; "Kötü bir şey hakkında düşünmek, bu şeyin gerçekleşme olasılığını artırır." gibi inançlarda düşüncelere aşırı önem vermenin yansımaları görülmektedir (OKBÇG, 1997). Ayrıca bu inanç alanı, içinde düşünce eylem kaynaşmasını da barındırmaktadır. Kişiler eğer düşündüklerini kabul edilemez buluyorsa ve düşündüklerinin kötü olaylara yol açacağına inanıyorsa o zaman düşüncelerini kontrol etmeye çok önem verecektir. Bu da karşımıza düşünce kontrolünün önemi boyutu olarak çıkmaktadır (OKBÇG, 1997).

Düşünce kontrolünün önemi, girici düşünceler, imgeler ve dürtüler üzerinde tam kontrol sağlamanın hem mümkün hem de arzu edilir olduğuna dair inancı yansıtmaktadır. "Düşüncelerimi kontrol edebilmek için zihnimde neler olup bittiğini her zaman bilmeliyim"; "Düşüncelerim üzerinde kontrol sahibi olursam daha iyi bir insan olurum" gibi inançlar bu alana örnek verilebilir (OKBÇG, 1997: 678).

*Tehlikenin abartılı değerlendirilmesi:* Bu obsesif inanç alanı, zarar olasılığının veya zararın ciddiyetinin abartılmasını ifade eder. Örnek olarak "Kötü şeylerin benim başıma gelme olasılığı diğer insanlardan daha fazla" şeklinde bir inanç verilebilir (OKBÇG, 1997). Tehlikeyi abartma eğiliminin, olaylar arasındaki olasılıksal ilişkileri öğrenme zorluklarıyla ilişkili olup olmadığını inceleyen bir çalışmada hava durumu tahmini (nötr görev) bağlamında OKB'si olan katılımcılar ve kontrol grubu arasında ideal yanıt olarak fark yokken, virüs salgını tahmininde (duygusal görev) tehlikeyi abartma eğiliminin artmasıyla ilişkili olarak kontrol grubundaki katılımcılardan daha düşük puan almışlardır (Exner ve ark., 2014).

*Mükemmeliyetçilik/ Belirsizliğe tahammülsüzlük:* OKBÇG (1997) mükemmeliyetçiliği, her problemin mükemmel bir çözüm yolu olduğuna, bir şeyi mükemmel yapmanın mümkün olduğuna ve mükemmel yapmak gerektiğine, küçük hataların ciddi sonuçları olacağına yönelik inançlara sahip olma olarak tanımlamıştır. Yapılan çalışmalarda OKB hastalarının klinik olmayan örnekleme nazaran davranışlardan şüphe duyma ve hata yapma endişesi seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Frost ve ark., 1990; Frost ve Steketee, 1997). Başka bir çalışmada ise mükemmeliyetçiliğin OKB'nin önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Sarafraz ve ark., 2020). Diğer yandan, yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik açısından OKB ve diğer psikopatoloji grupları arasında herhangi bir fark bulunamamıştır (Frost ve Steketee, 1997; Buhlmann ve ark., 2008).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili olarak ise, kesin olmanın gerekliliğine ilişkin inançlar, öngörülemeyen değişikliklerle başa çıkma kapasitesinin zayıf olduğuna dair inançlar ve belirsiz durumlarda işlevsellikte zorluklar olmak üzere üç çeşit inanç öne sürülmüştür. Belirsizliğin var olduğu durumlarda, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin sıkıntıları tetiklenir ve kişilerin sıkıntılarını davranışsal olarak hafifletme dürtüsü, uyumsuz obsesyon ve kompulsiyonların kullanımına yol açarak daha fazla OKB semptomuna sebep olabilir (Xu ve ark., 2024). Bir meta-analiz çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve majör depresyonla ilişkili bulunmuş, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu bozukluklardan herhangi birine spesifik olmadığı gösterilmiştir (Gentes ve Ruscio, 2011; Zemestani ve ark., 2023). Kısaca, bu çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızca OKB ile ilgili olmadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra majör depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarıyla yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük yalnızca obsesif



kompulsif bozukluk semptomlarını açıklamıştır (Kaçar-Başaran ve Arkar, 2023). Obsesif inançların OKB ile ilişkisini inceleyen araştırmalara bir sonraki paragrafta yer verilmektedir.

OKB'yi boyutsal olarak ele alan araştırmalarda sorumluluk ve tehdidin abartılması zarar sorumluluğunu, düşüncelerin önemi ve kontrolünün kabul edilemez düşünceler boyutunu yordadığı belirtilmiştir (Viar ve ark., 2011; Wheaton ve ark., 2010). Miegel ve arkadaşları (2023) mükemmeliyetçiliğin/belirsizliğe tahammülsüzlüğün biriktirme ve simetri/sıralama ile, tehdidin abartılması/abartılmış sorumluluk kontrol etme kompulsiyonları ile ve düşüncelerin önemi/düşüncelerin kontrolünün obsesyonlar ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. İnözü ve arkadaşlarının (2022) araştırmasında ise OKB grubunu, majör depresyon ve kaygı bozukluğu grubundan ayırtıran obsesif inanç boyutunun düşüncelerin önemi/kontrolü olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla OKB kapsamında özellikle düşüncelerin önemi/kontrolü inanç boyutunun incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Bu tez çalışması kapsamında, ilk aşamada obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğiliminin OKB belirtilerini yordamadaki katkıları incelenecek olup ikinci aşamada klinik olmayan örnekleme düşünce eylem kaynaşması deneyimi oluşturularak, düşünce kontrol stratejilerinden düşünceyi bastırma ve düşünceyi kabul etme stratejilerinin etkisi incelenmiştir. Bu araştırma klinik örneklem yerine klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Daha önce belirtildiği üzere OKB'nin heterojen bir bozukluk olması sebebiyle bu araştırma kapsamında aynı tip belirtisi olan OKB hastalarına ulaşmak oldukça zordur. OKB'si olan kişilerin belirtileri birbirinden farklılaşmaktadır (McKay ve ark., 2015). Ayrıca OKB tanısı almış örnekleme araştırma yapıldığında hastalığın süresi de önem teşkil etmektedir (Dell'Osso ve ark., 2013). Tüm bunlar, olası karıştırıcı değişkenleri arttıran parametreler olarak düşünülmüştür. Ayrıca her katılımcının obsesyonuna yönelik kısa hikaye oluşturulması da mümkün olmadığından, elde edilecek sonuçların tüm OKB hastalarına genellenebilirliğinin mümkün olmayacağı düşünülmüştür. Ayrıca, OKB'si olan kişilerin spontan düşünce bastırma düzeyi yüksek olabileceğinden kontrol koşulu sağlamak zordur (Tolin ve ark., 2002). Tüm bunlar bu çalışmanın klinik olmayan örneklem ile gerçekleştirilme nedenleridir.

## 1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER

Bu araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar, düşünce bastırma eğilimi gibi değişkenlerle obsesif kompulsif belirtiler arası ilişkiler incelenmiştir. İkinci aşama olan deneysel aşamada ise oluşturulan gruplarda kaygı, sıkıntı, suçluluk, olayın olma olasılığı gibi çeşitli değişkenlerdeki manipülasyon öncesi ve sonrası ve gruplar arasındaki değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Hipotez 1: Yaş, cinsiyet, depresyon, anksiyete ve stresin etkisi kontrol edildiğinde, obsesif inançlar, düşünce bastırma eğilimi ve düşünce eylem kaynaşmasının, OKB belirtilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

Hipotez 2: Manipülasyon sonrasında düşünceyi bastırma grubunun bildirdiği kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarının düşünceyi kabul etme grubu ve kontrol grubunun puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.

Hipotez 3: Manipülasyon sonrasında düşünceyi kabul etme grubunun bildirdiği kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarının düşünceyi bastırma grubun ve kontrol grubunun bildirdiği puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olması beklenmektedir.

Hipotez 4: Manipülasyon sonrasında düşünceyi bastırma grubunun bildirdiği kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarının, bu grubun manipülasyon öncesi bildirdiği puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.

Hipotez 5: Manipülasyon sonrası düşünceyi kabul etme ve kontrol gruplarının bildirdiği girici düşünce sıklığı manipülasyon öncesine göre farklılaşmazken, düşünceyi bastırma grubunun bildirdiği girici düşünce sıklığının manipülasyon öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.

Hipotez 6: Manipülasyon sonrasında düşünceyi kabul etme grubunun bildirdiği kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarının, bu grubun manipülasyon öncesi bildirdiği puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olması beklenmektedir.

Hipotez 7: Manipülasyon sonrası, düşünceyi kabul etme grubunun bildirdiği senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği puanının, düşünceyi bastırma grubu ve kontrol grubunun bildirdiği senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği puanına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.

## 2. BÖLÜM YÖNTEM

### 2.1. ÖRNEKLEM

Çalışmanın ilk aşamasına toplamda 609 kişi katılım göstermiştir. Psikiyatrik ilaç kullanan ve son 6 ay içinde psikiyatrik bir tanı almış olan toplam 79 kişi, geçmişte kafa travması öyküsü olan 20 kişi, PE-WEÜR puanı 65 ve üzeri olan 105 kişi ve Ankara’da halihazırda öğrenci olmayıp ölçek setini tamamlayan 33 kişi araştırmanın dışında tutulmuştur. PE-WEÜR puanı olarak 65’in belirlenmesinde Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında belirtilen obsesif kompulsif bozukluk grubu ortalama puanı göz önünde bulundurulmuştur (Yorulmaz ve ark., 2007). Uygulanan dışlama kriterleri ve uç değerlerin çıkarılmasının ardından örneklem 363 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama yöntemi olarak zaman ve maliyet açısından uygunluk yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmanın ilk aşaması için örnekleme dahil edilme kriterleri 18 yaş üstünde olmak ve Ankara’daki üniversitelerde hali hazırda eğitimine devam ediyor olmak olarak belirlenmiştir. PE-WEÜR puanının 65 ve üzeri olması, psikiyatrik bir tanı almış olmak, kafa travması yaşamış olmak ve halihazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak dışlama kriteri olarak belirlenmiş, bu özelliklere sahip katılımcılar ve uç değer gösteren katılımcılar analizlere dahil edilmemiştir.

Örneklemin cinsiyet dağılımına bakıldığında %86.5’i (n = 314) kadınlardan, %11.8’inin (n = 43) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %1.7’sinin (n=6) cinsiyet belirtmek istemediği gözlenmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 53 arasında değişmektedir. Ortalama yaşlarının ise 22.34 olduğu gözlemiştir (SS = 5.07; bkz. **Tablo 2.1**).

Çalışmanın ikinci aşamasına toplamda 72 kişi katılım göstermiştir. Uç değerlerin çıkarılmasının ardından örneklem 69 kişiden oluşmaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı gerçekleşmiştir.

Örnekleme dahil edilme kriterleri PE-WEÜR puanının 65’in altında olması, 18 yaş üstünde olmak ve Ankara’daki üniversitelerde hali hazırda eğitimine devam ediyor olmak

olarak belirlenmiştir. Psikiyatrik bir tanı almış olmak, kafa travması yaşamış olmak ve halihazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak dışlama kriteri olarak belirlenmiştir.

İkinci aşamada örneklemin cinsiyet dağılımına bakıldığında %89.9'unun (n = 62) kadınlardan, %10.1'inin (n = 7) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 53 arasında değişmektedir. Ortalama yaşlarının ise 22.33 olduğu gözlemiştir (SS = 5.26; bkz.**Tablo 2.2**).

Düşünceleri kabul etme grubundaki katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında %87.5'inin (n = 21) kadınlardan, %12.5'inin (n = 3) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 35 arasında değişmektedir. Ortalama yaşlarının ise 21.75 olduğu gözlemiştir (SS = 3.72; bkz.**Tablo 2.3**).

Düşünceleri bastırma grubundaki katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında %82.6'sının (n = 19) kadınlardan, %17.4'ünün (n = 4) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 53 arasında değişmektedir. Ortalama yaşlarının ise 23.26 olduğu gözlemiştir (SS = 7.63; bkz.**Tablo 2.4**).

Kontrol grubundaki katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında %100'ünün (n = 22) kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 33 arasında değişmektedir. Ortalama yaşlarının ise 22.00 olduğu gözlenmiştir (SS = 3.46; bkz.**Tablo 2.5**).

**Tablo 2.1. Örneklemin Demografik Özellikleri-İlk Aşama (N=363)**

	N	Yüzde (%)	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	314	86.5	
Erkek	43	11.8	
Belirtmek İstemiyorum	6	1.7	
	<b>Ort</b>	<b>SS.</b>	<b>En Düşük ve En Yüksek Değerler</b>
<b>Yaş</b>	22.34	5.07	18-53

N = Örneklemdaki katılımcı sayısı, Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma

**Tablo 2.2** *Örneklemin Demografik Özellikleri-İkinci Aşama (N=69)*

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	62	89.9	
Erkek	7	10.1	
Belirtmek İstemiyorum	0	0	
	<b>Ort</b>	<b>SS.</b>	<b>En Düşük ve En Yüksek Değerler</b>
<b>Yaş</b>	22.33	5.26	18-53

*N* = Örneklemdaki katılımcı sayısı, *Ort.* = Ortalama, *SS* = Standart Sapma

**Tablo 2.3** *Düşümceyi Kabul Etme Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri (N=24)*

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	21	87.50	
Erkek	3	12.50	
Belirtmek İstemiyorum	0	0	
	<b>Ort</b>	<b>SS.</b>	<b>En Düşük ve En Yüksek Değerler</b>
<b>Yaş</b>	21.75	3.72	18-35

*N* = Örneklemdaki katılımcı sayısı, *Ort.* = Ortalama, *SS* = Standart Sapma

**Tablo 2.4** *Düşünceyi Bastırma Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri (N=23)*

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	19	82.60	
Erkek	4	17.40	
Belirtmek İstemiyorum	0	0	
	<b>Ort</b>	<b>SS.</b>	<b>En Düşük ve En Yüksek Değerler</b>
<b>Yaş</b>	23.26	7.63	18-53

*N* = Örneklemdaki katılımcı sayısı, *Ort.* = Ortalama, *SS* = Standart Sapma

**Tablo 2.5** *Kontrol Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri (N=22)*

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>	
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	22	100	
Erkek	0	0	
Belirtmek İstemiyorum	0	0	
	<b>Ort</b>	<b>SS.</b>	<b>En Düşük ve En Yüksek Değerler</b>
<b>Yaş</b>	22.00	3.46	18-33

*N* = Örneklemdaki katılımcı sayısı, *Ort.* = Ortalama, *SS* = Standart Sapma

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, okumakta oldukları üniversite, fakülte/bölüm/sınıf, doğum yeri, nerede yaşadığı, herhangi bir psikiyatrik tanısı olup olmadığı, kafa travması geçmişi, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı gibi tanımlayıcı bilgilerinin alınması adına demografik bilgi formu kullanılmıştır. Form, Ek 2’de yer almaktadır.

### 2.2.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği-21, depresyon, anksiyete ve stresi ölçmek amacıyla Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından 42 maddelik ölçek kısaltılarak oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 21 maddeden oluşmakta ve depresyon, anksiyete, stres olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyut için toplam puan elde edilmektedir. 4’lü Likert tipi (0=Hiçbir zaman, 3=Her zaman) ölçektir. Klinik örnekleme Cronbach’s  $\alpha$  değeri depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleri için sırasıyla .87, .85 ve .81 olarak bulunmuştur. Klinik olmayan örnekleme test tekrar test korelasyon katsayıları depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleri için .68, .66 ve .61 olarak bulunmuştur. Ayırt edici geçerlik kapsamında kontrol grubundaki katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının klinik örnekleme grubundaki katılımcıların puanlarına göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ölçek, Ek 3’te yer almaktadır.

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

Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği, Shafran ve arkadaşları (1996) tarafından düşünce ve eylemlerin kaynaşmasını ölçmek üzere geliştirilmiştir. DEK-Ahlak, DEK-Olabilirlik-Kendisi, DEK-Olabilirlik-Diğerleri olmak üzere üç boyutu olduğu belirtilmiştir. Ancak ileri yıllarda Ahlak ve Olabilirlik olmak üzere iki alt boyut belirtilmiştir (Rassin ve ark., 2001). 19 maddeden oluşan 5’li Likert tipi (0=Hiç katılmıyorum, 4=Tamamen



katılıyorum) ölçektir. Ölçek sonucu alınan puanlar 0-76 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar DEK yüksekliğine işaret eder.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Yorulmaz ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Ölçüt geçerliği analizi obsesif kompulsif belirtileri yüksek olan hastaların, düşük olanlara göre daha çok DEK belirttiklerini göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların ahlaki boyutta, olabirlik boyutuna göre daha fazla DEK ifade ettikleri bildirilmektedir. Ölçek, Ek 4'te yer almaktadır.

#### **2.2.4. Padua Envanteri- Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR)**

Burns ve arkadaşları (1996) endişe ve obsesyon karmaşasına yol açan maddeleri çıkararak orijinal Padua Envanteri (Sanavio, 1988)'nin yeni bir versiyonunu oluşturmuşlardır. 39 maddeden oluşan ölçekte kişiler her bir ifadeden ne kadar rahatsızlık duyduğunu 5'li Likert tipi (0=Hiç, 4=Çok fazla) ölçekte değerlendirir. Ölçeğin kontrol etme kompulsyonları (10 madde), bulaşma/kirlenme obsesyonları ve temizlik kompulsyonları (10 madde), kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler (9 madde), düzenleme (3 madde), kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler (7 madde) olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirliği .92 ve test-tekrar test güvenirliğinin .61 ve .84 arasında kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Yorulmaz ve ark. (2007) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada tüm ölçeğin Cronbach's  $\alpha$  değeri sağlıklı örnekleme .93, OKB örnekleminde .95 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği .86 dır. Ölçüt geçerliği kapsamında OKB hastalarının düzenleme alt boyutu hariç PE-WEÜR toplam ve alt ölçeklerde klinik olmayan örneklem grubundan ayrıldığı görülmektedir. Ölçek, Ek 5'te yer almaktadır.

#### **2.2.5. Obsesif İnançlar Anketi-20 (OİA-20)**

Obsesif kompulsif bozuklukta rol oynayan işlevsel olmayan inançlar Obsesif-Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu (1997) tarafından 6 boyutta ortaya atıldıktan sonra 87 maddelik Obsesif İnançlar Anketi oluşturulmuştur (OKBÇG, 2001). Anketin bu ilk versiyonu 7'li

Likert tipi ölçekle derecelendirilmektedir (1=Hiç Katılmıyorum ve 7=Tamamen Katılıyorum). Aynı grup tarafından madde sayısı 44'e indirilerek sorumluluk-tehdit algısı, düşüncelerin önemi/kontrolü ile mükemmeliyetçilik-kesinlik olmak üzere 3 boyutlu bir yapı elde edilmiştir (OKBÇG, 2005). Moulding ve arkadaşları (2011) 20 maddelik ve 9 maddelik versiyonları oluşturmuşlardır. Bu araştırmada kullanılacak olan 20 maddelik versiyonun Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yorulmaz ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Anketin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; tehdit öngörüsü (5 madde), sorumluluk (5 madde), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi (5 madde) ve mükemmeliyetçilik (5 madde) tir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .78 ile .80 arasında değişmekte olup geçerli ve güvenilir bir araç olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin eş-zaman geçerliği değerlendirildiğinde OKB belirti düzeyleri ve obsesif inançlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Ölçek, Ek 6'da yer almaktadır.

#### **2.2.6. Beyaz Ayı Düşünceleri Bastırma Envanteri (BADBE)**

Düşünce bastırma eğiliminin değerlendirilmesi amacıyla Wegner ve Zanakos (1994) tarafından geliştirilen ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) öz-bildirim ölçeğidir. Alınan puanlar 15-75 arasında değişmekte ve puanın yükselmesi düşünce bastırma eğiliminin yükseldiğini göstermektedir. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Altın ve Gençöz (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach's  $\alpha$  değeri .90, test tekrar test güvenirliği .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin eş-zaman geçerliği kapsamında obsesif-kompulsif belirtiler ile düşünce eylem kaynaşması puanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur (Altın ve Gençöz, 2009). Ölçek, Ek 7'de yer almaktadır.

#### **2.2.7. Düşünce Sıklığı Sayacı**

Girici düşünce ve görüntülerin sıklığının sayılması amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların, girici düşünceleri oldukça bilgisayarın "boşluk" tuşuna bastıkları ölçüm aracıdır.

### 2.2.8. Kısa Hikayeler

Cümle tamamlama paradigmasının DEK-Olasılık boyutunu değerlendirmede yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'nde olasılık boyutuyla düşünce veya isteklerin olaylar ile arasındaki bağ incelenir ve bu ölçek herhangi bir süre sınırı içermez (Yorulmaz ve ark., 2004). Ancak DEK oluşturmak adına cümle paradigmasının kullanıldığı araştırmalarda 24 saatlik bir süre sınırı konularak olasılık boyutu değerlendirilmeye çalışılmış ve kişiler sevdikleri kişinin kaza geçirme ihtimalini oldukça düşük bulmuşlardır (Rachman ve ark. 1996; Marks ve Woods 2007). Demirsöz ve ark. (2018) bu yöntemi geliştirmek adına çeşitli kısa hikayeler oluşturmuşlardır. Ancak bu kısa hikayelerin de DEK-Ahlak boyutunu değerlendirmede yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu tez çalışmasında bu iki yöntemin de alan yazındaki kullanımının getirdiği sınırlılıkların geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında düşünce eylem kaynaşması deneyimini oluşturmak adına yakınına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile ilgili araştırmacı tarafından oluşturulan iki kısa hikaye kullanılmıştır. Tez çalışması kapsamında oluşturulan kısa hikayeler, oluşturulma amacına uygunluğu açısından alanda uzman 5 klinik psikolog tarafından incelenmiş oluşturulan kısa hikayelerin alanda uzman klinik psikologlar tarafından değerlendirilmesi sonucunda sınıf içi korelasyon analizi yürütülmüştür. “Metro” ve “Kamyon” temalı kısa hikayeler için yargıcılar arası uzlaşım düzeyi sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC) kullanılarak hesaplanmıştır. “Metro” temalı kısa hikaye için yargıcılar arası uzlaşımın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $ICC = .811, F(3,15)=5.283, p=.011$ ) görülmektedir.. “Kamyon” temalı kısa hikaye için de yargıcılar arası uzlaşımın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $ICC = .936, F(3,12)=15.730, p<.001$ ) görülmektedir.

**Tablo 2.6** Kısa Hikayeler İçin Sınıf İçi Korelasyon Tablosu

Kısa Hikaye	ICC	%95 Güven Aralığı	Sd <sub>1</sub>	Sd <sub>2</sub>	F	p
Metro	.811	.21-.99	3	15	5.283	.011
Kamyon	.936	.72-1.00	3	12	15.730	.000

Bu kısa hikayeler Demirsöz ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında kullanılan kısa hikayeler ve Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (Yorulmaz ve ark., 2007) Kendine/başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt boyutu ve obsesif kompulsif bozukluğun doğası esas alınarak oluşturulmuştur. Kısa hikayeler, Ek 8’de yer almaktadır.

### **2.2.9. Yönergeler**

Temel düzeydeki girici düşünce sıklığını elde etmek ve manipülasyonu sağlamak adına katılımcılara verilen yönergeler Ek 9’da sunulmuştur. Bu yönergeler hazırlanırken, kabul yönergesinde, nehir metaforundan (Harris, 2009), bastırma ve kontrol grubu yönergelerinde, Marcks ve Woods’un (2005) çalışmasında kullanılan yönergelerden esinlenilmiştir. Ayrıca kısa hikaye okuma sonrası imgeleme için verilen yönerge de Ek 9’da yer almaktadır.

### **2.2.10. Görsel Analog Ölçeği**

Görsel Analog Ölçeği (GAÖ) ile 0-100 arasında değişen bir derecelendirmede katılımcıların DEK, kaygı, sıkıntı, suçluluk düzeylerini ve ayrıca manipülasyon kontrolünü değerlendirmek için kullanılmıştır. Katılımcıların kendilerine sunulan 0-100 arası derecelendirmeden kendileri için uygun olanı belirtmeleri istenmiştir. Sorular Ek 10’da yer almaktadır.

## **2.3. İŞLEM**

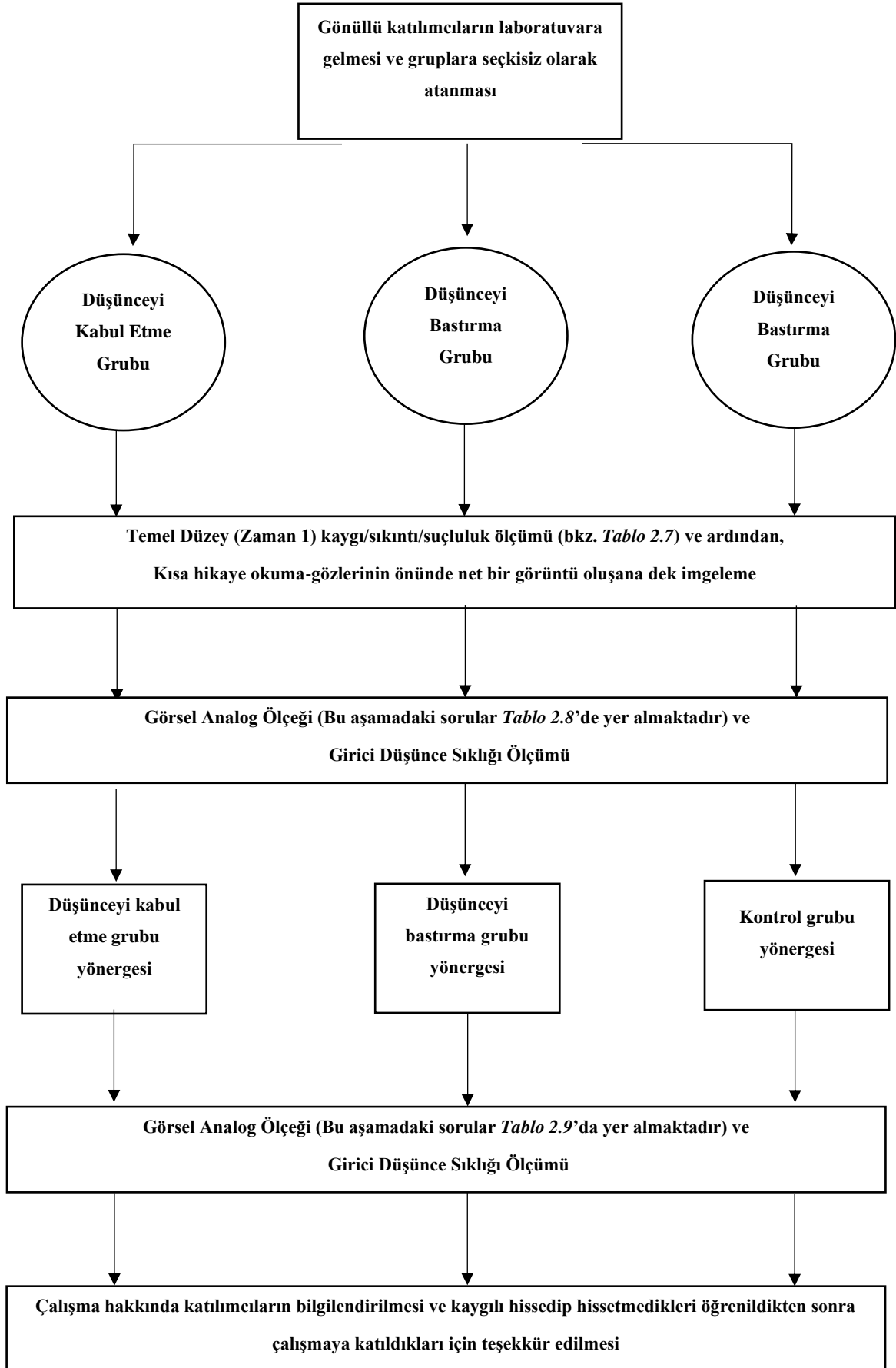
Araştırmanın ilk aşamasında katılımcılar araştırmanın amacı, süresi, araştırmadan istedikleri zaman çekilebilecekleri hakkında bilgilendirilmiş onam formu ile bilgilendirilmiştir ve araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onayladıktan sonra Demografik Bilgi Formunu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21, Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği, Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu (PE-WEÜR), Obsesif İnançlar Anketi-20 (OİA-20) ve Beyaz Ayı Düşünceleri Bastırma Envanteri (BADBE) ölçeklerini

tamamlamışlardır. Ölçekler seçkisiz şekilde belirlenen sıra ile katılımcılara sunulmuştur. Araştırmanın bu aşamasın çevrimiçi anket uygulaması (SurveyMonkey) kullanılarak yürütülmüştür. Zaman ve maliyet açısından kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın bu aşaması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. İlk aşamayı tamamlayan katılımcılardan gönüllü olanlar araştırmanın ikinci aşaması olan deneysel kısım için ölçek setine başlamadan önce e-posta adresi bırakmışlardır. Ardından kendileriyle e-posta yolu ile iletişime geçilerek, uygun oldukları gün ve saatte Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne davet edilmişlerdir.

İkinci aşamaya davet edilen katılımcılar yalnızca iki sandalye ve bir masanın olduğu Hacettepe Üniversitesi test odalarında karşılanmış ve deneysel aşamaya alınmışlardır. Düşüncüyü bastırma, düşüncüyü kabul etme ve kontrol grubu olmak üzere 3 gruptan birine seçkisiz olarak atanmışlardır. Ardından deneyin süresi, Görsel Analog Ölçeği üzerinde nasıl işaretleme yapacakları, deneyin içeriği, deneyden istedikleri zaman çekilebilecekleri ve deneyin amacı hakkında sözlü olarak bilgilendirilmişlerdir. Ardından katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylamış ve ikinci aşamaya gönüllü olmak için bıraktıkları e-posta adresini onam formuna yazmışlardır. Sonrasında katılımcılardan Görsel Analog Ölçeği ile o anda ne kadar kaygılı, sıkıntılı ve suçlu hissettiklerinin deneye başlamadan önce ölçümü alınmıştır. Katılımcılara karşıt dengeleme yapılarak iki kısa hikayeden biri seçkisiz olarak verilmiş ve katılımcıların kısa hikayeyi okuması istenmiştir. Her katılımcı bir kısa hikaye okumuştur. Kısa hikaye okunduktan sonra katılımcılara kısa bir süre (gözlerinin önünde net bir görüntü oluşana dek) imgeleme yaptırılmış, ardından 2 dakika boyunca girici düşünce sıklığı ölçümü alınmıştır. Girici düşünce sıklığı ölçümünün ardından Görsel Analog Ölçeği ile düşünce eylem kaynaşması kontrolü için, düşünce ve görüntülerin netliği, imgeleme için harcanan çaba, katılımcının imgelenen anın içine ne kadar girebildiği ve kısa hikayenin gerçekçiliği ölçümleri ile kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü, senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği, düşüncenin kabul edilmezliği ve olayın olma olasılığı ölçümleri alınmıştır. Bu aşamada alınan girici düşünce sıklığı ölçümleri için katılımcılara verilen yönerge Ek 9'da verilmektedir. Ölçümler alındıktan sonra katılımcılar buldukları gruba uygun yönergeyi almış ve 2 dakika boyunca yönergede verilen düşünce kontrol stratejisine (düşünce ve görüntüleri bastırma, düşünce ve görüntüleri kabul etme veya istediği herhangi bir şeyi düşünme) uyması istenmiştir.

Ardından girici düşünce sıklığı, manipülasyon kontrolü ölçümü alınmıştır. Ayrıca, bulunduğu grup fark etmeksizin her grubun düşünce bastırma davranışında bulunabileceği düşünülerek spontan bastırma ölçümü alınmış ve katılımcılara kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü ve senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği düzeylerini belirlemek adına çeşitli sorular yöneltilmiştir. Düşünce bastırma grubunda manipülasyondan belli bir süre geçtikten sonra düşünce bastırmanın etkisini değerlendirmek adına ilaveten herhangi bir ölçüm (rebound effect) alınmamıştır. Son olarak katılımcılara girici düşüncelerin doğası ve herkesin bu düşüncelere sahip olabileceği hakkında sözlü ve yazılı bir bilgilendirme yapılarak hala kaygı, sıkıntı ve suçluluk hissedip hissetmediklerinin bilgisi Görsel Analog Ölçeği ile alınıp sözel olarak da araştırma kaynaklı bir sıkıntı hissedip hissetmedikleri sorularak araştırmaya katıldıkları için teşekkür edilmiştir. Araştırmanın bu aşaması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Katılımcılara yazılı şekilde yapılan bilgilendirme Ek 11’de yer almaktadır.

Şekil 2.1 Deney Prosedürü Akış Şeması



### 2.3.1. Görsel Analog Ölçeği Soruları

Her tablodaki sorular katılımcılara sorulan sırayla sunulmuştur.

**Tablo 2.7 Temel Düzey Ölçümler (Zaman 1)**

Değişken	Soru
Temel Düzey Kaygı	Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?
Temel Düzey Sıkıntı	Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?
Temel Düzey Suçluluk	Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?

**Tablo 2.8 Kısa Hikayelerin Okunması ve Hikayedeki Senaryoyu İmgelenmesinin Ardından (Zaman 2)**

Değişken	Soru
Girici Düşünce Sıklığı*	-
Görüntülerin Netliği	O anı düşünürken görüntüler ne kadar netti?
İmgeleme İçin Harcanan Çaba	O anı gözünüzde canlandırmaya çalışmak için ne kadar çaba harcadınız?
Anın İçine Girme	Bu anın içine ne kadar girebildiğinizi düşünüyorsunuz?
Kaygı	Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?
Sıkıntı	Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?
Suçluluk	Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?



Düşüncenin Kabul Edilmezliği	Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek neredeyse gerçekten ona zarar vermem kadar kabul edilemez bir durumdur.
Olayın Olma Olasılığı	Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek ona zarar verme olasılığımı artırır.
Düşüncenin Etkilerini Ortadan Kaldırmak İçin Bir Şeyler Yapma Dürtüsü	Böyle düşünmenin etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtünüz ne kadar güçlüydü?
Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği	Bu hikayedeki senaryoyu tekrardan tecrübe etmeye ne kadar isteklisiniz?
Kısa Hikayenin Gerçekçiliği	Sizce bu senaryonun gerçekte başınıza gelme olasılığı nedir?
<i>*Girici düşünce sıklığı ölçümü Düşünce Sıklığı Sayacı ile alınmıştır.</i>	

**Tablo 2.9** Deneysel Manipülasyon Sonrası Ölçümler (Zaman 3)

Değişken	Soru
Girici Düşünce Sıklığı*	-
Manipülasyon Kontrolü	<p><b>Düşüncayı bastırma grubu:</b> Yakınınınıza zarar verme ilgili düşünceleri bastırmak ne kadar zordu?</p> <p><b>Düşüncayı kabul etme grubu:</b> Düşüncelerin zihninizde doğal seyrinde akışına izin vermek ne kadar zordu?</p> <p><b>Kontrol grubu:</b> İsteddiğiniz herhangi bir şey hakkında düşünmek ne kadar zordu?</p>
Spontan Bastırma	Zarar verme hakkındaki düşüncelerinizi uzaklaştırmak ne kadar zordu?

Kaygı	Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?
Sıkıntı	Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?
Suçluluk	Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?
Düşüncenin Etkilerini Ortadan Kaldırmak İçin Bir Şeyler Yapma Dürtüsü	Böyle düşünmenin etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtünüz ne kadar güçlüydü?
Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği	Bu hikayedeki senaryoyu tekrardan tecrübe etmeye ne kadar isteklisiniz?
Düşüncenin Kabul Edilmezliği	Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek neredeyse gerçekten ona zarar vermem kadar kabul edilemez bir durumdur.
Olayın Olma Olasılığı	Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek ona zarar verme olasılığımı artırır.
<i>*Girici düşünce sıklığı ölçümü Düşünce Sıklığı Sayacı ile alınmıştır.</i>	

**Tablo 2.10** Deney Sonrası Bilgilendirmenin Ardından (Zaman 4)

Değişken	Soru
Temel Düzey Kaygı	Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?
Temel Düzey Sıkıntı	Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?
Temel Düzey Suçluluk	Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizine başlamadan önce boş veri olup olmadığı değerlendirilmiştir. Ardından her bir değişken için çarpıklık-basıklık değerleri (Mishra ve ark., 2019) incelenerek normal dağılım ilkesi değerlendirilmiştir. Çarpıklık-basıklık değerleri ve Mahalanobis değerlerinin incelenmesi sonucunda ortaya çıkan uç değerler doğrultusunda araştırmanın ilk aşamasından 9, ikinci aşamasından 3 kişi analiz dışında bırakılmıştır. Verinin normal dağıldığı görüldükten sonra önce değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin değerlendirilmesi için korelasyon analizleri yapılmıştır. Yaş değişkeninin normal dağılmadığı görüldüğünden analizlere dahil edilmemiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem *t*-testi yürütülmüş ve varyansların homojen dağılmadığı durumlarda varyans homojenliğinin sağlanmadığı *t* testi istatistiği kullanılmıştır. Bunun yanı sıra, değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Ardından cinsiyet, depresyon, anksiyete, stresin etkisi kontrol edildiğinde düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar, düşünce bastırma eğiliminin obsesif kompulsif belirtileri yordayıp yordamadığını incelemek üzere Hiyerarşik Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında normal dağılmayan değişkenlerden manipülasyon sonrası suçluluk düzeyi ve kısa hikayenin gerçekçiliği ölçümleri için logaritmik dönüşüm yapılmış, dönüşümden sonra değişkenlerin normal dağıldığı görülmüş ve tersine logaritmik dönüşüm yapılarak analizlere devam edilmiştir. Varyans analizi için gerekli olan normal dağılım, varyansların homojenliği gibi varsayımlar incelendikten sonra, gruplar arasında obsesif kompulsif belirti düzeyi, düşünce eylem kaynaşması, düşünce bastırma eğilimi, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve obsesif inançlar açısından anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için bir dizi tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. İmgeleme için harcanan çabaların, görüntülerin netliğinin ve anın içine girme düzeylerinin gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bir dizi tek yönlü varyans analizi ve varyansın homojen dağılmadığı bir durumda Welch testi yapılmıştır. Katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliği puanlarının gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yürütülmüştür. Katılımcıların kaygı, sıkıntı ve suçluluk düzeylerinin her

biri için ayrı ayrı olmak üzere 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 3 (Zaman: temel düzey (Zaman 1), kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Düşünce kontrolüne yönelik uygulanan manipülasyon sonrası bildirilen diğer değişkenler açısından grup-içi ve gruplar-arası karşılaştırmalarda spontan bastırma düzeyinin gruplar arasında karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi, girici düşünce sıklığının, düşüncenin kabul edilmezliğinin, olayın olma olasılığı puanlarının, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsünün, senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğinin değerlendirilmesi için bir dizi 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2 (kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA), Düşünceyi bastırma grubundaki katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıkları, kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olasılık ve düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü ile düşünceyi bastırmada yaşanan zorluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi, Deneysel aşama sonrası katılımcılara yapılan sözlü ve yazılı bilgilendirmeden sonra katılımcıların kaygı, sıkıntı ve suçluluk puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü MANOVA analizi gerçekleştirilmiştir.

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi için IBM SPSS 26 programı kullanılmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu bölümde hipotezlerin test edildiği istatistiksel analizler yer almaktadır. Analizlerden önce veri girişi kontrol edilmiş ve uç değerler (outliers) belirlenmiştir. Araştırmada yer alan tüm değişkenlerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiş, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu bölümde ilk olarak araştırmadaki değişkenlere ilişkin betimsel istatistik değerleri aktarılmıştır. İkinci bölümde ise değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde, obsesif kompulsif belirtilerin ve alt boyutlarının cinsiyet, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin kontrol edilmesinin ardından düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar ve düşünce bastırma eğilimi tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, devam eden bölümde ise araştırmanın deneysel aşamasındaki çeşitli analiz sonuçları aktarılmıştır.

#### 3.1. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER ve KORELASYON ANALİZLERİ

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri **Tablo 3.1** 'de yer almaktadır.

**Tablo 3.1** Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ort.	SS.	Ranj
DASÖ-Toplam	19.15	11.88	0-56
DASÖ-Depresyon	6.76	4.90	0-21
DASÖ-Anksiyete	5.09	4.17	0-19
DASÖ-Stres	7.30	4.59	0-20
DEKÖ-Toplam	20.37	13.68	0-68
DEKÖ-Ahlak	14.26	9.79	0-45
DEKÖ-Olasılık	5.86	6.69	0-28
PE-WEÜR-Toplam	33.27	16.13	1-64
PE-WEÜR-Kontrol	11.18	7.41	0-36

PE-WEÜR-Kirlenme	11.44	6.95	0-36
PE-WEÜR-Zarardürtü	3.21	3.78	0-16
PE-WEÜR-Düzenleme	1.87	2.27	0-12
PE-WEÜR-Zarardüşünce	5.57	4.15	0-19
OİA-Mükemmeliyetçilik	18.87	5.77	5-35
OİA-Tehdit	14.90	5.43	5-32
OİA-Sorumluluk	17.74	5.74	5-35
OİA-Düşünce Kontrolü	13.34	5.67	5-33
BADBE	51.23	11.66	15-75

Ort.= Ortalama, SS= Standart Sapma, DASÖ=Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, DEKÖ= Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği, PE-WEÜR= Padua Envanteri – Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu, OİA= Obsesif İnançlar Anketi-20, BADBE= Beyaz Ayı Düşünceleri Bastırma Envanteri

### 3.1.1. Depresyon, Anksiyete, Stres Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yürütülen bağımsız örneklem için *t* testi bulguları kadın ve erkeklerin depresyon, kaygı ve stres puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonucu kadınların depresyon puanının (Ort.=6.91, SS=4.88), erkeklerin depresyon puanından (Ort.=5.14, SS=4.66) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ( $t(355)=2.25$ ,  $p=.025$ ). Yapılan bağımsız örneklem için *t* testi bulguları sonucunda kadınların kaygı puanının (Ort.=5.27, SS=4.22) erkeklerin kaygı puanından (Ort.=3.40, SS=3.07) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(66,11)=3.57$ ,  $p=.001$ ). Bunun yanı sıra kadınların stres puanının (Ort.=7.66, SS=4.52) erkeklerin stres puanından (Ort.=4.28, SS=3.98) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t(355)=4.66$ ,  $p<.001$ ). Ayrıca kadınların depresyon, anksiyete, stres toplam puanının (Ort.=19.84, SS=11.72) da erkeklerin depresyon, anksiyete, stres toplam puanından (Ort.=12.81, SS=10.58) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(355)=3.73$ ,  $p<.001$ ). (bkz. **Tablo 3.3**)

### 3.1.2. Düşünce Eylem Kaynaşması Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yürütülen bağımsız örneklem için  $t$  testi bulguları kadın ve erkeklerin düşünce eylem kaynaşması puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonucu kadınların DEK-Ahlak puanının (Ort.=14.82, SS=9.83), erkeklerin DEK-Ahlak puanından (Ort.=10.14, SS=8.32) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ( $t(355)=2.98$ ,  $p=.003$ ). Yapılan bağımsız örneklem için  $t$  testi bulguları sonucunda kadınların DEK-Olasılık puanının (Ort.=6.31, SS=6.93) erkeklerin DEK-Olasılık puanından (Ort.=2.44, SS=3.15) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(109,60)=6.25$ ,  $p<.001$ ). Bunun yanı sıra kadınların DEK-Toplam puanının (Ort.=21.13, SS=13.38) erkeklerin DEK-Toplam puanından (Ort.=12.58, SS=9.71) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t(66,07)=5.15$ ,  $p<.001$ ). (bkz.*Tablo 3.3*)

### 3.1.3. Obsesif Kompulsif Belirti Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yürütülen bağımsız örneklem için  $t$  testi bulguları kadın ve erkeklerin obsesif kompulsif belirti kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları, düzenleme, zarar verme düşüncesi alt boyutları ve obsesif kompulsif belirti düzeyi açısından puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonucu kadınların kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları alt boyutu puanlarının (Ort.=11.92, SS=6.99), erkeklerin kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları alt boyutu puanından (Ort.=8.00, SS=5.80) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ( $t(60,01)=4.05$ ,  $p<.001$ ). Yapılan bağımsız örneklem için  $t$  testi bulguları sonucunda kadınların düzenleme alt boyutu puanlarının (Ort.=1.95, SS=2.29) erkeklerin düzenleme alt boyutu puanlarından (Ort.=1.09, SS=1.41) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(76,39)=3.40$ ,  $p=.001$ ). Bunun yanı sıra kadınların başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt boyutu puanının (Ort.=5.89, SS=4.18) erkeklerin başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel

düşünceler alt boyutu puanından (Ort.=2.98, SS=2.82) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t(70,35)=5.94$ ,  $p<.001$ ). Ayrıca yürütülen bağımsız örneklem için  $t$  testi analizi sonucunda kadınların obsesif kompulsif belirti düzeylerinin (Ort.=34.28, SS=16.08) erkeklerin obsesif kompulsif belirti düzeyinden (Ort.=25.07, SS=14.52) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $t(355)=3.56$ ,  $p<.001$ ). Bunun yanı sıra yürütülen analiz kadınların kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları alt boyutu puanının (Ort.=11.42, SS=7.45) erkeklerin kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları alt boyutu puanından (Ort.=9.23, SS=6.79) ve kadınların başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler alt boyutu puanının (Ort.=3.12, SS=3.76) erkeklerin başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle alt boyutu puanından (Ort.=3.77, SS=3.79) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. (bkz.**Tablo 3.3**)

### 3.1.4. Obsesif İnançların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yürütülen bağımsız örneklem için  $t$  testi bulguları kadın ve erkeklerin obsesif inanç alt alanlarından mükemmeliyetçilik/kesinlik ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi açısından puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonucu kadınların mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu puanlarının (Ort.=19.31, SS=5.73), erkeklerin mükemmeliyetçilik/kesinlik alt boyutu puanından (Ort.=15.40, SS=5.08) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ( $t(355)=4.25$ ,  $p<.001$ ). Yapılan bağımsız örneklem için  $t$  testi bulguları sonucunda kadınların düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutu puanlarının (Ort.=13.61, SS=5.60) erkeklerin düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt boyutu puanlarından (Ort.=11.26, SS=4.99) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(355)=2.62$ ,  $p=.009$ ). Bunun yanı sıra yürütülen bağımsız örneklem için  $t$  testi analizi sonucunda kadınların sorumluluk alt boyutu puanlarının (Ort.=17.78, SS=5.92) erkeklerin sorumluluk alt boyutu puanlarından (Ort.=17.35, SS=4.20) ve kadınların tehdit öngörüsü alt boyutu puanının (Ort.=14.96, SS=5.41) erkeklerin tehdit öngörüsü alt boyutu puanından (Ort.=13.91, SS=5.38) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. (bkz.**Tablo 3.3**)



### 3.1.5. Düşünce Bastırma Eğiliminin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yürütülen bağımsız örneklem için *t* testi bulguları kadın ve erkeklerin düşünce bastırma eğilimlerinin farklılaştığını göstermektedir. Analiz sonucu kadınların düşünce bastırma eğilimlerinin (Ort.=51.82, SS=11.37), erkeklerin düşünce bastırma eğiliminden (Ort.=45.79, SS=12.61) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ( $t(355)=3.22$ ,  $p=.001$ ). (bkz. **Tablo 3.3**)

**Tablo 3.2** Depresyon-Anksiyete-Stres Puanı, Düşünce-Eylem Kaynaşması Puanı, Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi Mükemmeliyetçilik İnançları Puanları, Düşünce Kontrolü İnancı Puanları ve Düşünce Bastırma Düzeylerinin Bağımsız Örneklem İçin T-Testi ile Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	t	Serbestlik Derecesi	p	Ortalama Farkı	Std. Hata Farkı
Depresyon	2.25	355	.025	1.77	0.79
Kaygı	3.57	66.11	.001	1.87	0.52
Stres	4.66	355	.000	3.38	0.73
DEK-Ahlak	2.98	355	.002	6.45	2.02
DEK-Olasılık	6.25	109.60	.000	3.87	0.62
DEK-Toplam	5.15	66.07	.000	8.55	1.66
OKB-Kirlenme	4.05	60.01	.000	3.92	0.97
OKB-Düzenleme	3.40	76.39	.001	0.85	0.25
OKB-Zarar Verme	5.94	70.35	.000	2.91	0.49
Düşüncesi					
Obsesif-Kompulsif Belirti Düzeyi					
Mükemmeliyetçilik	3.56	355	.000	9.21	2.59
Düşünce Kontrolü	4.25	355	.000	3.91	0.92
Düşünce Bastırma Eğilimi	2.62	355	.009	2.36	0.90
	3.22	355	.001	6.03	1.87

*Ort.* = Ortalama, *p* = Anlamlılık Değeri, *Ort. Farkı* = Ortalamalar Farkı, *Std. Hata Farkı* = Standart Hata Farkı. *DEK*=Düşünce Eylem Kaynaşması, *OKB*=Obsesif Kompulsif Bozukluk

**Tablo 3.3** Depresyon-Anksiyete-Stres Puanı, Düşünce-Eylem Kaynaşması Puanı, Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi, Mükemmeliyetçilik İnançları Puanları, Düşünce Kontrolü İnançları Puanları ve Düşünce Bastırma Eğilimlerinin Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi ile Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS.	Std. Hata Ort.
Depresyon	Kadın	314	6.91	4.88	0.28
	Erkek	43	5.14	4.66	0.71
Kaygı	Kadın	314	5.27	4.22	0.24
	Erkek	43	3.40	3.06	0.47
Stres	Kadın	314	7.66	4.52	0.25
	Erkek	43	4.28	3.98	0.61
DAS Toplam	Kadın	314	19.84	11.72	0.66
	Erkek	43	12.81	10.58	1.61
DEK-Ahlak	Kadın	314	14.82	9.83	0.55
	Erkek	43	12.81	8.32	1.27
DEK-Olasılık	Kadın	314	6.31	6.92	0.39
	Erkek	43	2.44	3.15	0.48
DEK-Toplam	Kadın	314	21.13	13.38	0.75
	Erkek	43	12.58	9.71	1.48
OKB-Kirlenme	Kadın	314	11.92	6.99	0.39
	Erkek	43	8.00	5.80	0.88
OKB-Düzenleme	Kadın	314	1.95	2.29	0.13
	Erkek	43	1.09	1.41	0.22
OKB-Zarar Verme Düşüncesi	Kadın	314	5.89	4.18	0.24
	Erkek	43	2.98	2.82	0.43
Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi	Kadın	314	34.28	16.08	0.91
	Erkek	43	25.07	14.52	2.21
Mükemmeliyetçilik	Kadın	314	19.31	5.73	0.32
	Erkek	43	15.40	5.08	0.77
Düşünce Kontrolü	Kadın	314	13.61	5.60	0.32
	Erkek	43	11.26	4.99	0.76

Düşünce Bastırma	Kadın	314	51.82	11.37	0.64
Eğilimi	Erkek	43	45.79	12.61	1.92

N = Katılımcı Sayısı, Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma, Std. Hata Ort. = Standart Hata

Ortalaması, Depresyon-Anksiyete-Stres = DASÖ alt boyut puanlarının toplamı, Düşünce-Eylem

Kaynaşması=DEKÖ toplam puanı, Obsesif-Kompulsif Belirti Düzeyi=PE-WEÜR toplam puanı,

Mükemmeliyetçilik=OİA-20 mükemmeliyetçilik/kesinlik alt ölçeği puanı, Düşünce Kontrolü=OİA-20

düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi alt ölçeği puanı, Düşünce Bastırma Düzeyi=BADBE

toplam puanı

### 3.2. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları **Tablo 3.4**'te yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, depresyon DEK-Ahlak ile ( $r = .16, p = .002$ ), DEK-Olasılık ile ( $r = .21, p < .001$ ), DEK-toplam ile ( $r = .23, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ( $r = .22, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ( $r = .37, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerle ( $r = .34, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti düzeyiyle ( $r = .33, p < .001$ ), obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .36, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .37, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .19, p < .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .22, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .43, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Yürütülen korelasyon analizleri sonucunda anksiyete DEK-Ahlak ile ( $r = .23, p < .001$ ), DEK-Olasılık ile ( $r = .36, p < .001$ ), DEK-toplam ile ( $r = .35, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ( $r = .31, p < .01$ ), kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarıyla ( $r = .18, p = .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ( $r = .37, p < .001$ ), düzenlemeyle ( $r = .17, p = .002$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerle ( $r = .39, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti düzeyiyle ( $r = .43, p < .001$ ), obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .33, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .41, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .16, p = .002$ ), düşüncelerin ve kontrolünün

önemsenmesiyle ( $r = .28, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .41, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Yürütülen korelasyon analizleri sonucunda stres DEK-Ahlak ile ( $r = .19, p < .001$ ), DEK-Olasılık ile ( $r = .33, p < .001$ ), DEK-toplam ile ( $r = .31, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ( $r = .29, p < .01$ ), kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarıyla ( $r = .15, p = .005$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ( $r = .36, p < .001$ ), düzenlemeyle ( $r = .12, p = .024$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerle ( $r = .39, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti düzeyiyle ( $r = .40, p < .001$ ), obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .40, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .39, p < .01$ ), sorumlulukla ( $r = .21, p < .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .21, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .43, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

DEK-Ahlak obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ( $r = .13, p = .011$ ), kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarıyla ( $r = .22, p < .001$ ), düzenlemeyle ( $r = .27, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerle ( $r = .27, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti düzeyiyle ( $r = .27, p < .001$ ), obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .24, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .29, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .33, p < .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .62, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .12, p = .023$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

DEK-Olasılık obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ( $r = .21, p < .001$ ), kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarıyla ( $r = .14, p = .008$ ), düzenlemeyle ( $r = .23, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerle ( $r = .32, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ( $r = .16, p = .003$ ), obsesif kompulsif belirti düzeyiyle ( $r = .31, p < .001$ ), obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .19, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .29, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .17, p = .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .23, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .27, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

DEK-Toplam obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarıyla ( $r = .21, p < .001$ ), kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarıyla ( $r = .23, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerle ( $r = .10, p = .048$ ), düzenlemeyle ( $r = .31, p < .001$ ), başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşüncelerle ( $r = .36, p < .001$ ), obsesif kompulsif belirti düzeyiyle ( $r = .36, p < .001$ ), obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .27, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .36, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .33, p < .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .57, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .22, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları, obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .32, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .34, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .16, p = .002$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .15, p = .003$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .23, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları, obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .21, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .26, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .20, p < .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .25, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .20, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler, obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .17, p = .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .26, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .12, p = .023$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .24, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenleme obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .20, p < .001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .27, p < .001$ ), sorumlulukla ( $r = .16, p < .001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .28, p < .001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .13, p = .014$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler, obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .40, p$

<.001), tehdit öngörüsüyle ( $r = .54, p <.001$ ), sorumlulukla ( $r = .32, p <.001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .34, p <.001$ ) ve düşünce bastırma ( $r = .34, p <.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti düzeyi, obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .41, p <.001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .50, p <.001$ ), sorumlulukla ( $r = .29, p <.001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .32, p <.001$ ) ve düşünce bastırma eğilimiyle ( $r = .36, p <.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Düşünce bastırma eğilimi, obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlikle ( $r = .37, p <.001$ ), tehdit öngörüsüyle ( $r = .42, p <.001$ ), sorumlulukla ( $r = .27, p <.001$ ), düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesiyle ( $r = .27, p <.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.4 Birinci Aşamadaki Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-DASÖ-DEPRESYON	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2-DASÖ-ANKSİYETE	.54**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-DASÖ-STRES	.65**	.72**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4-DASÖ-TOPLAM	.85**	.85**	.91**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5-DEK-AHLAK	.16**	.23**	.19**	.22**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-DEK-OLASILIK	.21**	.36**	.33**	.34**	.28**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-DEK-TOPLAM	.23**	.35**	.31**	.34**	.88**	.71**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8-PE-WEÜR-KONTROL	.22**	.31**	.29**	.31**	.13*	.21**	.21**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9-PE-WEÜR-KİRLENME	.10	.18**	.15**	.16**	.22**	.14**	.23**	.24**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10-PE-WEÜR-ZARARDÜRTÜ	.37**	.37**	.36**	.42**	.03	.16**	.10*	.23**	-.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-PE-WEÜR-DÜZENLEME	.05	.17**	.12*	.13*	.27**	.23**	.31**	.21**	.39**	.00	-	-	-	-	-	-	-	-
12-PE-WEÜR-ZARARDÜŞÜNCE	.34**	.39**	.39**	.43**	.27**	.32**	.36**	.47**	.36**	.31**	.26**	-	-	-	-	-	-	-
13-PE-WEÜR-TOPLAM	.33**	.43**	.40**	.44**	.27**	.31**	.36**	.77**	.68**	.41**	.48**	.74**	-	-	-	-	-	-
14-OİA-MÜKEMMELİYETÇİLİK	.36**	.33**	.40**	.42**	.24**	.19**	.27**	.32**	.21**	.17**	.20**	.40**	.41**	-	-	-	-	-
15-OİA-TEHDİT	.37**	.41**	.39**	.45**	.29**	.29**	.36**	.34**	.26**	.25**	.27**	.54**	.50**	.55**	-	-	-	-
16-OİA-SORUMLULUK	.19**	.16**	.21**	.22**	.33**	.17**	.33**	.16**	.20**	.12*	.16**	.32**	.29**	.44**	.49**	-	-	-
17-OİA-DÜŞÜNCEKONTROLÜ	.22**	.28**	.21**	.27**	.62**	.23**	.57**	.15**	.25**	.07	.28**	.34**	.32**	.39**	.51**	.50**	-	-
18-DÜŞÜNCE-BASTIRMA	.43**	.41**	.43**	.49**	.12*	.27**	.22**	.23**	.20**	.24**	.13*	.34**	.36**	.37**	.42**	.27**	.27**	-

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ . DASÖ=Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, DEKÖ= Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği, PE-WEÜR= Padua Envanteri – Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu, OİA= Obsesif İnançlar Anketi-20, BADBE= Beyaz Ayı Düşünceleri Bastırma Envanteri

### 3.3. HİPOTEZLERİN TEST EDİLMESİ

#### 3.3.1. OKB Belirtilerini Yordamada Çeşitli Değişkenlerin Rolü

Cinsiyet, depresyon, anksiyete ve stresin etkisi kontrol edildiğinde, obsesif inançlar, düşünce bastırma eğilimi ve düşünce eylem kaynaşmasının, OKB belirtilerini yordamadaki katkısını incelemek üzere hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları yordanan değişken; cinsiyet, depresyon, anksiyete, stres, obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Birinci basamakta cinsiyet; ikinci basamakta depresyon, anksiyete ve stres ve üçüncü basamakta obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına göre, cinsiyet dahil edildiğinde model istatistiksel olarak anlamlı değildir. İkinci basamakta analize depresyon, anksiyete ve stres dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birinci modele yaptığı katkı varyansın %11'dir ( $R^2_{değişim}=.11$ ,  $F_{değişim}(3,358)=13.69$ ,  $p < .001$ ). İkinci modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %11 olmuştur ( $R^2=.11$ ,  $F(4,358)=10.69$ ,  $p < .001$ ). Anksiyete, obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarını pozitif yönde yordamaktadır ( $\beta=0.21$ ,  $p=.004$ ). Depresyon ve stresin obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta analize obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ikinci modele yaptığı katkı %8'dir ( $R^2_{değişim}=.08$ ,  $F_{değişim}(7,351)=4.67$ ,  $p < .001$ ). Üçüncü modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %18 olmuştur ( $R^2=.18$ ,  $F(11,351)=7.14$ ,  $p < .001$ ). Obsesif inanç alt alanlarından mükemmeliyetçilik/kesinlik ( $\beta=0.17$ ,  $p=.007$ ) ve tehdit öngörüsü ( $\beta=0.20$ ,  $p=.003$ ) obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarını pozitif yönde yordamaktadır. Düşünce eylem kaynaşması toplam puanı ve alt boyutları, sorumluluk, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi ve düşünce bastırma eğiliminin



obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrolü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları ile anksiyete, mükemmeliyetçilik/kesinlik ve tehdit öngörüsü arasındaki pozitif yönlü ilişki daha yüksek düzeyde kaygının, daha mükemmeliyetçi eğilime ve daha yüksek tehdit öngörüsüne sahip olmanın daha yüksek düzeyde kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (bkz.*Tablo 3.5*)

**Tablo 3.5** Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Kontrol Etme Obsesyon ve Kompulsiyonlarının Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	Tolerans	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Kontrol Etme Obsesyon ve Kompulsiyonları	Cinsiyet	-.065	-1.23	.220	1.000	.065	.004	1.51
Model 2	Kontrol Etme Obsesyon ve Kompulsiyonları	Cinsiyet	-.035	-0.69	.492	.972			
		Depresyon	.037	0.56	.579	.566			
		Anksiyete	.208	2.88	<b>.004*</b>	.477	.327	.107	10.69
		Stres	.111	1.36	.174	.379			
Model 3	Kontrol Etme Obsesyon ve Kompulsiyonları	Cinsiyet	-.021	-0.41	.684	.915			
		Depresyon	-.022	-0.33	.743	.531			
		Anksiyete	.143	1.95	.052	.432			
		Stres	.033	0.40	.686	.360			
		DEK-A	.042	0.67	.502	.587			
		DEK-O	.068	1.25	.213	.788	.428	.183	7.14
		OİA-M	.171	2.73	<b>.007*</b>	.596			
		OİA-T	.203	2.97	<b>.003*</b>	.497			

OİA-S	-.025	-0.41	.684	.628
OİA-DK	-.096	-1.35	.178	.455
DB	.029	0.49	.624	.679

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları yordanan değişken; cinsiyet, depresyon, anksiyete, stres, obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Birinci basamakta cinsiyet; ikinci basamakta depresyon, anksiyete ve stres; ve üçüncü basamakta obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına göre, cinsiyet varyansın %2'sini açıklamaktadır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $R^2=.02$ ,  $F(1,361)=8.46$ ,  $p=.004$ ). Cinsiyet obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarını negatif yönde yordamaktadır ( $\beta=-0.15$ ,  $p=.004$ ). Cinsiyet dikotomik değişken olup "1" kadın, "2" erkek olarak kodlanmıştır. Bu negatif yönlü ilişki, erkek olmanın daha düşük kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. İkinci basamakta analize depresyon, anksiyete ve stres dahil edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde modele yaptığı katkı %3'tür ( $R^2_{değişim}=.03$ ,  $F_{değişim}(3,358)=3.56$ ,  $p=.014$ ). İkinci modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %5 olmuştur ( $R^2=.05$ ,  $F(4,358)=4.83$ ,  $p=.001$ ). Anksiyete, obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarını pozitif yönde yordamaktadır ( $\beta=0.16$ ,  $p=.035$ ). Depresyon ve stresin obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta analize obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ikinci modele yaptığı katkı %7'dir ( $R^2_{değişim}=.07$ ,  $F_{değişim}(7,351)=4.13$ ,  $p<.001$ ). Üçüncü modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %12 olmuştur ( $R^2=.12$ ,  $F(11,351)=4.49$ ,  $p <.001$ ). Obsesif inanç alt alanlarından tehdit öngörüsü,

mükemmeliyetçilik/kesinlik, sorumluluk ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi, düşünce eylem kaynaşması toplam puanı ve alt boyutları ve düşünce bastırma eğiliminin ise obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonlarının cinsiyet ile negatif, anksiyete ile arasındaki pozitif yönlü ilişki kadın olmanın ve daha yüksek düzeyde kaygının, daha yüksek düzeyde kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (bkz.**Tablo 3.6**)

**Tablo 3.6** Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Kirlenme Obsesyonları ve Temizleme Kompulsiyonlarının Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	Tolerans	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Kirlenme Obsesyonları ve Temizleme Kompulsiyonları	Cinsiyet	-.151	-2.91	<b>.004*</b>	1.000	.151	.023	8.46
Model 2	Kirlenme Obsesyonları ve Temizleme Kompulsiyonları	Cinsiyet	-.140	-2.68	<b>.008*</b>	.972			
		Depresyon	.002	0.34	.973	.566			
		Anksiyete	.158	2.12	<b>.035*</b>	.477	.226	.051	4.83
		Stres	.013	0.16	.876	.379			
Model 3	Kirlenme Obsesyonları ve Temizleme Kompulsiyonları	Cinsiyet	-.124	-2.38	<b>.018*</b>	.915			
		Depresyon	-.064	-0.93	.353	.531			
		Anksiyete	.077	1.01	.314	.432			
		Stres	-.035	-0.30	.762	.360			
		DEK-A	.108	1.65	.099	.587			
		DEK-O	.000	-0.01	.994	.788	.351	.123	4.49
		OİA-M	.027	0.42	.675	.596			

OİA-T	.129	1.82	.070	.497
OİA-S	.049	0.78	.437	.628
OİA-DK	.038	0.51	.611	.455
DB	.097	1.61	.109	.679

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde obsesif kompulsif belirtileri alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler yordanan değişken; cinsiyet, depresyon, anksiyete, stres, obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Birinci basamakta cinsiyet; ikinci basamakta depresyon, anksiyete ve stres; üçüncü basamakta obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına göre, cinsiyet dahil edildiğinde model istatistiksel olarak anlamlı değildir. İkinci basamakta analize depresyon, anksiyete ve stres dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birinci modele yaptığı katkı varyansın %19'dur ( $R^2_{değişim}=.19$ ,  $F_{değişim}(3,358)=27.73$ ,  $p<.001$ ). İkinci modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %19 olmuştur ( $R^2=.19$ ,  $F(4,358)=21.55$ ,  $p <.001$ ). Depresyon ( $\beta=0.21$ ,  $p=.001$ ) ve anksiyete ( $\beta=0.20$ ,  $p=.004$ ) obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüleri pozitif yönde yordamaktadır. Stresin ise obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta analize obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir ve modele yaptıkları katkı istatistiksel olarak anlamlı değildir. Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtülerin depresyon, anksiyete ile arasındaki pozitif yönlü ilişki, daha yüksek düzeyde depresyon ve kaygının, daha yüksek düzeyde başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (bkz.**Tablo 3.7**)

**Tablo 3.7** Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Dürtülerin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	Tolerans	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Dürtüler	Cinsiyet	.082	1.56	.119	1.000	.082	.007	2.44
Model 2	Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Dürtüler	Cinsiyet	.116	2.41	<b>.016*</b>	.972			
		Depresyon	.205	3.25	<b>.001*</b>	.566			
		Anksiyete	.197	2.86	<b>.004*</b>	.477	.440	.294	21.55
		Stres	.099	1.29	.198	.379			
Model 3	Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Dürtüler	Cinsiyet	.101	2.04	<b>.042*</b>	.915			
		Depresyon	.195	2.99	<b>.003*</b>	.531			
		Anksiyete	.193	2.67	<b>.008*</b>	.432			
		Stres	.072	0.92	.361	.360			
		DEK-A	-.038	-0.61	.545	.587			
		DEK-O	.026	0.48	.630	.788	.455	.207	8.35
		OİA-M	-.017	-0.28	.781	.596			
		OİA-T	.099	1.47	.142	.497			
		OİA-S	.040	0.68	.500	.628			
		OİA-DK	-.087	-1.23	.219	.455			
		DB	.024	0.42	.674	.679			

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde obsesif kompulsif belirtileri alt boyutlarından düzenleme yordanan değişken; cinsiyet, depresyon, anksiyete, stres, obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Birinci basamakta cinsiyet; ikinci basamakta depresyon, anksiyete ve stres; üçüncü basamakta üçüncü basamakta obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına göre, cinsiyet dahil edildiğinde model istatistiksel olarak anlamlı değildir. İkinci basamakta analize depresyon, anksiyete ve stres dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birinci modele yaptığı katkı varyansın %3'tür ( $R^2_{değişim}=0.03$ ,  $F_{değişim}(3,358)=3.46$ ,  $p=.016$ ). İkinci modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %3 olmuştur ( $R^2=.03$ ,  $F(4,358)=2.86$ ,  $p=.024$ ). Anksiyete ( $\beta=0.18$ ,  $p=.020$ ) obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenlemeyi pozitif yönde yordamaktadır. Depresyon ve stresin ise obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenlemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta analize obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde modele yaptığı katkı %11'dir ( $R^2_{değişim}=.11$ ,  $F_{değişim}(7,351)=6.45$ ,  $p <.001$ ). Üçüncü modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %14 olmuştur ( $R^2=.14$ ,  $F(11,351)=5.26$ ,  $p <.001$ ). DEK Ahlak ( $\beta=0.14$ ,  $p=.035$ ) ve DEK-Olasılık ( $\beta=0.12$ ,  $p=.027$ ) ve obsesif inanç alt alanlarından tehdit öngörüsü ( $\beta=0.15$ ,  $p=.029$ ) obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenlemeyi pozitif yönde yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik/kesinlik, sorumluluk, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi ve düşünce bastırma eğiliminin ise obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenlemeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenlemenin anksiyete, DEK-Ahlak, DEK-Olasılık ve tehdit öngörüsü ile arasındaki pozitif yönlü ilişki, daha yüksek düzeyde kaygının, daha yüksek düşünce eylem kaynaşmasının ve daha yüksek tehdit öngörüsüne sahip olmanın daha yüksek düzeyde düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (bkz. **Tablo 3.8**)

**Tablo 3.8** Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Düzenlemenin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	Tolerans	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Düzenleme	Cinsiyet	-.053	-1.01	.312	1.000	.053	.003	1.02
Model 2	Düzenleme	Cinsiyet	-.042	-0.79	.430	.972			
		Depresyon	-.058	-0.84	.404	.566			
		Anksiyete	.176	2.34	<b>.020*</b>	.477	.176	.031	2.86
		Stres	.023	0.28	.782	.379			
Model 3	Düzenleme	Cinsiyet	-.004	-0.07	.941	.915			
		Depresyon	-.110	-1.62	.107	.531			
		Anksiyete	.048	0.64	.520	.432			
		Stres	-.013	-0.16	.871	.360			
		DEK-A	.136	2.11	<b>.035*</b>	.587			
		DEK-O	.124	2.22	<b>.027*</b>	.788	.376	.141	5.26
		OİA-M	.064	1.00	.317	.596			
		OİA-T	.154	2.19	<b>.029*</b>	.497			
		OİA-S	-.052	-0.83	.410	.628			
		OİA-DK	.102	1.40	.163	.455			
		DB	.010	0.17	.864	.679			

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde obsesif kompulsif belirtileri alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler yordanan değişken; cinsiyet, depresyon, anksiyete, stres, obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Birinci

basamakta cinsiyet; ikinci basamakta depresyon, anksiyete ve stres; üçüncü basamakta üçüncü basamakta obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına göre, cinsiyet varyansın %2'sini açıklamaktadır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $R^2=.02$ ,  $F(1,361)=7.88$ ,  $p=.005$ ). Cinsiyet obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşünceleri negatif yönde yordamaktadır ( $\beta=-0.15$ ,  $p=.005$ ). Cinsiyet dikotomik değişken olup "1" kadın, "2" erkek olarak kodlanmıştır. Bu negatif yönlü ilişki, erkek olmanın daha düşük başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşünceler ile ilişkili olduğunu göstermektedir. İkinci basamakta analize depresyon, anksiyete ve stres dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birinci modele yaptığı katkı %18'dir ( $R^2_{değişim}=.18$ ,  $F_{değişim}(3,358)=25.98$ ,  $p <.001$ ). İkinci modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %20 olmuştur ( $R^2=.20$ ,  $F(4,358)=21.86$ ,  $p <.001$ ). Anksiyete ( $\beta=0.22$ ,  $p=.001$ ) ve depresyon ( $\beta=0.13$ ,  $p=.036$ ) obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşünceleri pozitif yönde yordamaktadır. Stresin ise obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşünceleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta analize obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde modele yaptığı katkı %18'dir ( $R^2_{değişim}=.18$ ,  $F_{değişim}(7,351)=13.96$ ,  $p <.001$ ). Üçüncü modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %37 olmuştur ( $R^2=.37$ ,  $F(11,351)=18.85$ ,  $p <.001$ ). Obsesif inanç alt alanlarından tehdit öngörüsü ( $\beta=0.35$ ,  $p <.001$ ) ve DEK-Olasılık ( $\beta=0.35$ ,  $p <.001$ ) obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşünceleri pozitif yönde yordamaktadır ( $\beta=0.10$ ,  $p=.035$ ). DEK-Ahlak, mükemmeliyetçilik/kesinlik, sorumluluk, düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi ve düşünce bastırma eğiliminin ise obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşünceleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonele düşüncelerin cinsiyet ile negatif, anksiyete, depresyon, tehdit öngörüsü ve DEK-Olasılık ile pozitif yönlü ilişkisi, kadın olmanın, daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyonun, bir şeyi



düşünmenin o şeyin gerçekleşme olasılığını artırdığına yönelik daha yüksek düzeyde inançlara ve daha yüksek tehdit öngörüsüne sahip olmanın daha yüksek düzeyde başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (bkz.*Tablo 3.9*)

**Tablo 3.9** *Obsesif Kompulsif Belirtileri Alt Boyutlarından Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Düşüncelerin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	Tolerans	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Düşünceler	Cinsiyet	-.146	-2.81	<b>.005*</b>	1.000	.146	.021	7.88
Model 2	Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Düşünceler	Cinsiyet	-.110	-2.28	<b>.023*</b>	.972			
		Depresyon	.132	2.10	<b>.036*</b>	.566			
		Anksiyete	.221	3.23	<b>.001*</b>	.477	.443	.196	21.86
		Stres	.127	1.65	.099	.379			
Model 3	Başkalarına/Kendine Zarar Vermeye Yönelik Obsesyonel Düşünceler	Cinsiyet	-.102	-2.31	<b>.022*</b>	.915			
		Depresyon	.048	0.83	.406	.531			
		Anksiyete	.092	1.43	.154	.432			
		Stres	.044	0.62	.534	.360			
		DEK-A	.060	1.08	.281	.587			
		DEK-O	.101	2.12	<b>.035*</b>	.788	.609	.371	18.85
		OİA-M	.058	1.06	.290	.596			
		OİA-T	.353	5.88	<b>.000**</b>	.497			
		OİA-S	.049	0.91	.362	.628			
		OİA-DK	-.013	-0.21	.835	.455			

DB .041 0.80 .422 .679

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde obsesif kompulsif belirti düzeyi yordanan değişken; cinsiyet, depresyon, anksiyete, stres, obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi yordayıcı değişken olarak analizlere dahil edilmiştir. Birinci basamakta cinsiyet; ikinci basamakta depresyon, anksiyete ve stres; üçüncü basamakta üçüncü basamakta obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçlarına göre, cinsiyet varyansın %2'sini açıklamaktadır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ( $R^2=.02$ ,  $F(1,361)=5.34$ ,  $p=.021$ ). Cinsiyet, obsesif kompulsif belirti düzeyini negatif yönde yordamaktadır ( $\beta=-0.12$ ,  $p=.021$ ). Cinsiyet dikotomik değişken olup “1” kadın, “2” erkek olarak kodlanmıştır. Bu negatif yönlü ilişki, erkek olmanın daha düşük obsesif kompulsif belirti düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. İkinci basamakta analize depresyon, anksiyete ve stres dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birinci modele yaptığı katkı %20'dir ( $R^2_{değişim}=.20$ ,  $F_{değişim}(3,358)=29.69$ ,  $p < .001$ ). İkinci modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %21 olmuştur ( $R^2=.21$ ,  $F(4,358)=23.92$ ,  $p < .001$ ). Anksiyete ( $\beta=0.29$ ,  $p < .001$ ) obsesif kompulsif belirti düzeyini pozitif yönde yordamaktadır. Depresyon ve stresin ise obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü basamakta analize obsesif inançlar, düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde modele yaptığı katkı %15'tir ( $R^2_{değişim}=.15$ ,  $F_{değişim}(7,351)=11.27$ ,  $p < .001$ ). Üçüncü modelin sonunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıklanan toplam varyans %36 olmuştur ( $R^2=.36$ ,  $F(11,351)=22.80$ ,  $p < .001$ ). Obsesif inanç alt alanlarından tehdit öngörüsü ( $\beta=0.29$ ,  $p < .001$ ) ve mükemmeliyetçilik/kesinlik ( $\beta=0.11$ ,  $p = .048$ ) obsesif kompulsif belirti düzeyini pozitif yönde yordamaktadır. Düşünce eylem kaynaşması toplam puanı ve alt boyutları sorumluluk ve düşüncelerin ve kontrolünün önemsenmesi ve düşünce bastırma eğiliminin ise obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti düzeyinin cinsiyet ile negatif, anksiyete, tehdit

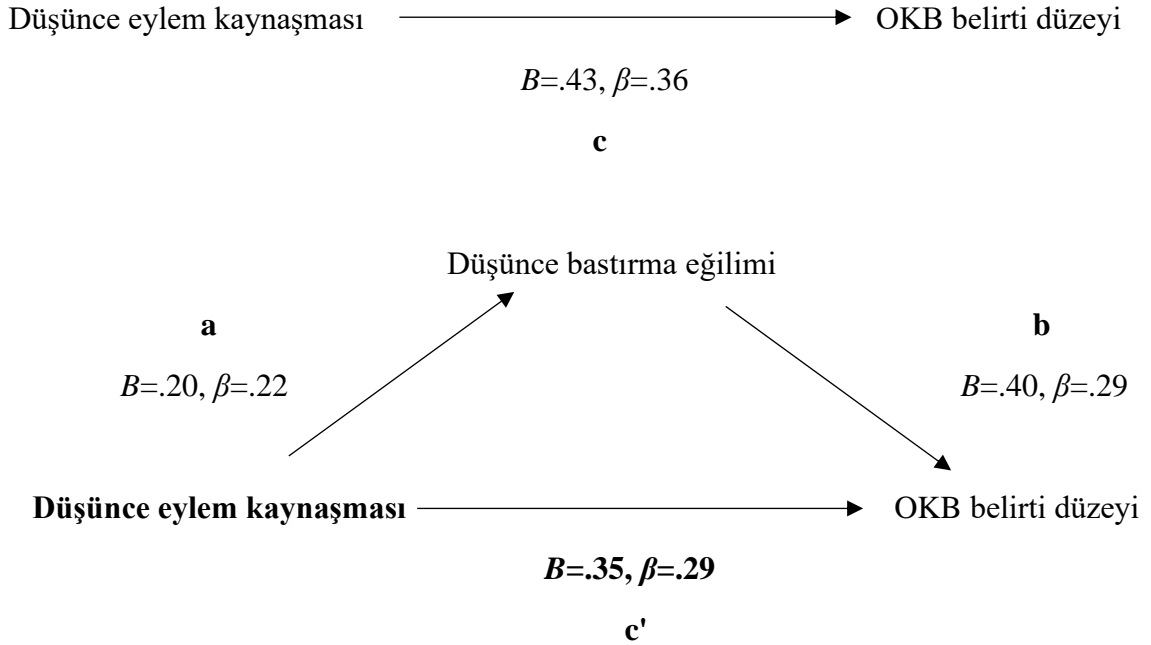
öngörüsü, mükemmeliyetçilik/kesinlik ile pozitif yönlü ilişkisi, kadın olmanın, daha yüksek düzeyde kaygının, daha yüksek tehdit öngörüsüne ve daha mükemmeliyetçi eğilime sahip olmanın daha yüksek düzeyde obsesif kompulsif belirti ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (bkz.*Tablo 3.10*)

**Tablo 3.10** Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Yürütülen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	Tolerans	R	R <sup>2</sup>	F
Model 1	Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi	Cinsiyet	-.121	-2.31	<b>.021*</b>	1.000	.146	.021	7.88
Model 2	Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi	Cinsiyet	-.083	-1.75	.082	.972			
		Depresyon	.092	1.47	.141	.566			
		Anksiyete	.221	3.23	<b>.000**</b>	.477	.443	.196	21.86
		Stres	.127	1.65	.130	.379			
Model 3	Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi	Cinsiyet	-.066	-1.47	.142	.915			
		Depresyon	.005	0.09	.929	.531			
		Anksiyete	.174	2.68	<b>.008*</b>	.432			
		Stres	.030	0.43	.670	.360			
		DEK-A	.092	1.64	.102	.587			
		DEK-O	.080	1.68	.096	.788	.609	.371	18.85
		OİA-M	.110	1.99	<b>.048*</b>	.596			
		OİA-T	.285	4.68	<b>.000**</b>	.497			
		OİA-S	.025	0.45	.650	.628			
		OİA-DK	-.037	-0.59	.556	.455			
		DB	.073	1.40	.161	.679			

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

### 3.3.2. DEK ve OKB Arası İlişkide Düşünce Bastırma Eğiliminin Aracı Rolü



**Şekil 3.1** Düşünce Bastırma Eğiliminin Düşünce Eylem Kaynaşması Ve Obsesif Kompulsif Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Rolü

Düşünce eylem kaynaşması ile obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi arasındaki ilişkide düşünce bastırma eğiliminin aracı rolünü incelemek üzere Aracı Değişken Analizi yürütülmüştür. Analizin yürütülebilmesi için öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) kriterlerinin sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu kriterler şunlardır:

1. Bağımsız değişken aracı değişkeni anlamlı olarak yordamalıdır.
2. Aracı değişken bağımlı değişkeni anlamlı olarak yordamalıdır.
3. Aracı değişken eşitliğe dahil edilmediğinde, bağımsız değişken bağımlı değişkeni anlamlı olarak yordamalıdır.
4. Aracı değişken eşitliğe dahil edildiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki azalmalı ya da yok olmalıdır.

Birinci ve üçüncü kriter için iki ayrı Basit Doğrusal Regresyon Analizi yürütülmüştür. Birinci kriter için yürütülen analize bağımsız değişken olarak düşünce eylem kaynaşması, bağımlı değişken olarak ise düşünce bastırma eğilimi dahil edilmiştir. Analiz sonucunda düşünce eylem kaynaşması ile düşünce bastırma eğilimi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur ( $\beta= .22, p<.001$ ). Üçüncü kriter için yürütülen

analize bağımsız değişken olarak düşünce eylem kaynaşması, bağımlı değişken olarak ise obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi dahil edilmiştir. Analiz sonucuna göre düşünce eylem kaynaşması, obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur ( $\beta=.36$   $p<.001$ ). İkinci ve dördüncü kriter için Çoklu Standart Regresyon Analizi yürütülmüştür. Analize bağımsız değişken olarak düşünce eylem kaynaşması ve düşünce bastırma eğilimi, bağımlı değişken olarak obsesif kompulsif belirti düzeyi dahil edilmiştir. Gerçekleştirilen Çoklu Standart Regresyon Analizi sonucuna göre düşünce bastırma eğilimi ile obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur ( $\beta=.29$ ,  $p<.001$ ) ve düşünce eylem kaynaşması ile OKB belirti düzeyi arasındaki ilişkiye düşünce bastırma eğilimi aracı değişken olarak dahil edildiğinde, düşünce eylem kaynaşması ile OKB belirti düzeyi arasındaki ilişki azalmıştır ( $\beta=.29$ ,  $p<.001$ ). Kriterler sağlandığından bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için Sobel Test yürütülmüştür. Sobel Test sonuçları anlamlıdır (*Sobel Z* = 3.28,  $p=.001$ ). Dolayısıyla düşünce bastırma eğilimi eşitliğe dahil edildiğinde düşünce eylem kaynaşması ile OKB belirti düzeyi arasındaki ilişkide azalma olmasına rağmen, bu azalma istatistiksel olarak anlamlı olduğundan bu ilişkide düşünce bastırma eğiliminin kısmi aracı etkisinin olduğu bulunmuştur. Toplam etki %36'dır ve toplam etkinin %82'si doğrudan etkiden, %18'i dolaylı etkiden gelmektedir (Doğrudan etki (c')=.290, Dolaylı etki (axb) = 0.224 x 0.291 =.007, Toplam etki=.355). Yapılan analizin doğruluğunun sağlamasını yapmak amacıyla Hayes (2013) PROCESS Macro Model 4 ile aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda bulguların önceki analizle tutarlı olduğu ve dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $B = .08$ ,  $SH B = .02$ , %95 GA [.04, .13]).

### 3.4. İKİNCİ AŞAMA

Çalışmada yer alan düşünceyi kabul, düşünceyi bastırma ve kontrol grupları arasında başlangıçta obsesif kompulsif belirti düzeyi, düşünce eylem kaynaşması, düşünce bastırma eğilimi, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve obsesif inançlar açısından anlamlı bir fark olup olmadığının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bir dizi tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Analiz sonucuna göre katılımcıların obsesif kompulsif belirti puanlarının buldukları gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $F(2,68)=0.18, p=.835$ ). Ayrıca katılımcıların düşünce eylem kaynaşması düzeyleri de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $F(2,68)=1.54, p=.222$ ). Katılımcıların düşünce bastırma eğilimleri açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark yoktur ( $F(2,68)=1.75, p=.182$ ). Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır ( $F(2,68)=1.03, p=.363$ ). Obsesif inançlar açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır ( $F(2,68)=0.14, p=.873$ ). (bkz. **Tablo 3.11**)

**Tablo 3.11 İlk Aşamadan Elde Edilen Puanların İkinci Aşamada Gruplar Arası Karşılaştırması**

	Düşünceyi Kabul Etme		Düşünceyi Bastırma		Kontrol		Anlamlılık Testi
	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	
OK Belirti	33.83	15.76	35.91	17.75	36.77	17.98	$F(2,68)=0.18$
DEK	15.79	11.60	21.39	14.86	22.14	13.96	$F(2,68)=1.54$
Düşünce Bastırma Eğilimi	54.88	10.63	48.91	12.13	53.50	11.35	$F(2,68)=1.75$
DAS	21.79	12.64	17.65	13.14	22.95	13.56	$F(2,68)=1.03$
Obsesif İnançlar	66.08	20.03	67.04	20.43	69.18	21.03	$F(2,68)=0.14$

*Tabloda bulunan varyans analizleri istatistiksel olarak anlamlı değildir.*

### 3.4.1. Kısa Hikayenin Gerçekçiliği

Katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliği puanları açısından grup (düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) iki yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliği ( $F(1,68)=1.02$ ,  $p=.317$ ,  $\eta^2=.016$ ) üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliğinin gruplara (düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılması planlanmıştır. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliğinin koşul (düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) değişkenine göre incelenmesi adına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Analiz sonucuna göre kısa hikayenin gerçekçiliği puanları gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $F(2,68)=2.50$ ,  $p=.089$ ) Bunun yanı sıra katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliği puan ortalaması 24.25 ( $SS=29.38$ )'tir.

### 3.4.2. DEK Oluşturma ve Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Bildirilen Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluk Puanları Açısından Grup-İçi ve Gruplar-Arası Karşılaştırmalar

Düşünce eylem kaynaşması oluşturma kontrolünde, DEK oluşturma sonrası kişilerin imgeleme için harcadıkları çabaların, görüntülerin netliğinin ve anın içine girme düzeylerinin grup (düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) iki yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün imgeleme için harcanan çabaları ( $F(1,68)=0.07$ ,  $p=.799$ ,  $\eta^2=.001$ ), görüntülerin netliği (Welch (1, 56.123)=3,198  $p=.079$ ) ve anın içine girme düzeyleri ( $F(1,68)=0.76$ ,  $p=.386$ ,  $\eta^2=.012$ ) üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından imgeleme için harcanan çabalarının,

görüntülerin netliğinin ve anın içine girme düzeylerinin grup (düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bir dizi tek yönlü varyans analizi yapılması planlanmıştır. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir. Görüntülerin netliği açısından varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi ile analiz yürütülmüştür.

Analiz sonucuna göre imgeleme için harcanan çaba kişilerin buldukları gruba göre farklılaşmamaktadır ( $F(2,68)=0.40, p=.676$ ). Görüntülerin netliği açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark gözlenmemiştir (Welch (2, 39.015) =2,995  $p= 0,62$ ). Anın içine girme düzeyi açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $F(2,68)=2.24, p=.115$ ).

Düşünce eylem kaynaşması oluşturma kontrolünde katılımcıların bildirdiği kaygı, sıkıntı suçluluk puanlarının incelenmesi ve gruplar arasında bir fark olup olmadığının değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) X 3(Zaman: temel düzey (Zaman 1), kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelenmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) üç yönlü son faktörde tekrarlı varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Analiz sonucunda kısa hikaye türünün kaygı ( $F(1,63)=0.00, p=.990, \eta p2=.000$ ), sıkıntı ( $F(1,63)=0.51, p=.477, \eta p2=.008$ ) ve suçluluk düzeyi  $F(1,63)=0.00, p=.952, \eta p2=.000$  üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından bu değişken analizden çıkarılarak kaygı, sıkıntı ve suçluluk düzeylerinin her biri için ayrı ayrı olmak üzere 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 3 (Zaman: temel düzey (Zaman 1), kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelenmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) ile analizlere devam edilmiştir.

#### 3.4.2.1. Kaygı puanları

Katılımcıların kaygı puanlarının incelenmesi adına 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 3(Zaman: temel düzey (Zaman 1), kısa hikayelerin



okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

Mauchly's testi sonucu küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmektedir ( $\chi^2(2) = 9.857, p = .007$ ), bu nedenle serbestlik dereceleri, Greenhouse-Geisser'in küresellik tahminleri ( $\epsilon = 0,877$ ) kullanılarak düzeltilmiştir. Analiz sonucunda zamanın kaygı üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir ( $F(1,753, 115.718)=5.60, p=.007, \eta p^2=.078$ ).

Katılımcıların kaygı düzeylerinin ölçüm zamanına göre karşılaştırılması için Bonferroni uyarlaması yapılmıştır. Bonferroni uyarlamalı ikili karşılaştırmalara göre katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) katılımcıların kaygı düzeyleri ( $Ort=31.61, SS= 21.78$ ), temel seviye (Zaman 1) kaygı düzeylerine ( $Ort=24.69, SS= 19.64$ ) ve manipülasyon sonrası (Zaman 3) kaygı düzeylerine ( $Ort=24.71, SS= 20.86$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. (bkz.**Tablo 3.12**)

**Tablo 3.12** Zamana Göre Kaygı ve Sıkıntı Düzeyine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi

	Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3		Anlamlılık Değeri
	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	
Kaygı Düzeyi	24.69 <sub>a</sub>	19.64	31.61 <sub>b</sub>	21.78	24.71 <sub>a</sub>	20.86	<b><math>F(1,753,115.718)=5.60^*</math></b>
Sıkıntı Düzeyi	25.97 <sub>a</sub>	23.16	31.65 <sub>b</sub>	23.78	25.32 <sub>a</sub>	23.19	<b><math>F(2,132)=6.42^*</math></b>

Not: \*  $p < .05$  Aynı satırdaki farklı harfler grupların farklılaştığını göstermektedir.

#### 3.4.2.2. Sıkıntı puanları

Katılımcıların sıkıntı puanlarının incelenmesi adına 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 3(Zaman: temel düzey (Zaman 1), kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel

manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

Mauchly's testi sonucu küresellik varsayımının karşılandığı görülmektedir ( $\chi^2(2) = 1.341, p = .512$ ). Yürütülen iki yönlü son faktörde tekrarlı varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın sıkıntı üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir ( $F(2,132)=6.42, p=.002, \eta p^2=.089$ ).

Katılımcıların sıkıntı düzeylerinin ölçüm zamanına ve bulunulan gruba göre karşılaştırılması için Bonferroni uyarlaması yapılmıştır. Bonferroni uyarlamalı ikili karşılaştırmalara göre katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) sıkıntı düzeyleri ( $Ort=31.65, SS=23.78$ ), temel seviye (Zaman 1) sıkıntı düzeylerine ( $Ort=25.97, SS= 23.16$ ) ve manipülasyon sonrası (Zaman 3) sıkıntı düzeylerine ( $Ort=25.32, SS= 23.19$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. (bkz.*Tablo 3.12*)

#### 3.4.2.3. Suçluluk puanları

Katılımcıların suçluluk puanlarının incelenmesi adına 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 3(Zaman: temel düzey (Zaman 1), kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

Mauchly's testi sonucu küresellik varsayımının karşılandığı görülmektedir ( $\chi^2(2) = 0.708, p = .702$ ), Yürütülen iki yönlü son ölçümü tekrarlı varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın suçluluk üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir ( $F(2,132)=19.72, p<.001, \eta p^2=.230$ ).

Katılımcıların suçluluk düzeylerinin ölçüm zamanına ve bulunulan gruba göre karşılaştırılması için Bonferroni uyarlaması yapılmıştır. Bonferroni uyarlamalı ikili karşılaştırmalara göre katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) katılımcıların suçluluk düzeyleri ( $Ort=24.89, SS=24.00$ ), temel seviye (Zaman 1) suçluluk düzeylerine ( $Ort=9.70, SS=15.94$ ) ve

manipülasyon sonrası (Zaman 3) suçluluk düzeylerine ( $Ort=18.58$ ,  $SS=22.21$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. (bkz. **Tablo 3.13**)

Ayrıca yürütülen iki yönlü son faktörde tekrarlı varyans analizi (ANOVA) sonucunda suçluluk düzeyi üzerine Zaman X Koşul ortak etkisinin ( $F(4,132)=2.59$ ,  $p=.030$ ,  $\eta p^2=.077$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Temel seviyede (Zaman 1) düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma ve kontrol grubundaki katılımcıların suçluluk düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken, düşünceyi kabul etme grubundaki katılımcıların temel seviye (Zaman 1) suçluluk düzeyleri ( $Ort=6.25$ ,  $SS=8.88$ ) kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelenmesinin ardındaki (Zaman 2) suçluluk düzeylerinden ( $Ort=18.79$ ,  $SS=17.77$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca, kontrol grubundaki katılımcıların temel seviye (Zaman 1) suçluluk düzeyleri ( $Ort=6.50$ ,  $SS=8.22$ ) kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelenmesinin ardındaki (Zaman 2) suçluluk düzeylerinden ( $Ort=32.41$ ,  $SS=25.64$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük ve hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelenmesinin ardındaki (Zaman 2) suçluluk düzeyleri ( $Ort=32.41$ ,  $SS=8.22$ ) manipülasyon sonrası (Zaman 3) suçluluk düzeylerinden ( $Ort=21.14$ ,  $SS=22.72$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, kontrol grubundaki katılımcıların temel seviye (Zaman 1) suçluluk düzeyleri ( $Ort=6.50$ ,  $SS=8.22$ ) manipülasyon sonrası (Zaman 3) suçluluk düzeylerinden ( $Ort=21.14$ ,  $SS=22.72$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür. Düşünceyi bastırma grubunda ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farka rastlanmamıştır.

**Tablo 3.13** Zamana Göre Suçluluk Düzeyine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi

	Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3		Anlamlılık Değeri
	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	
Suçluluk Düzeyi	9.70 <sub>a</sub>	15.94	24.89 <sub>b</sub>	24.00	18.58 <sub>a</sub>	22.21	$F(1,753,115.718)=5.60^*$

Not: \*  $p < .05$  Aynı satırdaki farklı harfler grupların farklılaştığını göstermektedir.

### 3.4.3. Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Girici Düşünce Sıklığı ve Bildirilen Diğer Değişkenler Açısından Grup-İçi ve Gruplar-Arası Karşılaştırmalar

#### 3.4.3.1. Manipülasyon kontrolü

Manipülasyon yönergesine uyma açısından gruplar arasında bir farklılık olup olmadığını değerlendirmek adına 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) iki yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Kısa hikayenin ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $F(1,68)=0.64, p=.427, \eta p^2=.010$ ) görüldükten sonra gruplar arası karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Analiz sonucuna göre katılımcıların manipülasyon yönergesine uyma düzeyinin buldukları gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $F(2,68)=0.21, p=.812$ ).

#### 3.4.3.2. Spontan bastırma

Spontan bastırma düzeyi açısından gruplar arasında bir farklılık olup olmadığını değerlendirmek adına 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) iki yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Kısa hikayenin ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $F(1,68)=1.03, p=.315, \eta p^2=.010$ ) görüldükten sonra gruplar arası karşılaştırmalar için

tek yönlü varyans analizi yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Analiz sonucuna göre katılımcıların spontan bastırma düzeyinin buldukları gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $F(2,68)=0.69, p=.503$ ).

### 3.4.3.3. Girici düşünce sıklığı

Girici düşünce sıklığı açısından farkları değerlendirmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) üç yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün değişkenler üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından ( $F(1,63)=0.00, p=.995, \eta^2=.000$ ) girici düşünce sıklığının zaman içinde ve gruplar arasında farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Yürütülen iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın girici düşünce sıklığı üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir ( $F(1,66)=7.21, p=.009, \eta^2=.099$ ). Ayrıca iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) sonucunda girici düşünce sıklığı üzerine Zaman X Koşul ortak etkisinin ( $F(2,66)=5.16, p=.008, \eta^2=.135$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Katılımcıların girici düşünce sıklıklarının ölçüm zamanına ve bulunulan gruba göre karşılaştırılması için Bonferroni uyarlaması yapılmıştır. Bonferroni uyarlamalı ikili karşılaştırmalara göre katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) girici düşünce sıklıkları ( $Ort=2.03, SS=2.32$ ) manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarına ( $Ort=1.44, SS= 1.80$ ) göre

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, düşünceyi kabul etme grubundaki katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) girici düşünce sıklıkları ( $Ort=2.29$ ,  $SS=2.69$ ) manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarına ( $Ort=1.38$ ,  $SS= 1.71$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kontrol grubundaki katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) girici düşünce sıklıkları ( $Ort=2.18$ ,  $SS=2.40$ ) da manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarına ( $Ort=0.96$ ,  $SS= 1.13$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düşünceyi bastırma grubunda ise manipülasyon sonrası girici düşünce sıklığında manipülasyon öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

#### 3.4.3.4. Düşüncenin Kabul Edilmezliği

Düşüncenin kabul edilmezliği açısından farkları değerlendirmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) üç yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün değişkenler üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından ( $F(1,63)=1.60$ ,  $p=.211$ ,  $\eta p^2=.025$ ) düşüncenin kabul edilmezliğinin zaman içinde ve gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2 (Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3))iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Yürütülen iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın düşüncenin kabul edilmezliği üzerindeki ana etkisinin ( $F(1,66)=1.37$ ,  $p=.246$ ,  $\eta p^2=.020$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, Zaman X Koşul ortak etkisinin ( $F(2,66)=0.11$ ,  $p=.897$ ,  $\eta p^2=.003$ ) de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur.

### 3.4.3.5. Olayın Olma Olasılığı

Olayın olma olasılığı açısından farkları değerlendirmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) üç yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün değişkenler üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından ( $F(1,63)=2.07$ ,  $p=.156$ ,  $\eta^2=.032$ ) olayın olma olasılığı puanlarının zaman içinde ve gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Yürütülen iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın olayın olma olasılığı üzerindeki ana etkisi ( $F(1,66)=8.58$ ,  $p=.005$ ,  $\eta^2=.115$ ) istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak Zaman X Koşul ortak etkisinin ( $F(2,66)=0.06$ ,  $p=.938$ ,  $\eta^2=.002$ ) anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Katılımcıların bildirdiği olayın olma olasılığı ölçüm zamanına ve bulunulan gruba göre karşılaştırılması için Bonferroni uyarlaması yapılmıştır. Bonferroni uyarlamalı ikili karşılaştırmalara göre katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) bildirdikleri olayın olma olasılığı puanları (Ort=27.73, SS=24.93) manipülasyon sonrası (Zaman 3) bildirdikleri olayın olma olasılığı puanlarına (Ort=20.84, SS= 22.80) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

### 3.4.3.6. Düşüncenin Etkilerini Ortadan Kaldırmak İçin Bir Şeyler Yapma Dürtüsü

Düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü açısından farkları değerlendirmek amacıyla 3(Koşul: düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol)

X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgenlenmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) üç yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün değişkenler üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından ( $F(1,63)=0.28, p=.597, \eta p^2=.004$ ) düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarının zaman içinde ve gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşüncüyü kabul etme, düşüncüyü bastırma, kontrol) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgenlenmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

Yürütülen iki yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanları üzerindeki ana etkisinin ( $F(1,66)=2.06, p=.156, \eta p^2=.030$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, Zaman X Koşul ortak etkisi de ( $F(2,66)=0.73, p=.487, \eta p^2=.022$ ), istatistiksel olarak anlamlı değildir.

#### 3.4.3.7. Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği

Senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği açısından farkları değerlendirmek amacıyla 3(Koşul: düşüncüyü kabul etme, düşüncüyü bastırma, kontrol) X 2(okunulan kısa hikaye içeriği: Metro, Kamyon) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgenlenmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) üç yönlü son faktörde tekrarlı karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Çalışmada kısa hikaye türünün değişkenler üzerindeki ana etkisi anlamlı çıkmadığından ( $F(1,63)=0.09, p=.923, \eta p^2=.000$ ) senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği puanlarının zaman içinde ve gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla 3(Koşul: düşüncüyü kabul etme, düşüncüyü bastırma, kontrol) X 2(Zaman: kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgenlenmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel manipülasyon sonrası (Zaman 3)) iki yönlü son faktörde tekrarlı



karma desen varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Ayrıca parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir.

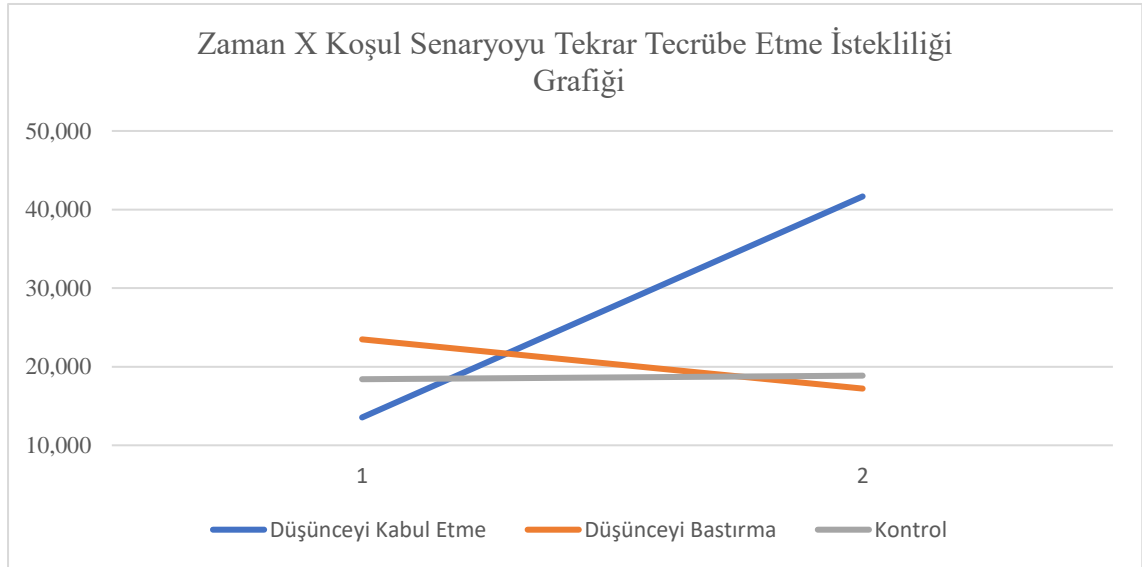
Yürütülen iki yönlü son ölçümü tekrarlı varyans analizi (ANOVA) sonucunda zamanın senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği üzerindeki ana etkisi ( $F(1,66)=9.08$ ,  $p=.004$ ,  $\eta p^2=.121$ ) ve Zaman X Koşul ortak etkisi ( $F(2,66)=18.64$ ,  $p <.001$ ,  $\eta p^2=.361$ ) istatistiksel olarak anlamlıdır.

Katılımcıların senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği düzeyinin ölçüm zamanına ve bulunulan gruba göre karşılaştırılması için Bonferroni uyarlaması yapılmıştır. Bonferroni uyarlamalı ikili karşılaştırmalara göre katılımcıların kısa hikayelerin okunması ve hikayedeki senaryonun imgelenmesinin ardından (Zaman 2) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbirinden farklılaşmazken, manipülasyon sonrasında (Zaman 3) düşünciyi kabul etme grubundaki katılımcıların senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği puanları ( $Ort=41.67$ ,  $SS= 29.51$ ), düşünciyi bastırma grubundaki katılımcıların senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği puanlarından ( $Ort=17.22$ ,  $SS= 18.78$ ) ve kontrol grubundaki katılımcıların senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği puanlarından ( $Ort=18.86$ ,  $SS= 26.23$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. (bkz. **Tablo 3.14**)

**Tablo 3.14** Zaman X Koşul Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi

	Zaman 2		Zaman 3		Anlamlılık Değeri
	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	
Düşünciyi Kabul Etme	13.54 <sub>a</sub>	15.91	41.67 <sub>b</sub>	29.51	<b><math>F(2,66)=18.64^{**}</math></b>
Düşünciyi Bastırma	23.48 <sub>a</sub>	20.08	17.22 <sub>a</sub>	18.78	
Kontrol	18.41 <sub>a</sub>	27.32	18.86 <sub>a</sub>	26.23	

Not: \*\*  $p <.001$  Aynı satır ve sütundaki farklı harfler grupların farklılaştığını göstermektedir.



**Şekil 3.2** Zaman X Koşul Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği Grafiği

#### **3.4.4. Katılımcıların Kısa Hikayeleri Okuması ve Hikayedeki Senaryoyu İmgelemesinin Ardından (Zaman 2) ve Manipülasyon Sonrası (Zaman 3) Ölçümler ile Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşanan Zorluk Arası Korelasyonlar**

Düşünceyi bastırma grubundaki katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıkları, kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı ve düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü, spontan bastırma düzeyi ile manipülasyon yönergesine uymada yaşanan zorluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları **Tablo 3.15**'te yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, bastırma yönergesine uymada yaşanan zorluk, manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarıyla ( $r = .61, p = .002$ ), kaygı düzeyiyle ( $r = .67, p < .001$ ), sıkıntı düzeyiyle ( $r = .66, p = .001$ ), suçluluk düzeyiyle ( $r = .64, p = .001$ ) ve spontan bastırma düzeyiyle ( $r = .96, p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.15** *Düşünceyi Bastırma Grubundaki Katılımcıların Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadığı Zorluk ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar*

	Düşünceyi bastırmada yaşanan zorluk
Girici Düşünce (Zaman 3)	.61*
Kaygı Düzeyi	.67**
Sıkıntı Düzeyi	.66*
Suçluluk Düzeyi	.64*
Spontan Bastırma Düzeyi	.96**

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Düşünceyi kabul etme grubundaki katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıkları, kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı ve düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü, spontan bastırma düzeyi ile manipülasyon yönergesine uymada yaşanan zorluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları **Tablo 3.16**'da yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, düşünceyi kabul etme yönergesine uymada yaşanan zorluk, DEK sonrası düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsüyle ( $r = .44$ ,  $p = .030$ ), kısa hikayenin gerçekçiliği puanlarıyla ( $r = .68$ ,  $p < .001$ ), sıkıntı düzeyiyle ( $r = .61$ ,  $p = .002$ ), manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarıyla ( $r = .54$ ,  $p = .007$ ), kaygı düzeyiyle ( $r = .57$ ,  $p = .004$ ), sıkıntı düzeyiyle ( $r = .75$ ,  $p < .001$ ), suçluluk düzeyiyle ( $r = .62$ ,  $p = .001$ ), düşüncenin kabul edilmezliği puanıyla ( $r = .48$ ,  $p = .019$ ), ve spontan bastırma düzeyiyle ( $r = .79$ ,  $p < .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.16** *Düşünceyi Kabul Etme Grubundaki Katılımcıların Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadığı Zorluk ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar*

	Düşünceyi kabul etmede yaşanan zorluk
Dürtü (Zaman 2)	.44*
Olayın Gerçek Hayatta Deneyimlenme İhtimali	.68**

Sıkıntı Düzeyi (Zaman 2)	.61*
Girici Düşünce (Zaman 3)	.54*
Kaygı Düzeyi (Zaman 3)	.57*
Sıkıntı Düzeyi (Zaman 3)	.75**
Suçluluk Düzeyi (Zaman 3)	.62*
Spontan Bastırma Düzeyi	.79**
Düşüncenin Kabul Edilmezliği (Zaman 3)	.48*

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

Kontrol grubundaki katılımcıların kısa hikayeleri okuması ve hikayedeki senaryoyu imgelemesinin ardından (Zaman 2) ve manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıkları, kaygı, sıkıntı, suçluluk, düşüncenin kabul edilmezliği, olayın olma olasılığı ve düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü, spontan bastırma düzeyi ile manipülasyon yönergesine uymada yaşanan zorluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yürütülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları **Tablo 3.17**'de yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, kontrol yönergesine uymada yaşanan zorluk, manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarıyla ( $r = .46, p = .033$ ), kaygı düzeyiyle ( $r = .50, p = .018$ ), suçluluk düzeyiyle ( $r = .44, p = .043$ ), düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsüyle ( $r = .63, p = .002$ ) ve spontan bastırma düzeyiyle ( $r = .64, p = .001$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 3.17** Kontrol Grubundaki Katılımcıların Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadığı Zorluk ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	Herhangi bir şeyi düşünmede yaşanan zorluk
Girici Düşünce (Zaman 3)	.46*
Kaygı Düzeyi (Zaman 3)	.50*
Suçluluk Düzeyi (Zaman 3)	.44*
Spontan Bastırma Düzeyi	.64*
Dürtü (Zaman 3)	.63*

Not: \*  $p < .05$

### 3.4.5. Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluğa İlişkin Son Ölçümler

Deneysel aşama sonrası katılımcılara yapılan sözlü ve yazılı bilgilendirmeden sonra katılımcıların kaygı, sıkıntı ve suçluluk puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması amacıyla tek yönlü MANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. MANOVA analizine karar verilirken bağımlı değişkenler arası ilişki olup olmadığı ve ilişki katsayısı göz önünde bulundurulmuştur. Korelasyon katsayılarına ilişkin bilgiler **Tablo 3.18**'de yer almaktadır. Yürütülen analiz sonucunda gruplar arasında katılımcıların bildirdikleri kaygı ( $F(2,68)=1.15, p=.323, \eta p2=.034$ ), sıkıntı ( $F(2,68)=1.97, p=.147, \eta p2=.056$ ) ve suçluluk ( $F(2,63)=1.95, p=.151, \eta p2=.056$ ) ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Tablo 3.18** Katılımcılara Yapılan Sözlü ve Yazılı Bilgilendirmeden Sonra Katılımcıların Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluk Puanları Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3
1.Kaygı düzeyi (Zaman 4)	-		
2.Sıkıntı Düzeyi (Zaman 4)	.83**	-	
3.Suçluluk Düzeyi (Zaman 4)	.68**	.67**	-

Not: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$ .

**Tablo 3.19** Ölçümlerin Zaman ve Gruplara Göre Betimleyici İstatistikleri

	Düşünceyi Kabul Etme				Düşünceyi Bastırma				Kontrol									
	Zaman 2		Zaman 3		Zaman 2		Zaman 3		Zaman 2		Zaman 3							
	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.						
Girici Düşünce Sıklığı	2.29	2.69	1.38	1.71	1.61	1.80	2.00	2.28	2.18	2.40	0.96	1.13						
Düşüncenin Kabul Edilmezliği	30.13	30.88	28.46	31.50	44.78	32.32	42.26	30.08	49.77	37.69	48.91	38.82						
Olayın Olma Olasılığı	23.79	23.28	17.71	17.69	27.35	20.58	19.30	21.30	32.05	30.63	25.50	28.78						
Düşüncenin Etkilerini Ortadan Kaldırmak İçin Bir Şeyler Yapma Dürtüsü	52.08	30.97	42.42	27.78	59.65	30.08	59.52	29.42	57.73	33.62	53.41	32.16						
Senaryoyu Tekrar Tecrübe Etme İstekliliği	13.54	15.91	41.66	29.51	23.48	20.08	17.22	18.78	18.41	27.32	18.86	26.23						
	Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3		Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3		Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3	
	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.	$\bar{X}$	SS.
Kaygı	24.38	20.17	28.54	20.21	18.41	27.05	22.65	17.66	30.44	24.44	27.30	23.95	27.05	19.13	35.86	23.20	28.41	21.35
Sıkıntı	22.13	21.19	25.54	20.72	12.79	15.81	26.65	23.86	31.22	24.38	24.48	25.84	29.14	24.90	38.18	25.52	21.73	20.70
Suçluluk	6.25	8.88	18.79	17.77	11.42	16.74	16.35	23.85	23.48	26.90	23.17	25.58	6.50	8.22	32.41	25.64	21.14	22.72

$\bar{X}$ =Ortalama, SS.=Standart Sapma Zaman 1=Temel Düzey Zaman 2= Kısa Hikayelerin Okunması ve Hikayedeki Senaryonun İmgelenmesinin Ardından Zaman

3=Deneysel Manipülasyon Sonrası

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmanın ilk amacı klinik olmayan örneklemede obsesif kompulsif belirtiler ile obsesif inançlar, düşünce bastırma eğilimi ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu bölümde de ilk olarak cinsiyet ve depresyon, anksiyete, stresin etkisi kontrol edildiğinde düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar ve düşünce bastırma eğiliminin obsesif kompulsif bozukluk belirtilerini yordayıp yordamadığına yönelik yürütülen analiz bulguları tartışılacaktır. Çalışmanın ikinci amacı ise kısa hikaye kullanımıyla düşünce eylem kaynaşması oluşturulması ve düşünceyi bastırma ile düşünceyi kabul etmenin etkisinin deneysel manipülasyonla incelenmesidir. Kısa hikaye kullanımı ve imgelemenin düşünce eylem kaynaşmasını oluşturmada etkili olup olmadığı ve düşünce eylem kaynaşması oluşturma aşamasından sonra düşünce kontrolüne yönelik uygulanan manipülasyonların etkililiğine dair bulgular alan yazın ışığında ilgili başlıklar altında tartışılacaktır. Ayrıca mevcut çalışmanın sınırlılıkları ve klinik doğurguları ele alınarak gelecekte yapılacak çalışmalar için çeşitli öneriler sunulacaktır.

#### 4.1. HİYERARŞİK REGRESYON BULGULARININ TARTIŞILMASI

Bu tez çalışmasında cinsiyet ve depresyon, anksiyete, stresin etkisi kontrol edildiğinde düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar ve düşünce bastırma eğiliminin obsesif kompulsif bozukluk belirti düzeyini ve her bir obsesif kompulsif belirti alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek üzere bir dizi hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Düşünce eylem kaynaşması bir şeyi düşünmenin yapmakla eş değer olduğuna dair bilişsel yanlılıktır (Rachman, 1997). Alan yazında düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma yer almaktadır (Shafran ve ark., 1996; Abramowitz ve ark., 2003; Thompson-Hollands ve ark., 2013). Türkiye’deki çalışmalarda özellikle düşünce eylem kaynaşması ahlak alt boyutunun önem arz ettiği söylenebilir (Yorulmaz ve ark., 2004; Piri ve Kabakçı, 2007). DEK’in çeşitli psikopatolojilerle ilişki gösterdiği bilinmekle birlikte (Lee ve ark., 2020;

Thompson-Hollands ve ark., 2013; Kabakçı ve ark., 2008; Hossein ve ark., 2012; Arnáez ve ark., 2021), obsesif kompulsif belirtilerle daha güçlü ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Bailey ve ark., 2014). Obsesif kompulsif belirtilerle arasındaki ilişkiler incelenen bir diğer değişken de obsesif inançlardır. Obsesif inançların obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakacak olursak, klinik olmayan örnekleme yürütülen bir çalışmada obsesif kompulsif belirtilerde zarar verme ile ilgili sorumluluk ve simetri alt boyutu hariç diğer obsesif kompulsif belirtiler için obsesif inançların yordayıcı özelliği görülmemiştir. Zarar verme ile ilgili sorumluluk için de sorumluluk/tehdit obsesif inanç boyutunun anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Viar ve ark., 2011). Alan yazında depresyon ve anksiyetenin etkisi kontrol edildiğinde obsesif inançların OKB belirtileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Coles ve ark., 2001; Myers ve ark., 2008; Moulding ve ark., 2011). Bu çalışmada her obsesif kompulsif bozukluk belirti alt boyutu için böyle bir sonuca ulaşılmamıştır. Düzenleme alt boyutunda anksiyetenin açıkladığı varyansın dışında DEK'in alt boyutlarının ve obsesif inançlardan tehdit öngörüsünün anlamlı düzeyde varyans açıkladığı ve başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt boyutu için cinsiyet, depresyon ve anksiyetenin açıkladığı varyans kontrol edildiğinde DEK-Olasılık alt boyutunun ve tehdit öngörüsünün anlamlı düzeyde yordayıcılar olduğu görülmüştür. Kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarına yönelik yürütülen analiz sonucunda anksiyetenin etkisi kontrol edildiğinde ise düşünce eylem kaynaşmasının anlamlı bir yordayıcı olmadığı ancak obsesif inançlardan mükemmeliyetçilik/kesinlik ve tehdit öngörüsü obsesif inançlarının obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kontrol etme obsesyon ve kompulsiyonlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları ve başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler için cinsiyet ve anksiyete depresyonun açıkladığı varyans dışında düşünce eylem kaynaşması ve obsesif inançlar anlamlı bir yordayıcı değildir. Obsesif kompulsif belirti düzeyinin ise cinsiyet ve anksiyetenin açıkladığı varyansın etkisi kontrol edildiğinde düşünce eylem kaynaşması tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı ancak tehdit öngörüsü ve mükemmeliyetçilik/tehdit inançlarının anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, obsesif inançların yordayıcı olduğu modellerde mükemmeliyetçilik/kesinlik ve tehdit öngörüsü inançlarının öne çıktığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde de mükemmeliyetçilik/kesinlik ve tehdit öngörüsü obsesif



inançlarının obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğu görülmektedir (Tolin ve ark., 2003; Sarafraz ve ark., 2020; Berman ve ark., 2019). Bu tez çalışmasında düşünce bastırma eğiliminin obsesif kompulsif belirtilerle anlamlı korelasyonel ilişkiler göstermekte olduğu ancak hiçbir modelde obsesif kompulsif bozukluk belirtileri için anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu alan yazın ile çelişkilidir. Alan yazında düşünce bastırma eğiliminin obsesif kompulsif belirtiler için yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir (Smári ve Hólmsteinsson, 2001). Ancak düşünce bastırma eğilimi ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin daha çok aracılık ilişkisi bağlamında çalışıldığı ve dolayısıyla aracılık analizinin gerektirdiği üzere düşünce bastırma eğiliminin OKB belirtilerini yordadığı görülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışma kapsamında ek bir aracı değişken analizi yürütülmüş ve alan yazındaki bulgulara benzer şekilde düşünce eylem kaynaşması ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide düşünce bastırma eğiliminin kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür (Rassin ve ark., 2000; Altın ve Gençöz, 2010).

Bu hiyerarşik regresyon bulguları alan yazında bulunandan farklı bir bakış açısı sunmakla birlikte ileriki çalışmalarda bu bulguların tekrar edip etmediğinin test edilmesine ihtiyaç vardır. Özellikle cinsiyet, depresyon ve anksiyetenin anlamlı düzeyde varyanslar açıkladığı ve etkileri kontrol edildikten sonra düşünce eylem kaynaşmasının yalnızca obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından düzenleme ve başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler alt boyutunda anlamlı bir yordayıcı olduğu ve obsesif inançların bazı alt boyutlarının obsesif kompulsif belirti alt boyutlarından kirlenme obsesyonları ve temizleme kompulsiyonları ve başkalarına/kendine zarar vermeye yönelik obsesyonel dürtüler hariç anlamlı düzeyde varyans açıkladığı, düşünce bastırma eğiliminin ise hiçbir alt boyutta anlamlı düzeyde varyans açıklamadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçların sağladığı farklı bakış açısı ve klinik doğurgularının neler olabileceği ilerleyen bölümlerde aktarılmıştır.

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar ve düşünce bastırma eğilimi değişkenlerinin obsesif kompulsif belirtileri yordamadaki katkılarını tek bir çalışmada inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Diğer yandan, bu analiz bağlamında alan yazındaki çalışmalarda kullanılan obsesif kompulsif belirti ölçeğinin çoğunlukla PE-WEÜR olmadığı görülmüştür. Ayrıca bilindiği kadarıyla alan yazında cinsiyet, depresyon, anksiyete ve stresin obsesif kompulsif belirti düzeyi ve

obsesif kompulsif belirti alt boyutları üzerindeki etkisini aynı araştırmada kontrol eden bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan bu tez çalışmasının alan yazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

## 4.2. İKİNCİ AŞAMADAKİ BULGULARIN TARTIŞILMASI

Deneysel çalışmalarda değişkenlere yönelik çeşitli manipülasyon teknikleri kullanıldığından temel seviyede araştırmada yer alacak grupların birbirinden farklılaşmaması önemlidir. İncelemelere deneysel aşamada bulunan grupların başlangıçta çeşitli değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı noktasından başlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre bu tez çalışmasında yer alan düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma ve kontrol grupları arasında obsesif kompulsif belirti düzeyi, düşünce eylem kaynaşması, düşünce bastırma eğilimi, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve obsesif inançlar açısından fark bulunmamaktadır.

### 4.2.1. DEK Oluşturma ve Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Bildirilen Kaygı, Sıkıntı ve Suçluluk Puanlarının Tartışılması

Bu çalışmada düşünce eylem kaynaşması katılımcılar tarafından kısa hikaye okunması ve imgeleme ile oluşturulmak istenmiştir. Bu doğrultuda düşünce eylem kaynaşması oluşturma kontrolünde, DEK oluşturma sonrası katılımcıların imgeleme için harcadıkları çabaların, görüntülerin netliğinin ve anın içine girme düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, gruplar arasında bu değişkenler bakımından da bir fark olmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, düşünce eylem kaynaşması oluşturma sürecine başlamadan önce katılımcılardan kaygı, sıkıntı ve suçluluk ölçümleri alınmıştır. Kaygı, sıkıntı ve suçluluk düzeyi bakımından deneysel sürecin başlangıcında katılımcılar birbirinden farklılaşmamaktadır. Kısaca, sözü edilen değişkenler bakımından farklı gruplarda (düşünceyi kabul etme, düşünceyi bastırma, kontrol) bulunan katılımcıların deneysel sürece başlamadan önce birbirlerine benzer olduğu görülmüştür.

Alan yazında düşünce eylem kaynaşmasının genel anlamda öz-bildirim ölçekleriyle çalışıldığı (Hezel ve ark., 2019; Shafran ve ark., 1996; Abramowitz ve ark., 2003;

Thompson-Hollands ve ark., 2013) görülmektedir. DEK kapsamında deneysel çalışmaların (Rassin, 2001; Marcks ve Woods, 2005; Marcks ve Woods 2007) yer aldığı ancak özellikle deneysel çalışmaların ülkemizde çok az sayıda olduğu görülmektedir (Demirsöz ve ark., 2018; Yücel, 2019). Alan yazında düşünce eylem kaynaşması konusundaki deneysel çalışmaların büyük çoğunluğunda kullanılan yöntem cümle paradigmasıdır (Rachman, 1996). Cümle paradigması kullanılarak katılımcılarda boş bırakılan cümlelerin tamamlanmasıyla düşünce eylem kaynaşması oluşturulması amaçlanmaktadır. Ancak cümle paradigmasının düşünce-eylem kaynaşması oluşturmada bazı noktalarda yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Bu tez çalışmasında kısa hikayelerin ve imgelemenin düşünce eylem kaynaşması oluşturmadaki etkisini incelemek amacıyla “metro” ve “kamyon” temasında iki adet kısa hikaye oluşturulmuştur. Bu kısa hikayelerin düşünce eylem kaynaşması bileşenlerini tetikleyip tetiklemediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kısa hikaye kullanımı ve imgeleme sonrası katılımcıların bildirdikleri kaygı, sıkıntı ve suçluluk düzeyleri manipülasyon öncesinde bildirdiklerine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dolayısıyla bu kısa hikayelerin kullanımı ve kısa hikayelerde yer alan durumun ayrıntılı şekilde imgelemesi yoluyla olumsuz duyguların tetiklendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu yükselme istatistiki olarak anlamlı olmakla birlikte, klinik açıdan yüksek düzey kaygı, sıkıntı, suçluluk puanlarının var olmadığı görülmüştür. Ancak bu ölçümlerin öz-bildirim ölçekleriyle alınmış olması katılımcıların duygusal sıkıntısının gerçekten artıp artmadığına dair bir soru işareti oluşturmaktadır.

Ayrıca, bu aşamada katılımcılardan kısa hikayenin gerçekçiliğine dair ölçüm alınmıştır. Düşünce eylem kaynaşması olasılık alt boyutu bir şeyi düşünmenin o şeyin gerçekleşme olasılığını artırdığına yönelik bir bilişsel yanlılıktır (Rachman, 1997). Dolayısıyla düşünce eylem kaynaşması oluşturulması amaçlandığında kısa hikayenin gerçekçiliğine dair katılımcıların yüksek puanlar vermesi beklenmektedir. Marcks ve Woods’un (2007) çalışmasında bu değişken bağlamında oldukça düşük puanların yer aldığı ve cümle paradigmasını kullanarak düşünce eylem kaynaşması oluşturmayı amaçlayan çalışmanın bu yönden eksik kaldığı düşünülmektedir. Bu tez çalışmasından elde edilen sonuçlar katılımcıların bildirdiği kısa hikayenin gerçekçiliği puanlarının da Marcks ve Woods’un (2007) çalışmasına benzer şekilde düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Bu bulguyla birlikte kısa hikayelerin kullanımının kısa hikayelerin gerçekçiliği bağlamında etkili olmamış olabileceği düşünülmüştür. Diğer yandan katılımcıların kaygı, sıkıntı ve

suçluluk puanlarının da düşünce eylem kaynaşması sonrası arttığı ancak yeterince yüksek olmadığı görülmüştür. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip katılımcılar obsesyonlarının içeriğinden veya içerik kaynaklı duydukları utançtan dolayı obsesyonlarını gizleme gereği duyabilmektedirler (Veale, 2004; Veale ve Roberts, 2014). Bu çalışmada da benzer bir yapı olan girici düşünceler ölçüldüğünden, katılımcılar sosyal istenirlik veya düşüncelerinden duydukları utanç kaynaklı yakınlarına zarar vermeye yönelik düşünceler zihinlerinde belirlediğinde bu düşüncelerini veya düşüncelerinin kendileri üzerindeki etkilerini bildirmekten kaçınmış olabilirler. Bunun yanı sıra, katılımcıların olasılık ve kaygı sorularında düşük puanlar belirttiği ancak DEK-Ahlak ve düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarında görece daha yüksek puanlar belirtmeleri noktasından hareketle kısa hikayede belirtilen olayın yaşanma olasılığını ve yaşadıkları kaygıyı inkar etmiş olabilirler. Ayrıca, katılımcılar çeşitli nötralizasyon davranışlarında bulunmuş olabilirler. Burada dikkat çeken birkaç örnek olarak “kamyon” temasındaki kısa hikayeyi okuyan ve imgeleyen bir katılımcının deney sonrası belirttiği “Zihnimde yakınımı kaldırımın duvar tarafından yürüttüm.” veya “metro” temasındaki kısa hikayeyi okuyan birinin “Yakınımı metro yaklaşılmaktayken geri çektim.” gibi ifadeleri verilebilir. Bu ifadelerin Rachman ve arkadaşlarının (1996) çalışmasındaki nötralizasyon davranışlarına benzer şekilde bu tez çalışmasında da nötralizasyon davranışlarının ortaya çıkmış olabileceği ve bunun da katılımcıların düşünce eylem kaynaşmasının olumsuz etkisini deneyimlemesini azaltmış olabileceği düşünülmektedir. Clark’ın (2004) belirttiğine göre kişilerin düşüncelerine yönelik değerlendirmeleri düşünceleri kontrol altına almak adına nötralizasyon davranışlarına neden olabilir. Dolayısıyla da bu çalışmada katılımcılar yakınlarına zarar vermekle ilgili düşüncelerine yönelik algılanan sorumluluk kaynaklı veya düşüncenin bir tehdit içerdiği gibi çeşitli değerlendirmelerde bulunarak nötralizasyon davranışlarına yönelmiş olabilirler. Düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsünün da nispeten yüksek çıkması bu durumu destekler niteliktedir. Yani, katılımcıların yakınlarına zarar vermekle ilgili düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtülerinin ne kadar yüksek olduğu sorulduğunda nötralizasyon davranışlarının düzeyini ifade edecek şekilde yanıt vermiş olabilecekleri düşünülmektedir.

#### 4.2.2. Düşünce Kontrolüne Yönelik Uygulanan Manipülasyon Sonrası Girici Düşünce Sıklığı ve Bildirilen Diğer Değişkenlerin Tartışılması

Katılımcılara verilen manipülasyon yönergelerine uyma düzeyinin buldukları gruba göre farklılaşmadığı görülmüştür. Yani, tüm gruplardaki katılımcılar manipülasyon yönergelerine uyma konusunda birbirlerine benzemektedir. Bu kısımda katılımcıların ortalamalarına bakıldığında genel anlamıyla yönergeye uyarken zorlanma yaşamadıkları söylenebilir. Ayrıca, katılımcıların spontan bastırma davranışı da olabileceğinden çalışmada bu değişkenin de ölçülmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. Gruplar arasında spontan bastırma düzeyi bakımından fark gözlenmemiştir. Özetle; gruplar manipülasyon yönergesi verildikten sonra manipülasyon yönergesine uyma ve spontan bastırma düzeyleri açısından birbirlerinden farklılaşmamaktadır. Ancak bu bulgu aynı zamanda katılımcıların hangi grupta olduğu fark etmeksizin spontan bastırma davranışında bulunduğunu göstermiştir. Katılımcılar olumsuz düşünceleri deneyimlediklerinde düşünce bastırma başvurabilecekleri yöntemlerden biridir. Diğer yandan bu bulgu grupları birbiriyle karşılaştırmayı zorlaştırmaktadır. Araştırmacının kontrolünde olmadan kişilerin girici düşüncelerini bastırması olabileceği ve bunun etkisinin de çeşitli ölçüm sonuçlarına yansımış olabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada düşünce eylem kaynaşması oluşturmada kısa hikaye ve imgeleme yöntemi kullanılmış, bu yöntem bazı noktalarda düşünce eylem kaynaşması oluşturmada etkili olabilse de özellikle olayın olma olasılığı ve düşüncenin kabul edilmezliği gibi alt boyutları özelinde istenilen etkiyi yaratmamıştır.

Düşüncenin kabul edilmezliğine yönelik alınan ölçüm DEK-Ahlak boyutunu yansıtacak şekilde oluşturulmuştur. Ancak katılımcıların bu ölçümünde deneysel manipülasyon sonrası, öncesine göre bir farka rastlanmamıştır. Bunun tersine, DEK-Olasılık boyutunu yansıtan “olayın olma olasılığı” ölçümünde bir değişim gözlenmiştir. Katılımcıların manipülasyon sonrası olayın olma olasılığı puanları öncesine göre daha düşüktür. DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak bileşenleri açısından bu farklılaşmanın ilerideki araştırmalarda incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. DEK-Olasılık boyutu kişilerin bir şeyi düşündüğü ve o şeyin gerçekleşmesinden korktuğu bir boyutu ifade ederken, DEK-Ahlak ise kişinin düşüncelerini kabul edilemez bulduğu ve DEK-Olasılık’taki korkuyu da kapsayan bir boyuta benzemektedir. Yani, “Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmem

neredeysse ona zarar vermem kadar kabul edilemez çünkü bu ona zarar gelmesi olasılığını da artırır.” gibi bir düşüncenin olasılık alt boyutunu da içerdiği düşünülebilir (Rachman ve Shafran, 1999). Bu istemedikleri düşünceler kişilerin aklına geldiğinde, bunun kendilerinin kötü olduğuna dair bir bilgi taşıdığını düşünmektedirler. Dolayısıyla, DEK-Ahlak bileşeninin DEK-Olasılık bileşenine göre daha fazla boyuttan oluştuğu düşünülebilir. OKB’yi açıklayan bilişsel davranışçı modellerde kişilerin istem dışı düşüncelerine verdikleri önem vurgulanmakta ve kişilerin bir şeyi düşünmenin o şeyin olmasını istediklerini ve bunun da kişinin nasıl biri olduğuna yönelik bilgi verdiğini düşünmesi ön plandadır (Rachman, 1997; Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu; OKBÇG, 1997). Girici düşünceler kişinin değerleriyle çeliştiğinde daha fazla rahatsız edici olarak algılanmaktadır (Rowa ve Purdon, 2003). Bu bilgiler ışığında, kişilerin yakın oldukları birine zarar vermeyi düşünmenin değerleriyle tezat oluşturabileceği söylenebilir. Bu tez çalışmasındaki katılımcılar da kısa hikayede okudukları durum bu anlamda tehdit içerdiğinden dolayı düşüncelerini çarpıtmış olabilirler. Deneysel manipülasyon sonrası oluşan kaygı, sıkıntı, suçluluğu ve girici düşünceleri yok saymak için çaba göstermiş olabilirler. Böylece olayın olma olasılığını reddedebilmiş ancak düşüncenin kabul edilmezliğine yönelik fikirleri değişim göstermemiş olabilir. Burada etkisi olabilecek bir başka durum da toplumun yapısıdır. Türk toplumunun ahlaki olmayan düşüncelere karşı daha duyarlı olabildiği de bilinmektedir (Yorulmaz ve ark., 2004; 2009, Piri ve Kabakçı, 2007). Durum böyle olduğunda katılımcıların DEK-Olasılık boyutunda zaman içerisinde daha düşük puanlar bildirebileceği ancak katılımcıların DEK-Ahlak boyutundaki puanlarında zamanla değişim olmamasının bu sebepler kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların kısa hikayelerin okuması ve hikayedeki senaryonun imgenmesinin ardından (Zaman 2) girici düşünce sıklıkları, manipülasyon sonrası (Zaman 3) girici düşünce sıklıklarına göre daha yüksektir. Bu tez çalışmasında düşünceleri kabul etme ve kontrol grubundaki katılımcıların manipülasyon sonrası girici düşünce sıklıkları manipülasyon öncesine göre azalma göstermiştir. Üstelik bu azalma her grupta spontan bastırma düzeyi benzer düzeydeyken görülmüştür. Düşünceleri bastırma grubunun girici düşünce sıklığında bir artış görülmekle birlikte bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, dolayısıyla katılımcıların DEK sonrası girici düşünce sıklıkları ile manipülasyon sonrası düşünce sıklıkları değişiklik

göstermemektedir. Alan yazında düşünce bastırmanın girici düşünce sıklığını artırdığına yönelik bulgular olmakla birlikte, bu paradoksal etkinin ortaya çıkmadığını gösteren araştırmalar da yer almaktadır. Bu tez çalışmasında da alan yazında yer alan çeşitli çalışmaların bulgularına benzer şekilde düşünce bastırma düşünce sıklığında paradoksal bir artışa sebep olmamıştır (Janeck ve Calamari, 1999; Purdon ve Clark, 2001; Purdon, 2001; Purdon ve ark., 2005). Düşünceyi kabul etme grubunda görülen girici düşünce sıklığındaki azalma Marcks ve Woods'un (2007) çalışmasıyla tutarlıdır. Ancak aynı çalışmada bastırma grubunun da girici düşünce sıklığında bir azalma görülmektedir. Bu bağlamda iki çalışma birbirinden ayrışma göstermektedir. Bu tez çalışmasında girici düşünce sıklığı kapsamında gruplar arası farklara bakıldığında düşünceyi bastırma grubunda diğer iki grup gibi zamanın etkisiyle bir azalma görülmemektedir. Tam tersine düşünceyi bastırma grubundaki katılımcıların girici düşünce sıklığında bir değişim olmamış, sıklık ortalamaları artış göstermiş ancak bu artış istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Bu kadar kısa süreli bir ölçüm alındığında dahi diğer gruplara da bakıldığında azalma gösterebilecek girici düşünce sıklığı ölçümünün düşünceyi bastırma grubunda aynı örüntüyü göstermemesinin önem arz ettiği düşünülmektedir. Alan yazındaki çeşitli çalışmalar düşünce bastırmanın girici düşünce sıklığında bir artışa yol açtığını göstermektedir (Wegner ve ark., 1987; Salkovskis ve Campbell, 1994). Bu sonuçlar, düşünce bastırmanın paradoksal etki gösterdiğini bir yandan destekleyebilecek niteliktedir. Sonuç olarak diğer gruplarda görülen azalma bu grupta görülmemiş, hatta istatistiksel olarak anlamlı olmasa da bir artış göstermiştir. Kontrol grubunda da düşünceyi kabul etme grubuna benzer şekilde girici düşünce sıklığında zaman içerisinde azalma gözlenmiştir. Grupların aldığı yönergelerle bakıldığında kontrol grubuna yakınlarına zarar verme hakkında düşünmek zorunda olmadıkları, istedikleri herhangi bir şey hakkında düşünebilecekleri söylenmiş, düşünceyi kabul etme grubuna ise nehir metaforundan da yararlanılarak oluşturulan, düşüncelerine izin vermeleri odaklı yönerge verilmiştir. Bu iki yönergenin katılımcıların düşüncelerine izin vermeleri bakımından benzediği düşünülmektedir. Bu azalmanın, kontrol grubunun aldığı yönergenin içeriğinin düşünceyi kabul etme grubunun aldığı yönergenin içeriğine benzer olduğu için ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

OKB'de obsesyon ve kompulsyonların doğası göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin istenmeyen düşünceleri zihinlerinde belirlediğinde ve bununla bağlantılı olarak olumsuz

duygular deneyimlediklerinde, kişiler bu olumsuz etkiyi azaltmak adına bir şeyler yapma dürtüsü hissederler. Bu tez çalışmasında düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarına bakıldığında gruplar arasında veya manipülasyon öncesinde sonrasına göre bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ancak katılımcıların ortalama puanlarına bakıldığında yakınlarına zarar vermeye yönelik olan düşüncelerinin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtülerinin kaygı, sıkıntı ve suçluluk düzeylerine kıyasla yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun başlangıçta sözü geçen kaygı, sıkıntı ve suçluluk puanlarının yüksek olmaması ile çeliştiği düşünülmektedir. Yani, yakınlarına zarar verme düşüncesi kendilerinde kaygı, sıkıntı, suçluluğu klinik anlamda yükseltmemiş ancak zarar verme düşüncelerinin kendileri üzerindeki etkilerini ortadan kaldırmak için yüksek düzeyde dürtü hissettiklerini bildirmişlerdir. “Katılımcılar kendilerine yüksek düzeyde kaygı ve sıkıntı vermeyen ayrıca yüksek düzeyde suçluluk hissettirmeyen bir düşüncenin etkisini neden ortadan kaldırmak istemişlerdir?” Bu noktada sorulan soruların işaret ettiği yapıların da farklı olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki; kaygı, sıkıntı ve suçluluğa dair ölçümlerin daha kognitif odaklı, ancak dürtü sorusunun daha duygu odaklı tonda sorulduğu düşünülmektedir. Katılımcılardan kaygı, sıkıntı, suçluluk ölçümleri alınırken her seferinde “Şu anda ne kadar endişeli/sıkıntılı/suçlu hissediyorsunuz?” şeklinde oluşturulan sorular sorulmuşken, düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü ölçümünü almak adına “Böyle düşünmenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtünüz ne kadar güçlüydü?” gibi imgelenen ana işaret eden katılımcılara duygularının etkisini gizlemelerinin zor olabileceği sorular yöneltilmiştir. Dolayısıyla, katılımcıların yakınlarına zarar verme düşüncesinin etkilerini ortadan kaldırmak üzere bir şeyler yapma dürtüsüne yönelik soru kişileri imgelemeye tekrar yakınlaştırarak farklı yapıda bir soruya yanıt vermelerini sağlamıştır ve dürtü puanlarından bu kişilerin duygusal olarak etkilendikleri ancak kaygı, sıkıntı ve suçluluk gibi puanlara bilişsel olarak daha kolay yanıtlayabilecekleri bir soru içerisinde yanıt verdiklerinden bunu ifade etmemiş olabilecekleri düşünülmektedir. Kaygı, sıkıntı ve suçluluk düzeyi ile yakınlarına zarar vermeye yönelik düşüncelerin etkisini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü arasındaki bu farkın katılımcıların kaygı, sıkıntı ve suçluluklarını gizlemek isteyebileceğinin yanı sıra sorunun soruluş tarzı kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca tartışma kapsamında ek analizler yürütüldüğünde katılımcılar DEK sonrası



yüksek ve düşük kaygı grubu olarak ayrılıp, iki grup arasındaki farklar incelenmiştir. İki grubun da anın içine girme, görüntülerin netliği ve imgeleme için harcanan çaba açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra DEK sonrası girici düşünce sıklığı ve DEK sonrası ve manipülasyon sonrası olayın olma olasılığı ölçümleri bakımından farklılaştıkları görülmektedir. Bu sonuçlara göre de girici düşünce sıklığı, olayın olma olasılığı ve kaygı puanlarının birbiriyle benzer örüntüde hareket ettiği görülmektedir. Özetle, kaygısı düşük olan grup daha düşük girici düşünce sıklığı belirtmiş ve olayın olma olasılığına daha düşük puanlar vermişlerdir. Ancak bu ölçümler açısından farklılaşan düşük ve yüksek kaygı grubu düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü ve düşüncenin kabul edilmezliği bakımından farklılaşmamaktadır. Olayın olma olasılığı ve girici düşünce sıklığı ölçümlerinde düşük ortalamalara sahip düşük kaygı grubunun düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü ve düşüncenin kabul edilmezliği ölçümlerinde yüksek kaygı grubundan ayrışmaması katılımcıların kaygı ve olayın olma olasılığı gibi ölçümler alınırken tetiklenen duygu ve düşüncelerini gizlemeye yönelmiş olabileceklerini akla getirmektedir. Kaygısı düşük olan grubun duygu ve düşünceleri üzerinde yüksek kontrol sağlamış olabileceği ve girici düşünce sıklıklarını, olayın olma olasılığına dair inançlarını çarpıtarak veya inkar ederek gerçekte olandan daha az düzeyde belirtmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü ölçümünü almak adına sorulan soru kişiyi imgelenen ana daha fazla yaklaştırmakta ve düşüncenin kabul edilmezliği ölçümünü almak adına sorulan soru DEK-Ahlak boyutunu yansıtmaktadır. Daha önceki paragraflarda DEK-Ahlak boyutunun yapısı aktarılmıştır. Dolayısıyla, düşük kaygı grubundaki katılımcıların bu iki durum kaynaklı böylesi bir çarpıtma veya inkarı yapamamış olabilecekleri düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde OKB ve tedavisinde kabul stratejilerini inceleyen çalışmaların düşünce eylem kaynaşması ve bastırmayı yönetmede fayda sağladığı ve sıkıntıda, obsesyonların gücünde ve kompulsiyon dürtüsünde azalma sağladığı görülmüştür (Wilkinson-Tough ve ark., 2010; Kolar ve ark., 2023) Bach ve Hayes (2002) ise kabulün sıkıntıyı azaltmayabileceğini ancak kaçınma veya kontrol etme sonrası istenmeyen düşünce sıklığı ve sıkıntının muhtemelen artacağını belirtmiştir. Bu tez çalışmasında da düşüncüyü kabul etmeye yönelik bir manipülasyon uygulanarak daha önce bahsi geçen değişkenlerin yanı sıra kişilerin senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğini de incelenmek

amaçlanmıştır. Uygulanan manipülasyon sonrası, düşünceyi kabul etme grubunun senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğinin, düşünceyi bastırma ve kontrol grubunun senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğinden daha yüksek olacağı hipotezi kurulmuştur.

Tüm bunlar ışığında bu tez çalışmasının önemli sonuçlarından biri katılımcıların senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğindeki değişimdir. Katılımcılar kısa hikayedeki senaryoyu tekrar tecrübe etmeye yönelik isteklilik bakımından manipülasyon öncesinde birbirlerinden farklılaşmazken manipülasyon sonrasında düşünceyi kabul etme grubundaki katılımcıların düşünceyi bastırma ve kontrol grubundan daha yüksek düzeyde senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliği gösterdiği görülmektedir. Düşünceyi kabul etme stratejisinin iki dakika gibi kısa bir sürede senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğine yönelik böyle bir etkisinin olması dikkate değerdir. Kabul stratejilerinin çeşitli olumsuz duygu ve düşünceleri deneyimlemeye yönelik olumlu etkisi göz önünde bulundurulduğunda bu bulgular alan yazındaki bulgularla tutarlıdır. Bu etki kontrol veya düşünceyi bastırma grubunda gözlenmemiştir.

#### **4.2.3. Katılımcıların Kısa Hikayeleri Okuması ve Hikayedeki Senaryoyu İmgelemesinin Ardından (Zaman 2) Ve Manipülasyon Sonrası (Zaman 3) Ölçümler ile Manipülasyon Yönergesine Uymada Yaşadıkları Zorluk Arası Korelasyonların Tartışılması**

Düşünceyi bastırma grubundaki katılımcıların manipülasyon yönergesinde yaşadığı zorluk, manipülasyon sonrası girici düşünce sıklıkları, kaygı düzeyleri, sıkıntı düzeyleri, suçluluk düzeyleri ve spontan bastırma düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Manipülasyon yönergesine uymada zorluk yaşamaları yani “yakınına zarar verme” düşüncesini uzaklaştırmakta zorlanmaları, sonrasında daha fazla düşünce sıklığı ve kaygı, sıkıntı, suçluluk yaşamaları ile ilişkilidir.

Düşünceyi kabul etme grubundaki katılımcıların manipülasyon yönergesinde yaşadığı zorluğun artmasıyla manipülasyon sonrası girici düşünce sıklıkları, kaygı düzeyleri, sıkıntı düzeyleri ve suçluluk düzeyleri de artmaktadır. Manipülasyon yönergesine uymada zorluk yaşamaları yani “yakınlarına zarar verme ile ilgili” düşüncelerinin doğal seyirinde akışına izin vermekte zorlanmaları, sonrasında daha fazla düşünce sıklığı ve kaygı, sıkıntı ve suçluluk yaşamaları ile ilişkilidir. Ayrıca bu grupta DEK sonrası

düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü, spontan bastırma düzeyi ve manipülasyon sonrası girici düşünce sıklıkları ile yönergeye uymada yaşanan zorluk arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Kontrol grubundaki katılımcıların manipülasyon yönergesinde yaşadığı zorluk manipülasyon sonrası girici düşünce sıklıkları, kaygı ve suçluluk düzeyleri düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüleri ve spontan bastırma ile ilişkili bulunmuştur. Manipülasyon yönergesine uymada zorluk yaşamaları yani “istedikleri herhangi bir şey hakkında düşünmekte” zorlanmaları, sonrasında daha fazla düşünce sıklığı ve kaygı, sıkıntı, suçluluk yaşamaları ile ilişkilidir. Ayrıca bu grupta manipülasyon sonrası düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü, spontan bastırma düzeyi ve manipülasyon sonrası girici düşünce sıklıkları ile yönergeye uymada yaşanan zorluk arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Genel anlamıyla elde edilen sonuçlar incelenecek olursa, her bir grupta yönergeye uymakta zorlanma daha sonraki duygusal sıkıntıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlara göre DEK oluşturma sonrası düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü arttıkça kabul yönergesine uymakta yaşanan zorluk düzeyinin de arttığı görülmektedir. Düşünceyi bastırma grubunda böyle bir pozitif yönlü ilişkinin bulunmaması katılımcılar seçimlerinde özgür bırakılırsa düşünceleri kabul etmeyi, düşünce bastırmadan daha az tercih edebileceklerini düşündürmüştür. Kontrol grubunda ise yönergeye uymada yaşanan zorluk arttıkça manipülasyon sonrası düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü de artmaktadır. Bu bulgu da katılımcıların düşüncelerine yönelik hiçbir şey yapmamaktan ziyade bir düşünce kontrol stratejisi uygulamayı tercih edebileceklerini akla getirmiştir. Tüm bu analizler korelasyonel ilişkileri gösterdiğinden bir nedensellik ilişkisi kurmak mümkün değildir. Dolayısıyla yukarıda belirtilen durumlar ve düşünce bastırmanın olumsuz duygulara yol açıp açmadığı hala belirsizliğini korumaktadır ve ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

#### **4.3. ÇALIŞMANIN KATKILARI VE SINIRLILIKLARI**

Daha önce belirtildiği gibi bu çalışmanın ilk aşamasında elde edilen sonuçların cinsiyet ve depresyon, anksiyete, stresin etkisinin kontrol edilmesi, düşünce eylem kaynaşması,

obsesif inançlar ve düşünce bastırma eğilimini tek bir çalışmada içermesi yönünden alan yazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Alan yazında düşünce eylem kaynaşmasına yönelik çalışmalar son derece kısıtlı olduğundan ve neden-sonuç ilişkisi kapsamında deneysel çalışmaların önemi göz önüne alındığında alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada kullanılan kısa hikayelerin ilerideki çalışmalarda da kullanılarak fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Marcks ve Woods'un (2007) çalışmasında da görüldüğü üzere zihinsel bir manipülasyon içeren bu tür çalışmalarda tam anlamıyla bir kontrol koşulu sağlamak oldukça zordur. Bu tez çalışması kapsamında bu zorlukla karşılaşmış ve kontrol grubu manipülasyonunun da düşünceyi kabul etme grubuna benzer şekilde çalıştığı görülmüştür. Ayrıca tüm gruplarda spontan bastırma seviyesinin de benzer olması bazı gruplar arası karşılaştırmaları zorlaştırmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda spontan bastırmayla ilişkili olabileceği düşünülen çeşitli değişkenlerin de dahil edilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, kişilerin Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği puanları ve algıladıkları sorumluluk düzeyleri çalışmalara dahil edilebilir veya kişilerin sık deneyimlediği girici düşünceler önceden belirlenerek o düşüncelere yönelik bir deneysel prosedür yürütülebilir. Diğer yandan bu tez çalışmasında özellikle ikinci aşamada erkek sayısı yok denecek kadar azdır. Bir grupta ise (kontrol) hiç erkek katılımcı bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu, bulguların genellenebilirliğini düşürmektedir.

Bu tez çalışması kesitsel bir çalışma olması ve yalnızca 2 dakikalık zaman periyodları boyunca bir manipülasyona uyulması sebebiyle uzun vadeli etkiler hakkında çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Gelecekte uzun vadeli etkileri ölçmek adına boylamsal çalışmalar yapılabilceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra düşünceyi kabul etme grubuna verilen kabul yönergesi nehir metaforundan (Harris, 2009) yararlanarak geliştirilmiştir, ancak bu tarz stratejilerin kişiler tarafından deneyimlendikçe ve uygulamada alıştırma yapıldıkça pekiştiği de bilinmektedir. Dolayısıyla, bu durumu da göz önünde bulundurarak daha uzun vadeli ve katılımcıların bu stratejileri uygulamayı öğrenme süreçlerini de içerecek şekilde çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, çalışmada düşünce eylem kaynaşmasının oluşturulduğuna işaret eden ve etmeyen noktaların olması göz

önünde bulundurularak Görsel Analog Ölçeği ile sorulan soruların geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Girici düşüncelerin yalnızca OKB'ye özgü olmadığı alan yazında belirtilmektedir (Arnáez ve ark., 2020; Belloch ve ark., 2012). Bunun yanı sıra bu çalışmaya OKB'nin heterojen doğası ve herkesin obsesyonuna yönelik bir kısa hikaye oluşturmanın zor olması gibi sebeplerle OKB tanısına veya herhangi bir psikopatolojiye sahip olmayan kişiler ve dolayısıyla PE-WEÜR puanı 65 ve altında olan kişiler dahil edilmiştir. Bu çalışmanın hem OKB tanısına sahip hem de girici düşüncelerin görülebildiği diğer tanılara sahip katılımcılarla farklı içeriklerde hazırlanmış kısa hikayeler veya geliştirilebilecek farklı yöntemlerle yapılması da önem arz etmektedir. Ayrıca, psikoloji alan yazınında çalışmalarda sıkça kullanılmaya başlanan sanal gerçeklik yöntemleri kullanılarak da düşünce eylem kaynaşması oluşturma aşamasının güçlendirilebileceği düşünülmektedir.

#### 4.4. KLİNİK DOĞURGULAR

Hiyerarşik regresyon analizinde elde edilen sonuçlar cinsiyet, depresyon ve anksiyetenin obsesif kompulsif belirti düzeyi kapsamında önemli varyanslar açıkladığı görülmüştür. Bu sonuç, klinik ortamda anksiyete ve depresyona öncelik verilerek, bu değişkenlerin atlanmaması gerektiğini düşündürmektedir. Eş tanıları inceleyecek türden tanılar üstü yaklaşıma ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra alan yazında maruz bırakma ve tepki önleme tedavi yönteminin OKB tedavisinde etkili tekniklerden biri olduğu görülmektedir (Abramowitz, 1996; Song ve ark., 2022). Dolayısıyla bu tez çalışmasının ilk aşamasındaki sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, sık kullanılan maruz bırakma ve tepki önleme tedavisine yönelik tanılar üstü BDT tedavi protokollerinin psikoterapilerde ön plana çıkarılabileceği düşünülmektedir. Tanılar üstü yaklaşım bağlamında Barlow ve arkadaşlarının (2011) Bütünleşik Protokolü'nde de maruz bırakmaya yönelik müdahaleler bulunduğu görülmektedir (akt. Özdemir ve Hacıömeroğlu, 2023). Bir çalışmada maruz bırakma ve tepki önleme tedavisi esnasında duygusal sıkıntıya karşı toleransın geliştirilmesinin OKB, kaygı ve depresyon semptomlarının şiddetine yönelik tanılar üstü bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Godfrey ve ark., 2024).

Obsesif inançlardan özellikle tehdit öngörüsü ve mükemmeliyetçilik/kesinlik boyutlarının öne çıktığı görülmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulma isteği ve bu doğrultuda yapılan şeyler anlamına gelen yaşantısal kaçınma ve bilişlerin kişilerin davranışları ve farkındalığına hükmetmesi anlamına gelen bilişsel birleşme (Harris, 2022) kavramlarının OKB ile ilişkili olduğu görülmektedir (Reuman ve ark., 2018). Alan yazında OKB tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkililiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Twohig ve ark., 2006; Twohig ve ark., 2015; Philip ve Cherian, 2021, 2022). Bununla birlikte hem bilişsel birleşme hem de obsesif inançlar, herkesin deneyimlediği ve zararsız olan düşüncelerin kişisel olarak anlam ifade ettiğini ve tehdit içerikli olarak yanlış algılandığını içermektedir. Dolayısıyla ikisi arasında kavramsal bir örtüşme olduğu belirtilmektedir (Reuman ve ark., 2018). Bu tez çalışmasının tüm sonuçları göz önünde bulundurulduğunda psikoterapide obsesif kompulsif belirtiler çalışılırken depresyon ve kaygının göz önünde bulundurularak tanımlar üstü Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleriyle çalışılabileceği ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile tehdit öngörüsü, mükemmeliyetçilik/kesinlik gibi obsesif inançlar çalışılarak kişilerin bu düşüncelerle bilişsel ayırma teknikleri ile mesafe almasının göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Bilişsel ayırma teknikleri kullanılarak katılımcıların DEK yaşadıkları düşünceler ile ayırması sağlanabilir.

Foa ve arkadaşlarının (2012) belirttiğine göre gerçek hayatta ve/veya imgesel maruz kalma kişiye özgü planlanan ve bireyin sistematik olarak hiyerarşik sıraya konmuş korkularıyla yüzleştiği kademeli bir uygulamadır (akt. Puccinelli ve ark., 2023). Obsesyonların kişinin benliğine yönelik tehdidi göz önünde bulundurulduğunda bu kişilerin tedaviye katılımı zorlaşabilmektedir (Moulding ve ark., 2014). Düşünceleri ve duyguları kabule yönelik stratejilerle maruz bırakma ve tepki önleme tedavisine kişilerin istekliliklerinin artırılması ve tedaviyi bırakma oranlarının azaltılması bakımından göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Kısaca, bu tedavi yöntemlerinin bütünlük bir biçimde psikoterapide kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ

Bu tez çalışması kapsamında klinik olmayan örnekleme obsesif kompulsif belirtiler ile düşünce eylem kaynaşması, obsesif inançlar ve düşünce bastırma eğilimi arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca kısa hikaye ve imgeleme kullanımıyla düşünce eylem kaynaşması oluşturulup oluşturulamayacağı ve düşünceyi bastırma ile düşünceyi kabul etmenin etkisi deneysel manipülasyonla incelenmiştir. Cinsiyet, depresyon ve anksiyetenin obsesif kompulsif belirtiler için önemli yordayıcılar olduğu, obsesif inançlardan da mükemmeliyetçilik/kesinlik ve tehdit öngörüsü inançlarının ön planda olduğu görülmüştür.

İkinci aşamada ise kısa hikaye okuma ve imgelemenin katılımcıların kaygı, sıkıntı ve suçluluk puanlarını artırdığı ancak manipülasyon sonrası düşünceyi kabul etme ve kontrol grubundaki katılımcıların girici düşünce sıklıklarında bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca zaman içerisinde düşüncenin kabul edilmezliğine yönelik değerlendirmeler değişmemekte ve olayın olma olasılığına yönelik değerlendirmeler manipülasyon sonrası azalmaktadır. Diğer yandan DEK sonrası katılımcılar kısa hikayenin gerçekçiliğine düşük puanlar vermişlerdir. Tüm bunlara rağmen her grupta düşüncenin etkilerini ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtüsü puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra her grupta araştırmacının kontrolünün dışında spontan bastırma düzeyi olduğu görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen en önemli sonuçlardan biri istekliliktir. Düşünceyi kabul etme grubundaki katılımcıların manipülasyon sonrası senaryoyu tekrar tecrübe etme istekliliğinin diğer iki gruba göre daha yüksek olması önem arz etmektedir. Dolayısıyla önceki bölümlerde bahsi geçen kısıtlılıklar göz önünde bulundurularak yeni çalışmaların bu ilişkileri yeniden gözden geçirmesinin veya yeni yöntemler geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S. (1996). Variants of Exposure And Response Prevention in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis. *Behavior Therapy*, 27(4), 583-600. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(96\)80045-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(96)80045-1)
- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Lynam, D. ve Kalsy, S. (2003). Is thought–action fusion specific to obsessive–compulsive disorder?: A mediating role of negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1069–1079. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00243-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00243-7)
- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., Olatunji, B. O., Wheaton, M. G., Berman, N. C., Losardo, D., Timpano, K. R., McGrath, P. B., Riemann, B. C., Adams, T., Björgvinsson, T., Storch, E. A. ve Hale, L. R. (2010). Assessment of obsessive-compulsive symptom dimensions: Development and evaluation of the Dimensional Obsessive-Compulsive Scale. *Psychological Assessment*, 22(1), 180–198. <https://doi.org/10.1037/a0018260>
- Adam, Y., Meinschmidt, G., Gloster, A. T. ve Lieb, R. (2012). Obsessive–compulsive disorder in the community: 12-month prevalence, comorbidity and impairment. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(3), 339–349. <https://doi.org/10.1007/s00127-010-0337-5>
- Altın, M. ve Gençöz, T. (2009). Psychopathological Correlates and Psychometric Properties of the White Bear Suppression Inventory in a Turkish Sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 23–29. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.23>
- Altın, M. ve Gençöz, T. (2010). 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. <https://doi.org/10.1017/s1352465810000524>



- Amerikan Psikiyatri Birliği (2022). Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (Obsesif-Kompulsif Bozukluk) ve İlişkili Bozukluklar. E. Köroğlu (Çev.) *DSM-5-TR Tanı ölçütleri başyuru el kitabı* (5. Baskıdan çeviri, s. 133-144) içinde. Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Esenkal Yayıncılık, Ankara.
- Angst, J., Gamma, A., Endrass, J., Goodwin, R., Ajdacic, V., Eich, D. ve Rössler, W. (2004). Obsessive-compulsive severity spectrum in the community: Prevalence, comorbidity, and course. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 254(3), 156-164. <https://doi.org/10.1007/s00406-004-0459-4>
- Arnáez, S., García-Soriano, G., López-Santiago, J. ve Belloch, A. (2021). Illness-related intrusive thoughts and illness anxiety disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 63-80. Scopus. <https://doi.org/10.1111/papt.12267>
- Bach, P. ve Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129–1139. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.70.5.1129>
- Bailey, B. E., Wu, K. D., Valentiner, D. P. ve McGrath, P. B. (2014). Thought–action fusion: Structure and specificity to OCD. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.12.003>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Belloch, A., Roncero, M. ve Perpiñá, C. (2012). Ego-Syntonicity and Ego-Dystonicity Associated with Upsetting Intrusive Cognitions. *Journal of Psychopathology*

*and Behavioral Assessment*, 34(1), 94-106. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9255-4>

Berman, N. C., Weingarden, H. ve Wilhelm, S. (2019). Symptom-specific threat perception mediates the relationship between obsessive beliefs and OCD symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 43(4), 705-712.

Borrelli, D. F., Dell’Uva, L., Provettoni, A., Gambolò, L., Di Donna, A., Ottoni, R., Marchesi, C. ve Tonna, M. (2024). The Relationship between Childhood Trauma Experiences and Psychotic Vulnerability in Obsessive Compulsive Disorder: An Italian Cross-Sectional Study. *Brain Sciences*, 14(2), 116. Scopus. <https://doi.org/10.3390/brainsci14020116>

Brander, G., Pérez-Vigil, A., Larsson, H. ve Mataix-Cols, D. (2016). Systematic review of environmental risk factors for Obsessive-Compulsive Disorder: A proposed roadmap from association to causation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 36-62. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.011>

Buhlmann, U., Etcoff, N. L. ve Wilhelm, S. (2008). Facial attractiveness ratings and perfectionism in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 540-547. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.05.004>

Burns, G. L., Keortge, S. G., Formea, G. M. ve Sternberger, L. G. (1996). Revision of The Padua Inventory of Obsessive Compulsive Disorder Symptoms: Distinctions Between Worry, Obsessions, and Compulsions. *Behaviour Research and Therapy*, 34(2), 163–173. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00035-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00035-6)

Byers, E.S., Purdon, C. ve Clark, D.A. (1998). Sexual intrusive thoughts of college students. *The Journal of Sex Research*, 35(4), 359-369. doi:10.1080/00224499809551954.

Calamari, J. E., Wiegartz, P. S. ve Janeck, A. S. (1999). Obsessive–compulsive disorder subgroups: a symptom-based clustering approach. *Behaviour Research and Therapy*, 37(2), 113-125. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00135-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00135-1)

- Cederlöf, M., Thornton, L. M., Baker, J., Lichtenstein, P., Larsson, H., Rück, C., Bulik, C. M. ve Mataix-Cols, D. (2015). Etiological overlap between obsessive-compulsive disorder and anorexia nervosa: a longitudinal cohort, multigenerational family and twin study. *World Psychiatry*, 14(3), 333–338. <https://doi.org/10.1002/wps.20251>
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-Behavioral Therapy for OCD*. New York: The Guilford Press.
- Clark, D. A. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*. New York: Guilford Press.
- Coles, M. E., Mennin, D. S. ve Heimberg, R. G. (2001). Distinguishing obsessive features and worries: the role of thought–action fusion. *Behaviour Research and Therapy*, 39(8), 947–959. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00072-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00072-3)
- Dell’Osso, B., Benatti, B., Buoli, M., Altamura, A. C., Marazziti, D., Hollander, E., Fineberg, N., Stein, D. J., Pallanti, S., Nicolini, H., Ameringen, M. V., Lochner, C., Hranov, G., Karamustafalioglu, O., Hranov, L., Menchon, J. M. ve Zohar, J. (2013). The influence of age at onset and duration of illness on long-term outcome in patients with obsessive-compulsive disorder: A report from the International College of Obsessive Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS). *European Neuropsychopharmacology*, 23(8), 865–871. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2013.05.004>
- Demet, M. M., Deveci, A., Deniz, F., Taşkın, E. O., Şimşek, E. ve Yurtsever, F. (2005). Obsesif kompulsif bozuklukta sosyodemografik özellikler ve fenomenoloji. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 133–144.
- Demirsöz, T., Mısırlısoy, M. ve Karancı, A. N. (2018). Düşünce-Eylem Kaynaşması Deneyiminin Oluşturulması ve Düzeyinin Azaltılması Mümkün mü? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 279-290. <https://doi.org/10.5080/u23105>
- Exner, C., Zetsche, U., Lincoln, T. M. ve Rief, W. (2014). Imminent Danger? Probabilistic Classification Learning of Threat-Related Information in

- Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 45(2), 157-167.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.006>
- Fineberg, N. A., Hengartner, M. P., Bergbaum, C. E., Gale, T. M., Gamma, A., Ajdacic-Gross, V., Rössler, W. ve Angst, J. (2013). A prospective population-based cohort study of the prevalence, incidence and impact of obsessive-compulsive symptomatology. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 17(3), 170-178. <https://doi.org/10.3109/13651501.2012.755206>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.  
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O. ve Steketee, G. (1997). Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 291-296.  
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00108-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00108-8)
- Geiger, Y., van Oppen, P., Visser, H., Eikelenboom, M., van den Heuvel, O. A. ve Anholt, G. E. (2024). Long-term remission rates and trajectory predictors in obsessive-compulsive disorder: Findings from a six-year naturalistic longitudinal cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 350, 877-886.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.155>
- Gentes, E. L. ve Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- Godfrey, D. A., Heinrich, A., McIngvale, E., Sy, J., Wheaton, M. G. ve Björgvinsson, T. (2024). Improvement in Distress Tolerance as a Mechanism of Symptom Reduction During Intensive Exposure and Response Prevention Based Treatment for OCD. *Behavior Therapy*.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.12.006>

- Harris, R. (2009). Watch Your Thinking. *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (s. 97–134) içinde. New Harbinger Publications, Inc.
- Harris, R. (2022). Kancaya Takılma. F. B. Esen ve K. F. Yavuz (Ed.), *ACT'i Kolay Öğrenmek Kabul ve Kararlılık Terapisi İçin Hızlı Bir Başlangıç* (s.47-76) içinde. Litera Yayıncılık.
- Hezel, D. M., Stewart, S. E., Riemann, B. C. ve McNally, R. J. (2019). Clarifying the thought-action fusion bias in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 20, 75-84. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.10.004>
- Hofmeijer-Sevink, M. K., van Oppen, P., van Megen, H. J., Batelaan, N. M., Cath, D. C., van der Wee, N. J., van den Hout, M. A. ve van Balkom, A. J. (2013). Clinical relevance of comorbidity in obsessive compulsive disorder: The Netherlands OCD Association study. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 847-854. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.03.014>
- Hossein, G., rik Ne'mat, M. ve Niloofar, M. (2012). Comparison of thought-action fusion in peoples with obsessive-compulsive disorder and 105ajör depression disorder. *International Journal of Applied Psychology*, 2(5), 77–82. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20120205.01>
- Hunt, C. (2020). Differences in OCD symptom presentations across age, culture, and gender: A quantitative review of studies using the Y-BOCS symptom checklist. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 26, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100533>
- İnözü, M., Keser, E., Erel, S., Akın Sarı, B., Hacıömeroğlu, A. B. ve Özmenler, K. N. (2022). The investigation of transdiagnostic role of obsessive beliefs: Comparison of clinical groups diagnosed with obsessive compulsive disorder, anxiety disorders and depression with university students. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 33(1), 22-31. <https://doi.org/10.5080/u25933>

- Janeck, A. S. ve Calamari, J. E. (1999). Thought Suppression in Obsessive Compulsive Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 23(5), 497-509. <https://doi.org/10.1023/A:1018720404750>
- Kabakçı, E., Demir, B., Demirel, H. ve Şevik, A. E. (2008). Thought–Action Fusion: Is It Present in Schizophrenia? *Behaviour Change*, 25(3), 169–177. <https://doi.org/10.1375/bech.25.3.169>
- Kaçar-Başaran, S. ve Arkar, H. (2023). Common vulnerability factors in obsessive-compulsive and major depressive disorders: A transdiagnostic hierarchical model. *Current Psychology*, 42(10), 8414-8424. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02599-2>
- Kadivari, F., Najafi, M. ve Khosravani, V. (2023). Childhood emotional maltreatment, maladaptive coping and obsessive–compulsive symptoms in patients with obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 30(3), 620-630. Scopus. <https://doi.org/10.1002/cpp.2829>
- Klenfeldt, I. F., Skoog, G., Skoog, J. ve Skoog, I. (2024). The natural history of lifetime psychiatric disorders in patients with obsessive-compulsive disorder followed over half a century. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 149(4), 284-294. Scopus. <https://doi.org/10.1111/acps.13665>
- Kolar, D. R., Meule, A., Zisler, E. M., Schwartz, C. ve Voderholzer, U. (2023). Effects of acceptance-based strategies on psychological responses to disorder-relevant stimuli in inpatients with obsessive–compulsive disorder: an experimental study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 81. doi: 10.1016/j.jbtep.2023.101890
- Krebs, G. C., Hannigan, L. J., Gregory, A. M., Rijdsdijk, F. V., Maughan, B. ve Eley, T. C. (2019). Are punitive parenting and stressful life events environmental risk factors for obsessive-compulsive symptoms in youth? A longitudinal twin study. *European Psychiatry*, 56, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.11.004>
- Leckman, J. F., Grice, D. E., Boardman, J., Zhang, H., Vitale, A., Bondi, C., Alsobrook, J., Peterson, B. S., Cohen, D. J. ve Rasmussen, S. A. (1997). Symptoms of

- obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 911-917.
- Lee, H.J. ve Kwon, S.M. (2003). Two different types of obsession: autogenous obsessions and reactive obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 41(1), 11-29. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00101-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00101-2)
- Lee, E. B., Barney, J. L., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T. ve Quakenbush, B. (2020). Obsessive compulsive disorder and thought action fusion: Relationships with eating disorder outcomes. *Eating Behaviors*, 37, 101386. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101386>
- Lensi, P., Cassano, G. B., Correddu, G., Ravagli, S., Kunovac, J. L. ve Akiskal, H. 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. <https://doi.org/10.1192/bjp.169.1.101>
- Lochner, C., Fineberg, N. A., Zohar, J., Van Ameringen, M., Juven-Wetzler, A., Altamura, A. C., Cuzen, N. L., Hollander, E., Denys, D. ve Nicolini, H., Dell'Osso, B., Pallanti, S., Stein, D.J. (2014). Comorbidity in obsessive–compulsive disorder (OCD): A report from the International College of Obsessive–Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS). *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1513-1519. <http://dx.doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.020>
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u
- Magee, J. C., Harden, K. P. ve Teachman, B. A. (2012). Psychopathology and Thought Suppression: A Quantitative Review. *Clinical Psychology Review*, 32(3), 189-201. doi:10.1016/j.cpr.2012.01.001

- Marcks, B. A. ve Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 433–445. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.005>
- Marcks, B. A. ve Woods, D. 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. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.06.012>
- Martínez-Esparza, I. C., Rosa-Alcázar, A. I., Olivares-Olivares, P. J. ve Rosa-Alcázar, Á. (2022). Obsessive beliefs and uncertainty in obsessive compulsive and related patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(3). Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100316>
- Mataix-Cols, D., Boman, M., Monzani, B., Rück, C., Serlachius, E., Långström, N. ve Lichtenstein, P. (2013). Population-based, multigenerational family clustering study of obsessive-compulsive disorder. *JAMA Psychiatry*, 70(7), 709–717. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.3>
- Mataix-Cols, D., Rosario-Campos, M. C. ve Leckman, J. F. (2005). A Multidimensional Model of Obsessive-Compulsive Disorder, *American Journal of Psychiatry*, 162(2), 228–238. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.2.228>
- McEvoy, P. M., Hyett, M. P., Shihata, S., Price, J. E. ve Strachan, L. (2019). The impact of methodological and measurement factors on transdiagnostic associations with intolerance of uncertainty: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101778. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778>
- McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D. J., Kyrios, M., Matthews, K. ve Veale, D. (2015). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive–compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 227(1), 104–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.02.004>



- Miegel, F., Daubmann, A., Moritz, S., Balzar, A., Yassari, A.H. ve Jelinek, L. (2023). Obsessive–Compulsive Symptom Dimensions and Their Relationships with Obsessive Beliefs: A Structural Equation Modeling Analysis. *Psychiatric Quarterly*, 94(3), 345-360. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s11126-023-10037-8>
- Miller, M. L. ve Brock, R. L. (2017). The effect of trauma on the severity of obsessive-compulsive spectrum symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 47, 29–44. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.02.005>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C. ve Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of cardiac anaesthesia*, 22(1), 67-72.
- Mohammadi, M. R., Ghanizadeh, A., Rahgozar, M., Noorbala, A. A., Davidian, H., Afzali, H. M., Naghavi, H. R., Yazdi, S. A., Saberi, S. M., Mesgarpour, B., Akhondzadeh, S., Alaghebandrad, J. ve Tehranidoost, M. (2004). Prevalence of obsessive-compulsive disorder in Iran. *BMC Psychiatry*, 4(2). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-4-2>
- Moulding, R., Anglim, J., Nedeljkovic, M., Doron, G., Kyrios, M. ve Ayalon, A. (2011). The Obsessive Beliefs Questionnaire (OBQ): Examination in Nonclinical Samples and Development of a Short Version. *Assessment*, 18(3), 357–374. <https://doi.org/10.1177/1073191110376490>
- Moulding, R., Aardema, F. ve O’Connor, K. P. (2014). Repugnant obsessions: A review of the phenomenology, theoretical models, and treatment of sexual and aggressive obsessional themes in OCD. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.11.006>
- Myers S.G., Fisher P.L. ve Wells A. (2008). Belief domains of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44) and their specific relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 475-484. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.03.012>

- Najmi, S., Riemann, B. C. ve Wegner, D. M. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive–compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, focused distraction, and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47(6), 494–503. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.015>
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M. ve Hunt, C. (2014). A systematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 283–301. <https://doi.org/10.1002/jclp.22144>
- Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 667-681.
- Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 987-1006.
- Obsesif Kompulsif Bilişleri Çalışma Grubu (2005). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory: Part II. Factor analyses and testing a brief version. *Behaviour Research and Therapy* 43, 1527-1542.
- Odriozola-González, P., Pérez-Álvarez, M., García-Montes, J. M., Perona-Garcelán, S. ve Vallina-Fernández, O. (2016). The mediating role of metacognitive variables in the relationship between Thought-Action Fusion and obsessive-compulsive symptomatology. *Suma Psicológica*, 23(2), 80-89. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.08.001>
- Özdemir, E. ve Hacıömeroğlu, A. B. (2023). Transdiagnostic Approach and Obsessive Compulsive Disorder. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(2), 307-322. <https://doi.org/10.18863/pgy.1110989>
- Philip, J. ve Cherian, V. (2021). Acceptance and commitment therapy in the treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A systematic review. *Journal of Obsessive- Compulsive and Related Disorders*, 28, 100603. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100603>

- Philip, J. ve Cherian, V. (2022). Acceptance and Commitment Therapy in Obsessive–Compulsive Disorder: A Case Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(1), 78-82. <https://doi.org/10.1177/0253717621996734>
- Piri, S. ve Kabakçı, E. (2007). Düşünce-Eylem Kaynaşması, Yükleme Biçimleri, Depresif ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 197–206.
- Puccinelli, C., Gagné, J.-P., Gavric, D., Milosevic, I., McCabe, R. E., Soreni, N., Alcolado, G. M. ve Rowa, K. (2023). Falling into the OCD trap: Are clinicians hesitant to encourage exposure therapy for repugnant obsessions? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 36, 100766. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100766>
- Purdon, C. ve Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 31(8), 713-720. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90001-b](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90001-b)
- Purdon, C. (2001). Appraisal of obsessional thought recurrences: impact on anxiety and mood state. *Behavior Therapy*, 32, 47–64.
- Purdon, C. ve Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1163–1181.
- Purdon, C. ve Clark, D. A. (2002). The need to control thoughts. R. Frost ve G. Steketee (Ed.), *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions* (s. 29–43) içinde. Amsterdam: Pergamon.
- Purdon, C. (2004). Empirical investigations of thought suppression in OCD. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 121–136. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.04.004>
- Purdon, C., Rowa, K. ve Antony, M. 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(1), 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.11.007>
- Rachman, S. ve de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16(4), 233–248. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(78\)90022-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(78)90022-0)
- Rachman, S., Shafran, R., Mitchell, D., Trant, J. ve Teachman, B. (1996). How to remain neutral: An experimental analysis of neutralization. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 889–898.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793–802. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00040-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00040-5)
- Rachman, S. ve Shafran, R. (1999). Cognitive distortions: Thought-action fusion. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 80–85. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0879\(199905\)6:2<80::aid-cpp188>3.0.co;2-c](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0879(199905)6:2<80::aid-cpp188>3.0.co;2-c)
- Radomsky, A. S., Alcolado, G. M., Abramowitz, J. S., Alonso, P., Belloch, A., Bouvard, M., Clark, D. A., Coles, M. E., Doron, G., Fernández-Álvarez, H., Garcia-Soriano, G., Ghisi, M., Gomez, B., Inozu, M., Moulding, R., Shams, G., Sica, C., Simos, G. ve Wong, W. (2014). Part 1—you can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 269–279. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.09.002>
- Rasmussen, S. A. ve Eisen, J. L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*, 15(4), 743-758.
- Rassin, E. (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(9), 1023–1032. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00075-9](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00075-9)

- Rassin, E., Merckelbach, H., Muris, P. ve Schmidt, H. (2001). The thought-action fusion scale: Further evidence for its reliability and validity. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 537–544. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00031-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00031-0)
- Rassin, E., Muris, P., Schmidt, H. ve Merckelbach, H. (2000). Relationships between thought–action fusion, thought suppression and obsessive–compulsive symptoms: A structural equation modeling approach. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 889–897. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00104-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00104-7)
- Rees, C. S., Draper, M. ve Davis, M. C. (2010). The relationship between magical thinking, thought-action fusion and obsessive-compulsive symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(3), 304–311. Scopus. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.3.304>
- Reuman, L., Buchholz, J. ve Abramowitz, J. S. (2018). Obsessive beliefs, experiential avoidance, and cognitive fusion as predictors of obsessive-compulsive disorder symptom dimensions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.06.001>
- Rowa, K. ve Purdon, C. (2003). Why are certain intrusive thoughts more upsetting than others? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31, 1–11.
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T. ve Kessler, R. C. (2008). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the national comorbidity survey replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53–63. <https://doi.org/10.1038/mp.2008.94>
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T. ve Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53–63. <https://doi.org/10.1038/mp.2008.94>
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90105-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90105-6)

- Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioral factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 677–682.
- Salkovskis, P. M. ve Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 1–8.
- Salkovskis, P.M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 29-52.
- Salkovskis, P., Shafran, R., Rachman, S. ve Freeston, M. H. (1999). Multiple pathways to inflated responsibility beliefs in obsessional problems: Possible origins and implications for therapy and research. *Behaviour Research and Therapy*, 37(11), 1055-1072. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00063-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00063-7)
- Samaan, M., Diefenbacher, A., Schade, C., Dambacher, C., Pontow, I.M., Pakenham, K. ve Fydrich, T. (2020). A clinical effectiveness trial comparing act and CBT for inpatients with depressive and mixed mental disorders. *Psychotherapy Research*, 31(3), 372–385. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1802080>
- Sanavio, E. (1988). Obsessions and compulsions: The padua inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 26(2), 169–177. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90116-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90116-7)
- Sarafraz, M. R., Hemati, S. ve Asadi-Lari, H. (2020). The Relationship between Perfectionism and Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Self-Regulation Processes as Moderator. *International Journal of School Health*, 7(2).
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

- Shafran, R., Thordarson, D. S. ve Rachman, S. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 10(5), 379–391. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(96\)00018-7](https://doi.org/10.1016/0887-6185(96)00018-7)
- Shafran, R. ve Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: A review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 87-107. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.04.002>
- Shavitt, R. G., de Mathis, M. A., Oki, F., Ferrao, Y. A., Fontenelle, L. F., Torres, A. R., Diniz, J. B., Costa, D. L. C., do Rosário, M. C., Hoexter, M. Q., Miguel, E. C. ve Simpson, H. B. (2014). Phenomenology of OCD: Lessons from a large Multicenter Study and implications for ICD-11. *Journal of Psychiatric Research*, 57, 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.06.010>
- Sharma, E. ve Math, S. B. (2019). Course and outcome of obsessive–compulsive disorder. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(1), 43-50. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_521\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_521_18)
- Skoog, G. ve Skoog, I. (1999). A 40-Year Follow-up of Patients With Obsessive-Compulsive Disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 56(2), 121-127.
- Smári, J. ve Hólmsteinsson, H. 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. <https://doi.org/10.1017/S1352465801001035>
- Song, Y., Li, D., Zhang, S., Jin, Z., Zhen, Y., Su, Y., Zhang, M., Lu, L., Xue, X., Luo, J., Liang, M. ve Li, X. (2022). The effect of exposure and response prevention therapy on obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 317, 114861. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114861>
- Taylor, S., Abramowitz, J. S., McKay, D. ve Cuttler, C. (2011). Cognitive Approaches to understanding obsessive compulsive and related. *The Oxford handbook of obsessive compulsive and spectrum disorders*, 233-235.

- Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. ve Barlow, D. H. (2013). Thought-action fusion across anxiety disorder diagnoses. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 201(5), 407–413. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e31828e102c>
- Thordarson, D. S., Radomsky, A. S., Rachman, S., Shafran, R., Sawchuk, C. N. ve Ralph Hakstian, A. (2004). The Vancouver Obsessional Compulsive Inventory (VOCI). *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1289–1314. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.007>
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Przeworski, A. ve Foa, E. B. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(11), 1255–1274. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00095-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00095-x)
- Tolin, D. F., Woods, C. M. ve Abramowitz, J. S. (2003). Relationship Between Obsessive Beliefs and Obsessive–Compulsive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 657–669. <https://doi.org/10.1023/A:1026351711837>
- Torresan, R. C., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Shavitt, R. G., do Rosário, M. C., de Mathis, M. A., Miguel, E. C. ve Torres, A. R. (2013). Symptom dimensions, clinical course and comorbidity in men and women with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 209(2), 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.12.006>
- Twohig, M. P., Hayes, S. C. ve Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive compulsive disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.02.001>
- Twohig, M. P., Vilardaga, J. C. P., Levin, M. E. ve Hayes, S. C. (2015). Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 196–202. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.001>
- Veale, D. (2004). Psychopathology of obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry*, 3(6), 65–68. <https://doi.org/10.1383/psyt.3.6.65.38213>



- Veale, D. ve Roberts, A. (2014). Obsessive-compulsive disorder. *BMJ*, *348*, g2183. <https://doi.org/10.1136/bmj.g2183>
- Viar, M. A., Bilsky, S. A., Armstrong, T. ve Olatunji, B. O. (2011). Obsessive beliefs and dimensions of obsessive-compulsive disorder: An examination of Specific Associations. *Cognitive Therapy and Research*, *35*(2), 108–117. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9360-4>
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- Wegner, D. M. ve Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, *62*(4), 616–640. doi: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x.
- Wells, A. ve Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, *32*(8), 871–878. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90168-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90168-6)
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Riemann, B. C. ve Hale, L. R. (2010). The relationship between obsessive beliefs and symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(10), 949–954. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.027>
- Wilkinson-Tough, M., Bocci, L., Thorne, K. ve Herlihy, J. (2010). Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: A case series. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *17*(3), 250-268. Scopus. <https://doi.org/10.1002/cpp.665>
- Wroe, A.L. ve Salkovskis, P.M. (2000). Causing harm and allowing harm: a study of beliefs in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, *38*(12), 1141- 1162. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00145-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00145-X)
- Xu, J., Ironside, M. L., Broos, H. C., Johnson, S. L. ve Timpano, K. R. (2024). Urged to feel certain again: The role of emotion-related impulsivity on the relationships

between intolerance of uncertainty and OCD symptom severity. *British Journal of Clinical Psychology*, 63, 258-272. Scopus. <https://doi.org/10.1111/bjc.12456>

Yorulmaz, O., Baştuğ, G., Tüzer, V. ve Göka, E. (2013). Obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalarda yanlış yorumlama, inançlar ve düşünce kontrol yöntemleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 183-191.

Yorulmaz, O., Gençöz, T. ve Woody, S. (2009). OCD cognitions and symptoms in different religious contexts. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3), 401-406. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.11.001>

Yorulmaz, O., Güngör Çulha, D. ve Gökdağ, C. (2019). The Obsessive Beliefs Questionnaire: Adaptation of its short forms to the Turkish and examination of their psychometric properties. *Turkish Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.5080/u23433>

Yorulmaz, O., Karancı, A. N., Baştuğ, B., Kısa, C. ve Göka, E. (2008). Responsibility, thought-action fusion, and thought suppression in Turkish patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 308-317. <https://doi.org/10.1002/jclp.20460>

Yorulmaz, O., Karancı, A. N., Dirik, G., Baştuğ, B., Kısa, C., Göka, E. ve Burns, G. L. (2007). Padua Envanteri – Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu: Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 75-85.

Yorulmaz, O., Yılmaz, A. E. ve Gençöz, T. (2004). Psychometric Properties of the thought-action fusion scale in a Turkish sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1203-1214. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.005>

Zemestani, M., Heshmati, R., Comer, J. S. ve Kendall, P. C. (2023). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic vulnerability to anxiety disorders in youth. *Current Psychology*, 42(31), 26966-26978. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03645-3>

## EK 1. ORJİNALLİK RAPORU

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orjinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b> <b>PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA</b>	
Tarih: 26/06/2024	
Tez Başlığı: Düşünce Eylem Kaynaşması Deneyiminin Oluşturulması ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri ile Obsesif İnançlar, Düşünce Bastırma, Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Deneysel Bir Çalışma.	
Yukarıda başlığı verilen tezin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 114 sayfalık kısmına ilişkin, 26/06/2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Tuminin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 14'tür.	
Uygulanan filtrelemeler*:	
1. <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç	
2. <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç	
3. <input type="checkbox"/> Alıntılar hariç	
4. <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil	
5. <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç	
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
Ad-Soyad/İmza	

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	Zehra Sena AKDOĞU
	Öğrenci No	N21137137
	Enstitü Anabilim Dalı	Psikoloji
	Programı	Klinik Psikoloji

### DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.  
Dr. Öğr. Üyesi Talat DEMİRSÖZ

\* Tez Almanca veya Fransızca yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı Tez Yazım Dilinde yazılmalıdır.

\*\*Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orjinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)/3'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dahil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

**TO HACETTEPE UNIVERSITY**  
**GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES**  
**DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY**

Date: 26/06/2024

Thesis Title (In English): *Inducing Thought-Action Fusion Experience and Examining the Relationships between Obsessive Compulsive Disorder Symptoms and Obsessive Beliefs, Thought Suppression, Thought-Action Fusion: An Experimental Study.*

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 26/06/2024 for the total of 114 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 14 %.

Filtering options applied\*\*:

1.  Approval and Declaration sections excluded
2.  References cited excluded
3.  Quotes excluded
4.  Quotes included
5.  Match size up to 5 words excluded

I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

Kindly submitted for the necessary actions.

Name-Surname/Signature

<b>Student Information</b>	Name-Surname	Zehra Sena AKDOGU
	Student Number	N21137137
	Department	Psychology
	Programme	Clinical Psychology

**SUPERVISOR'S APPROVAL**

APPROVED  
Dr. Ogr. Uyesi Talat DEMIRSOZ

\*\*As mentioned in the second part [article (4)3 ]of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding reference, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

## EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük



Sayı : E-35853172-300-00002607690  
Konu : Zehra Sena AKDOĞU Hk. (Etik Komisyon İzni)

4.01.2023

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.12.2022 tarihli ve E-12908312-300-00002543665 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Zehra Sena AKDOĞU**'nun **Dr. Öğr. Üyesi Talat DEMİRSÖZ** danışmanlığında hazırladığı "**Düşünce Eylem Kaynaşması Deneyiminin Oluşturulması ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri İle Obsesif İnançlar, Düşünce Bastırma, Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Deneysel Bir Çalışma**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **13 Aralık 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: 28CBB0BE-F024-4165-9572-A4C76A0E7B80

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/lu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: [yazimd@hacettepe.edu.tr](mailto:yazimd@hacettepe.edu.tr) İnternet Adresi: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr) Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr)

Telefon: .

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Keş: [hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr)



### EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMLARI

#### Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Talat Demirsöz danışmanlığında yürütülmekte olup düşüncelerle ilgili çeşitli inanç ve eğilimlerin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Araştırma yaklaşık olarak 20 dakika sürmektedir. Size sunulan anketlerde geçen soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Anketlerde yer alan sorulara içtenlikle ve sizi en doğru yansıtacak şekilde cevap vermeniz araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz formu doldurmayı bırakabilir ve çalışmadan ayrılabilirsiniz. Bu araştırmadan elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmadan elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve araştırma sonuçları yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar bireysel olarak değerlendirilmeyecektir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek ve/veya çalışma kapsamında rahatsızlık duyduğunuz herhangi bir durum için Zehra Sena Akdoğu ile aşağıda yer alan e-mail adresi aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz. Çalışmamıza sağlayacağınız değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz. Buraya kadar bahsedilenler ile ilgili aklınıza takılan bir durum olursa lütfen sormaktan çekinmeyin.

Bu çalışmanın ikinci aşaması olarak Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü test odalarında deneysel bir çalışma yürütülecektir. Sizi çalışmanın deneysel aşamasına davet edebilmemiz için e-posta adresiniz istenmektedir. Araştırmanın bu aşamasında ise çeşitli senaryoların sizde oluşturduğu etkilerin neler olduğunun incelenmesi amaçlanmaktadır.

Eğer araştırmanın ikinci aşaması olan deneysel aşama için de gönüllü olmak isterseniz lütfen “İkinci aşama için gönüllü olabilirim.” yazan kutucuğu işaretleyiniz.

**Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.**

e-mail: [akdogusena@gmail.com](mailto:akdogusena@gmail.com)

Tarih:

İmza/Paraf:

**İkinci aşama için gönüllü olabilirim.**

**e-mail:**

### Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Öncelikle çalışmanın bu aşamasına katılmaya gönüllü olduğunuz için teşekkür ederiz. Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi'nde Dr. Öğr. Üyesi Talat Demirsöz danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmekte olup, çeşitli senaryoların sizde oluşturduğu etkilerin neler olduğunun ve bu etkilere yönelik kullanılan stratejilerin sonuçlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın yürütülebilmesi için gereken izin Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır. Araştırma yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir. Araştırmanın bu aşaması kısa bir hikaye okumanızı ve okuduğunuz hikayeyi ayrıntılarıyla zihninizde canlandırmanızı gerektirmektedir. Ardından sizden düşünceleriniz ile ilgili bir stratejiye uymanız istenecektir. Aynı zamanda bilgisayar aracılığıyla ve kağıt-kalem yoluyla bazı ölçümleri tamamlamanız gerekmektedir. Size yönlendirilen sorulara içtenlikle ve sizi en doğru yansıtacak şekilde cevap vermeniz araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılabilirsiniz. Bu araştırmadan elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmadan elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve araştırma sonuçları yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar bireysel olarak değerlendirilmeyecektir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek ve/veya çalışma kapsamında rahatsızlık duyduğunuz herhangi bir durum için Zehra Sena Akdoğu ile aşağıda yer alan e-mail adresi aracılığıyla iletişime geçebilirsiniz. Buraya kadar bahsedilenler ile ilgili aklınıza takılan bir durum olursa lütfen sormaktan çekinmeyin. Çalışmamıza sağlayacağınız değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.**

e-mail: [akdogusena@gmail.com](mailto:akdogusena@gmail.com)

Tarih:

İmza:

**EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU****DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Yaşınız: .....

Cinsiyetiniz: Kadın  Erkek  Belirtmek İstemiyorum

Aylık Gelir Düzeyiniz: .....

Doğum Yeriniz: .....

Şu Anda Yaşadığınız Şehir: .....

Eğitim Durumu (en son mezun olduğunuz kurumu işaretleyiniz):

İlkokul

Ortaokul

Lise

Ön lisans

Lisans



Yüksek Lisans

Doktora

Öğrenim Görmekte Olduğunuz Üniversite:

.....

Öğrenim Görmekte Olduğunuz Bölüm/Program:

.....

Öğrenim Görmekte Olduğunuz Sınıf: .....

Su an bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet  Hayır

“Evet” ise belirtiniz: .....

Son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

Evet  Hayır

“Evet” ise belirtiniz: .....

Geçmişinizde bir kafa travması öykünüz var mı?

Evet  Hayır

## EK 5. DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ-21

### Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1 S	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2 A	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3 D	Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
4 A	Soluk almada zorluk çektim ( <i>örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i> ).	0	1	2	3
5 D	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
6 S	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
7 A	Vücutumda ( <i>örneğin ellerimde</i> ) titremeler oldu.	0	1	2	3
8 S	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
9 A	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10 D	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.	0	1	2	3
11 S	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.	0	1	2	3
12 S	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi.	0	1	2	3
13 D	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim.	0	1	2	3
14 S	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum.	0	1	2	3
15 A	Panik haline yakın olduğumu hissettim.	0	1	2	3
16 D	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu.	0	1	2	3
17 D	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.	0	1	2	3
18 S	Alıngan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19 A	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim ( <i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i> ).	0	1	2	3
20 A	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21 D	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım.	0	1	2	3

## EK 6. DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ÖLÇEĞİ

### Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği

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	
	0	1	2	3	4
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, neredeyse oralarda böyle şeyleri gerçekten yapmam kadar günahdır.	0	1	2	3	4

## EK 7. PADUA ENVANTERİ-WASHINGTON EYALET ÜNİVERSİTESİ REVİZYONU

### Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu

Aşağıdaki ifadeler, günlük hayatta herkesin karşılaşabileceği düşünce ve davranışlar ile ilgilidir. Her bir ifade için, bu tür düşünce ve davranışların sizde yaratacağı rahatsızlık düzeyini göz önüne alarak size en uygun olan cevabı seçiniz. Cevaplarınızı aşağıdaki gibi derecelendiriniz:

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

	Hiç	Biraz	Oldukça	Çok	Çok Fazla
1. Paraya dokunduğum zaman ellerimin kirlendiğini hissedirim	0	1	2	3	4
2. Vücut sıvıları (ter, tükürük, idrar gibi) ile en ufak bir temasın bile giysilerimi kirleteceğini ve bir şekilde bana zarar vereceğini düşünürüm	0	1	2	3	4
3. Bir nesneye yabancıların yada bazı kimselerin dokunduğunu biliyorsam, ona dokunmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
4. Çöplere veya kirli şeylere dokunmakta zorlanırım	0	1	2	3	4
5. Kirlenmekten ya da hastalanmaktan korktuğum için umumi tuvaletleri kullanmakta kaçınırım.	0	1	2	3	4
6. Hastalıklardan veya kirlenmekten korktuğum için umumi telefonları kullanmaktan kaçınırım	0	1	2	3	4
7. Ellerimi gerektiğinden daha sık ve daha uzun süre yıkarım	0	1	2	3	4
8. Bazen kendimi, sırf kirlenmiş olabileceğim ya da pis olduğum düşüncesiyle yıkanmak ya da temizlenmek zorunda hissediyorum	0	1	2	3	4
9. Mikrop bulaşmış veya kirli olduğunu düşündüğüm bir şeye dokunursam hemen yıkanmam veya temizlenmem gerekir	0	1	2	3	4
10. Bir hayvan bana değerse kendimi kirli hissedirim ve hemen yıkanmam yada elbiselerimi değiştirmem gerekir	0	1	2	3	4
11. Giyinirken, soyunurken ve yıkanırken kendimi belirli bir sıra izlemek zorunda hissedirim	0	1	2	3	4
12. Uyumadan önce bazı şeyleri belli bir sırayla yapmak zorundayım	0	1	2	3	4
13. Yatmadan önce, kıyafetlerimi özel bir şekilde asmalı ya da katlamalıyım	0	1	2	3	4
14. Doğru dürüst yapıldığını düşünemedim için yaptıklarımı bir kaç kez tekrarlamam gerekir	0	1	2	3	4
15. Bazı şeyleri gereğinden daha sık kontrol etme eğilimindeyim	0	1	2	3	4
16. Gaz ve su musluklarını, elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim	0	1	2	3	4
17. Düzgün kapatılıp kapatılmadıklarından emin olmak için eve dönüp kapıları, pencereleri ve çekmeceleri kontrol ederim	0	1	2	3	4
18. Doğru doldurduğumdan emin olmak için formları, evrakları, ve çekleri ayrıntılı olarak tekrar tekrar kontrol ederim	0	1	2	3	4
19. Kibrit, sigara vb'nin iyice söndürüldüğünü görmek için sürekli geri dönerim	0	1	2	3	4
20. Elime para aldığım zaman birkaç kez tekrar sayarım	0	1	2	3	4

	Hiç	Biraz	Oldukça	Çok	Çok Fazla
21. Mektupları postalamadan önce bir çok kez dikkatlice kontrol ederim	0	1	2	3	4
22. Aslında yaptığımı bildiğim halde, bazen yapmış olduğumdan emin olamam	0	1	2	3	4
23. Okurken, önemli bir şeyi kaçırdığımdan dolayı geri dönmem, ve aynı pasajı iki veya üç kez okumam gerektiği izlenimine kapılıyorum	0	1	2	3	4
24. Dalgınlığımın ve yaptığım küçük hataların felaketle sonuçlanacağını hayal ederim	0	1	2	3	4
25. Bilmeden birini incittiğim konusunda çok fazla düşünürüm veya endişelenirim	0	1	2	3	4
26. Bir felaket olduğunu duyduğum zaman onun bir şekilde benim hatam olduğunu düşünürüm	0	1	2	3	4
27. Bazen sebepsiz yere kendime zarar verdiğime veya bir hastalığım olduğuna dair fazlaca endişelenirim	0	1	2	3	4
28. Bıçak, hançer ve diğer sivri uçlu nesnelere gördüğümde rahatsız olur ve endişelenirim	0	1	2	3	4
29. Bir intihar veya cinayet vakası duyduğumda, uzun süre üzülür ve bu konuda düşünmekten kendimi alamam	0	1	2	3	4
30. Mikroplar ve hastalıklar konusunda gereksiz endişeler yaratırım	0	1	2	3	4
31. Bir köprüden veya çok yüksek bir pencereden aşağı baktığımda kendimi boşluğa atmak için bir dürtü hissedirim	0	1	2	3	4
32. Yaklaşmakta olan bir tren gördüğümde, bazen kendimi trenin altına atabileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
33. Bazı belirli anlarda umuma açık yerlerde kıyafetlerimi yırtmak için aşırı bir istek duyarım	0	1	2	3	4
34. Araba kullanırken, bazen arabayı birinin veya bir şeyin üzerine sürme dürtüsü duyarım	0	1	2	3	4
35. Silah görmek beni heyecanlandırır ve şiddet içeren düşünceleri aklıma getirir	0	1	2	3	4
36. Bazen hiçbir neden yokken bir şeyleri kırma ve zarar verme ihtiyacı hissedirim	0	1	2	3	4
37. Bazen işime yaramasa da, başkalarına ait olan şeyleri çalma dürtüsü hissedirim	0	1	2	3	4
38. Bazen süpermarketten bir şey çalmak için karşı konulmaz bir istek duyarım	0	1	2	3	4
39. Bazen savunmasız çocuklara ve hayvanlara zarar vermek için bir dürtü hissedirim	0	1	2	3	4

## EK 8. OBSESİF İNANÇLAR ANKETİ-20

### OBSESİF İNANIŞLAR ANKETİ-20

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 yansıtır yansıtmadığına karar vermek için sadece çoğu zaman nasıl olduğunuzu göz önünde bulundurunuz.

Derecelendirme için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

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

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

1. Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım	1	2	3	4	5	6
2. Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım	1	2	3	4	5	6
3. Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, ne yapıp edip onu engellemeliyim	1	2	3	4	5	6
4. Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6
5. Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim	1	2	3	4	5	6
6. Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6
7. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6
8. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım	1	2	3	4	5	6
9. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz	1	2	3	4	5	6
10. Müstehcen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6
11. İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır	1	2	3	4	5	6
12. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir	1	2	3	4	5	6
13. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6
14. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla düşünürüm	1	2	3	4	5	6
15. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6
16. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir	1	2	3	4	5	6
17. Bir şey tam anlamıyla doğru yapılmaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim	1	2	3	4	5	6
18. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6
19. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir	1	2	3	4	5	6
20. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır	1	2	3	4	5	6

## EK 9. BEYAZ AYI DÜŞÜNCELERİ BASTIRMA ENVANTERİ

### WBSI

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

## **EK 10. KISA HİKAYELER**

### **Kısa Hikaye 1**

Diyelim ki hafta sonu bir yakınınızla buluşuyorsunuz. Vakit geçireceğiniz yere ulaşmak için metro kullanıyorsunuz. Kaldığınız yerden çıkıp metro durağına doğru gidiyorsunuz. Yaklaşmamanız için yere çizilen çizginin arkasında yakınınızla birlikte bekliyorsunuz. O esnada metronun sesini duyuyorsunuz. Hızla durağa doğru yaklaşıyor ve o sırada aklınızdan “Ya ona bir zarar verirsem” diye bir düşünce geçiyor. Bu düşünce tekrar tekrar aklınıza geliyor. İsteğiniz ve iradeniz dışında size rahatsızlık veren bir düşünce bu. Bu düşünceden kurtulamıyorsunuz. Git gide düşüncelerinizi kontrol edemediğinizi fark ediyorsunuz. “Ya ona bir şey yaparsam...” “Ya ona zarar verirsem...” “Ya zarar verirsem...”

### **Kısa Hikaye 2**

Diyelim ki hafta sonu bir yakınınızla yaşadığınız şehrin en işlek caddesindeki kaldırımda sohbet ederek yürüyorsunuz. Yakınınız cadde tarafından siz ise duvar tarafından yürüyorsunuz. O esnada güçlü bir ses duyuyorsunuz. Sesin olduğu tarafa baktığınızda caddede hızla ilerleyen bir kamyon olduğunu ve az sonra bu kamyonun yanınızdan geçeceğini fark ediyorsunuz ve o sırada aklınızdan yakınınızla ilgili “Ya ona bir zarar verirsem” diye bir düşünce geçiyor. Bu düşünce tekrar tekrar aklınıza geliyor. İsteğiniz ve iradeniz dışında size rahatsızlık veren bir düşünce bu. Bu düşünceden kurtulamıyorsunuz. Git gide düşüncelerinizi kontrol edemediğinizi fark ediyorsunuz. “Ya ona bir şey yaparsam...” Ya ona zarar verirsem...” Ya zarar verirsem ...”



## EK 11. YÖNERGELER

### Manipülasyon Yönergeleri

#### Temel düzey girici düşünce sıklığı alınırken kullanılacak yönerge

2 dakika boyunca istediğiniz her şey hakkında düşünebilirsiniz. Yakınıza zarar vermekle ilgili düşünceler aklınıza gelirse, lütfen bilgisayarın boşluk tuşuna basarak kaydedin. Bu şekilde 2 dakika boyunca devam etmeniz oldukça önemli.

#### Düşünceyi bastırma grubu yönergesi

2 dakika boyunca yakınınıza zarar vermek ile ilgili düşüncelerinizi olabildiğince bastırmanızı istiyorum. Yakınınıza zarar vermek hakkında düşünmemek için çabalayın. Bu süreçte yakınıza zarar vermekle ilgili düşünceler aklınıza gelirse, lütfen bilgisayarın boşluk tuşuna basarak kaydedin. Bu şekilde 2 dakika boyunca devam etmeniz oldukça önemli.

#### Düşünceyi kabul etme grubu yönergesi

Bir nehir kenarında oturup nehrin akışını izliyorsunuz. Nehrin yüzeyindeki yapraklar akıp gidiyor. Yakınınıza zarar vermek ile ilgili her düşünceyi alın, bir yaprağın üzerine koyun ve akıp gitmesine izin verin. Sanki onlar nehirle birlikte akıp gidiyor gibi hayal edin. Nehrin kendi hızında akmasına izin verin. Bu süreçte yakınıza zarar vermekle ilgili düşünceler aklınıza gelirse, lütfen bilgisayarın boşluk tuşuna basarak kaydedin. Bu şekilde 2 dakika boyunca devam etmeniz oldukça önemli.

#### Kontrol grubu yönergesi

2 dakika boyunca istediğiniz her şey hakkında düşünebilirsiniz. Yakınınıza zarar vermek ile ilgili de düşünebilirsiniz ancak bu konu hakkında düşünmek zorunda değilsiniz. Bu süreçte yakınıza zarar vermekle ilgili düşünceler aklınıza gelirse, lütfen bilgisayarın boşluk tuşuna basarak kaydedin. Bu şekilde 2 dakika boyunca devam etmeniz oldukça önemli.

### **İmgeleme Yönergesi**

Lütfen yönergeyi okumanız bittikten sonra gözlerinizi kapatın ve okuduğunuz bu durumu gözünüzün önünde canlandırmak için kendinize biraz zaman tanıyın. Yaşadığımız şeyle ilgili çok net, canlı ve berrak bir görüntünün oluşması çok önemli. Lütfen çeşitli ayrıntıları gözünüzün önünde canlandırmaya çalışın. Yakınınıza zarar verme düşüncesi aklınıza geldiğinde bulunduğunuz yeri, olayın gününü, günün hangi vaktinde olduğunuzu veya yakınınızın çeşitli özelliklerinin neler olduğunu, örneğin; o esnada nasıl görüldüğünü, ne giydiğini gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Çevrenizi, burnunuza gelen kokuları, kulağınıza gelen sesleri düşünün. Gözünüzün önünde net bir görüntü oluştuğunda gözlerinizi açın.

## EK 12. GÖRSEL ANALOG ÖLÇEĞİ

### Görsel Analog Ölçeği Soruları

#### Temel düzey ölçümler

Lütfen aşağıdaki soruları 0(HİÇ) – 100(SON DERECE) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.

1. Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?

\_\_\_\_\_

0 100

2. Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?

\_\_\_\_\_

0 100

3. Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?

\_\_\_\_\_

0 100

- Kısa hikaye okuma ve imgeleme ardından alınan ölçümler

Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ NET DEĞİLDİ)- 100 (SON DERECE NETTİ) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.

1. O anı düşünürken görüntüler ne kadar netti?

\_\_\_\_\_

0 100

Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ ÇABA HARCAMADIM) -100 (OLABİLDİĞİNCE FAZLA ÇABA HARCADIM) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.

2. O anı gözünüzde canlandırmaya çalışmak için ne kadar çaba harcadınız?

\_\_\_\_\_

0 100

**Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ GİREMEDİM) -100 (OLABİLDİĞİNCE FAZLA GİREBİLDİM) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

1. Bu anın içine ne kadar girebildiğinizi düşünüyorsunuz?

0

100

**Lütfen aşağıdaki soruları 0 (HİÇ) -100 (SON DERECE FAZLA) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

2. Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?

0

100

3. Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?

0

100

4. Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?

0

100

**Lütfen aşağıdaki ifadeleri 0 (HİÇ KATILMIYORUM)- 100 (SON DERECE KATILYORUM) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

5. Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek neredeyse gerçekten ona zarar vermem kadar kabul edilemez bir durumdur.

0

100

6. Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek ona zarar verme olasılığımı artırır.

0

100

**Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ GÜÇLÜ DEĞİLDİ) -100 (SON DERECE GÜÇLÜYDÜ) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

1. Böyle düşünmenin etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtünüz ne kadar güçlüydü?

---

0

100

**Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ İSTEKLİ DEĞİLİM) -100 (SON DERECE İSTEKLİYİM) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

2. Bu hikayedeki senaryoyu tekrardan tecrübe etmeye ne kadar isteklisiniz?

---

0

100

**Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ OLASI DEĞİL) -100 (SON DERECE OLASI) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

3. Sizce bu senaryonun gerçekte başınıza gelme olasılığı nedir?

---

0

100

- **Manipülasyon yönergeleri verildikten sonra alınan ölçümler**

**Lütfen aşağıdaki soruları 0 (HİÇ ZOR DEĞİLDİ) - 100 (SON DERECE ZORDU) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

Düşünceyi bastırma grubu: Yakınınıza zarar verme ilgili düşünceleri bastırmak ne kadar zordu?

Düşünceyi kabul etme grubu: Düşüncelerin zihninizde doğal seyrinde akışına izin vermek ne kadar zordu?

Kontrol grubu: İsteddiğiniz herhangi bir şey hakkında düşünmek ne kadar zordu?

Her gruba spontan bastırmayı değerlendirmek için; Zarar verme hakkındaki düşüncelerinizi uzaklaştırmak ne kadar zordu?

---

0

100

**Lütfen aşağıdaki soruları 0 (HİÇ) - 100 (OLABİLDİĞİNCE FAZLA) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

1. Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?

0 100

2. Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?

0 100

3. Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?

0 100

**Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ GÜÇLÜ DEĞİLDİ) -100 (SON DERECE GÜÇLÜYDÜ) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

4. Böyle düşünmenin etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir şeyler yapma dürtünüz ne kadar güçlüydü?

0 100

**Lütfen aşağıdaki soruyu 0 (HİÇ İSTEKLİ DEĞİLİM) -100 (SON DERECE İSTEKLİYİM) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

5. Bu hikayedeki senaryoyu tekrardan tecrübe etmeye ne kadar isteklisiniz?

0 100

**Lütfen aşağıdaki ifadeleri 0 (HİÇ KATILMIYORUM) - 100 (TAMAMEN KATILYORUM) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.**

6. Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek neredeyse gerçekten ona zarar vermem kadar kabul edilemez bir durumdur.

0 100

7. Yakınıma zarar vermeyi aklımdan geçirmek ona zarar verme olasılığımı artırır.

0 100

**Deney bitimi alınan ölçümler**

Lütfen aşağıdaki soruları 0(HİÇ) – 100(SON DERECE) arasında puanlayarak çizgi üzerine puanınızı yazınız.

1. Şu anda ne kadar endişeli hissediyorsunuz?

\_\_\_\_\_

**0** **100**

2. Şu anda ne kadar sıkıntılı hissediyorsunuz?

\_\_\_\_\_

**0** **100**

3. Şu anda kendinizi ne kadar suçlu hissediyorsunuz?

\_\_\_\_\_

**0** **100**

## EK 13. YAZILI BİLGİLENDİRME

### **Bu düşünceler ne anlam ifade ediyor?**

İnsanların %90'ının aklına aniden istemediği bir düşünce veya görüntü gelmektedir. Örneğin, yüksek bir yerden aşağıya bakarken aniden kendini aşağıya bırakmak veya metro hızla yaklaşırken kendimizi veya bir başkasını metronun önüne itmek ya da anlık olarak masum bir kişiye bir şekilde zarar vermek ile ilgili bir düşünce zihnimizde belirebilir. İnsanlar bu düşünceler zihinlerinde belirlediğinde, düşünmeye devam etmenin olayın gerçekleşme olasılığını artıracaklarını düşünür ve düşünmeye devam etmekten kaçınırlar ve bunu yaptıkça sıkıntıları daha da artar. Oysa bir şeyi düşününce o şeyin gerçekleşme olasılığını artırmamız mümkün değildir. Ayrıca bu düşüncelere sahip olmak kötü bir insan olduğunuzu göstermez. Herkes bu düşüncelere sahip olabilir ve bu gayet normal görülen, sık rastlanan bir durumdur. Bu tarz düşünceler, bizim nasıl bir insan olduğumuz veya olayların gerçekleşme ihtimali üzerinde hiçbir anlam ifade etmemektedir. Literatür göz önünde bulundurulduğunda çalışmanın herhangi bir rahatsızlık hissi oluşturmaması beklenmemektedir. Kısa süreli rahatsızlık hissini az önce verilen bilgilerin azaltılması beklenmektedir. Ancak rahatsızlık hissinizin sürmesi halinde ek bilgi almak ve uygun yönlendirmenin yapılabilmesi adına lütfen aşağıda verilen mail adresi ile iletişime geçiniz.

e-mail: [akdogusena@gmail.com](mailto:akdogusena@gmail.com)