



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ZİHİNSEL KİRLENMENİN ÖZ-ŞEFKAT VE ÖZ-TİKSİNME İLE OLAN
İLİŞKİSİ: ÖZ-ŞEFKATE YÖNELİK BİR MÜDAHALENİN ZİHİNSEL
KİRLENME VE ÖZ-TİKSİNME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN DENEYSEL BİR
YÖNTEMLE İNCELENMESİ**

Sevgi BEKTAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

ZİHİNSEL KİRLENMENİN ÖZ-ŞEFKAT VE ÖZ-TİKSİNME İLE OLAN İLİŞKİSİ:
ÖZ-ŞEFKATE YÖNELİK BİR MÜDAHALENİN ZİHİNSEL KİRLENME VE ÖZ-
TİKSİNME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN DENEYSEL BİR YÖNTEMLE
İNCELENMESİ

Sevgi BEKTAŞ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

TEŞEKKÜR

Öncelikle değerli tez danışmanım Prof. Dr. Müjgan İnözü Mermerkaya'ya, bana olan güveni ve inancı için teşekkür ederim. Bu yolculukta sizin varlığınızla her zaman kendimi şanslı ve gururlu hissettim. Sahip olduğunuz engin bilgi birikiminiz, deneyimleriniz, bilimsel yaklaşımınız, akademiye olan merakınız ve tutkunuz benim için bir rehber niteliğindedir. Öğrenmiş olduğum tüm bu değerlerin, doktora sürecine devam etme tercihimde önemli düzeyde bir rolünün olduğunu içtenlikle söyleyebilirim. Bu süreçteki cesaretlendirici yaklaşımınız ve emekleriniz için de çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız!

Hayatımın en önemli basamaklarından biri olan bu sürecin ardından tez jürimde bulunarak kıymetli fikirlerini ve yorumlarını paylaşan, sevincime ortak olan Doç. Dr. Bikem Hacıömeroğlu ve Dr. Öğr. Üyesi Emrah Keser'e çok teşekkür ederim.

Tezimin birinci aşamasında dilimize uyarlamış olduğum Öz-Tiksinme Ölçeği'ni geliştiren değerli Prof. Paul Overton ve Philip Powell'a tüm bu süreçteki içten yardımları için çok teşekkür ederim. Ölçeği dilimize çevirme sürecindeki emekleri için de değerli Dr. Öğr. Üyesi Berna Aytaç ve Arş. Gör. Ezgi Trak'a; veri toplama sürecinde büyük bir özveri ile katkıda bulunan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Hiç kolay olmayan bu uzun yolculukta sabrım ve emeklerim için kendime teşekkür ederim. Bu süreçte eğitim ve çalışma hayatını eş zamanlı yürütmek durumunda olman, stresli geçen günler, uykusuz kaldığın geceler seni çokça yordu ve hırpaladı biliyorum. Zaman zaman düş kırıklığına uğradın. Ama tüm bu acılarla birlikte kalabildiğin ve kendine şefkatli yaklaşmaya çabaladığın için çok teşekkür ederim.

Bu hayatta en büyük destekçim annem Suna Bektaş, bana her zaman inandığın ve güvendiğin için çok teşekkür ederim. Bu süreçte acılarıma, üzüntülerime, hatalarıma affedici yaklaştığın, beni cesaretlendirdiğin için sana minnettarım. Gelecekteki tüm başarılarımda senin katkın tarif edilemeyecek boyutta. İyi ki varsın canım annem!

Ve son olarak, desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen canım dostlarım Aylin Örgüz, Büşra Ocak ve Tuğba Yiğit'e çok teşekkür ederim. Saat fark etmeksizin her daim varlığınızı hissetmek, şefkatiniz ve anlayışınız benim için çok değerli. İyi ki varsınız!

ÖZET

BEKTAŞ, Sevgi. *Zihinsel Kirlenmenin Öz-Şefkat ve Öz-Tiksinme ile Olan İlişkisi: Öz-Şefkate Yönelik Bir Müdahalenin Zihinsel Kirlenme ve Öz-Tiksinme Üzerindeki Etkisinin Deneysel Bir Yöntemle İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2020.

Bu araştırmada ilk kez Rachman (1994) tarafından ortaya konulan herhangi bir fiziksel temas olmaksızın bazı düşünceler, imgeler veya anıların da etkisiyle oluşabilen içsel kirlilik hisleri olarak tanımlanan zihinsel kirlenme kavramının, öz-tiksinme hissi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışma iki aşamada yürütülmüştür.

İlk aşamada 279 üniversite öğrencisinin katılımıyla Öz-Tiksinme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form (ÖTÖ-GGF) dilimize uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular ÖTÖ-GGF'nin Tükçe formunun, bireylerin kendi fiziksel ve davranışsal özelliklerine yönelttiği tiksinme düzeyini değerlendirmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

Sadece kadınlardan oluşan 58 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen ikinci aşamada ihanetin yer aldığı, katılımcıların kendilerini rıza dışı öpüşmenin faili olarak imgeledikleri senaryonun durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili etmenleri tetiklemedeki etkililiği incelenmiştir. Elde edilen bulgular söz edilen değişkenleri tetiklemede deneysel manipülasyonun etkili olduğunu göstermiştir. Bireysel yatınlık faktörlerinin, manipülasyon sonrası bildirilen değişken düzeyleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, treyt öz-tiksinme, öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunduğunu ancak yalnızca treyt öz-tiksinme hissini manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme ve durumsal öz-tiksinme düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak Seri Çoklu Aracı Değişken Analiz Modelleme sonuçları ise treyt öz-tiksinme hissi ile yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygu ve zihinsel kirlenmenin aracı rollerinin bulunduğunu göstermiştir. Son olarak Öz-Şefkat Yazma Görevinin manipülasyon sonrasında bildirilen değişken düzeylerini azaltmadaki etkililiği 3 (Zaman: Zaman 1, Zaman 2, Zaman 3) x 2 (Koşul: Deney ve Kontrol) Tekrarlı Ölçüm Çoklu Varyans Analizi kullanılarak incelenmiştir. Ancak deneysel

müdahalenin söz edilen değişken düzeylerini azaltmada gruplararasıda anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler

Zihinsel kirlenme, öz-tiksinme, öz-şefkat

ABSTRACT

BEKTAŞ, Sevgi. *Mental Contamination's Relationship with Self-Compassion and Self-Disgust: An Experimental Examination of the Effect of Self-Compassion Intervention on Mental Contamination and Self-Disgust*, Master's Thesis, Ankara, 2020.

The present study examined the relationship between self-disgust and mental contamination which is first conceptualized by Rachman (1994). Mental contamination has been defined as the feelings of inner pollution that can occur with the influence of some thoughts, images, or memories, without any physical contact. The present study consisted of two stages.

In the first stage of the study, the Self-Disgust Scale Revised Form (ÖTÖ-GGF) was translated into Turkish and the psychometric properties of the Turkish form of the scale was examined. The sample consisted of 279 university students. The results indicated that the Turkish version of the ÖTÖ-GGF is a valid and reliable measurement tool that can be used to evaluate the level of disgust that individuals direct to their physical and behavioral characteristics.

In the second phase, fifty eight 58 female university students were asked to imagine themselves in the position of the situation described in the scenario as vividly as possible. After the recordings, participants were asked to complete MCR and state self disgust scale (time 2) and then they were randomly assigned to self-compassion writing or control conditions. The results showed that experimental manipulation was effective to induce the feelings of mental contamination and related ratings. Individual vulnerability factors were associated with mental contamination and related ratings. The correlation analysis results showed that there was a significant relationship between trait self-disgust, self-compassion, and general obsessive compulsive symptom level, but only sense of trait self-disgust was associated with the level of mental contamination and state self-disgust. In addition, the results of Serial Multiple Mediation Analysis Modeling showed that state self-disgust, internal negative emotions, and mental contamination mediated the relationship between the sense of trait self-disgust and the urge to wash. Finally, we examined the effectiveness of the Self-Compassion Writing Task in reducing mental

contaminaiton related ratings reported after manipulation. A3 (Time: Time 1, Time 2, Time 3) x 2 (Condition: Experiment and Control) Repetitive Measurement Multiple Variance Analysis was conducted on the three ratings of mental contamination. However, it was found that the experimental intervention did not create a significant difference between the groups in reducing the mental contaminaiton related ratings.

Keywords

Mental contamination, self-disgust, self-compassion

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
TABLolar DİZİNİ	xvi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xviii
1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	1
1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK.....	1
1.1.1. OKB'nin Epidemiyolojik Özellikleri	2
1.1.2. Obsesyonların Sınıflandırılma Çeşitleri	3
1.2. ZİHİNSEL KİRLENME.....	4
1.2.1. Zihinsel Kirlenmenin Etiyolojisi	6
1.2.2. Zihinsel Kirlenmenin Bilişsel Modeli	8
1.2.3. Zihinsel Kirlenmeye Yatkınlık Oluşturan Faktörler	9
1.2.4. Zihinsel Kirlenme ile İlgili Yürütülen Görgül Çalışmalar	12
1.2.5. Fail Etkisi Paradigması ve İhanet Olgusu	15
1.3. ÖZ-TİKSİNME	17

1.3.1. Öz-Tiksinmenin Kavramsal Çerçevesi	17
1.3.2. Öz-Tiksinmenin Sınıflandırılması	18
1.3.3. Öz-Tiksinme ile İlişkili Psikolojik Faktörler	19
1.3.3.1. Öz-Tiksinme ve Utanç	20
1.3.3.2. Öz-Tiksinme ve Öz-Eleştiri	21
1.3.3.3. Öz-Tiksinme ve Zihinsel Kirlenme	21
1.3.4. Öz-Tiksinme Hissi Üzerine Yürütülen Çalışmalar	22
1.4. ÖZ-ŞEFKAT.....	25
1.4.1. Öz-Şefkat Bileşenleri	26
1.4.2. Şefkat-Odaklı Terapi	30
1.5. AMAÇLAR VE HİPOTEZLER	31
1.5.1. Genel Değerlendirme ve Çalışmanın Gerekçeleri	31
1.5.2. Amaçlar	32
1.5.3. Araştırma Soruları ve Hipotezler	33
2. BÖLÜM: YÖNTEM	36
2.1. BİRİNCİ AŞAMA	36
2.1.1. Örneklem	36
2.1.2. Veri Toplama Araçları	39
2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu-I	39
2.1.2.2. Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Form	39

2.1.2.3. Vancouver Obsesif Kompulsif Envanteri-Zihinsel Kirlenme	40
2.1.2.4. Penn Dinsel Obsesyonlar Envanteri	41
2.1.2.5. Öz-Anlayış Envanteri	43
2.1.2.6. Tiksınme Yatkınlığı ve Duyarlılığı Ölçeği	44
2.1.2.7. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form	45
2.1.3. İşlem	46
2.1.4. Verilerin Analizi	48
3. BÖLÜM: BULGULAR	49
3.1. ÖZ-TİKSİNME ÖLÇEĞİ GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORMUNUN GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK BULGULARI	49
3.1.1. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun Geçerlilik Bulguları	49
3.1.1.1. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun Yapı Geçerliliği	49
3.1.1.2. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun Birleşen Geçerliliği	53
3.1.1.3. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun Ayırt Edici Geçerliliği	56
3.1.1.4. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun Yordayıcı Geçerliliği	56
3.1.2. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun Güvenirlik Bulguları	59

4. BÖLÜM: YÖNTEM	61
4.1. İKİNCİ AŞAMA	61
4.1.1. Örneklem	61
4.1.2. Veri Toplama Araçları	63
4.1.2.1. Demografik Bilgi Formu-II	64
4.1.2.2. Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu	64
4.1.2.3. Öz-Tiksinme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form (Durumsal)	65
4.1.2.4. Ön Derecelendirme Formu	65
4.1.3. İşlem	65
4.1.4. Verilerin Analizi	70
5. BÖLÜM: BULGULAR	71
5.1. KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	71
5.1.1. Manipülasyon Öncesinde (Zaman 1) Bildirilen Bireysel Yatkinlik Faktörleri Arasındaki İlişkiler	73
5.1.2. Manipülasyon Öncesinde (Zaman 1) Bildirilen Bireysel Yatkinlik Faktörlerinin Manipülasyon Sonrasında (Zaman 2) Bildirilen Durumsal Öz-Tiksinme, Zihinsel Kirlenme ve Kirlenme ile İlişkili Değişkenler Arasındaki İlişkiler	75
5.2. SENARYOYU CANLANDIRABİLİRLİK	76
5.3. ÖLÇÜM ZAMANI VE KOŞULUN DURUMSAL ÖZ-TİKSİNME, ZİHİNSEL KİRLENME VE KİRLENME İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKEN DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	77

5.4. ÖZ-ŞEFKATİ ARTIRMAYA YÖNELİK UYGULANAN MÜDAHALE SONRASI BİLDİRİLEN ZİHİNSEL KİRLENME HISSİ İLE İLİŞKİLİ DİĞER DEĞİŞKENLER AÇISINDAN GRUPLAR ARASI İKİLİ KARŞILAŞTIRMALAR	79
5.4.1. Katılımcıların Kendi Davranışlarına ve Ahlaki Değerlerine Yönelik Değerlendirmeleri	79
5.4.2. Suçluluk ve Sorumluluk Duyguları	82
5.5. ÖZ-TİKSİNME HISSİ İLE YIKAMA DÜRTÜSÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMSAL ÖZ-TİKSİNME HISSİ, İÇSEL OLUMSUZ DUYGULAR VE ZİHİNSEL KİRLENMENİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİNE İLİŞKİN ANALİZ SONUÇLARI	83
6. BÖLÜM: TARTIŞMA	87
6.1. ÖZ-TİKSİNME ÖLÇEĞİ GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORMUNUN (ÖTÖ-GGF) PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI	87
6.2. BİREYSEL YATKINLIK FAKTÖRLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI	91
6.3. DENEYSEL MANİPÜLASYONUN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	95
6.4. BİREYSEL YATKINLIK FAKTÖRLERİNİN MANİPÜLASYON SONRASINDA BİLDİRİLEN DURUMSAL ÖZ-TİKSİNME, ZİHİNSEL KİRLENME VE KİRLENME İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKEN DÜZEYLERİ İLE SERGİLEMİŞ OLDUĞU İLİŞKİLERE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	99

6.5. ÖZ-ŞEFKATİ DEĞİŞİMLEMeye YÖNELİK DENEYSEL MÜDAHALENİN ZİHİNSEL KİRLENME VE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	101
6.6. ÖZ-TİKSİNME İLE YIKAMA DÜRTÜSÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ROL OYNAYAN ARACI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	106
6.7. ÇALIŞMANIN KATKILARI VE SINIRLILIKLARI	109
6.8. ÇALIŞMANIN KLİNİK DOĞURGULARI	111
6.9. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER	113
SONUÇ	116
KAYNAKÇA.....	118
EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU-I	139
EK 2. OBSESİF KOMPULSİF ENVANTERİ GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM	142
EK 3. VANCOUVER OBSESİF KOMPULSİF ENVANTERİ-ZİHİNSEL KİRLENME	144
EK 4. PENN DİNSEL OBSESYONLAR ENVANTERİ	147
EK 5. ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ	149
EK 6. TİKSİNME YATKINLIĞI VE DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ	152
EK 7. ÖZ-TİKSİNME GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM	154
EK 8. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-I	157

EK 9. DEMOGRAFİK BİLGİ FORM-II	160
EK 10. ZİHİNSEL KİRLENME BİLDİRİM FORMU (ZAMAN 2)	163
EK 11. ZİHİNSEL KİRLENME BİLDİRİM FORMU (ZAMAN 3)	167
EK 12. ÖZ-TİKSİNME GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM (DURUMSAL).....	170
EK 13. ÖN DERECELENDİRME FORMU	172
EK 14. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-II (DENEY GRUBU)	173
EK 15 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-II (KONTROL GRUBU)	176
EK 16. SENARYO METNİ	179
EK 17. ÖZ-ŞEFKAT YAZMA GÖREVİ METNİ	181
EK 18. KONTROL GRUBU METNİ	184
EK 19. ETİK KOMİSYON İZİNİ	186
EK 20. ORJİNALLİK RAPORU	187

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Örneklemin Demografik Özellikleri	38
Tablo 2. ÖTÖ-GGF'nin Tek Faktörlü Yapısına İlişkin Modellerin Uyum İndeksleri	50
Tablo 3. ÖTÖ-GGF ve Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların VOKE-ZK, ÖZAN, PDOE, TYDÖ-GGF ve OKE-GGF Ölçeklerinden Alınan Puanlar ile Korelasyonları	53
Tablo 4. VOKE-ZK'yi Yordayan Değişkenlere Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Özeti	57
Tablo 5. ÖTÖ-GGF Güvenirlik Analiz Bulguları	60
Tablo 6. Deney Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri	62
Tablo 7. Kontrol Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri	63
Tablo 8. Manipülasyon Öncesinde (Zaman 1) ve Manipülasyon Sonrasında (Zaman 2) Deney Grubunda Bildirilen Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Aralık Değerleri	72
Tablo 9. Manipülasyon Öncesinde ve Manipülasyon Sonrasında Kontrol Grubunda Bildirilen Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Aralık Değerleri	73
Tablo 10. Manipülasyon Öncesinde Bildirilen Bireysel Yatkınlık Faktörleri Arasındaki İlişkiler	74
Tablo 11. Manipülasyon Öncesinde Bildirilen Bireysel Yatkınlık Faktörleri ve Manipülasyon Sonrasında Bildirilen Durumsal Öz-Tiksinme, Zihinsel Kirlenme, İçsel ve Dışsal Olumsuz Duygular ve Yıkama/Temizleme Dürtüsü Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	76
Tablo 12. Zamana Göre Zihinsel Kirlenme, Durumsal Öz-Tiksinme Hissinin İçsel ve Dışsal Olumsuz Duyguların, Yıkama/Temizleme Dürtüsünün Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi Değerleri	79

Tablo 13. Koşula Göre Manipülasyon Sonrasında ve Deneysel Müdahale Sonrasında (Zaman 3) Katılımcıların Bildirdikleri Kendi Davranışlarına ve Ahlaki Değerlerine Yönelik Olumsuz Değerlendirme Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri81

Tablo 14. Koşula Göre Manipülasyon Sonrasında ve Deneysel Müdahale Sonrasında Katılımcıların Bildirdikleri Suçluluk/Sorumluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri82

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. ÖTÖ-GGF'nin Tek Faktörlü Yapısının AMOS Diyagramı	51
Şekil 2. ÖTÖ-GGF'nin İki Faktörlü Yapısının AMOS Diyagramı	52
Şekil 3. İşlem Yolu	69
Şekil 4. Test Edilecek Araştırma Modeli	84
Şekil 5. Seri Çoklu Aracı Analiz Modelleme Sonuçları	86

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), bireylerin işlevselliğini ciddi düzeyde etkileyen ve tedavi edilmezse kronikleşen bir rahatsızlıktır (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2017). Obsesyon ve kompulsiyon olmak üzere iki temel belirti kümesi ile diğer ruh sağlığı bozukluklarından ayrılmaktadır. Obsesyonlar, ısrarcı ve kontrol edilemez türde tekrarlayan düşünce, imge ve dürtülerdir. Kompulsiyonlar ise obsesif düşüncelerin yol açtığı kaygıyı azaltmak veya bu düşüncelerle ilişkili olarak bazı korkulan durum/olayların deneyimlenmesini engelleyebilmek amacıyla kişinin sergilediği tekrarlayıcı nitelikteki davranışları veya zihinsel eylemleridir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Kişi obsesyonların yarattığı sıkıntı, korku ve kaygı gibi olumsuz duyguları azaltma motivasyonu taşımaktadır. Bu doğrultuda obsesif düşünceleri tetikleyen durum ve olaylardan uzak durma eğilimindedir. Her ne kadar kaçınma örüntüleri kişide rahatlama hissi yaratsa da bu etki kısa vadeli olup uzun vadede hastalığın kısır döngü şeklinde şiddetlenmesine yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (1999) de OKB'nin kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkileyen psikolojik rahatsızlıklar arasında onuncu sırada yer aldığını bildirmiştir. Kompulsiyonların aşırılığı veya içinde bulunulan durumun gerçekçiliği ile ilişkili olmaması, kişinin zamanını etkili bir şekilde kullanamamasına, eğitim, iş, mesleki, sosyal, aile içi veya kişilerarası ilişkiler olmak üzere pek çok alanda işlevselliğinin bozulmasına yol açmaktadır (WHO, 2015; Lack, Storch, Keeley, Geffken, Ricketts, Murphy ve Goodman, 2009).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının (DSM) gözden geçirilmiş dördüncü baskısında OKB, "Kaygı Bozuklukları" kategorisi içerisinde yer almaktadır (APA, 2000). Ancak yürütülen çalışmalarla beraber, OKB'nin belli başlı fenotip özellikler ve nörobiyolojik sistem bakımından kaygı bozukluklarından farklılaştığı gözlenmiştir. Örneğin yapılan araştırmalar OKB'nin bazı belirti türlerinde kişilerin kaygıyı azaltmak yerine sadece tam olma hissini elde edebilmek için de ritüellerini gerçekleştirebileceğini öne sürmektedir (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009). Benzer

şekilde özellikle de vücudunun kirlendiğine ilişkin endişeleri olan kişilerin kompulsiyonlarının tetiklenmesinde “bir şey olacak” korkusundan daha ziyade tikslenme duygusunun öncül olduğu da belirtilmektedir. Hem araştırmalardan elde edilen bulgular hem de klinik deneyimler dikkate alınarak APA tarafından 2013 yılında yayınlanan DSM 5’te “OKB ve İlişkili Bozukluklar” adlı yeni bir kategori altında sınıflandırılmaya başlanmıştır.

1.1.1. OKB’nin Epidemiyolojik Özellikleri

Obsesyon ve kompulsiyonların yaygınlığının incelendiği çalışmalarda herhangi bir tanı sınıflaması içerisinde yer almayan kişilerin de zihinlerine rahatsız edici düşünce, imge veya dürtülerin istemsiz bir biçimde gelebileceği belirtilmektedir (Purdon ve Clark, 2017). Clark (2004) bunları normal nitelik taşıyan obsesyonlar olarak tanımlamıştır. Görülme sıklığının, kişide yarattığı sıkıntı ve suçluluk düzeyinin daha düşük olması ve daha az kontrol ihtiyacı uyandırması bakımından klinik obsesyonlardan farklılaştığını dile getirmiştir.

OKB’nin görülme sıklığının incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır. Kültürel farklılıkların da etkisiyle alanyazında, OKB’nin yaşam boyu görülme sıklığının farklılaştığı ve bu nedenle tam bir oran verilemediği gözlenmiştir. APA (2013), OKB’nin 12 aylık dönemde Amerika toplumunun %1.2’sini etkilediğini bildirmiştir. Yapılan diğer çalışmalar ise bu oranın %1.9 ile %3 arasında farklılaştığına işaret etmektedir (Ruscio, Stein, Chiu ve Kessler, 2010; Butchler, Mineka ve Hooley, 2013).

Alanyazında cinsiyet farklılığından bağımsız bir biçimde OKB’nin, geç ergenlik veya erken yetişkinlik dönemlerinde geliştiği yönünde ortak bir görüş bulunmaktadır (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009). Gelişim basamakları göz önünde bulundurulduğunda erken çocukluk ve 40 yaş üzeri dönemde OKB tanısı almış bireylerin seyrekleştiği söylenebilir. Klinik uygulamalardaki gözlemler, bu dönem aralıklarında gelişen bozukluğun daha kronik bir seyir izlediğine işaret etmektedir. Buna ek olarak erken çocukluk döneminde OKB’nin erkeklerde görülme sıklığı daha fazla iken yetişkinlik döneminde kadınların daha fazla etkilendiği öne sürülmüştür (Rasmussen ve Eisen, 1992). Ülkemizde ise Tükel ve arkadaşlarının (2004) Obsesif

Kompulsif Bozukluk tanısı alan kişilerle yürüttükleri çalışmadan elde ettikleri sonuçlar, OKB'nin başlangıç yaşının erkekler için 18, kadınlar için 21 olduğunu göstermiştir.

OKB, belirti türlerindeki çeşitlilik nedeniyle heterojen bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır. Bünyesinde pek çok türde obsesyon ve kompulsiyon barındırmaktadır. En yaygın görülen obsesyon türleri arasında kirlenme/bulaşma (kir, mikrop, hastalık bulaşacağından korkmaya ilişkin obsesyonlar), güvenlik veya zarar verme (kişinin meydana gelen bir yangından kendisini sorumlu tutmasına ilişkin obsesyonlar), saldırganlık (kişinin sevdiği birine zarar vermeye yönelik obsesyonları), kabul edilemez nitelikte cinsel ve dinsel içerikli obsesyonlar ile simetri, şüphe veya tamlık/kesinlik ihtiyacı yer almaktadır (Abramowitz ve ark., 2009). Çoğu zaman bu obsesyonlara, kompulsiyon olarak tanımlanan tekrarlayıcı eylemler ve zihinsel uğraşlar eşlik etmektedir. En yaygın görülen kompulsiyonlar arasında ise aşırı temizlenme/yıkama, kontrol etme, sıralama, biriktirme, zihinden sayı sayma, aşırı dua etme, kötü düşünceleri değiştirmek veya geri almak için iyi şeyler düşünmeye çalışma yer almaktadır. Her ne kadar OKB tanısını almış pek çok kişide obsesyonlar ve kompulsiyonlar birlikte görülse de bu belirtilerden yalnızca birine sahip olan bireyler de bulunmaktadır (Eisen, Pinto, Coles, Pagano ve Stout, 2006).

1.1.2. Obsesyonların Sınıflandırılma Çeşitleri

Kişilerin değerlendirilmesi ve tedavisi açısından kolaylık sağlanması adına pek çok türde bulunabilen obsesyon ve kompulsiyonların sınıflandırılması oldukça önemlidir. McKay ve ark., (2004) bazı obsesyon ve kompulsiyonların beş temel boyutta ortaya çıktığını öne sürmüştür. Kişi herhangi bir zarara neden olmaktan veya zararı engelleyememekten kendisini sorumlu hissetmesine yönelik obsesyonlara sahip olabilir. Bu obsesyonları ise kontrol etme ve güvenlik arayışı gibi kompulsif davranışlar takip edebilir. Öte yandan kişi simetri obsesyonlarına sahip olabilir ve beraberinde sıralama, zihninden sayı sayma gibi ritüeller sergileyebilir. Tanımlanan diğer boyutlar arasında ise bulaşma ve kirlenme obsesyonları ile bu obsesyonlara eşlik eden yıkama/temizleme davranışları; şiddet, cinsellik ve dinsel içerikli konulara ilişkin kabul edilemez nitelikteki obsesyonlar ve biriktirme/istifleme obsesyonları yer almaktadır.

Lee ve Kwon (2003) tarafından geliştirilen bir diğer sınıflama sisteminde ise obsesyonlar otojen ve reaktif olarak ikiye ayrılmaktadır. Gerçekdışı olarak değerlendirilen otojenik obsesyon temaları arasında şiddet, cinsellik ve dinsel içerikli konulara ilişkin kabul edilmez nitelikteki düşünce, imge ve dürtüler bulunmaktadır. Reaktif obsesyona sahip kişi ise obsesyondan daha çok bu düşünce, imge ve dürtülerin gerçekleşmesinin olası kötü sonuçlarına odaklanmaktadır. Bu tarz obsesyon içeriklerini simetri-düzeltilme obsesyonları, bulaşma / kirlenme, kendine veya bir başkasına zarar verme ve sağlıkla ilgili endişeler oluşturmaktadır.

1.2. ZİHİNSEL KİRLENME

OKB'nin en sık görülen belirti türü "kirlenme korkusu" olarak bilinmektedir (Coughtrey, Shafran Knibbs ve Rachman, 2012). Bünyesinde fizyolojik ve duygusal pek çok bileşeni barındıran kirlenme korkusu ilk kez Rachman (1994, 2004, 2006) tarafından kavramsallaştırılmıştır. Kirlilik hissinin, yıkama dürtüsünün, kaygı ve tikslenme gibi olumsuz duyguların yer aldığı kirlenme korkusu çatısı altında zihinsel kirlenme ve fiziksel temas ile oluşan kirlenme olmak üzere iki temel kategori tanımlanmıştır. Rachman, kuramında ilk olarak fiziksel temasla ortaya çıkan kirlenmeye yer vermiştir. Yürütülen çalışmalarla beraber yıkama/temizlenme kompulsiyonlarına sahip hastaların, diğer kompulsiyon türlerine sahip olanlara kıyasla Bilişsel Davranışçı Terapiye ve ilaç tedavisine daha az olumlu yanıt verdiği görülmüştür. Rachman (1994) bu durumun sebeplerinden birinin "zihinsel kirlenme" olgusu olduğunu dile getirmiştir. Kuramın genişlemesiyle birlikte OKB'de zihinsel kirlenmenin rolünü incelemeye yönelik pek çok araştırma yürütülmeye başlanmıştır.

Fiziksel temasla ortaya çıkan kirlenme, kişinin kirli, tiksindirici, tehlikeli ve hastalıklı bir eşya veya obje ile fiziksel bir teması sonucu ortaya çıkan kirlenmişlik hissidir. Burada kir, hastalık veya mikrop gibi kolaylıkla belirlenebilen, kirlenmeye neden olan bir maddeyle fiziksel temas söz konusudur. Zihinsel kirlenme ise, herhangi bir fiziksel temas olmaksızın rahatsız edici düşünceler, imgeler, dürtüler ve anılar tarafından uyarılan içsel bir kirlenme hissidir. Her iki kirlenme türü de ortak bazı özelliklere sahiptir. Kişide rahatsızlık ve korku hissini yaratmanın yanı sıra yıkama, temizleme ve

yeniden kirlenmeden kaçınma dürtülerini doğurmaktadırlar. Her ne kadar bu özellikler bakımından birbirine benzer yapılar olarak görülse de ikisi arasında birkaç önemli farklılık bulunmaktadır (Rachman, 2004). Temasla ortaya çıkan kirlenmede kirliliğin vücutta belli bir yerde ulaşılabilir, net bir odağı varken; zihinsel kirlenmede, fiziksel bir temas olmadığı için kişi çoğunlukla kirlilik hissinin kaynağını ve vücuttaki yerini belirlemede zorluk yaşar. Bu nedenle zihinsel kirlenme, tüm vücuda yayılan içsel bir kirlilik hissi olarak tanımlanmaktadır. Temasla ortaya çıkan kirlenmede kirlilik hissinin temel kaynağı bir nesne veya mekân iken; zihinsel kirlenmede bu kaynak genellikle kirli, tehlikeli, zarar verici olduğu düşünülen kişilerdir. Zihinsel kirlenme, temasla ortaya çıkan kirlenmeden farklı olarak ahlaki bir niteliğe sahiptir. Ahlaki açıdan uygun olmayan, yanlış şekilde algılanan olaylar zihinsel kirlenme belirtilerine neden olabilir. Zihinsel kirlenme, kişinin kendisine yöneltilmiş bir saldırının önemini yanlış yorumlaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Saldırgan, kirlenmeye neden olan bir kaynak haline gelmekte ve bu kaynaktan şiddetli bir şekilde kaçınılmaktadır. Temasla ortaya çıkan kirlenmeyle kıyaslandığında kişinin zihinsel kirlenme belirtileri ile başa çıkması daha zordur. Kişi yıkama kompulsiyonlarını gerçekleştirir fakat kendini temizlenmiş gibi hissetmez, temizlenme girişimleri başarısızlıkla sonuçlanır (Fairbrother, Newth ve Rachman, 2005). Ayrıca zihinsel kirlenme tiksindirici, dine aykırı, ihanet içerikli düşünceler, kabul edilemez cinsel ve saldırgan dürtüler, ahlaki olmayan eylemler tarafından tetiklenebilmesi bakımından fiziksel temasla ortaya çıkan kirlenmeden farklılaşmaktadır.

Temasla ortaya çıkan kirlenmede olduğu gibi zihinsel kirlenmenin de “patolojik” ve “normal” olmak üzere iki formu bulunmaktadır (Radomsky, Coughtrey, Shafran ve Rachman, 2017). Patolojik form rahatsız edici, gündelik yaşamı engelleyici ve genel olarak de klinik tanıyla ilişkilidir. Zihinsel kirlenmenin bu boyutu anormal nitelik taşımakla beraber süreğen ve baskındır. Yıkama/temizleme kompulsiyonlarını harekete geçirir. Normal zihinsel kirlenme ise tolere edilebilir bir yapıdadır. Uzunca bir süre pasif kalabilirken yalnızca kişinin saldırı veya saldırganı hatırlamasıyla aktifleşmektedir.

Normal ve anormal formuna ilişkin yapılan sınıflandırmanın yanı sıra zihinsel kirlenmenin 6 alt tipi olduğunu öne süren farklı bir sınıflandırma modeli de

bulunmaktadır (Elliott ve Radomsky, 2012; Fairbrother ve ark., 2005). Bunlar zihinsel kirlilik (mental pollution), psikolojik ihlal (örneğin, ihanet), fiziksel ihlal (örneğin, cinsel saldırı), öz-kirlenme (örneğin, kendi kendine üretilmiş dine hakaret, cinsel ve şiddet içerikli obsesyonlar), görsel kirlenme (örneğin, yalnızca görme yoluyla) ve biçim değiştirmedir (örneğin, ahlaksız, istenmeyen bir kişinin özelliklerini edinme korkusu).

Rachman (2006), Kirlenme Korkusu Kuramında bu iki kirlenme korkusu türünün düzenli olarak birlikte meydana geldiğini ancak aralarında asimetrik bir ilişki olduğuna değinmiştir. Zihinsel kirlenmeye sahip çoğu kişide temasla ortaya çıkan kirlenme de bulunurken; temasla ortaya çıkan kirlenmeye sahip çok az insanda zihinsel kirlenme görülmektedir. OKB belirtilerine sahip 177 kişiyle yürütülen bir çalışmada temasla ortaya çıkan kirlenmenin yokluğunda zihinsel kirlenme belirtilerinin örneklemin %10'unda görüldüğü; zihinsel kirlenmenin yokluğunda ise temasla ortaya çıkan kirlenme belirtilerinin örneklemin %15'inde görüldüğü bulunmuştur. Ayrıca örneklemin %36'sının, her iki kirlenme çeşidiyle ilişkili belirtileri deneyimlediği de rapor edilmiştir. Bu bulgular ışığında zihinsel kirlenmenin, temasla ortaya çıkan kirlenmeyle örtüşen ancak farklı bir yapı olduğuna yönelik bir anlayış gelişmiştir. (Mathes, McDermott, Okey, Vazquez, Harvey ve Cogle, 2019).

Aşağıda yer alan başlıklarda zihinsel kirlenme kavramının etiyolojisi, bilişsel teorisi, yatkınlaştırıcı faktörler, bu kavramın incelendiği laboratuvar çalışmaları, fail etkisi (perpetrator effect) ve ihanet olgusu hakkında detaylı bilgiler yer almaktadır:

1.2.1. Zihinsel Kirlenmenin Etiyolojisi

İnsanların hangi nesnelere ilişkin korku tepkisi geliştirdiğini açıklayan pek çok model bulunmaktadır. Bunlardan biri de Rachman (1977) tarafından önerilmiş olan modeldir. Rachman, kişilerde korku kazanımının doğrudan öğrenme, vekâleten öğrenme ve sözel talimat olmak üzere üç farklı yolla gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Kişi korku uyandıran uyarıcı veya olayla karşılaşarak doğrudan öğrenme yoluyla; diğerlerinin davranışlarını izleyerek veya tanık olarak vekâleten öğrenme yoluyla; çevresinden uyarıcı veya olayın korkunç olduğuna dair olumsuz bilgiler alarak sözel talimatlar

yoluyla korkmayı öğrenmektedir. Bu üç öğrenme deneyiminin korkunun gelişiminde önemli bir role sahip olduğu görüşünü destekleyen pek çok geriye dönük çalışma bulunmaktadır.

OKB'deki kirlenme korkularının gelişiminde öğrenmenin önemini gösteren Jones ve Menzies'e (1998) ait iki çalışma bulunmaktadır. İlk çalışmada kirlenme ve yıkamaya yönelik endişeleri olan 23 kişiden 3'ü bu korkularının gelişiminde önceki öğrenme yaşantılarına atıfta bulunmuştur. Çalışmada beklenenin aksine OKB tanısı almamış katılımcılar, OKB tanısı alanlara kıyasla kirlenme ve yıkamayla ilişkili vekâleten öğrenme yaşantılarını daha fazla deneyimlemiştir. İkinci yapılan çalışmada da kompulsif yıkama davranışı sergileyen 19 kişiden 5'i öğrenme deneyimleri olduğunu bildirmiştir. Zihinsel kirlenmenin gelişiminde de geçmişteki olumsuz deneyimlerin özellikle de tecavüz yaşantısının önemli bir role sahip olduğu öne sürülmüştür (Rachman, 2014). Bu hipotezi test edebilmek, zihinsel kirlenmenin başlangıç yaşını, temasla ortaya çıkan kirlenme ve zihinsel kirlenmenin başlangıcı arasındaki ilişkiyi ve kirlenme korkularının gelişmesinden önceki öğrenme deneyimlerinin sıklığını incelemek amacıyla geriye dönük bir çalışma yürütülmüştür (Zysk, Shafran ve Williams, 2018). Bu çalışmada temasla ortaya çıkan kirlenmenin ve zihinsel kirlenmenin belirleyicileri arasında en çok Rachman'ın öğrenme yollarının yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya klinik ve klinik olmayan örneklem olmak üzere toplam 978 kişi katılmıştır. Çalışmada kirlenme korkusunun ortaya çıktığı yaşın yaşam boyunca büyük oranda değiştiği, temasla ortaya çıkan kirlenmenin zihinsel kirlenmeden daha önce olduğu bulunmuştur. Örneklemin büyük çoğunluğu (%93,5) kirlenmeyle ilişkili öğrenme yaşantılarının olduğunu bildirmiştir. Bu yaşantılar arasında en çok doğrudan öğrenmeye, en az ise vekâleten öğrenmeye atıfta bulunulmuştur. Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak, kirlenme korkusunun gelişiminde öğrenme dönemlerinin ve yaşam stresörlerinin önemli bir role sahip olduğu söylenebilir.

Son zamanlarda alanyazında zihinsel kirlenme kavramı, OKB alanyazınının bir odak noktası haline gelmiştir. Pek çok araştırmacı bu hissin nasıl geliştiğini anlamaya yönelik çalışmalar yürütmektedir. Zihinsel kirlenme hissinin etiyolojisini açıklamaya yönelik yapılan araştırmalar öğrenme yaşantılarının önemine vurguda bulunmaktadır. Kirlenme hissi ve beraberinde gelen temizleme davranışı pek çok kişi tarafından model alınarak

veya doğrudan olumsuz bir yaşantıya (tecavüz gibi) maruz kalınarak öğrenilmektedir. Ancak zihinsel kirlenme kavramını tek başına öğrenme modeli ile birlikte açıklamak yetersiz kalmaktadır. Bu hissin nasıl geliştiğini anlamaya yönelik yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular bilişsel süreçlerin de önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Aşağıda zihinsel kirlenme hislerinin bilişsel modeli detaylandırılmıştır.

1.2.2. Zihinsel Kirlenmenin Bilişsel Modeli

Rachman'ın tanımladığı öğrenme yollarından bağımsız bir diğer deyişle herhangi bir öğrenilmiş yaşantıyla ilişkili olmaksızın da kişilerde kirlenme korkusunun gelişebileceği öne sürülmektedir (Tolin, Brady ve Hannan, 2008). Özellikle de tikslenme duygusunun ve bilişsel değerlendirmelerin (cognitive appraisals) bu süreçte önemli bir rol oynadığına değinilmektedir. Kişi kirliliğin bulaşıcı olduğuna inanarak tikslenme hissi geliştirmektedir (Rozin ve Fallon, 1987). Ortaya çıkan bu tikslenme duygusu sonrasında ise özellikle de “abartılmış tehdit algısı” olmak üzere bilişsel değerlendirme süreçlerini etkin hale gelmektedir. Kişi deneyimlediği tikslenme duygusunu bir tehdit olarak yorumlayabilir, olası sonuçları hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunabilir. Bu bilişsel süreçler de kirlenme korkusunun gelişimine ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Cisler, Brady, Olatunji ve Lohr, 2010).

Kirlenme korkusunun bir çeşidi olan zihinsel kirlenme hissinin gelişiminde de kişilerin sahip olduğu olumsuz düşünce sisteminin önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Radomsky, Coughtrey, Shafran ve Rachman, 2017). Kişinin içinde bulunduğu durum veya olayın önemine dair yapmış olduğu hatalı değerlendirmelerin beraberinde zihinsel kirlenme hissinin oluşturabileceği öne sürülmektedir. Zihinsel kirlenme hissinin tetikleyen faktörler arasında örselenme, aşağılanma, acımasızca eleştirilme, cinsel taciz ve ihanet gibi psikolojik veya fiziksel ihlal içerikli temalar yer almaktadır. Kişi bu tarz ihlallerin yer aldığı durumlarda kendi benliğine yönelik “Ben zavallı, beceriksiz, değersiz, zayıf biriyim” şeklinde hatalı değerlendirmeler yapabilmektedir. Ancak bu türdeki öz-eleştiriler (self-criticism) de kişinin tehdit altında olduğu hissinin devam ettirmektedir.

Zihinsel kirlenme olgusunda bilişsel bileşenlerin rolünü incelemeye yönelik pek çok çalışma yürütülmüştür. Herhangi bir tanı almamış örneklem grubu üzerinde yapılan bir deneysel çalışmada, kişi tarafından algılanan kişisel sorumluluk, algılanan saldırı ve algılanan ahlaksızlık olmak üzere üç farklı olumsuz bilişsel değerlendirme süreci incelenmiştir (Radomsky ve Elliott, 2009). Elde edilen sonuçlar hatalı değerlendirmelerden üçünün de zihinsel kirlenme hissini yordadığını göstermiştir. Cogle ve ark. (2008) da zihinsel kirlenmenin “abartılmış sorumluluk” isimli hatalı değerlendirme süreciyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Özellikle de kişinin sorumluluk ve ahlakla ilişkili inançları, zihinsel kirlenme hissini gelişmesine katkıda bulunan önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu inançlar dışında zihinsel kirlenmenin kirlenmeyle ilişkili çeşitli bilişlerle de ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Radomsky ve ark. (2014) kirlenmeye ilişkin hassasiyetin, Carraresi ve ark. (2013) tikslenme yatkınlığının, Cougtry ve ark. (2012) ise düşünce-eylem kaynaşmasının (DEK) zihinsel kirlenmeyle ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Ülkemizde yürütülen iki çalışmadan elde edilen sonuçlar da bu sonuçları desteklemiştir. Zihinsel kirlenmenin tikslenme yatkınlığı, kirlenmeye ilişkin düşünce-eylem kaynaşması ve kirlenmeye ilişkin yatkınlık faktörleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Evliyaoğlu, 2019; Bilekli, 2016). Bir başka çalışmada ise ilk kez, “belirsizliğe tahammülsüzlük” ve “deneyimsel kaçınma” olmak üzere iki düşünce boyutu ile zihinsel kirlenme arasındaki ilişki incelenmiştir (Jacoby ve ark., 2017). Zihinsel kirlenmenin, her iki düşünce boyutu ve kirlenmeyle ilişkili OK belirtileri ile anlamlı ilişkiler sergilediği bulunmuştur.

1.2.3. Zihinsel Kirlenmeye Yatkınlık Oluşturan Faktörler

Biyopsikososyal yaklaşımla beraber psikopatolojilerin gelişiminde biyolojik faktörler ile birlikte psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin de kritik bir öneme sahip olduğu anlayışı gelişmiştir. Bu yaklaşımı benimseyen pek çok model ortaya konulmuştur. Bunlarda biri olan Yatkınlık-Stres Modeline göre bazı faktörler bireylerin psikopatolojilere olan yatkınlığını artırmaktadır (Zubin ve Spring, 1977). Bu model mevcut problemin ne zaman, nasıl oluştuğuna ve bu süreçte rol oynayan kimselerin

veya durumların neler olduğunu açıklamaya dair birtakım ipuçlar sağlamaktadır (Yorulmaz, 2007).

OKB bağlamında önemli bir yere sahip zihinsel kirlenme kavramını daha iyi anlayabilmek beraberinde tedavi süreçlerinde daha etkin adımlar atabilmeyi kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla zihinsel kirlenme hislerinin gelişiminde rol oynayan yatkınlaştırıcı faktörlerin anlaşılmasına yönelik pek çok çalışma yürütülmektedir. Aşağıda bu çalışmalardan elde edilen bulgular detaylandırılmıştır.

Zihinsel kirlenmenin gelişmesi ve sürmesine katkıda bulunan bilişsel yanlıklar ve olumsuz değerlendirmelere ek olarak bireysel farklılıkların da bulunduğu belirtilmektedir. Bu faktörlerin incelendiği deneysel çalışmalardan ilki Herba ve Rachman'a (2007) aittir. Herba ve Rachman, temasla ortaya çıkan kirlenme korkusu, tikslenme duyarlılığı, kaygı duyarlılığı ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenleri ile geçmişte rıza dışı deneyimlenen cinsel temas yaşantısının zihinsel kirlenmeyi yordayıp yordamadığını incelemiştir. Bu çalışmada da diğer pek çok çalışmada olduğu gibi Fairbrother ve Rachman'ın (2004) geliştirdikleri paradigma kullanılmıştır. Zihinsel kirlenmeyi de kirlilik, yıkama dürtüsü ve ağız çalkalama şeklinde üç endeks doğrultusunda incelemişlerdir. Çalışma sonucunda her bir yordayıcının zihinsel kirlenmeyle ilişkili olduğu görülmüştür. Temasla ortaya çıkan kirlenmeye duyarlılığı olan katılımcıların zihinsel kirlenmeye de daha fazla hassasiyet gösterdiği görülmüştür. Hem tikslenme hem de kaygı duyarlılığının kirlilik endeksiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Geçmişte istenmeyen bir cinsel temas yaşantısı deneyimlediğini bildiren katılımcıların, böyle bir yaşantı bildirmeyenlere kıyasla daha fazla ağızını çalkaladığı gözlemlenmiştir. Aynı şekilde olumsuz değerlendirilme korkusu olan katılımcılar da daha fazla ağızını çalkalamıştır. Ancak Radomsky ve Elliott (2009), zihinsel kirlenmeyi yordayan faktörleri inceledikleri çalışmada kişilerdeki olumsuz değerlendirilme korkusunun zihinsel kirlenme ile ilişkili olmadığını bildirmiştir.

Evliyaoğlu (2019) tarafından yürütülen deneysel çalışmada ise zihinsel kirlenmenin yordayıcıları incelenmiştir. Tikslenme yatkınlığı, tikslenme duyarlılığı, sürekli suçluluk, benlik korkusunun zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Yürütülen analizler sonucunda araştırmacılar, bireysel yatkınlık faktörlerinden yalnızca benlik korkusu ve tikslenme

yatkınlığının zihinsel kirlilik hissini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Araştırmacılar benlik korkusu kavramını kişinin benliğinin kontrolünü kaybetmesinden ve kontrolü dışında gelişecek olası olumsuz olaylardan korkması şeklinde tanımlamıştır. Her ne kadar tikslenme yatkınlığı ile zihinsel kirlenmenin yakından ilişkili olduğu pek çok araştırma bulgusu (Herba ve Rachman, 2007; Melli, Bulli, Carraresi ve Stopani, 2014; 2014) tarafından desteklense de “benlik korkusu” kavramı ilk kez bu çalışma aracılığıyla zihinsel kirlenme literatürüne girmiştir.

Bireysel yatkınlık faktörlerini incelemeye yönelik yapılan bir başka çalışmada ise dinin, aileyle ilişkili süreçlerin ve erken dönem travmatik yaşantıların da zihinsel kirlenmeyle olan ilişkisine bakılmıştır (Berman, Wheaton, Fabricant ve Abramowitz, 2012). Berman ve arkadaşları, dindarlık düzeyinin zihinsel kirlenme ile ilişkili olduğunu öne sürerek dindarlık düzeyi arttıkça bildirilen zihinsel kirlenme hissini de artacağına yönelik hipotez oluşturmuşlardır. Dinsel faktörlerin yanı sıra ebeveynlik gibi ailesel faktörlerin de zihinsel kirlenmeyle ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Suçlayıcı olma gibi bazı ebeveyn stratejileri, çocukların ahlaklılık olgusunu algılayışını, düşünce ve duygularını anlamlandırmasını şekillendirebilmektedir. Çocuğun duygusal, sosyal ve özerklik gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve kişilerarası çatışmaları yönetebilmesini engellemektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmacılar, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından sürekli suçlanmaya maruz kalan kişilerin bu duygu ve düşüncelerle yüzleştirdiklerinde içsel kirlilik hissi geliştirebileceğini öne sürmüştür. Son olarak çalışmada çocukluk travmalarının zihinsel kirlenme ile ilişkili olacağı öne sürülmüştür. Fairbrother ve Rachman (2004) cinsel tacize uğramış kişilerde taciz sonrası yıkama davranışlarının ve zihinsel kirlenmenin arttığını gözlemlemiştir. Araştırmacılar da bu çalışmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak zihinsel kirlenme ile erken dönem travmatik yaşantıyla ilişkili olabileceğini düşünmüştür. Oluşturulan hipotezlerin incelendiği çalışmadan elde edilen sonuçlar, ebeveynin uyumsuz suçlayıcı tutumu ile erken dönem travmatik yaşantının içsel kirlilik hisleriyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ancak dindarlık düzeyinin, zihinsel kirlenme ile olan ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Dindarlık düzeyi ve zihinsel kirlenmenin birlikte incelendiği başka bir araştırma Bilekli ve İnöz (2018) tarafından yürütülmüştür. Sadece kadın örneklemin kullanılarak

dindarlık düzeyi bakımından düşük ve yüksek olmak üzere grupların oluşturulduğu bu araştırmada katılımcılara istemli ya da zorla öpüşme senaryoları dinletilmiştir. Bu senaryoların zihinsel kirlenme hissini ve olumsuz duyguları tetiklediği bulunmuştur. Ayrıca yüksek düzeyde dinine bağlı olan katılımcıların daha fazla zihinsel kirlenme hissi deneyimlediği sonucu elde edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bir başka sonuç ise dindarlık düzeyinin yükselmesiyle birlikte bireylerin deneyimlediği zihinsel kirlenme düzeylerine bağlı olarak daha fazla yıkanma/temizlenme ihtiyacı bildirmesi ve yıkanma/temizlenme davranışları sergilemesidir.

Yatkınlaştırıcı faktörlerin incelenmesine yönelik yürütülen tüm bu çalışmalar, zihinsel kirlenme hissini, tikslenme yatkınlığı ve duyarlılığı, kaygı duyarlılığı, fiziksel temasla ortaya çıkan kirlenmeye olan duyarlılık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak erken dönem travmatik yaşantıların, ebeveyn stiline ve benlik korkusunun da zihinsel kirlenme belirtileri ile anlamlı düzeyde ilişkiler sergilediğine işaret etmektedir. Ancak olumsuz değerlendirilme korkusu ve dindarlık faktörleri ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalardan elde edilen sonuçlar farklılık göstermektedir. Özellikle de zihinsel kirlenme hissini yeni çalışılan bir alan olmasının bu farklılıklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle daha fazla sayıda araştırmanın yürütülerek zihinsel kirlilik hisleriyle ilişkili diğer yatkınlık faktörlerinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2.4. Zihinsel Kirlenme ile İlgili Yürütülen Görgül Çalışmalar

Zihinsel kirlenme, Rachman (1994) tarafından kavramsallaştırıldıktan sonra ilk görgül çalışma Fairbrother ve Rachman (2004) tarafından yürütülmüştür. Taciz yaşantısı sonrası kişilerdeki zihinsel kirlenme hissi değerlendirilmiştir. Çalışmaya cinsel tacize maruz kalan 50 kadın katılımcı dâhil edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme ve ölçekler aracılığıyla zihinsel kirlenme hisleri incelenmiştir. Katılımcıların %68'inin taciz yaşantısından sonraki ilk 3 aylık dönemde zihinsel kirlenme hissi yaşadığı ve %70'inin de yıkama dürtüsü bildirdiği bulunmuştur. Araştırmacılar hatırlanan olayların içeriğinin kişilerde zihinsel kirlenme hissini tetiklemedeki etkisini de merak etmiştir. Bu doğrultuda yürütülen çalışmadan elde edilen sonuçlar kendisinden maruz kaldığı taciz

yaşantısını hatırlaması istenen kadınların, memnun edici yaşantısını hatırlaması istenenlere kıyasla daha fazla düzeyde kirlenme hissi ve yıkama dürtüsü bildirdiğini göstermiştir. Tacizin hatırlanmasının ardından dokuz kadının ellerini, bir kadının ise ellerinin yanı sıra yüzünü yıkadığı gözlenmiştir. Bu kadınlar, deneyimledikleri olumsuz yaşantıyı yeniden imgelemesiyle beraber ortaya çıkan fiziksel hassasiyeti hafifletmek amacıyla yıkama davranışı sergilemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular cinsel tacize maruz kalmış kadınların zihinsel kirlenme hisleri deneyimlediğine, bu hislerin tacize yönelik düşünceler, imgeler ve anılar tarafından tetiklenebileceğine, yıkama davranışlarının sergilenmesiyle kişilerin kirlilik duygularını azaltmaya çalıştığına işaret etmektedir. Öte yandan yürütülen çalışmalarda fiziksel temasa bağlı olmaksızın oluşan kirlilik hissine tikslenme, kaygı, utanç, suçluluk, öfke ve suçluluk gibi pek çok olumsuz duygunun eşlik ettiği dikkat çekmiştir (Badour, Fedner, Babson, Blumenthal ve Bujaski, 2013; Elliott ve Radomsky, 2012; Lee ve ark., 2013). Yüksek düzeyde zihinsel kirlenme hissi bildiren kişiler daha sık ve yoğun bir biçimde bu duyguları deneyimlemektedir. Oluşan duyguların yarattığı olumsuzluğu azaltmak için kişinin daha fazla riskli davranış sergilediği öne sürülmektedir. Zihinsel kirlenme ile ilgili alanyazın incelendiğinde tikslenme ve suçluluk duyguları üzerine daha fazla odaklanıldığı dikkat çekmiştir. Tikslenme daha çok yıkama kompulsiyonları ile ilişkili iken; suçluluk hissini daha çok genel obsesif kompulsif belirtileriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur. Ancak her ikisi de ya zihinsel kirlenmeyle beraber oluşmakta ya da zihinsel kirlenme hislerinin gelişimine katkıda bulunan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. (Rachman, 1994; Cogle ve ark., 2008). Klinik örneklem üzerinde yapılan iki çalışmada da zihinsel kirlenmenin tikslenme duyarlılığı ve kirlenmeyle ilişkili obsesif kompulsif belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Carraresi, Bulli, Melli ve Stopani, 2013; Melli ve ark., 2014). Bu açıdan olumsuz duyguların zihinsel kirlenmenin gelişmesi ve sürdürülmesindeki rolünün anlaşılmasına yönelik yapılacak çalışmalar terapötik müdahalelerin ve klinik uygulamalarının gelişmesi adına oldukça önemli bir yere sahiptir.

Yukarıda söz edilen korelatif çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılar tarafından zihinsel kirlenme kavramının altında yatan nedensel faktörlerin incelenmesi hedeflenmiş ve bu doğrultuda deneysel çalışmalar yürütülmeye başlanmıştır. Bu çalışmaların ilki Fairbrother, Newth ve Rachman (2005) tarafından herhangi bir tanı almamış, sadece kadınlardan oluşan bir grup üniversite öğrencisi

üzerinde yürütülmüştür. Araştırmacılar içerisinde istemli öpüşme ve rıza dışı öpüşme olmak üzere iki koşulun bulunduğu ‘kirli öpüşme paradigmasını (dirty kiss paradigm)’ geliştirmiştir. Her iki koşulda da kadın katılımcılara ses kaydı dinletilmektedir. İstemli koşulda (consensual condition) dinletilen ses kaydında katılımcılardan bir partide eğlenirken orada bulunan bir adam tarafından kendi rızaları dâhilinde öpüldüklerini hayal etmeleri istenmektedir. Zorla öpüşme koşulunda üç farklı senaryo kurgulanmıştır. Bu üç koşulda dinletilen ses kayıtlarında sırasıyla kişilerden partide eğlendikleri esnada izni olmadan, zorla veya kötü kokan, kirli bir adam tarafından öpüldüklerini hayal etmesi istenmektedir. Burada katılımcıların her biri ilk olarak istemli öpüşme koşulundaki ses kaydını dinlemiş ardından istemli öpüşme koşuluna veya zorla öpüşmenin üç koşulunda birine rastgele atanmıştır. Yürütülen analizler incelendiğinde zorla öpüşme koşulunda yer alan katılımcıların, istemli öpüşme koşulundakilere kıyasla daha fazla zihinsel kirlenme hissi bildirdiği sonucu elde edilmiştir. Önceki çalışmada da olduğu gibi burada da dokuz kadının olayı hayal etmesinin ardından yıkama davranışları (ağzını çalkalama, ellerini yıkama) sergilediği gözlenmiştir. Bu bulgular, Herba ve Rachman (2007) tarafından yapılan çalışma ile desteklenmiştir. Herba ve Rachman, çalışmasında bu paradigmanın farklı bir çeşidini kullanmıştır. İstemli öpüşme koşulunda katılımcılardan çekici bir adam tarafından kendi rızalarıyla öpüldüklerini hayal etmeleri istenmiştir. Zorla öpüşme koşulunda ise fiziksel olarak tiksindirici bir adam tarafından öpüldüklerini imgelemeleri istenmiştir. Elde edilen sonuçlar önceki bulgularla da tutarlı bir şekilde zorla öpüşme koşulunda yer alan katılımcıların hissettiği zihinsel kirlenme düzeyinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma, zihinsel kirlenme hissini oluşmasında çekiciliğin rolüne vurguda bulunan bir çalışma özelliği taşımaktadır. Yürütülen diğer kirli öpüşme deneylerinden elde edilen sonuçlar ise ahlaki olmayan davranışların (Elliott ve Radomsky, 2009), hayali fiziksel kirlenme (Elliott ve Radomsky, 2012) ve ihanetin (Rachman, Radomsky, Elliott ve Zysk, 2012) de zihinsel kirlenme hissini tetikleyebileceğini göstermiştir.

Özetle, yürütülen korelatif ve deneysel nitelikteki çalışmalar, zihinsel kirlenme hissini fiziksel cinsel veya psikolojik bir ihlal içerikli durumlar, imgeler ve düşünceler tarafından tetiklendiğini beraberinde utanç, suçluluk, tikslenme gibi pek çok olumsuz duygunun eşlik ettiğini ve kişinin olumsuz hislerden arınabilmek adına yıkama davranışına başvurduğunu göstermektedir. Son zamanlarda alanyazında deneysel

çalışmaların hız kazandığı ve zihinsel kirlenmenin tetiklenmesine yönelik oluşturulan senaryoların farklılaştırıldığı dikkat çekmektedir. Ortaya çıkan bu çeşitlilik ile birlikte zihinsel kirlenme ile ilişkili olan psikolojik faktörlerin incelenme imkânı elde edilmektedir.

1.2.5. Fail Etkisi Paradigması ve İhanet (Betrayal) Olgusu

Zihinsel olaylar sonucu oluşan kirlenme hissi ilk olarak cinsel tacize maruz kalmış kişilerle yapılan çalışmalarda örneklendirilmiştir. Saldırıdan uzunca bir süre sonra bu kişilerden, rızası olmadan gerçekleşen cinsel yaşantısını imgelemesi ya da hatırlaması istendiğinde kirlenme hissi yaşadıkları görülmüştür. Sadece örseleyici yaşantı, durum veya anıların hatırlanması bile zihinsel kirlenmeyi tetiklemeye yetebilmektedir. Kişinin ihanet etmek gibi ahlaki olmayan davranışları sergilemesi sonrasında kirlilik hissi deneyimleyerek temizlenme ihtiyacı içinde olabileceğini öne süren görüşler de bulunmaktadır. Zhong ve Liljenquist (2006) yürüttükleri çalışmada, kişinin, ahlaki bütünlüğüne yönelik herhangi bir tehdit karşısında kendisini temizlemeye ihtiyaç duyduğunu bulmuştur. Yıkama ve temizlenme davranışları sayesinde kişinin sosyal açıdan kabul görmeyen davranışlarının yarattığı olumsuz sonuçları azaltabileceği ileri sürülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak “kirli öpüşme” paradigmasını kullanan deneysel çalışmalardan farklı olarak Rachman ve ark. (2012) “fail etkisini (perpetrator effect)” incelemiştir. Katılımcıların hayal edilen durum hakkındaki yorumlamaları veya değerlendirmelerinin yanı sıra hayal edilen durumdaki failin de zihinsel kirlenmenin önemli ve güçlü yordayıcılarından biri olduğunu düşünmüşlerdir. Diğer deneysel çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da aynı paradigma kullanılmış sadece paradigmanın içeriğinde değişiklik yapılmıştır. Deneyde yer alan erkek katılımcılardan kendilerini istenmeyen öpüşmenin kurbanı değil de faili olduğunu hayal etmeleri istenmiştir. Katılımcıların bir partide olduğu ve istekli olmayan genç bir kadını zorla öptüklerini hayal etmelerini kolaylaştıracak bir senaryo kurgulanmıştır. Çalışma sonucunda zorla öpüşme koşulunda yer alan katılımcıların kirlenme hissi deneyimledikleri ve yıkama dürtüsü bildirdikleri bulunmuştur.

Zihinsel kirlenme alanyazınında fail etkisini inceleyen çalışmalar incelendiğinde ‘ihamet’ önemli bir olgu olarak göze çarpmaktadır. Güvenilir bir arkadaşı, akraba, meslektaş olarak kabul edilen birinin kasti eylemleri veya ihmalleri nedeniyle kişinin zarar gördüğünü hissetmesi ihamet olarak tanımlanmaktadır (Rachman, 2010). Pek çok çeşidinin olduğu bilinen ihametın deneyimlenmesi kişi beklenmedik olup şok etkisi yaratmaktadır. Etkisinin uzun sürme hatta kalıcı olma eğiliminde olduğu, kişi tarafından kolaylıkla hatırlandığı öne sürülmektedir. Çoğunlukla kişinin sahip olduğu güven bağında geri döndürülemez kırılmalara yol açabilmektedir. En yaygın görülen ihamet çeşitleri arasında gizli olan bilgilerin zarar verici bir şekilde açığa çıkarılması, sadakatsizlik, hıyanet/aldatma ve sahtekârlık ihtiyaç duyulan önemli zamanlarda beklenen yardımı sunmada yaşanan hayal kırıklığı yer almaktadır. Çoğu vakada ihametın tek bir çeşidinden ziyade birden fazla ögesi bulunmaktadır. Yürütülen deneysel çalışmalarda katılımcılardan, en yakın arkadaşlarının gizli kalması gereken önemli bilgileri zarar verici bir şekilde açığa çıkarması (Fergus, 2018); ona sadakatsiz bir biçimde davranması veya onu aldatması (Rachman ve ark., 2012; Waller ve Boschen, 2015) istenerek ihamet değişimlendiği senaryolar kurgulanmış ve bu senaryoların bireylerde kirlilik hissini tetikleyebildiği gözlenmiştir. Katılımcıların ahlaki ve etik değerlerine uygun olmayan davranışları (ihamet vb.) sergilemesi bu hislerin oluşmasında önemli bir yere sahiptir (Rachman, 2010). Çoğunlukla değersizlik ve aşağılık hisleriyle ilişkili olan ihamet yaşantısı kişide zihinsel kirlenme hissi oluşturabilmekte ve ihamet eden kişi kirlilik hissini yöneltiği bir kaynak haline gelebilmektedir (Rachman, 2010).

Günümüze kadar yapılan çalışmalar ahlaklılık (morality) ile zihinsel kirlenmenin yakından ilişkili olduğu yönünde ortak bir görüş oluşturmuştur. İhamet kavramının da pek çok psikopatolojinin gelişiminde önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Bu nedenle zihinsel kirlenme hissini tetiklenmesinde pek çok deneysel çalışmada senaryo içeriğinde ihamet temasına yer verilmektedir. Bu çalışmalarda kullanılan senaryo içeriklerinde öpüşmeye maruz kalmanın zihinsel kirlenme hissini tetiklediği görülse de son zamanlarda öpüşme eylemini gerçekleştiren kişinin de kirlilik hissi deneyimleyebileceği ortaya çıkmıştır. Ancak bu sonuçları destekleyen daha fazla çalışmanın yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tez çalışmasında da zihinsel kirlenme hissini fail etkisi bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. ÖZ-TİKSİNME

Son dönemlerde alanyazında öz-tiksinme hissinin kavramsallaştırılmasına, anlaşılmasına ve psikopatolojilerin gelişiminde nasıl bir rol üstlendiğini incelemeye yönelik yapılan çalışmalar artış gösterse de kuramsal temelinin gelişmesi için elde edilen bulguların yetersiz kaldığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle deneyimlenen öz-tiksinme hislerini anlamaya yönelik klinik ve klinik olmayan örneklem üzerinde yürütülecek daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

1.3.1. Öz-Tiksinmenin Kavramsal Çerçevesi

Alanyazında öz-tiksinmenin kavramsallaştırılmasına yönelik pek çok açıklamanın olduğu dikkat çekmektedir. Öz-tiksinmenin olumsuz bir kişilik özelliği (Olatunji, David ve Ciesielski, 2012), benliğe yöneltmiş temel tiksinme duygusu (Overton, Markland, Taggart, Bagshaw ve Simpson, 2008), utanç hissine benzer bir duygu (Power ve Dalgleish, 2008) ve eşi benzeri olmayan bir öz-biliş duygusu (Roberts ve Goldenberg, 2007) olduğu öne sürülmektedir. Yakın zamanlardaki yayınlarda ise öz-tiksinme, hem duygusal hem de bilişsel bileşene sahip bir “duygusal şema” olarak tanımlanmaktadır (Powell, Overton ve Simpson, 2015). Öz-tiksinme hissi deneyimleyen kişi kendi davranışlarına, fiziksel görünümüne veya psikolojik özelliklerine yönelik tiksinme hissi yöneltirken birtakım bilişsel değerlendirme süreci işlettiği için “duygusal şema” kavramsallaştırması daha kabul gören bir yerde durmaktadır. Bu değerlendirme süreçleri ise sosyal olarak öğrenilen deneyimlere bağlı olarak şekillenmektedir. Genel itibariyle kişi içinde bulunduğu topluluğun sosyal veya ahlaki normları ile kendi eylemlerinin, fiziksel görünüşünün tutarlı olup olmasını değerlendirmektedir. Bu değerlendirme süreci kişinin içinde bulunduğu toplulukta uyum içinde hayatını devam ettirmesini sağlamak ve kişilerarası ilişkilerin sürekliliğini kolaylaştırmaktadır. Kişi, diğerlerinin zihninde nasıl bir imaja sahip olduğuna yönelik gerçekçi veya çarpıtılmış bir dizi bilişsel değerlendirme süreci işletmekte ve beraberinde birincil duygu olan tiksinme hissinin kendi özüne yönelterek öz-tiksinme hissi geliştirebilmektedir (Gilbert, 2007). Örneğin; toplum içinde engellilik pek çok kişi için tiksinme hissi uyandıran bir

kavram ise engelli olan bireyin bu sosyal kurallardan etkilenecek öz-tiksinme hissi deneyimlemesi olasıdır. Benzer durum özellikle de cinsel ve duygusal taciz olmak üzere bu tür travmatik yaşantılar deneyimleyen kişiler için de geçerlidir. Pek çok çalışma, bu bireylerin tiksinme hissini dış bir kaynağa değil de çoğunlukla kendi beden bölgelerine (genital, göğüs, ağız bölgesi gibi) yönettiklerini ve kendilerinden tiksindiklerini göstermektedir (Jung ve Steil, 2012).

Öz-tiksinme hissini ilk olarak ne zaman geliştiğine ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Power ve Dalgleish (2008), bu duygunun gelişiminin erken çocukluk dönemine dayandığını dile getirmiştir. Bu dönemdeki ebeveyn tutumlarının, öz-tiksinme hissini gelişiminde önemli bir rolü olduğu öne sürülmektedir. Aile üyelerinin veya çocuğun değer verdiği kimselerin sürekli bir şekilde tiksinme temelli eleştirilerde bulunması çocukta olumsuz bir benlik algısının gelişmesine neden olmaktadır. Bu eleştirilerin sürekliliği de gelişen öz-tiksinme hissini içselleştirilmesine yol açmaktadır. Daha yakın bir zamandaki görüş ise tüm bireylerin hayatının herhangi bir döneminde öz-tiksinme hissini deneyimleyebileceğini bu nedenle de net, belirgin bir zaman aralığının verilemeyeceğini savunmaktadır (Powell ve ark., 2015). Her ne kadar öz-tiksinme hissini ortaya çıkış zamanına ilişkin görüş farklılıkları bulunsada gelişimi ve sürdürülmesinde kişinin içinde bulunduğu kültürün sahip olduğu anlayışın ve kuralların çok önemli bir oynadığı genel olarak kabul gören bir anlayıştır.

1.3.2. Öz-Tiksinmenin Sınıflandırılması

Alanyazın incelendiğinde öz-tiksinme olgusunun iki farklı şekilde sınıflandırıldığı göze çarpmaktadır. İlk olarak Benson, Boden ve Vitali (2018), benlikle bütünleşmiş öz-tiksinme, ahlaki öz-tiksinme ve temel öz-tiksinme olmak üzere öz-tiksinmenin 3 çeşidi olduğunu öne sürmüştür. Kişi benliğini öz-tiksinmenin bütünleşmiş boyutunda bozulmuş, hastalıklı olarak; ahlaki boyutunda değersiz, nefret edilesi veya kötü olarak; temel boyutunda ise tiksindirici olarak değerlendirmektedir. Bu sınıflandırmanın yanı sıra alanyazında öz-tiksinmenin sürekli ve durumsal şeklinde iki yönü olduğuna işaret eden çalışmalar da mevcuttur (Powell, Overton ve Simpson, 2014; Powell ve ark., 2015). Sürekli olarak nitelendirilen öz-tiksinme daha çok duygusal şema olarak

kavramsallaştırılmaktadır. Öz-tiksinmenin bu çeşidi, kişinin hem çocukluk hem de erişkinlik döneminde deneyimlediği travmatik yaşantıların (ihmal, istismar, eleştirel ebeveyn tutumları vb.) varlığına bağlı olarak gelişmektedir (Powell ve ark., 2015). Herhangi bir duruma tepki olarak ortaya çıkabilen öz tiksinme ise düşünceler, anılar ve yorumlamalar gibi içsel uyaranlar tarafından tetiklenmektedir (Izard 2007, 2009). Kişi yapmış olduğu bir eylem sonrasında ‘yanlış bir şey yaptım’ şeklinde olumsuz bir değerlendirme süreci geliştirmesi ile birlikte öz-tiksinme hissi deneyimleyebilmektedir (Powell ve ark., 2015). Bu değerlendirme sürecinde kişi zihninde oluşturduğu sembolik benlik tasarımını referans almaktadır. Psikolojik, fiziksel, kişilik özellikleri ve sergilenen davranışların sahip olunan benlik ideali ile uyuşmaması durumunda kişi, kendi benliğine yönelttiği tiksinme hissi deneyimleyebilir (Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton, 2019).

Öz-tiksinmenin nasıl geliştiği üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin (ruminasyonlar, olumsuz değerlendirmeler vb.) öz-tiksinme hissini tetiklediğini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Overton ve ark., 2008). Özellikle de kişinin öz-eleştirisinin hâkim olduğu bilişsel değerlendirme sürecine sahip olması öz-tiksinme hissini deneyimlenmesine katkıda bulunan önemli bir faktör olarak görülmektedir. Ortaya çıkan öz-tiksinme hissini de döngüsel bir biçimde beraberinde uyumlu olmayan düşünce stillerinin gelişmesine ve sürmesine neden olduğu öne sürülmektedir (Davey, Buckland, Tantow ve Dallos, 1998; Chu, Buchman-Schmitt, Michaels, Riberio ve Joiner, 2013). Bu varsayımı destekleyen bir çalışmadan elde edilen sonuçlar da öz-tiksinmenin, kişinin hayatında uyum bozucu bir yerde duran ve pek çok psikopatolojinin gelişiminde rol oynayan “öz-eleştirisinin” oluşumuna katkıda bulunan önemli bir yapı olduğunu göstermektedir (Overton ve ark., 2008).

1.3.3. Öz-Tiksinme ile İlişkili Psikolojik Faktörler

Alanyazında öz-tiksinmenin, olumsuz nitelik taşıyan psikolojik unsurlardan utanç (Roberts ve Goldenberg, 2007; Power ve Dalgleish, 2008), öz-eleştiri (Gilbert, Clarke,

Hempel, Miles ve Irons, 2004), zihinsel kirlenme (Rachman, 1994) ile yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir.

1.3.3.1. Öz-Tiksinme ve Utanç

Bilişsel Davranışçı Terapi modeline göre bir öz-biliş duygusu olarak kavramsallaştırılan utanç, içsel ve dışsal olmak üzere iki bileşene sahiptir (Kaufman, 2004). Her iki utanç çeşidi kişinin benliğini değerlendirme süreciyle beraber ortaya çıkmaktadır. Ancak referans alınan kaynağa göre hissedilen utanç duygusu da farklılaşmaktadır. Yoğun düzeyde öz-eleştiri ve kendinden nefret etme ile yakından ilişkili olan içsel utançta kişinin referans aldığı kaynak kendi duygu, düşünce, davranış ve değerleridir. Bu nedenle içsel utanç hissi deneyimleyen kişi kendisini yetersiz, güçsüz, kusurlu olarak değerlendirmektedir. Dışsal utanç ise diğerleri tarafından nasıl algılandığımız hakkında sahip olduğumuz olumsuz inanışlarla ilişkilidir (Kim, Thibodeau ve Jorgensen, 2011). Oldukça karmaşık bir duygu olarak görülen utancın, tikslenme duygusundan köken aldığı ve ikisinin yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Power ve Dalglish, 2008). Marzillier ve Davey (2004), yaptıkları çalışmada tiksinden ikincil bir boyutu (secondary disgust) olduğunu ile sürerek bu hissin sosyal veya ahlaki bazı sınır ihlalleri ile birlikte de ortaya çıkabileceğini dile getirmiştir. Utanç hissinin gelişiminde de benzer bir motivasyon rol oynadığı için tiksinden köken alan karmaşık yapıda ikincil bir duygu olduğu düşünülmektedir (Fox, Federici ve Power, 2012). Zaman içerisinde tiksinden hissinin farklı görünümlerinin olduğu varsayımı pek çok çalışma ile desteklenmiştir. Bu görünümlerden biri olarak tanımlanan öz-tiksinmenin, utanç hissinin daha yıkıcı farklı bir versiyonu olduğu düşünülmektedir (Overton ve ark., 2008).

1.3.3.2. Öz-Tiksinme ve Öz-Eleştiri

Gilbert ve ark. (2004), pek çok psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli rol oynayan öz-eleştirin tek yönlü bir süreç olmadığını vurgulayarak kendini doğrulama (self-reassuring) ve “kendine kötülük etme (self-persecution)” olmak üzere iki farklı form/işlev tanımlamıştır. Kişi toplum içinde daha iyi, ahlaklı biri olabilmek, bireysel olarak belirlediği hedeflere ve değerlere sahip olabilmek ve bu süreçte hata yapmaktan kaçınabilmek amacıyla kendini eleştirme stratejisini kullanabilmektedir. “Kendini doğrulama” olarak adlandırılan bu formda kişi bireysel, sosyal veya ahlaki açıdan kabul görebilmek motivasyonu ile kendisini eleştirmektedir. Bu form, daha çok öfke, engellenmişlik, hayal kırıklığı ve üzüntü hisleriyle ilişkilidir. Öz-eleştirin “kendine kötülük etme” formunda ise kişinin kendinden hoşlanmaması ön plandadır. Bu form ise kendinden nefret etme, kendini küçümseme ve öz-tiksinme ile yakından ilişkilidir. Her ne kadar öz-tiksinme ile öz-eleştiri arasında kavramsallaştırma bakımından pek çok benzerlik bulunsa da öz-tiksinme, tiksinme temelli bilişsel ve duygusal içeriğe sahip bir duygu olması bakımından öz-eleştirden ayrılmaktadır (Gilbert ve ark., 2004). Gilbert (2009), kişilerin bireysel veya toplumsal açıdan idealize ettiği belli başlı kriterlerinin olduğunu ve sürekli bir biçimde kendi düşünce, eylem ve özelliklerinin bunlarla uyuşup uyuşmadığını değerlendirmeye ihtiyaç duyduğunu dile getirmiştir. Eğer idealize edilenle uyumlu değilse kişi benliğinin tiksindirici bulduğu parçalarından (fiziksel görünüm veya psikolojik özellik) veya davranışlarından uzaklaşabilmek amacıyla kendisini eleştirmektedir. Öne sürülen bu görüşe göre öz-eleştiri, bir nevi kişinin deneyimlediği öz-tiksinme, kendinden nefret etme gibi olumsuz hislerle baş edebilmesini kolaylaştırmaktadır. Ancak “kendine kötülük etme” olarak adlandırılan öz-eleştirin bu formunun psikopatolojilerin seyrini ciddi bir biçimde etkilediği belirtilmiştir (Gilbert, Durrant ve McEwan, 2006).

1.3.3.3. Öz-Tiksinme ve Zihinsel Kirlenme

Öz-tiksinme ile sıklıkla yakından ilişkili olduğu düşünülen bir diğer faktör ise zihinsel kirlenmedir. Her iki kavram için de tiksinme duygusu merkezi bir rol üstlense de bazı

özellikler açısından farklılaşmaktadırlar. Öz-tiksinmede tiksinme temelli değerlendirmeler benliğin temel ve sabit özelliklerine yöneltilirken zihinsel kirlenme benlik ile ilişkili olmayan, kişinin katlanmakta güçlük yaşadığı bir dizi zihinsel etkinlik ile tetiklenmektedir. Clarke, Simpson ve Varese (2019) öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hislerinin çoğunlukla birlikte ortaya çıktığını bu nedenle de hangisinin öncül hangisinin ikincil duygu olduğuna ilişkin bir yorum yapılamadığını dile getirmiştir. Bu yorumun yapılamayışın nedenlerinden biri de bu iki kavramı bir arada inceleyen görgül nitelikteki çalışma sayısının yetersiz olmasıdır. Alanyazında zihinsel kirlenme ve öz-tiksinmeden ilk olarak Fairbrother ve Rachman (2004) tarafından yürütülmüş olan araştırmada bir arada ele alınmıştır. Taciz yaşantısı olan kadın katılımcıların tacizden kısa bir süre sonra zihinsel kirlenmenin yanı sıra öz-tiksinme hissi de bildirdikleri görülmüştür. Benzer sonuçlar sonraki yıllarda yürütülen araştırmalarda da elde edilmiştir (Badour, Bown, Adams, Bunaciu ve Feldner, 2012; Badour, Ojserkis, McKay ve Feldner, 2014). Ancak belirtilen çalışmaların her birinde öz-tiksinme hissi için doğrudan bir ölçek kullanılmamıştır. Bu nedenle her iki olgunun geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarıyla incelendiği çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

1.3.4. Öz-Tiksinme Hissi Üzerine Yürütülen Çalışmalar

Azalmış psikolojik iyilik hali ile ilişkili olan öz-tiksinmenin pek çok ruh sağlığı probleminin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır (Ille, Schögl, Kapfhammer, Arendasy, Sommer ve Schienle, 2014; Clarke, ve ark., 2019). Günümüze kadar öz-tiksinme hissi duygu durum bozuklukları, TSSB ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerle daha fazla çalışılmıştır. Son dönemlerde ise öz-tiksinme hissinin duygu düzenleme stratejileri, kendine zarar verme ve kaçınma davranışları, öz-düzenleme (self-regulation), dürtüsellik, alkol kullanımı, uyku bozuklukları ve sınır kişilik bozukluğu özellikleri gibi alanlarla da ilişkileri incelenmeye başlanmıştır (Ille ve ark., 2014; Ypsilanti, 2018; Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton, 2019; Akram, Ypsilanti, Drabble ve Lazuras, 2019; Smith, Steele, Weitzman, Trueba ve Meuret, 2015).

Öz-tiksinme hislerinin duygu-durum güçlükleri bağlamında değerlendirildiği araştırmalar gözden geçirilmiştir. Çeşitli yaşam olayları (hastalık vb.) veya yatkınlık faktörleri (işlevsel olmayan tutumlar, bilişsel çarpıtmalar vb.) ile sonrasında gelişen depresyon, kaygı gibi psikopatolojiler arasındaki ilişkide öz-tiksinmenin aracı bir rol üstlendiği öne sürülmektedir (Simpson, Hillman, Crawford ve Overton, 2010; Powell, Overton ve Simpson, 2013; Ypsilanti, Lazuras, Robson ve Akram, 2018; Ypsilanti, Lazuras, Powell ve Overton, 2019). Özellikle de kaygının, fiziksel öz-tiksinmeye kıyasla davranışsal öz-tiksinme tarafından daha güçlü bir şekilde yordandığını gösteren sonuçlar bulunmaktadır (Jones, Robinson, Barr ve Carlisle, 2008). Öz-tiksinmeyi depresyon belirtileri ile inceleyen daha fazla çalışmanın olduğu göze çarpmıştır. Klinik olmayan bir örneklemin öz-tiksinme ve depresif belirtilerinin 12 aylık dönem içerisinde incelendiği boylamsal bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmacılar öz-tiksinmeyi, işlevsel olmayan tutumlar (mükemmeliyetçi eğilim gibi) ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rol üstlenen bir olgu olarak kavramsallaştırılmıştır (Powell, Overton ve Simpson, 2013). Katılımcıların 6 ay ve 12 ay sonraki depresyon belirtilerinin öz-tiksinme tarafından anlamlı düzeyde yordandığı sonucu elde edilmiştir. Yakın zamanda ise kanser teşhisi alan kişilerde depresyonun gelişiminde öz-tiksinmenin rolünü inceleyen iki çalışma yürütülmüştür (Powell, Azlan, Simpson ve Overton, 2016; Azlan, Overton, Simpson ve Powell, 2017). İlk çalışmanın örneklemini yüksek düzeyde tikslenme duyarlılığına sahip kanser tanısı almış kişiler oluşturmaktadır (Powell ve ark., 2016). Kanserin etkisiyle gelişen tikslenmeyle ilişkili yan etkiler ile depresyon arasındaki ilişkide hem fiziksel hem de davranışsal öz-tiksinmenin aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Ancak Azlan ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan ikinci çalışmada, kanser tanısı almış ve tedavi sürecinde olan bireylerdeki depresyonun davranışsal öz-tiksinmeden ziyade fiziksel öz-tiksinme tarafından daha güçlü bir biçimde yordandığı bulunmuştur. Her ne kadar öz-tiksinme türleri bakımından çelişkili sonuçların var olduğu dikkat çekse de günümüze kadar yürütülen çalışmalarla beraber gelişen ortak anlayış öz-tiksinme hissinin depresyon etiolojisinde önemli bir rol oynadığı yönündedir.

Travmaya bağlı olarak gelişen zorluklar ile öz-tiksinme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelenmiştir. Yürütülen ilk çalışmaların odak noktasının, travmatik yaşantı esnasında bireyler tarafından bildirilen öz-tiksinme hissi olduğu dikkat çekmiştir. Sonraki yıllarda yürütülen çalışmalarda ise sürekli nitelik taşıyan öz-tiksinme ile TSSB

belirtileri arasındaki ilişkiler anlaşılmaya çalışılmıştır (Smith ve ark., 2015; Dyer, Feldmann ve Borgmann, 2015; Brake, Rojas, Badour, Dutton ve Feldner, 2017). Cinsel veya fiziksel taciz gibi yaşantılar kişinin fiziksel bütünlüğüne, ahlaki ve güvenlik anlayışına yönelik değerlendirme süreçlerini etkileyerek kalıcı ve uyum bozucu nitelik taşıyan öz-tiksinme duygularının oluşmasına yol açabilmektedir. Erken çocukluk döneminde taciz yaşantısının etkisiyle TSSB belirtilerinin görüldüğü kişiler ile sağlıklı kontrol grubu arasında bildirilen öz-tiksinme hisleri bakımından bir karşılaştırma yapılmıştır (Rüsch, Schulz, Valerius, Steil, Bohus ve Schmahl, 2011). Kontrol grubu ile kıyaslandığında çocukluk dönemlerinde cinsel tacize maruz kalan kişilerin öz-tiksinme duygularını anlamlı olarak daha fazla bildirdikleri gözlenmiştir. Analizlerin işaret ettiği bu sonuç, Brake ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen çalışmayla da desteklenmiştir. Araştırmacılar öz-tiksinmenin, TSSB belirtileri ve intihar girişimi arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli faktörlerden biri olduğunu öne sürmüştür. Öz-tiksinmenin bilişsel çarpıtmaların oluşması ve devam etmesine katkıda bulunmasının da etkisiyle intihar riski ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur (Chu ve ark., 2013). Yürütülen çalışmalarla beraber TSSB belirtilerinin gelişiminde olmasa bile sürdürülmesinde kişilerin sahip olduğu öz-tiksinme hislerinin önemli bir role sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle alanyazında TSSB belirtilerinin azaltılmasına yönelik yapılacak müdahalelerin öz-tiksinme hislerini de kapsayarak şekillendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Jung ve Steil, 2012, 2013).

Alanyazında beden algıları ile ilişkili kişilerin yaşadığı güçlüklerde öz-tiksinmenin nasıl bir rolünün olduğunu sorgulayan çalışmaların da olduğu dikkat çekmiştir. (Bornholts, Brake, Thomas, Russell, Madden, Anderson ve Clarke, 2005; Neziroğlu, Hickey ve McKay, 2010; Moncrieff-Boyd, Allen, Byrne ve Nunn, 2014; Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; von Spreckelsen, Glashouwer, Bennik, Wessel ve Jong, 2018). Yapılan bir çalışmada olumsuz beden algısının öz-tiksinme, tiksiniye duyarlılığı ve yatkınlığı ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir (von Spreckelsen ve ark., 2018). Var olan ilişkilerde öz-tiksinmenin aracı bir rol üstlendiği öne sürülmüştür. Analiz sonuçları olumsuz beden algısının, tiksiniye yatkınlığı, tiksiniye duyarlılığı ve öz-tiksinme şiddetindeki artış ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Ancak yalnızca tiksiniye yatkınlığı ve olumsuz beden algısı arasındaki ilişkide öz-tiksinmenin aracı bir rolünün bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte elde edilen sonuçlar, bacağına

ampütasyon sonucu kaybeden kişilerin bildirdiği depresyon ve anksiyete belirti düzeyinin öz-tiksinme hisleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (McKechnie ve John, 2014). Bu bulgudan yola çıkılarak yürütülen bir başka çalışmada kişilerde protez bacak kullanımındaki artışın, azalmış fiziksel öz-tiksinme ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Burden, Simpson, Murray, Overton ve Powell, 2018). Bu varsayımı destekler nitelikte elde edilen sonuçlar, protez kullanımı artmasıyla beraber bireylerin deneyimlediği fiziksel öz-tiksinme hissini azaldığını göstermektedir. Beden algısında bozulmanın önemli bir belirti olarak görüldüğü yeme bozuklukları kapsamında yapılan araştırmalar incelendiğinde ise özellikle de öz-tiksinmenin fiziksel boyutunun sosyal geri çekilme, besin kısıtlaması ve bedene yönelik farkındalıktan kaçınma gibi davranışları tetiklediği ve sürdürdüğüne işaret eden sonuçların elde edildiği gözlenmiştir (Espeset, Gulliksen, Nordbo, Skarderud ve Holte, 2012). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde fiziksel öz-tiksinme hissine sahip olan kişilerdeki yeme bozukluğu belirtilerinin intihar düşüncelerini yordadığı belirtilmiştir (Chu, Bodell, Ribeiro ve Joiner, 2015). Bir başka çalışmada ise fiziksel öz-tiksinme hissini bulimiya nervoza belirtileri ile utanç duygusu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Olatunji, Cox ve Kim, 2015).

Alanyazında öz-tiksinmenin OKB bağlamında ele alınarak incelendiği araştırmalar oldukça az sayıda bulunmaktadır. Yürütülen bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar öz-tiksinme hissini, OK güçlüklerinin gelişiminde küçük de olsa önemli bir katkısının olduğuna, OK belirti şiddeti ile utanç arasındaki ilişkide aracı bir rolünün bulunduğuna işaret etmektedir. (Olatunji ve ark., 2015). Ancak yürütülen çalışmaların her birinde bu varsayımların desteklenebilmesi adına daha fazla sayıda görgül nitelikte araştırmaların yürütülmesi gerektiği vurgulanmıştır.

1.4. ÖZ-ŞEFKAT

Pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasıyla beraber bireyleri stresli yaşam olaylarına, psikopatolojilerin gelişimine veya sürmesine karşı koruyan faktörler üzerinde yürütülen çalışmalar büyük bir hız kazanmaya başlamıştır (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit ve Bohlmeijer, 2013). Özellikle de Batı Kültüründe sıkça üzerinde durulan bireyi

ruhsal bozuklara karşı dayanıklı kıldığı öne sürülen faktörlerden biri de şefkattir (compassion). Şefkat ilk olarak Budizm felsefesinde “karuna” olarak tanımlanmıştır. Dalai Lama (2002) şefkati, bireyin kendi veya diğerlerinin acılarına yargılamadan, açık yüreklilikle yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Şefkat düzeyi yüksek bireylerin kendi veya çevresindeki diğer kimselerin deneyimlediği acılara dayanabilme gücünün daha fazla olduğunu belirtmiştir. En genel tanımıyla şefkat bireyin kendisini rahatsız eden veya korkutan durumlara veya olaylara istekli bir şekilde yaklaşabilme cesaretini gösterebilmesidir (Gilbert, 2015). Şefkat, yöneltildiği veya alındığı kaynağa göre sınıflandırılmıştır. Bireyin kendisinden diğerlerine yönelttiği şefkat hissi, diğerlerinden aldığı şefkat hissi ve doğrudan kendi benliğine yönelttiği şefkat hissi olmak üzere üç farklı akışın olduğu öne sürülmektedir (Kolts, Bell, Bennett-Levy ve Irons, 2018). Bireyin doğrudan kendi benliğine yönelttiği şefkat akışı ilk olarak Neff (2003a) tarafından öz-şefkat olarak kavramsallaştırılmıştır. Kişilerin kendi acılarına karşı açık olabilmesi, başarısızlıklarına, yetersizliklerine karşı yargılayıcı olmak yerine daha kabullenici, anlayışlı, sevecen ve şefkatli duygularla yaklaşabilmesi anlamına gelmektedir (Leary, Tate, Allen, Adams ve Honcock, 2007).

1.4.1. Öz-Şefkat Bileşenleri

Karmaşık bir yapı olduğu düşünülen öz-şefkatin üç farklı bileşeni bulunmaktadır (Neff, 2003a). Bu bileşenler arasında öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimi ve bilinçli farkındalık yer almaktadır. Diğerleri dışarıda tutularak sadece bir bileşen üzerinden öz-şefkat kavramını anlayabilmenin mümkün olmadığına yönelik bir anlayış bulunmaktadır. Neff (2003b) her bir bileşenin etkileşim halinde olduğunu dile getirmiştir.

Öz-şefkatin “öz-sevecenlik” boyutu kişinin olumsuz nitelikteki duygu, düşünce, eylem veya dürtülerine karşı affedici, empatik, duyarlı ve sabırlı bir şekilde yaklaşabilme potansiyelini göstermektedir (Gilbert ve Irons, 2005). Öz-sevecenlik boyutu, bireylerin başarısızlık ve yetersizlik hissi deneyimlediği acı veren durumlarda kendisine eleştirel, küçümseyici, düşmancıl veya yargılayıcı yaklaşmadan koşulsuz bir biçimde kendisine

değer vermesi, kabullenici bir tutum sergileyebilmesi olarak tanımlanabilir. Öz-sevecen olabildiği alanlarda güçlükle yaşayan kişi kendisini daha fazla eleştirmektedir. Yapılan bu öz-eleştiri çoğunlukla kendisine doğal gelmekte ve bu nedenle de deneyimlediği acının asıl kaynağının kendisini eleştirmek olduğunu fark edememektedir. Böylece kendisine daha farklı nasıl yaklaşabileceğini araştırma fırsatı yaratamamaktadır (Brown, 2010). Ancak insan olmanın birer getirisi olan yetersizliklere veya kusurlara ne denli ılımlı ve sevecen bir biçimde yaklaşılabilirse kişinin kendisine yönelttiği eleştirel tutumun ve yarattığı olumsuz etkilerin fark edilmesi de bir o kadar kolaylaşmaktadır.

Budizm öğretisi, insanların birbirleriyle çok yakından bağlantılı olduğunu ancak çoğu zaman bu bağlantının fark edilmeyerek insanların kendilerini diğerlerinden ayrı bir birey olarak görme eğiliminde olabileceğini öne sürmektedir (Brown, 2010). Kişi böyle bir yanılsamaya kapıldıkça huzursuzluk, kusurluluk, yetersizlik ve zayıflık hislerini deneyimlediği durumlar karşısında dünyada bu acıyı çeken sadece kendisiymiş gibi bir inanca da sahip olabilmektedir. Öz-şefkatin “insanlığın ortak deneyimi” boyutu ise insan olmanın, sınırlı bir güce sahip olmayı da beraberinde getirdiğini ve herkesin kusurlu, eksik yönlerinin bulunabileceğini bilmeyi gerektirir. Bu tarz bir farkındalık, kişinin olumsuzluklar karşısında daha affedici bir yaklaşım sergileyebilmesini kolaylaştırmaktadır ancak pek çok insan acı veya hayal kırıklığı yaşadığı zamanlarda çevresindekilerden bağlantısı kopmuş gibi yalıtılmışlık (isolation) hissi deneyimleyebilmektedir. Bu his de beraberinde kişinin kendi özünün, yetersizliklerinin, başarısızlıklarının ve duygularının utanç verici olduğuna inanmasına ve kendisini ilişkilerden geri çekerek gerçek benliğini saklama eğilimi göstermesine yol açmaktadır. Bu da kişinin olumsuz yaşantılarıyla başa çıkma sürecinde derin bir yalnızlık hissi deneyimlemesine katkıda bulunmaktadır. Ancak kişi ne denli bu yaşantılarını tüm insanlığın ortak bir parçası olarak algılayabilirse kendisine yönelttiği şefkat hissi de o denli artmaktadır.

Öz-şefkatin üçüncü boyutu olan “bilinçli farkındalık” ise kişinin içinde bulunduğu tam o ana açık ve bilinçli bir şekilde dikkat verebilmesini, bu anda her ne oluyorsa onun farkına varabilmesini ve kabullenebilmesini kapsamaktadır. Bilinçliliğin (mindful) yanı sıra kişinin şimdiki ana şefkatli ve dostça bir ilgiyle dikkatini verebilmesi de oldukça önemlidir. Bilinçli farkındalık, kişinin mevcut anda sahip olduğu duygu ve

düşüncelerine dürtüsel bir şekilde tepki vermesinden ziyade bunları adlandırabilme (labeling) ve gözlemleyebilme becerilerini içermektedir. Bu derin farkındalık halinin tam karşı kutbunda ise aşırı özdeşleşme ve kaçınma olmak üzere kişilerin kendilerine yönelttikleri şefkat hissini azalmasına neden olan iki boyut bulunmaktadır. Aşırı özdeşleşme eğilimi içinde olan kişi, yetersizlikleri üzerine yineleyen bir biçimde düşünmekte ve başarısızlıklarının önemini abartabilmektedir. Bu tarz bir düşünme stili de kişinin şimdiki andan kazanabileceği olası deneyimleri engellemekte ve tünel görüşü (tunnel vision) gibi akılcı olmayan inançların gelişimine yol açmaktadır. Bilinçli farkındalığın tam zıt kutbunda bulunan bir diğer boyut ise kişinin acı veren deneyimler, duygu ve düşünceler karşısında kaçınma eğilimi içinde olmasıdır. Her ne kadar kısa vadede bu tarz bir yaklaşım kişiyi rahatlatıyor olsa da uzun vadede olumsuz hislerin daha da yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Genel olarak bakıldığında hem aşırı özdeşleşme hem de kaçınma kendi duygu, düşünce ve deneyimlerini keşfetmesine ve tüm bunlardan bir şeyler öğrenmesine yardımcı olan bilinçli farkındalığın gelişimini engellemektedir.

Yukarıda söz edilen her bir bileşenin diğerleri tarafından güçlendirildiğine yönelik bir anlayış bulunmaktadır (Karanika ve Hogg, 2016). Örneğin; öz-sevecenlik bileşeni insanlığın ortak deneyimi ve bilinçli farkındalık bileşenlerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Kişinin kendisine sevecen, sabırlı, anlayışlı ve affedici bir tutumla yaklaşabilmesi daha az düzeyde utanmışlık hissi deneyimlemesini sağlayacaktır. Diğer kişilerle temas halinde kalmak yerine kişilerarası bağlantıları artarak zorluklarını daha çok paylaşacaktır. Böylece kişi diğerlerinin de benzer deneyimlerinin olabileceğini keşfetme şansını yakalayabilecektir. Aynı zamanda kendisine acı veren yaşantılarda bilinçli bir farkındalık geliştirerek kalabilmesi kolaylaşacaktır.

Her ne kadar Neff (2003b) üç temel öz şefkat bileşenin birbiriyle etkileşim içinde olduğunu öne sürmüş olsa da yapılacak tedavi müdahaleleri ile bir bileşende meydana gelen artışın diğer bileşenlerde de bir artışa yol açıp açmadığı bir merak konusudur. Bu merakı gidermeye yönelik müdahale çalışmalarının tasarlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Alan yazında öz-şefkat üzerine yürütülen çalışmalar incelendiğinde elde edilen sonuçlar bu olgunun kişi üzerindeki olumlu etkilerini destekler nitelik taşımaktadır. Bu nedenle özellikle de üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapilerin

önemli bir parçası haline geldiği gözlenmiştir. Öz-şefkat kavramını inceleyen çalışmalarda öz-şefkatin olumlu duygular, psikolojik esneklik ve dayanıklılık, iyi oluş hali, benlik saygısı, iyimserlik, yaşamdan doyum alma, mutluluk, duygusal zeka, olumlu başa çıkma stratejileri, kişinin belirlediği hedefleri gerçekleştirebilmesi için gerekli içsel motivasyon ve performans gibi psikolojik kavramlarla pozitif yönde; işlevsel olmayan yineleyici düşünceler, düşünce baskılama gibi bilişsel paternler, kaçınma ve erteleme davranışları, öz-eleştiri, nörotisizm değişkenleriyle de negatif yönde ilişkiler sergilediği sonucu elde edilmiştir. Öz-şefkatin depresyon, sosyal kaygı bozukluğu, TSSB, yeme bozuklukları ve OKB gibi psikopatolojiler bağlamında da çalışıldığı dikkat çekmiştir. Buna ek olarak elde edilen sonuçlar ölümle sonuçlanmayan kendini yaralama davranışlarının gelişimi ve sürdürülmesinde öz-şefkatin önemli koruyucu bir faktör olduğunu, belirti düzeyindeki azalma ve işlevsellikte artış ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Raes, 2010; Neff, Kirkpatrick ve Rude 2007; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011; Thompson ve Waltz, 2008; Leary ve ark., 2007; Bolier, Haverman, Westerhof, Smith ve Bohlmeijer, 2013).

Son zamanlarda korelatif çalışmaların yöntem bakımından kısıtlılığı nedeniyle öz-şefkat kavramı deneysel çalışmalarla da incelenmeye başlanmıştır. Ancak alanyazın incelendiğinde öz-şefkatin durumsal olarak tetiklendiği deneysel çalışmanın sayıca az olduğu dikkat çekmiştir. Yürütülen bu çalışmalarda durumsal öz-şefkatin ses kaydı aracılığıyla şefkat meditasyonu dinletme (Arch, Brown, Dean, Landy, Brown ve Laudenslager, 2014) ve yazma görevi (Leary ve ark., 2007) gibi farklı yöntemlerle başarılı bir şekilde değişimlendiği bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda durumsal öz-şefkatin depresif belirtilerin (Ehret, Joormann ve Berking, 2018); kişilerin beden imgesi endişelerinin (Seekis, Bradley ve Duffy, 2017); sosyal kaygı belirtilerinin azaltılmasında (Harwood ve Kacovski, 2017) ve sağlıklı yeme davranışlarının artırılmasında (Palmeria, Gouveia ve Cunha, 2017) önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

1.4.2. Şefkat-Odaklı Terapi

Günümüzde öz-şefkat kavramını incelemeye, kişi üzerindeki etkilerinin neler olduğunu anlamaya yönelik yürütülen çalışmalardan elde edilen sonuçlarla bu olgunun ruh sağlığı alanında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. İlk olarak Gilbert (2010) tarafından yoğun düzeyde utanç ve öz-eleştiri hisleri deneyimleyen bireylerin baş etme kapasitelerini geliştirmeyi hedefleyen Şefkat-Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy) ekolü geliştirilmiştir. Bu yaklaşımda, bireylerin kendilerine yönelttikleri anlayışlılık ve güvenlik hislerini artırabilmek amacıyla çeşitli imgeleme ve yaşantısal teknikler kullanılmaktadır. Şefkat Odaklı Terapinin depresyon (Asano ve Shimizu, 2018), sosyal kaygı bozukluğu (Boersma, Hakanson, Salomonsson ve Johansson), yeme bozuklukları (Braun, Park ve Gorin, 2016), psikoz (Heriot-Maitland, McCarthy-Jones, Longden ve Gilbert, 2019), alkol kullanım bozuklukları (Brooks, Kay-Lambkin, Bowman ve Childs, 2012) gibi çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde etkili olduğu bulunmuştur. Ancak öz-şefkatin tedavilerde kullanılmaya başlanması ile birlikte bazı kişilerin uygulanan müdahalelere dirençli olduğu, olumlu yanıtlar vermediği görülmüş ve “öz şefkat korkusu (fear of self-compassion)” kavramı ortaya konulmuştur. Bazı kişiler öz-eleştiri alışkanlığından sıyrılarak kendilerine anlayışlı, sevecen ve dostça bir yaklaşım sergiledikçe motivasyonlarının azalacağına ilişkin yanlış bir inanca sahip olabilmektedir. Fakat yapılan çalışmalar kişilerin sahip olduğu öz-şefkat düzeyindeki artışın uyumsuz nitelikteki mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ile ters yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Breines ve Chen, 2012). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerini zayıf ve başarısız hissettiği herhangi bir durum veya olayla karşılaştıklarında var olan olumsuz koşulları değiştirmek için daha fazla istekli oldukları, çaba gösterdikleri ve geçmişteki hataları tekrarlamaktan kaçındıkları öne sürülmektedir (Neff, Hseih ve DeJitterat, 2010; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009).

Alanyazın incelendiğinde şefkat-odaklı müdahalelerin öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hislerini azaltmadaki etkililiğinin araştırılmadığı gözlenmiştir. Ancak araştırmacılar özellikle de öz-tiksinme hislerine sahip bireyler için öz-şefkatin işlevsel bir kaynak olduğunu öne sürmektedir. Öz-şefkat becerilerindeki gelişmeyle birlikte bireylerin içsel

süreçleriyle daha barışık bir biçimde yaşam sürebileceklerine ve bunları yansız bir biçimde inceleyebileceklerine inanılmaktadır. Her ne kadar öz-şefkat artırılmasıyla öz-tiksinme hislerinin azalacağına yönelik teorik bir anlayış bulunsa da randomize klinik çalışmaların yürütülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Ypsilanti, 2018; Gilbert, 2015). Zihinsel kirlenme alanyazınında ise şefkat-odaklı müdahalelere yer verilmiş çalışma bilindiği kadarıyla bulunmamaktadır. Güncel bir çalışmada zihinsel kirlenme hissinin tanılararası süreçler ile olan ilişkileri incelenmiştir (Coughtrey, Shafran, Bennett, Kothari ve Wade, 2017). Elde edilen sonuçlar, öz-şefkat korkusu ile zihinsel kirlenme hisleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunduğunu göstermiştir. Bu araştırma dışında şefkat kavramının zihinsel kirlenme ile olan ilişkisini ortaya koyan herhangi bir sonucun bulunmadığı dikkat çekmiştir.

1.5. AMAÇLAR VE HİPOTEZLER

1.5.1. Genel Değerlendirme ve Çalışmanın Gereççeleri

Mevcut araştırmada bireysel yatkınlık faktörlerinden öz-tiksinme, öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti şiddetinin hem birbirleriyle olan ilişkilerinin hem de zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu ilişkiler doğrultusunda oluşturulan modellerin test edilmesi hedeflenmiştir. Alanyazında zihinsel kirlenme hissinin genel obsesif kompulsif belirti şiddeti ile ilişkisini inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak öz-tiksinme ve öz-şefkat kavramlarının zihinsel kirlenme hissi ile olan ilişkisinin araştırıldığı herhangi bir görgül çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu açıdan yürütülecek olan araştırma keşifsel bir nitelik taşımaktadır. OKB alanyazınında araştırmacılar tarafından zihinsel kirlenme hissi “kirli öpüşme” paradigmasının kullanılarak deneysel yöntemler ile incelenmektedir. Bu paradigma kapsamında katılımcıların öpüşmenin mağduru olarak betimlendiği senaryoların oluşturulmaktadır. Ancak öpüşme eylemini gerçekleştirmenin de öpüşmenin mağduru olmak kadar zihinsel kirlenme hissinin tetiklediği bulunmuş ve “fail etkisi” olarak tanımlanmıştır. Bu tez çalışmasında da oluşturulan senaryoda katılımcı öpüşme

eylemini gerçekleştiren ve yakın arkadaşına ihanet eden biri olarak tasvir edilmiştir. Kurgulanan ihanetin yer aldığı rıza dışı öpüşme senaryosunun bireylerde zihinsel kirlenme ve durumsal öz-tiksinme hissini tetiklemesi bakımından etkili olup olmadığı araştırılacaktır. Her ne kadar kullanılan senaryonun zihinsel kirlenme hissini tetiklediğini destekleyen pek çok araştırma bulgusu yer alsada öz-tiksinme hissini tetikleyip tetiklemediği bilinmemektedir. Mevcut çalışmadan elde edilecek sonuçlar ile alanyazındaki bu boşluğun giderilmesi hedeflenmektedir. Bu çalışmada incelenecek diğer bir alan ise bireylerde öz-şefkat düzeyinin artmasıyla birlikte durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme hissi ve kirlenme ile ilişkili değişken (içsel olumsuz duygular, dışsal olumsuz duygular, yıkama dürtüsü) şiddetlerinin azalıp azalmadığıdır. Bireylerin sahip olduğu treyt öz-şefkat hissini pek çok olumlu psikolojik faktörle ilişkili olduğu bilinmektedir ancak durumsal öz-şefkat hissini çalışıldığı deneysel araştırma sayısı oldukça azdır. Zihinsel kirlenme ve durumsal-öz tiksinme kavramlarının, durumsal öz-şefkatle olan ilişkilerinin, birbirleri üzerindeki etkilerin incelendiği herhangi bir görgül çalışma bulunamamıştır. Özellikle de pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte Şefkat-Odaklı Terapilerin çeşitli psikopatolojiler üzerindeki etkililiğinin incelenmesine yönelik pek çok çalışma yürütülmektedir. Bu çalışmalarda öz-şefkat hissini artırılmasına yönelik kullanılan müdahale yöntemlerinden biri de “Öz-Şefkat Yazma Görevi”dir. Mevcut çalışmada bu görevin zihinsel kirlenme ve durumsal öz-tiksinme hislerini azaltmadaki etkililiği gruplararası karşılaştırma yapılarak deneysel bir yöntem kullanılarak incelenecektir. Elde edilecek sonuçlar ile OKB ve öz-tiksinme alanyazına önemli düzeyde katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

1.5.2. Amaçlar

Mevcut çalışmanın dört temel amacı bulunmaktadır. Araştırmanın ilk amacı, Öz-Tiksinme Ölçeğinin dilimize uyarlanması ve elde edilen Türkçe formun psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Araştırmanın ikinci amacını ihanetin yer aldığı öpüşme senaryosunun bireylerde durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenleri tetiklemedeki etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın üçüncü

amacı treyt öz-tiksinme, öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti şiddeti gibi bireysel yatkınlık faktörlerinin hem birbirleriyle hem de senaryonun etkisiyle tetikleneceği öngörülen durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeyleri ile olan ilişkilerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda söz edilen değişkenler arasındaki korelasyonların değerlendirilmesi ve oluşturulan modellerin test edilmesi planlanmaktadır. Araştırmanın son amacı ise Öz-Şefkat Yazma Görevinin, deneysel manipülasyon sonrasında tetiklenen durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını gruplararası karşılaştırma yaparak değerlendirmektir.

1.5.3. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma sorusu ve bu araştırma sorusuna ilişkin hipotez aşağıdaki gibidir:

Araştırma Sorusu 1: Manipülasyon öncesi (Zaman 1: Senaryo dinletilmeden önce alınan temel ölçümler) ile sonrası (Zaman 2: Senaryo dinletildikten sonra alınan temel ölçümler) arasında bildirilen durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenler açısından (içsel ve dışsal olumsuz duygular) anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

Hipotez 1: Senaryo sonrasında bireylerin bildirdikleri durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme hislerinin ve içsel-dışsal olumsuz duyguların anlamlı olarak daha fazla düzeyde olması beklenmektedir.

Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma soruları, hipotezler ve test edilmesi planlanan modeller aşağıdaki gibidir:

Araştırma Sorusu 2: Manipülasyon sonrası bildirilen zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygular, yıkama/temizleme dürtüsü ve durumsal öz-tiksinme değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmakta mıdır?

Hipotez 2: Manipülasyon sonrası (Zaman 2: Senaryo dinletildikten sonra) bildirilen zihinsel kirlenme hissi ile durumsal öz-tiksinme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama/temizleme dürtüsü arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olması beklenmektedir.

Araştırma Sorusu 3: Manipülasyon öncesinde (Zaman 1: Senaryo dinletilmeden önce) bildirilen bireysel yatkınlık faktörleri (genel obsesif kompulsif belirti düzeyi, treyt öz-tiksinme ve öz-şefkat hissi) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmakta mıdır?

Hipotez 3: Manipülasyon öncesinde bildirilen treyt öz-tiksinme ile genel obsesif kompulsif belirti şiddeti arasında pozitif yönde; öz-şefkat hissini ise treyt öz-tiksinme ve genel obsesif kompulsif belirti şiddeti ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olması beklenmektedir.

Araştırma Sorusu 4: Manipülasyon öncesinde (Zaman 1: Senaryo dinletilmeden önce) bildirilen obsesif kompulsif belirti düzeyi, treyt öz-tiksinme ve öz-şefkat düzeyi ile manipülasyon sonrasında (Zaman 2: Senaryo dinletildikten sonra) bildirilen zihinsel kirlenme hissi ve kirlenme ile ilişkili değişkenler (içsel-dışsal olumsuz duygular, yıkama dürtüsü ve durumsal öz-tiksinme) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmakta mıdır?

Hipotez 4: Manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenlerin (içsel-dışsal olumsuz duygular, yıkama dürtüsü ve durumsal öz-tiksinme) bireysel yatkınlık faktörlerinden genel obsesif kompulsif belirti şiddeti, treyt öz-tiksinme hissi ile pozitif yönde, öz-şefkat düzeyiyle ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olması beklenmektedir.

Araştırma Sorusu 5: Bireysel yatkınlık faktörlerinden öz-tiksinme hissi ve öz şefkatin yıkama dürtüsü ile sergilemiş olduğu ilişkide manipülasyonun ardından bildirilen durumsal öz-tiksinme hissi, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı etkisi var mıdır?

Hipotez 5: Treyt öz-tiksinme ile yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı bir rol üstlenmesi beklenmektedir.

Hipotez 6: Öz-şefkat ile yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı bir rol üstlenmesi beklenmektedir.

Araştırmanın dördüncü amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma sorusu ve bu araştırma sorusuna ilişkin hipotez aşağıdaki gibidir:

Araştırma Sorusu 6: Durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama dürtüsü şiddeti (Zaman 2) öz-şefkatin artırılmasına yönelik gerçekleştirilen deneysel müdahalenin ardından (Zaman 3) anlamlı olarak azalmakta mıdır?

Hipotez 7: Öz-şefkatin değiştiği deney grubundaki bireylerin kontrol grubundakilere kıyasla Zaman 3'te anlamlı olarak daha az zihinsel kirlenme, olumsuz içsel ve dışsal duygu, yıkama/temizleme ihtiyacı ve durumsal öz-tiksinme hissi bildirmesi beklenmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. BİRİNCİ AŞAMA

Araştırmanın ilk aşamasını oluşturan bu kısımda bireylerin kendi fiziksel görünümüne ve davranışlarına karşı yönelttikleri tikslenme şiddetini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilen Öz-Tikslenme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun (Self-Disgust Scale-Revised) dilimize uyarlanması ve elde edilen Türkçe formun psikometrik özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bölümde üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin sosyo-demografik özellikleri, kullanılan veri toplama araçları ve işlem sürecine dair açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Örneklem

Ölçek uyarlama çalışmasının yürütüldüğü bu aşamada 306 üniversite öğrencisine kolay örnekleme yolu ile ulaşılmıştır. 25 yaş ve üzerinde olmaması, herhangi bir ruhsal bozukluk tanısına sahip olmaması, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmıyor olması ve son 6 ayda herhangi bir travmatik yaşantı deneyimlememiş olması şeklinde oluşturulan dışlama ölçütleri doğrultusunda katılımcılardan elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Yaşının 25 ve üzerinde olduğunu belirten 3 katılımcı ile ruhsal bozukluk tanısına sahip 12 katılımcıdan elde edilen veriler, dışlama ölçütlerini karşılamaması nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Buna ek olarak, 12 katılımcı ise uç değerler içerdiği için veri setine dâhil edilmemiştir. Analizler 291 kişiden alınan ölçümler üzerinden yürütülmüştür.

Yaşları 18 ile 25 arasında değişkenlik gösteren örneklemin %87.8'lik kısmını (n = 245) kadın katılımcılar oluşturmuştur ve bu grubun yaş ortalaması 20.86 (SS = 2.02)'dir. Katılımcıların geriye kalan %12,2'lik (n = 34) kısmını ise yaş ortalaması 22.91 (SS = 1.62) olan erkek katılımcılar oluşturmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında %98,9'unun ($n = 276$) bekâr, %1,1'inin ($n = 3$) ise evli olduğunu bildirdikleri gözlenmiştir. Katılımcıların aile gelir düzeyleri incelendiğinde %3,6'sının ($n = 10$) aylık gelirin 500-999 TL arasında, %20,8'inin ($n = 58$) 1000-1999 TL arasında, %15,8'inin ($n = 44$) 2000-2999 TL arasında, %21,9'unun ($n = 61$) 3000-3999 TL arasında gelirlerinin değiştiğini %38'inin ($n = 106$) ise 4000 TL ve üzerinde aile gelir düzeyine sahip olduğunu bildirdikleri gözlenmiştir.

Dini inançları bakımından örneklemin özelliklerine bakıldığında, katılımcıların %82,8'i ($n = 231$) inanç olarak İslam dinini benimsediğini, %9'u ($n = 25$) deist olduğunu ve %4,3'ü ($n = 12$) ise ateist olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %3,9'u ($n = 11$) ise dini inanç kısmında yer alan "Diğer" seçeneğini işaretlemiştir. Örneklem özelliklerine ilişkin betimleyici bilgiler özetlenmiştir (bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Örneklemin Demografik Özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	245	87.8
Erkek	34	12.2
Medeni Durum		
Bekâr	276	98.9
Evli/Birlikte Yaşıyor	3	1.1
Gelir Düzeyi		
500-999	10	3.6
1000-1999	58	20.8
2000-2999	44	15.8
3000-3999	61	21.9
4000 ve üzeri	106	38
Dini İnanç		
İslam	231	82.8
Deist	25	9.0
Ateist	12	4.3
Diğer	11	3.9
	\bar{X}	SS
Yaş		
Kadın	20.86	2.02
Erkek	22.91	1.62

Not. N: Katılımcı Sayısı, \bar{X} : Ortalama, SS: Standart Sapma

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Ölçek uyarlama çalışmasında Demografik Bilgi Formu-I, Obsesif Kompulsif Envanteri - Gözden Geçirilmiş Form (OKE-GGF), Vancouver Obsesif Kompulsif Envanteri - Zihinsel Kirlenme (VOKE-ZK), Penn Dinsel Obsesyonlar Envanteri (PDOE), Öz-Anlayış Envanteri (ÖZAN), Tıksınma Yatkinlığı ve Duyarlılığı Ölçeği (TYDÖ) ve Öz-Tıksınma Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form (ÖTÖ-GGF) kullanılmıştır.

2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu-I

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi edinebilmek için 10 maddelik bir form geliştirilmiştir. Formda bireylerin cinsiyetine, yaşına, medeni durumuna, aile gelir düzeyine, fiziksel veya ruh sağlığı problemi yaşıyor olup olmadığına, son iki ay içerisinde herhangi travmatik bir deneyiminin olup olmadığına, dini inancına ve buna bağlı davranış ve tutumlarına yönelik sorular bulunmaktadır (EK 1).

2.1.2.2. Obsesif Kompulsif Envanteri – Gözden Geçirilmiş Form (OKE-GGF; Foa, Huppert, Leiberg, Kichic, Hajcak ve Salkovskis, 2002)

Obsesif Kompulsif Envanteri - Gözden Geçirilmiş Form (Obsessive Compulsive Inventory-Revised), obsesif kompulsif belirti düzeyini değerlendirmek amacıyla Foa ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilmiştir. Öz bildirim dayanan 18 madde içeren, 5'li likert tipi form yıkama, kontrol etme, sıralama, obsesif düşünme, biriktirme ve nötralizasyon olmak üzere toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin ölçekten aldığı yüksek puanlar, obsesif kompulsif belirti şiddetinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Toplam puan aralığı 0 ile 72 arasında değişmektedir.

Foa ve arkadaşları (2002), 4 farklı grubun (TSSB tanısı almış, OKB tanısı almış, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış ve kaygı bozukluğu tanısına sahip olmayan sağlıklı kontrol grubu) yer aldığı örneklem üzerinde geliştirdikleri envanterin psikometrik özelliklerini

incelemiştir. Sağlıklı kontrol grubu içerisinde kontrol etme ve nötralizasyon alt ölçekleri dışındaki tüm alt testlerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının istenilir düzeyde olduğu bulunmuştur. OKB ve sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan kişilerin yer aldığı gruplarda da ölçeğin güvenirlik değerlerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .81; .93). Yürütülen diğer analizler de ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, ayrışan ve birleşen geçerliliğinin bulunduğunu göstermiştir.

Ölçek, Yorulmaz, İnözü, Clark ve Radomsky (2015) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Hem Türkiye hem de Kanada örneklemleri üzerinde ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yürütülen güvenirlik analizi sonuçları, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının tüm ölçek için .90 olduğu, kontrol etme sıralama alt boyutu dışındaki alt ölçekler için de istenir düzeyde olduğunu göstermiştir. Geçerlilik analizi sonuçları ise ölçeğin birleşen, ayrışan ve ölçüt geçerliliğinin bulunduğunu göstermiştir. Bu çalışmada yürütülen analizler güvenirlik katsayısının tüm ölçek için .90, alt boyutlardan yıkama için .84, obsesif düşünce için .80, biriktirme için .73 ve sıralama için .77 olduğuna işaret etmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar OKE-GGF'nin Türkçe formunun, bireylerdeki obsesif kompulsif belirti şiddetini değerlendirmede kullanılabilecek yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip bir form olduğunu belirtmiştir (bkz. EK2).

Yürütülen bu tez çalışmasındaki güvenirlik analizi sonuçları da OKE-GGF'nin güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde bu değerlerin tüm ölçek için .88, alt boyutlardan yıkama için .66, obsesif düşünce için .72, biriktirme için .75, sıralama için .73, kontrol için .79 ve nötralizasyon için .67 olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.1.2.3. Vancouver Obsesif Kompulsif Envanteri – Zihinsel Kirlenme (VOKE-ZK; Rachman, 2005a)

VOKE-ZK, zihinsel kirlenme belirti şiddetini değerlendirmek amacıyla Rachman (2005a) tarafından geliştirilmiştir. Öz bildirim dayanan 5'li likert tipi ölçek 20 madde

içermektedir. Bireylerin ölçekten aldığı yüksek puanlar, zihinsel kirlenme şiddetinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Toplam puan aralığı 0 ile 80 arasında değişmektedir. Radomsky, Rachman, Coughtrey ve Barber (2014) dört farklı örneklem grubu (kaygı bozukluğu tanısı almış grup; kirlenme/bulaşma belirtilerine sahip OKB tanısı almış grup, kirlenme/bulaşma belirtilerinin görülmediği OKB tanısı almış grup ve üniversite öğrencilerinden oluşan sağlıklı kontrol grubu) üzerinden ölçeğin psikometrik özelliklerini değerlendirmiştir. Güvenirlik analiz sonuçları Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla .96, .94, .97 ve .93 olduğunu göstermiştir. Yürütülen geçerlilik analizlerinden elde edilen sonuçlar da ölçeğin birleşen, ayrışan ve yordayıcı geçerliliğinin bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda Radomsky ve arkadaşları (2014), VOKE-ZK'nin bireylerdeki zihinsel kirlenme belirti şiddetini değerlendirmede kullanılabilir yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip bir form olduğunu belirtmiştir.

Ölçek İnözü, Bilekli ve Özcanlı-Ulukat (2016) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yürütülen analiz sonuçları, Cronbach Alpha katsayısının .93 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının .79 olduğunu göstermiştir. Faktör analizinden elde edilen sonuçlar ise ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklemiştir. Yürütülen diğer geçerlilik analiz sonuçları da ölçeğin birleşen, ayrışan ve yordayıcı geçerliliklerinin bulunduğuna işaret etmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar, VOKE-ZK'nin ülkemizde kullanılabilir yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip bir form olduğunu belirtmiştir (bkz. EK 3).

Bu tez çalışmasında yürütülen güvenirlik analizi sonuçları da VOKE-ZK'nin güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha katsayısı incelendiğinde bu değer .92 olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.1.2.4. Penn Dinsel Obsesyonlar Envanteri (PDOE; Abramowitz, Huppert, Cohen, Tolin ve Cahill, 2002)

PDOE, Abramowitz ve arkadaşları (2002) tarafından kişilerdeki dinsel obsesyon ve kompulsiyon belirti şiddetini değerlendirebilmek için geliştirilmiştir. Öz bildirim

dayanan 19 madde içeren, 5'li likert tipi form Günah İşleme Korkusu ve Tanrı Korkusu olmak üzere toplam iki alt boyut bulunmaktadır. Günah İşleme Korkusu alt boyutu ile kişinin dini veya ahlaki bir günah ya da suç işleme korkusu; Tanrı Korkusu alt boyutu ile de kişinin Tanrı'dan korkma ve Tanrı tarafından cezalandırılma korkusu belirlenmektedir (İnöz, Keser ve Karancı, 2017). Bireylerin ölçekten aldığı yüksek puanlar, dinsel obsesyonların şiddetindeki artışa işaret etmektedir. Toplam puan aralığı 0 ile 76 arasında değişmektedir. Ölçeğin psikometrik özelliklerini değerlendirmeye yönelik yürütülen analiz sonuçları Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının tüm ölçek için .93; Günah İşleme Korkusu için .90; Tanrı Korkusu için de .88 olduğunu göstermiştir. Geçerlilik analizinden elde edilen sonuçlar da ölçeğin ayırt edici ve birleşen geçerlilik değerlerinin tatminkâr düzeyde olduğunu göstermiştir.

Ölçek, Altın (2009) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri İnöz, Keser ve Karancı (2017) tarafından yeniden incelenmiştir. Yürütülen güvenirlik analizi sonuçları Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ölçeğin tümü için .95, Günah İşleme Korkusu alt ölçeği için .90 ve Tanrı Korkusu alt ölçeği için .95 olduğunu göstermiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik değerleri ise sırasıyla .84, .73, .87 olarak bulunmuştur. Geçerlilik analizi sonuçları da ölçeğin birleşen, ayrışan ve yordayıcı geçerliliklerinin bulunduğuna işaret etmiştir. Faktör analizinden elde edilen sonuçlar ise ölçeğin iki faktörlü yapısını desteklemiştir ancak madde dağılımı açısından orijinal ölçekten farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu doğrultuda ölçeğin orijinalinde yer alan 4. ve 6. maddeler Günah İşleme Korkusu boyutundan alınarak Tanrı Korkusu boyutu içerisine eklenmiştir. Buna ek olarak 10. ve 15. maddelerin çıkarılarak kalan 17 madde üzerinden dinsel obsesyon düzeyinin Türk örnekleminde değerlendirilmesine karar verilmiştir. Elde edilen nihai formun ayırt edici, birleşen ve yordayıcı geçerliliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar analizlerden elde ettikleri bulgular doğrultusunda PDOE'nin ülkemizde kullanılabilecek yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip bir form olduğunu belirtmiştir (bkz. EK 4).

Yürütülen bu tez çalışmasındaki güvenirlik analizi sonuçları da PDOE'nin güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde bu değerlerin tüm ölçek için .94, alt boyutlardan Günah İşleme için .89 ve Tanrı Korkusu için .93 olduğu bulunmuştur.

2.1.2.5. Öz-Anlayış Envanteri (ÖZAN; Neff, 2003b)

Neff ilk kez 2003 yılında bireylerin öz şefkat düzeyini değerlendirebilmek amacıyla Öz-Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale) isimli 5'li Likert tipi, 26 maddelik öz bildirim dayalı bir ölçüm aracı geliştirmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öz-şefkat düzeyindeki artışa işaret etmektedir. Öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşme olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır. Neff (2003b)'in yürüttüğü çalışmadan elde edilen sonuçlar, ölçeğin psikometrik özelliklerinin tatminkâr düzeyde olduğunu göstermiştir. Yürütülen güvenirlik analizi sonuçları, Cronbach Alpha katsayısının ölçeğin tümü için .92 olduğuna işaret etmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise bu değerlerin sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olduğu gözlenmiştir. Tüm ölçeğin test-tekrar test güvenirlik değeri .93 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler incelendiğinde ise bu değerlerin sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu bulunmuştur.

Dilimize uyarlanan ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Ölçek, Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Doğrulayıcı ve Açımlayıcı Faktör Analizleri yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin orijinalinden farklı olarak tek faktörlü yapıdan oluştuğuna işaret etmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .89; test-tekrar test güvenirlik değerinin ise .83 olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte ÖZAN'ın ayırt edici ve yordayıcı geçerlilik değerlerinin de tatminkâr düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Yürütülen analizlerde iki maddenin toplam madde korelasyon değerlerinin .30'dan düşük olduğu bulunmuş ve bu maddeler ölçekten çıkarılarak 24 maddelik bir form elde edilmiştir. Dilimize uyarlanmış bu formda yer alan 11 madde ise ters kodlanmaktadır (bkz. EK 5).

Yürütülen bu tez çalışmasındaki güvenirlik analizi sonuçları da ÖZAN'ın güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha katsayısı incelendiğinde bu değer .92 olduğu bulunmuştur.

2.1.2.6. Tiksınme Yatknılığı ve Duyarlılığı Ölçeği (TYDÖ; Fergus ve Valentiner, 2009)

TYDÖ, Cavanagah ve Davey (2000) tarafından geliştirilmiştir. Öz bildirime dayanan 32 madde içeren, 5'li likert tipi formda Tiksınme Yatknılığı ve Tiksınme Duyarlılığı olmak üzere toplam iki alt boyut bulunmaktadır. Tiksınme yatknılığı boyutu ile kişinin ne derece kolay tiksindiği, tiksınme duyarlılığı alt ölçeği ile de kişinin tiksınmesinden ne derece rahatsız hissettiği değerlendirilmektedir. Cavanagah ve Davey (2000) yapmış oldukları güvenilirlik analizinden elde ettikleri bulgular doğrultusunda Cronbach Alpha katsayısının tiksınme yatknılığı için .89 ve tiksınme duyarlılığı için .87 olduğunu belirtmiştir.

Van Overveld, De Jong, Peters, Cavanagah ve Davey (2006) ölçeğin psikometrik özelliklerini üniversite öğrencilerinin yer aldığı örneklem grubu üzerinde incelemiştir. Yapılan analizler sonucu madde sayısı 16'ya düşürülmüştür. Elde edilen nihai formun iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirlik değerlerinin tatminkâr düzeyde olduğu bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı tiksınme yatknılığı için .78; tiksınme duyarlılığı için ise .77 olarak bulunmuştur. Analizler sonucu madde sayısı azaltılarak yeniden düzenlenen formun faktör yapısının daha kararlı (stable) olduğu ve bu nedenle de daha güçlü düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu belirtilmiştir.

Van Overveld ve arkadaşlarının (2006) oluşturduğu Tiksınme Yatknılığı ve Duyarlılığı Ölçeği-Gözden Geçirilmiş formun psikometrik özellikleri benzer şekilde Fergus ve Valentiner (2009) tarafından yeniden gözden geçirilmiştir. TYDÖ'nün faktör yapısı Doğrulatoryı Faktör Analizi aracılığıyla incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda orijinal ölçekle paralel bir şekilde iki faktörlü yapısının desteklendiği gözlenmiş ancak daha güvenilir bir sonuç elde etmek adına dört maddenin çıkarılmasına karar verilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar, yeniden gözden geçirilerek oluşturulan 12 maddelik bu formun geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabilir ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir. Dilimize uyarlamasının yapıldığı çalışmada (Uysal, İkikardeş, Gültekin, Yerlikaya ve Eremsoy, 2013) psikometrik özelliklerin incelenebilmesi amacıyla yürütölen analiz sonuçları doğrultusunda ölçeğin Türkçe formunun istenilir düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu belirtilmiştir.

Cronbach alpha katsayısının Tiksınme Yatkınlığı alt ölçeği için .83, Tiksınme Duyarlılığı alt ölçeği için de .73 olduğu bulunmuştur. Yapılan geçerlilik analizi sonuçları da ölçeğin ayırt edici geçerliliğinin bulunduğuna işaret etmiştir (bkz. EK 6).

Yürütölen bu tez çalışmasındaki güvenilirlik analizi sonuçları da TYDÖ'nin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular Cronbach Alpha katsayısının Tiksınme Yatkınlığı için .78 ve Tiksınme Duyarlılığı için .75 olduğunu göstermiştir.

2.1.2.7. Öz-Tiksınme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form (ÖTÖ-GGF; Powell, Overton ve Simpson, 2015)

Öz - Tiksınme Ölçeği bireylerin hem fiziksel görünümüne hem de davranışsal özelliklerine yönelttiği tiksınme hissi düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilen 12 maddeden oluşın bir formdur (Overton ve arkadaşları, 2008). Geliştirilen ölçeğin psikometrik özellikleri Powell ve arkadaşları (2015) tarafından 293 üniversite öğrencisinin dâhil edildiği örneklem üzerinde yeniden gözden geçirilmiştir. Gözden geçirilmiş bu yeni form, 22 madde içeren 7'li Likert tipi (0: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen katılıyorum) öz bildirime dayalı bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin içeriğini yeniden dengelemek amacıyla yedi tane doldurucu madde (filler item) eklenmiştir. Analizlerde bu maddeler dışlanarak diğer 15 madde üzerinden yürütölmektedir. Fiziksel Öz-Tiksınme ve Davranışsal Öz-Tiksınme olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların her birinde beş madde bulunmaktadır. Ölçekte dört madde ters kodlanmaktadır. Bireylerin ÖTÖ-GGF'den aldıkları toplam puan 0 ile 105 arasında farklılaşmaktadır. Ancak Powell ve ark. (2015), yaptıkları faktör analizleri sonucunda iki ayrı beşer maddenin fiziksel öz-tiksınme ve davranışsal öz-tiksınme olmak üzere iki faktörde toplandığını geri kalan beş binişik maddenin ise bu iki faktöre çapraz yüklendiğini bulmuştur. Bu doğrultuda ölçekten alınan toplam puanın iki alt ölçekte yer alan maddeler üzerinden de hesaplanabileceğini belirtmiştir. Bu puanlama şeklinde ise bireylerin ölçekten alabileceği toplam puan 0 ile 70 arasında değişmektedir.

Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonuçları ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ve birleşen geçerlilik değerinin tatminkâr düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Cronbach değeri .92 olarak bulunan ölçeğin Tiksınme Yatkinlığı ve Duyarlılığı Envanteri-Gözden Geçirilmiş Formunun (Van Overveld ve ark., 2006) Tiksınme Duyarlılığı alt boyutu ile orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. ($r_s = .41, p < .001$). Ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi amacıyla 526 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışma daha yürütülmüştür (Burden ve ark., 2018). Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, ölçeğin hem tek faktörlü (CFI = .832, RMSEA = .124, 95% CI [.116, .132]) hem de iki faktörlü (CFI= .948, RMSEA = .074, %95 CI [.066, .083]) yapısının desteklendiğine işaret etmiştir. Güvenirlik analizinden elde edilen bulgular, Cronbach Alpha katsayısının tüm ölçek için .92, alt boyutlardan fiziksel öz-tiksınme için .86 ve davranışsal öz-tiksınme için .78 olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda araştırmacılar ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik düzeyinin tatmin edici düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Bu tez çalışmasında, Powell ve arkadaşlarının gözden geçirerek elde ettiği yeni formun dilimize uyarlanması ve üniversite öğrencileri grubu üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen güvenilirlik analizi sonuçları ÖTÖ-GGF'nin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha katsayıları incelendiğinde bu değerlerin tüm ölçek için .83, alt boyutlardan Fiziksel öz-tiksınme için .71 ve Davranışsal öz-tiksınme için .53 olduğu sonucu elde edilmiştir. Yapılan diğer analiz sonuçlarına ise bulgular bölümünde yer verilmiştir. Dilimize çevirisi yapılmış form EK 7'de verilmiştir.

2.1.3. İşlem

Mevcut çalışmanın bu aşamasındaki uygulamalar Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan alınan onayın ardından yürütülmüştür. ÖTÖ-GGF'nin dilimize uyarlama çalışması sürecinde ölçeği geliştiren araştırmacılara ulaşılarak kendilerinden izin alınmıştır. İlk olarak çeviri-geri çeviri süreci işletilmiştir (Sousa ve Rojjanasrirat, 2011). Ölçek maddeleri Türkçe ve İngilizce olmak üzere her iki dile hâkim dört

psikolog tarafından İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Ardından çalışmayı yürüten araştırmacı ve gelişim psikolojisi alanında uzman bir akademisyen tarafından çevirilerin kontrolü sağlanmıştır. Yapılan kontroller doğrultusunda orijinal ölçeğe en yakın anlama sahip maddeler seçilerek Türkçe form hazırlanmıştır. Elde edilen form, her iki dile de hâkim bir klinik psikolog tarafından yeniden İngilizceye çevrilmiştir. Yapılan geri çeviri sonucu elde edilen nihai ölçek orijinali ile kıyaslanarak veri toplamaya hazır bir hale getirilmiştir.

Çeviri-geri çeviri basamağının ardından iki aşamadan oluşan, veri toplama sürecine geçilmiştir. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümünde yer alan araştırma ve öğretim görevlilerinin aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Sınıf ortamında basılı kopya şeklinde kendilerine verildiği ölçek setini doldurarak araştırmaya katılmalarıyla birlikte mevcut dersin öğretim görevlisi tarafından kendilerine 1 puan verileceği dile getirilmiştir. İlk aşamada katılımcılara çalışmanın gönüllü katılıma bağlı olarak yürütüldüğü, ikinci kez ölçüm alınabileceği ve bu nedenle kendilerine verilen formda bir rumuz belirtmeleri gerektiği ve belirledikleri rumuzu unutmamaları için bir yere kaydetmelerinin önemi açıklanmıştır. Çalışmaya gönüllü katılım sağlayan kişilerin onamını alabilmek amacıyla biri katılımcıda biri araştırmada kalacak şekilde düzenlenmiş iki kopyadan oluşan Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir (bkz. EK 8). Demografik Bilgi Formu her zaman başta olmak üzere PDOE, VOKE-ZK, ÖZAN, TYDÖ-GGF, OKE-GGF ve dilimize çevrilerek psikometrik özellikleri değerlendirilecek Öz Tiksime Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun altı farklı dizilimde bulunduğu ölçek setleri hazırlanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formunu dolduran katılımcılara ölçekler elden verilmiştir.

ÖTÖ-GGF'nin test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirebilmek amacıyla yürütülen veri toplama sürecinin ikinci aşaması, ilk aşamadan yaklaşık dört hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Sınıf ortamında toplu bir şekilde 154 katılımcıya ulaşılarak yalnızca ÖTÖ-GGF elden verilmiştir. Kendilerine verilen formun üzerinde yer alan "rumuz" kısmına ilk katılımlarında belirledikleri rumuzu yazmaları istenmiştir. Bu şekilde ilk ve ikinci ölçümlerin karşılaştırılması için eşleştirme yapabilme mümkün bir hale getirilmiştir. Katılımcıların hatırlayamama ihtimallerine karşın araştırmacı tarafından ilk aşamada alınan ölçümlerdeki rumuzların tümünün bulunduğu bir liste hazırlanmıştır.

Katılımcılar, rumuzlarını hatırlayamadıkları takdirde bu listeye bakabilecekleri yönünde bilgilendirilmiştir.

2.1.4. Verilerin Analizi

Ölçeğin faktör yapısını inceleyebilmek amacıyla AMOS 23.0 (Airbuckle, 2014) yazılımı kullanılmıştır. Toplanan verilerin diğer tüm analizleri ise SPSS 23.0 (Corp, 2013) programı kullanılarak yürütülmüştür.

ÖTÖ-GGF'nin geçerliliği yapı, uyum, yordayıcı geçerlilik analizleri ile incelenmiştir. Ölçeğin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla test edilmiştir. Uyum geçerliliğini sınamak amacıyla geçerliliği ve güvenilirliği desteklenmiş ÖZAN, TYDÖ-GGF, VOKE-ZK, OKE-GGF ve PDOE ölçeklerinden alınan puanlar dış ölçüt olarak kullanılmış ve ÖTÖ-GGF'den elde edilen puanlar ile olan ilişkileri incelenmiştir. Bağımlı Gruplar İçin Z Testi aracılığıyla ÖTÖ-GGF'nin ayırt edici geçerliliği ve hiyerarşik regresyon analizi aracılığıyla da ölçeğin yordayıcı geçerliliği değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla da iç tutarlılık, test-tekrar test ve iki yarı test güvenilirlik değerleri incelenmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. ÖZ TİKSİNME ÖLÇEĞİ-GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORMUNUN GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK BULGULARI

3.1.1. Öz Tiksinme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun Geçerlilik Bulguları

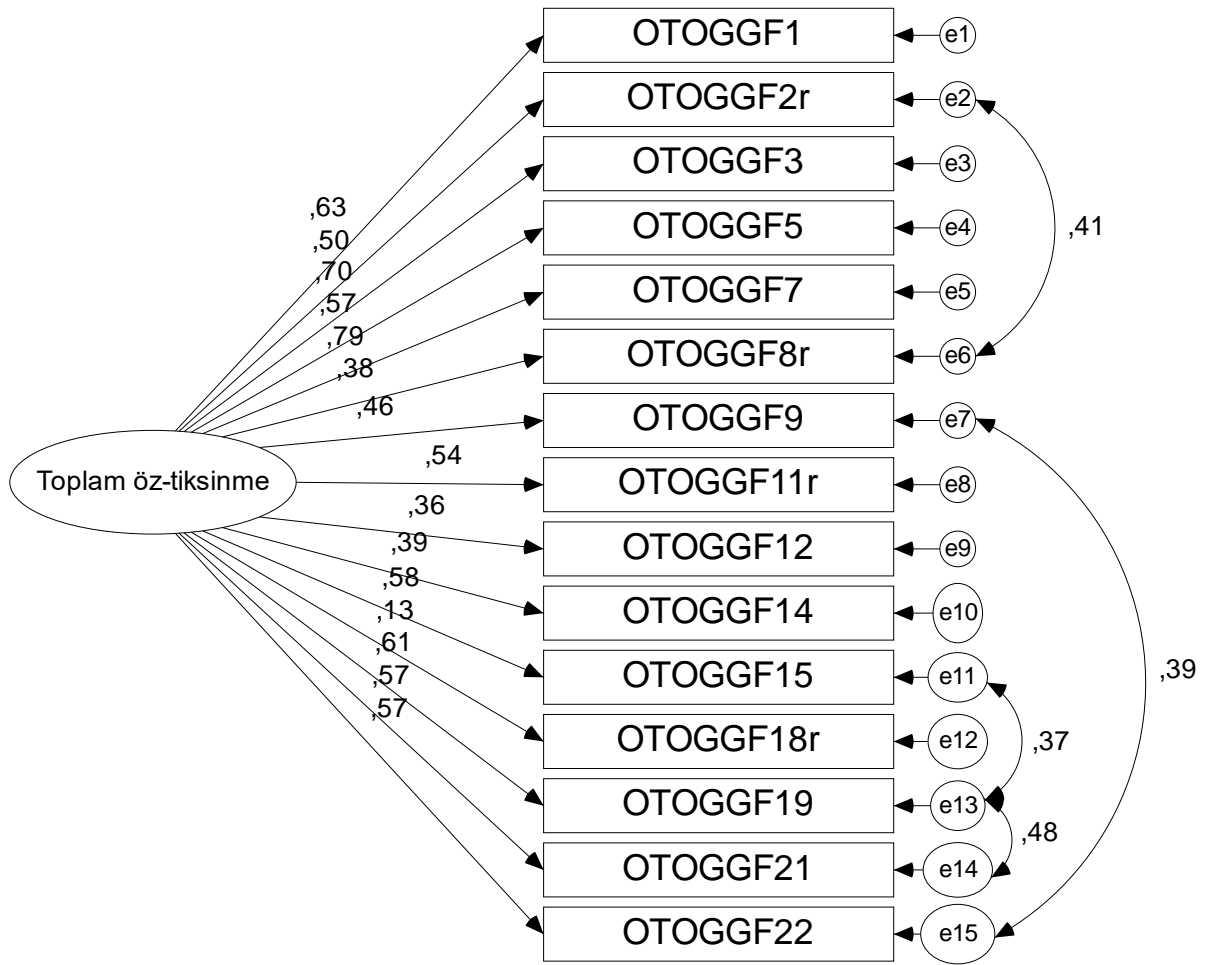
3.1.1.1. Öz Tiksinme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun Yapı Geçerliliği

ÖTÖ-GGF'nin toplam puanını veren tek faktörlü yapısının Türkiye örneklemindeki doğrulanabilirliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) aracılığıyla incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinin ilk aşamasında model uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olmadığı bulunmuştur ($\chi^2/sd = 5.56$, AGFI = 0.74, GFI = 0.80, CFI = 0.71, NFI = 0.67, RMSEA = .13, $p < .001$). Modelin ikinci adımında 19. ve 21. maddelerin, üçüncü adımında 2. ve 8. maddelerin, üçüncü adımda 15. ve 19. maddelerin, dördüncü adımda 9. ve 22. maddelerinin hataları arasında kovaryans oluşturulmuştur. Hataların ilişkilendirilmesinden sonra model tekrardan test edilmiştir ($\chi^2/sd = 3.30$, AGFI = 0.90, GFI = 0.91, CFI = 0.91, NFI = 0.81, RMSEA = .08, $p < .001$). İlk modelde 5.56 olan χ^2/sd uyum indeksi son modelde 3.30'a düşmüştür. Model uyum indekslerinin kabul edilebilir uyum kriterleri içerisinde olması, ölçeğin tek faktörlü yapısının geçerli olduğunu göstermiştir. Aşağıda ÖTÖ-GGF'nin tek faktörlü yapısına ilişkin modellerin uyum indekslerine ve DFA diyagramına yer verilmiştir (bkz. Tablo 2 ve Şekil 1).

Tablo 2. ÖTÖ-GGF'nin Tek Faktörlü Yapısına İlişkin Modellerin Uyum İndeksleri

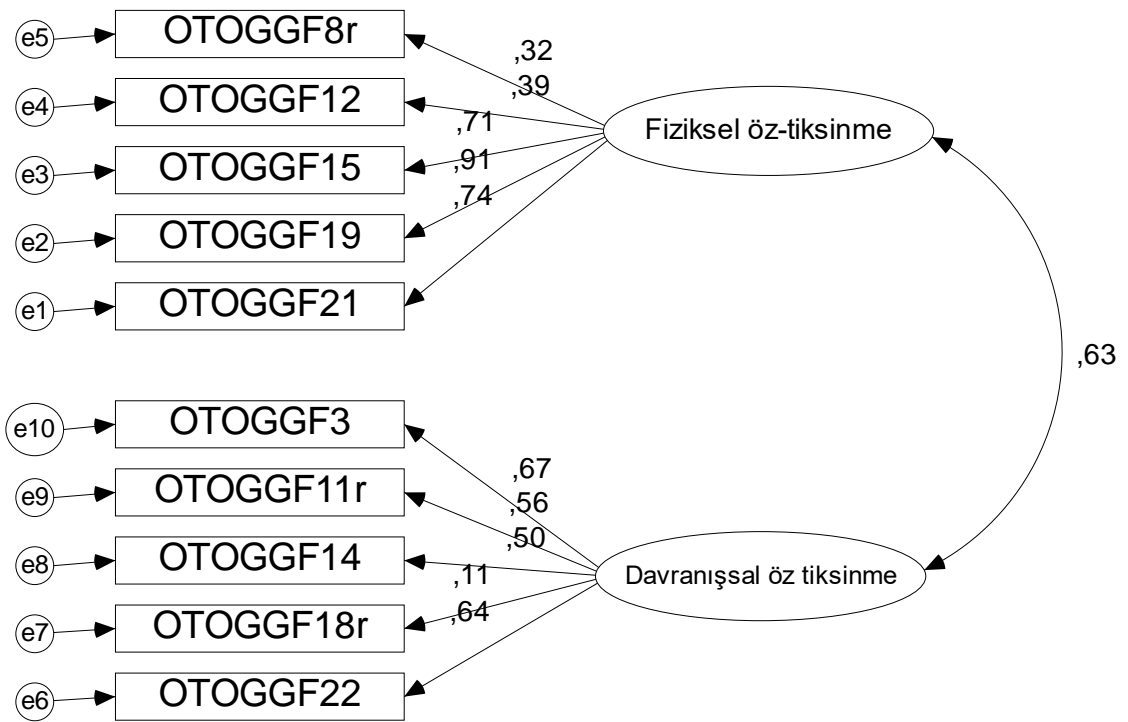
	χ^2	Sd	χ^2/sd	P	AGFI	GFI	CFI	NFI	RMSEA
Model 1	500.03	90	5.56	.000	.74	.80	.71	.67	.13
Model 2	422.20	89	4.74	.000	.76	.83	.76	.72	.12
Model 3	373.82	88	4.25	.000	.80	.85	.80	.75	.11
Model 4	325.41	87	3.74	.000	.82	.87	.83	.78	.10
Model 5	283.69	86	3.30	.000	.90	.91	.91	.81	.08

Not: AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index, GFI: Goodness of Fit Index, CFI: Comparative Fit Index, NFI: Normed Fit Index, RMSEA: Root Mean Square Residual.



Şekil 1. ÖTÖ-GGF'nin Tek Faktörlü Yapısının AMOS Diyagramı

ÖTÖ-GGF'nin iki faktörlü yapısının Türkiye örneklemindeki doğrulanabilirliği de DFA aracılığıyla incelenmiştir. Veri-model uyumlarının yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur ($\chi^2/sd = 2.47$ AGFI = .90, GFI = .94, CFI = .93, NFI = .88, RMSEA = .07, $p < .001$). Analiz sonuçları, ölçeğin iki faktörlü yapısının, Türkiye örneklemini için de doğrulanabilir bir nitelik taşıdığını göstermiştir. Elde edilen DFA diyagramına Şekil 2'de yer verilmiştir.



Şekil 2. ÖTÖ-GGF'nin İki Faktörlü Yapısının AMOS Diyagramı

3.1.1.2. Öz Tiksınme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun Birleşen Geçerliliği

ÖTÖ-GGF'nin birleşen (convergent) geçerliliğini test etmek için dış ölçüt olarak zihinsel kirlenme, öz-şefkat, tiksınme yatkınlığı ve duyarlılığı, dinsel obsesyonel kaygı, obsesif kompulsif belirti düzeyleri belirlenmiştir. Bu değişken düzeylerinin ÖTÖ-GGF toplam puanı ve alt ölçeklerden edilen puanlar arasındaki ilişkileri korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'te özetlenmiştir.

Tablo 3. ÖTÖ-GGF ve Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların VOKE-ZK, ÖZAN, PDOE, TYDÖ-GGF ve OKE-GGF Ölçeklerinden Alınan Puanlar ile Korelasyonları

	ÖTÖ-GGF	Fiziksel Öz-Tiksınme	Davranışsal Öz-Tiksınme
VOKE-ZK	.404***	.353***	.374***
ÖZAN	-.437***	-.317***	-.350***
PDOE	.273***	.292***	.127*
Günah Korkusu	.386***	.341***	.283***
Tanrı Korkusu	.138*	.207**	-.020
TYDÖ	.117	.107	.113
Tiksınme Duyarlılığı	.143*	.094	.165**
Tiksınme Yatkınlığı	.057	.094	.025
OKE-GGF	.209***	.203**	.211***
Yıkama	.045	.105	.042
Obsesif Düşünme	.335***	.292***	.277***
Biriktirme	.203**	.147*	.211***
Sıralama	.037	.074	.064
Kontrol	.099	.100	.129*
Nötralizasyon	.202**	.172**	.204**

Not: ÖTÖ-GGF: Öz-Tiksınme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form; VOKE-ZK: Vancouver Obsesif-Kompulsif Envanteri; ÖZAN: Öz-Anlayış Ölçeği; PDOE: Penn Dinsel Obsesyonlar Ölçeği; TYDÖ-GGF: Tiksınme Yatkınlığı ve Duyarlılığı Ölçeği; OKE-GGF: Obsesif-Kompulsif Envanteri-Gözden Geçirilmiş Form. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ÖTÖ-GGF toplam puanının, zihinsel kirlenme düzeyi ile olan ilişkisini incelemek amacıyla VOKE-ZK ölçeğinden elde edilen toplam puan kullanılmıştır. Her iki değişken düzeyi arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir ($r = .404, p < .001$). Bu bulgular, öz-tiksinme düzeyi arttıkça zihinsel kirlenme belirti düzeyinde de bir artışın olduğunu göstermiştir.

ÖTÖ-GGF toplam puanının, öz-şefkat şiddeti ile olan ilişkisini incelemek amacıyla ÖZAN ölçeğinden elde edilen toplam puan kullanılmıştır. Her iki değişken düzeyi arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir ($r = -.437, p < .001$). Bu bulgular, öz-tiksinme düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyinin azaldığını göstermiştir.

ÖTÖ-GGF toplam puanının, dinsel obsesyonel kaygı düzeyi ile olan ilişkisini incelemek amacıyla PDOE toplam puanı ve alt ölçeklerden edinilen puanlar kullanılmıştır. ÖTÖ-GGF toplam puanının, PDOE toplam puanıyla anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişkisinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir ($r = .273, p < .001$). Bununla birlikte ÖTÖ-GGF toplam puanının, alt boyutlardan Günah İşleme Korkusu ($r = .386, p < .001$) ve Tanrı Korkusu ($r = .138, p < .05$) ile de anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler sergilediği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, öz-tiksinme düzeyi arttıkça dinsel obsesyonel kaygıların da arttığını göstermiştir.

ÖTÖ-GGF toplam puanının, tiksinme yatkınlığı ve tiksinme duyarlılığı düzeyleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla TYDÖ-GGF kullanılmıştır. Tiksinme Duyarlılığı puanı ve ÖTÖ-GGF toplam puanının arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilerin bulunduğu sonucu elde edilmiştir ($r = .143, p < .05$). Ancak Tiksinme Yatkınlığı puanı ile ÖTÖ-GGF toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlar, öz-tiksinme düzeyi arttıkça kişinin tiksinme hissi yaşamaktan duyduğu rahatsızlığın da arttığını göstermiştir.

ÖTÖ-GGF toplam puanı ve OK belirti düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla OKE-GGF'den elde edilen toplam puan ve alt ölçeklerden edinilen puanlar kullanılmıştır. ÖTÖ-GGF toplam puanının, OKE-GGF toplam puanı ile anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişkisinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir ($r = .209, p < .001$). Alt ölçekler ile arasındaki korelasyonlara bakıldığında ise ÖTÖ-GGF toplam

puanının obsesif düşünme ($r = .335, p < .001$), biriktirme ($r = .203, p < .01$) ve nötralizasyon ($r = .202, p < .01$) puanlarıyla anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler sergilediği gözlenmiştir. Ancak ÖTÖ-GGF toplam puanının, diğer alt boyutlardan yıkama, sıralama ve kontrol ile arasında anlamlı düzeyde ilişkiler sergilemediği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar öz-tiksinme düzeyi arttıkça OK belirti düzeyinin de arttığını göstermiştir.

ÖTÖ-GGF'nin fiziksel öz-tiksinme alt ölçek puanının, VOKE-ZK ($r = .353, p < .001$), PDOE ($r = .292, p < .001$) ve OKE-GGF ($r = .203, p < .01$) ölçeklerinin toplam puanlarıyla pozitif yönde; ÖZAN ($r = -.317, p < .001$) toplam puanı ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Bireylerin kendi fiziksel özelliklerine yönelttiği öz-tiksinme düzeyindeki artışın zihinsel kirlenme, dinsel obsesyonel kaygı düzeyi ve obsesif-kompulsif belirti şiddetinin artması; öz-şefkat düzeyindeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. PDOE'nin alt ölçekleri ile olan korelasyonu incelendiğinde fiziksel öz-tiksinme düzeyinin hem Günah İşleme Korkusu ($r = .341, p < .001$) hem de Tanrı Korkusu ($r = .207, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulgular fiziksel öz-tiksinme hissi arttıkça günah işlemeye ve Tanrı tarafından cezalandırılmaya yönelik korkuların da arttığını göstermiştir. OKE-GGF'nin alt ölçekleri ile olan korelasyonu incelendiğinde ise fiziksel öz-tiksinme düzeyinin obsesif düşünme ($r = .292, p < .001$), biriktirme ($r = .147, p < .05$) ve nötralizasyon ($r = .172, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Son olarak ÖTÖ-GGF'nin fiziksel öz-tiksinme alt ölçek puanının, tiksinme yatkınlığı ve tiksinme duyarlılığı ile ilişkisine bakılmış ancak herhangi bir korelasyonun olmadığı bulunmuştur.

ÖTÖ-GGF'nin davranışsal öz-tiksinme alt ölçek puanının, VOKE-ZK ($r = .374, p < .001$), PDOE ($r = .127, p < .05$) ve OKE-GGF ($r = .211, p < .001$) ölçeklerinin toplam puanlarıyla pozitif yönde; ÖZAN ($r = -.350, p < .001$) ölçeğinin toplam puanı ile negatif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği sonucu elde edilmiştir. Kişinin sergilediği davranışlarına yönelttiği tiksinme duygularının arttıkça zihinsel kirlenme, dinsel obsesyonel kaygı ve obsesif-kompulsif belirti düzeyinin de arttığı; bireylerin kendilerine gösterdiği şefkat düzeyinin azaldığı sonucu elde edilmiştir. PDOE'nin alt ölçekleri ile olan korelasyonu incelendiğinde davranışsal öz-tiksinme düzeyinin yalnızca Günah

İşleme Korkusu ($r = .283, p < .001$) puanı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki sergilediği gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar davranışsal öz-tiksinme hissi arttıkça günah işlemeye dair korkuların da arttığını göstermiştir. OKE-GGF'nin alt ölçekleri ile olan korelasyonu incelendiğinde ise davranışsal öz-tiksinme puanının obsesif düşünme ($r = .277, p < .001$), biriktirme ($r = .211, p < .001$) nötralizasyon ($r = .204, p < .01$) ve kontrol ($r = .129, p < .05$) boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Son olarak tiksinme yatkınlığı ve tiksinme duyarlılığı alt ölçeklerinden elde edilen puanlar ile arasındaki ilişkiler incelendiğinde davranışsal öz-tiksinme puanının sadece tiksinme duyarlılığı ($r = .165, p < .01$) ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir.

3.1.1.3. Öz-Tiksinme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun Ayırt Edici Geçerliliği

ÖTÖ-GGF'nin ayırt edici geçerliliğini değerlendirmek amacıyla öz-tiksinme toplam puanının, PDOE'nin günah işleme korkusu ve Tanrı tarafından cezalandırılma korkusu alt boyutları ile olan korelasyonları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaların olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla Bağımlı Gruplar İçin Z testi (Steiger, 1980) analizi yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, söz edilen korelasyon değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde birbirlerinden farklılaştığına işaret etmiştir ($Z = 5.358, p < .001$). Öz-tiksinme ve günah işleme korkusu arasındaki korelasyon değerinin ($r = .39, p < .001$), öz-tiksinme ve Tanrı tarafından cezalandırılma korkusu arasındaki ilişkiyi ($r = .14, p < .05$) gösteren değerden anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda ÖTÖ-GGF'nin ayırt edici geçerliliğinin bulunduğu gözlenmiştir.

3.1.1.4. Öz-Tiksime Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun Yordayıcı Geçerliliği

ÖTÖ-GGF'nin zihinsel kirlenme düzeyini ne ölçüde yordadığını incelemek amacıyla dört basamaklı hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. VOKE-ZK toplam puanı yordanan değişken olarak belirlenmiştir. Analiz yapılırken birinci basamakta Tiksinme

Yatkınlığı ve Tiksınme Duyarlılığı puanları; ikinci basamakta OKE-GGF ve PDOE puanları; üçüncü basamağa, ÖZAN puanı ve son olarak dördüncü basamağa da ÖTÖ-GGF puanı girilmiştir. Elde edilen sonuçlara Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. VOKE-ZK'yi Yordayan Değişkenlere Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Özeti

	β	t	$sr2$	R	$R2$	$\Delta R2$
1.Basamak				.35	.12	.11
Tiksınme Duyarlılığı	.22	3.24**	.19			
Tiksınme Yatkınlığı	.18	2.67**	.16			
2.Basamak				.55	.30	.29
Tiksınme Duyarlılığı	.04	.69	.04			
Tiksınme Yatkınlığı	.09	1.54	.09			
PDOE	.13	2.38*	.14			
OKE-GGF	.41	6.76***	.38			
3.Basamak				.56	.31	.30
Tiksınme Duyarlılığı	.03	.45	.03			
Tiksınme Yatkınlığı	.10	1.62	.10			
PDOE	.13	2.25*	.14			
OKE-GGF	.38	6.24***	.35			
ÖZAN	-.12	-2.16*	-.13			
4.Basamak				.62	.38	.37
Tiksınme Duyarlılığı	.03	.44	.03			
Tiksınme Yatkınlığı	.11	1.91	.12			
PDOE	.07	1.27	.08			
OKE-GGF	.38	6.45***	.36			
ÖZAN	.00	.07	.00			
ÖTÖ-GGF	.30	5.48***	.32			

Not: $N= 279$; * $p <.05$, ** $p <.01$, *** $p <.001$.

Analizlerden elde edilen sonuçlar ilk basamakta yer alan değişkenlerin modele olan katkısının anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir ($F [2, 276] = 18.67, p < .001$). Elde edilen sonuçlar, ilk basamaktaki değişkenlerin VOKE-ZK puanındaki varyansın %11.3'ünü açıkladığını göstermiştir. Tiksizlik Duyarlılığı ($\beta = .22, t = 3.24, p < .01$) ve Tiksizlik Yatkınlığı ($\beta = .18, t = 2.67, p < .01$) alt ölçek puanlarının standardize edilmiş regresyon katsayıları incelenmiştir. Her iki değişkenin de VOKE-ZK puanının anlamlı yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur. İkinci basamakta analize OKE-GGF ve PDOE'den elde edilen toplam puanlar girilmiştir. Bu basamağa eklenen değişkenlerin modele olan katkısının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($F [4, 274] = 29.07, p < .001$). Ayrıca toplam varyansın %28.8'ini açıkladığı sonucu elde edilmiştir. OKE-GGF ($\beta = .41, t = 6.76, p < .001$) ve PDOE ($\beta = .13, t = 2.38, p < .05$) puanlarının standardize edilmiş regresyon katsayıları incelenmiştir. Her ikisinin de VOKE-ZK puanının anlamlı yordayıcılarından biri olduğu sonucu elde edilmiştir. Üçüncü basamakta analize ÖZAN puanı eklenmiş ve modele olan katkısının anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($F [5, 273] = 24.50, p < .001$). ÖZAN puanının dâhil edilmesiyle açıklanan toplam varyans %31'e yükselmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısı incelendiğinde ise ÖZAN puanının ($\beta = -.12, t = -2.16, p < .05$) VOKE-ZK puanının anlamlı yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur. Son olarak dördüncü basamağa eklenen ÖTÖ-GGF puanının regresyon modeline olan katkısının da anlamlı düzeyde bulunduğu bulunmuştur ($F [6, 272] = 27.59, p < .001$). ÖTÖ-GGF puanının eklenmesiyle açıklanan toplam varyans %38'e yükselmiştir. Diğer değişkenler kontrol edildiğinde ÖTÖ-GGF puanının ($\beta = .30, t = 5.48, p < .001$) VOKE-ZK puanını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

ÖTÖ-GGF'nin yordayıcı geçerliliğini desteklemek amacıyla Obsesif kompulsif ve zihinsel kirlenme belirti düzeyleri bakımından ayrı ayrı oluşturulan grupların ÖTÖ-GGF toplam puanları bakımından birbirlerinden farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu amaçla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. OKE-GGF'den elde ettikleri puanlar bakımından alt ve üst grupların %25'lik dilimlerine düşen katılımcılar için obsesif kompulsif belirti düzeyi puanı yüksek ($n = 53$; 35 puan ve üstü) ve düşük ($n = 49$; 12 puan ve altı) iki grup oluşturulmuştur. VOKE-ZK'den elde ettikleri puanlar bakımından alt ve üst grupların %25'lik dilimlerine düşen katılımcılar için de zihinsel

kirlenme puanı yüksek ($n = 36$; 21 puan ve üstü) ve düşük ($n = 14$; 0 puan ve altı) iki grup oluşturulmuştur.

Yürütülen ANOVA sonuçlarına göre ÖTÖ-GGF'nin, hem obsesif kompulsif hem de zihinsel kirlenme belirti düzeyi bakımından %25'lik dilimlere göre oluşturulmuş yüksek ve düşük grupları anlamlı düzeyde birbirinden ayırttığı bulunmuştur ($F_{1,101} = 6.28, p < .05, \eta^2_{\text{kısmi}} = .06$; $F_{1,49} = 13.07, p < .01, \eta^2_{\text{kısmi}} = .21$).

Obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan grubun ÖTÖ-GGF'den aldığı puanlarının ($\bar{X} = 34.15, SS = 9.81$), obsesif kompulsif belirti düzeyi düşük olan grubun puanlarına ($\bar{X} = 28.96, SS = 11.01$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak zihinsel kirlenme belirti düzeyi yüksek olan grubun ÖTÖ-GGF'den aldığı puanlarının da ($\bar{X} = 42.58, SS = 13.34$), zihinsel kirlenme belirti düzeyi düşük olan grubun puanlarına ($\bar{X} = 28.50, SS = 9.24$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen tüm bulgular, ÖTÖ-GGF'nin yordayıcı geçerliliğinin bulundupuna işaret etmiştir.

3.1.2. Öz Tikslenme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formunun Güvenirlik Bulguları

ÖTÖ-GGF'nin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alpha, test-tekrar test ve iki yarı test değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının tüm ölçek ($\bar{X} = 32.42, SS = 10.42$) için .86 olduğuna işaret etmiştir. Alt ölçekler incelendiğinde ise bu değer fiziksel öz-tikslenme ($\bar{X} = 11.35, SS = 4.64$) için .75 ve davranışsal öz-tikslenme ($\bar{X} = 11.20, SS = 3.55$) için .61 olduğu bulunmuştur.

ÖTÖ-GGF'nin test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla 154 katılımcının yer aldığı bir örneklem grubu kullanılmıştır. İlk ölçümden dört hafta sonra ÖTÖ-GGF katılımcılara tekrardan verilmiştir. ÖTÖ-GGF toplam puanı ve alt ölçeklerden elde edilen puanlar bakımından aynı örneklem grubundan iki farklı zamanda alınan ölçümler arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde bu değer tüm ölçek için .76; fiziksel öz-tikslenme için .77 ve davranışsal öz-tikslenme için .66 olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, her iki zaman dilimindeki ÖTÖ-GGF

toplam, fiziksel öz-tiksinme ve davranışsal öz-tiksinme puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğuna işaret etmiştir.

ÖTÖ-GGF'nin iki yarı test güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla yürütülen analizlerden elde edilen sonuçlar, Spearman Brown katsayısının ölçeğin tümü için .75; alt ölçeklerden fiziksel öz-tiksinme için .68 ve davranışsal öz-tiksinme için .52 olduğuna işaret etmiştir. İki yarı form arasındaki ilişkiyi gösteren değerin ise tüm ölçek için .60; fiziksel öz-tiksinme için .52 ve davranışsal öz-tiksinme için .35 olduğu bulunmuştur.

ÖTÖ-GGF'nin güvenilirliğini incelemek amacıyla yürütülen analiz sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5. ÖTÖ-GGF Güvenirlik Analiz Bulguları

	ÖTÖ-GGF	Fiziksel ÖT.	Davranışsal ÖT.
Türkçe ölçek (N = 279)			
\bar{X}	32.42	11.35	11.20
SS	10.42	4.64	3.55
Cronbach Alpha	.86	.75	.61
Test-Tekrar Test	.76	.77	.66
Spearman Brown	.75	.68	.52
İki yarı test	.60	.52	.35
Orijinal ölçek (N = 293)			
Cronbach Alpha	.92		

Not: Fiziksel ÖT: Fiziksel Öz-Tiksinme; Davranışsal ÖT: Davranışsal Öz-Tiksinme

4. BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. İKİNCİ AŞAMA

Alanyazında yürütülen çalışmalar zihinsel kirlenme hislerinin cinsiyetlerarası farklılaştığını, kadınlar tarafından daha yoğun düzeyde deneyimlendiğini ortaya koymuştur (Elliott ve Radomsky, 2009; Evliyaoğlu, 2019). Bu nedenle araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan bu kısım yalnızca kadın katılımcılar ile yürütülmüştür. İlk aşamada dilimize uyarlanan Öz Tiksinme Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form bu aşamada kullanılmıştır. Bu bölümde örneklemin sosyo-demografik özelliklerine, kullanılan veri toplama araçlarına ve işlem sürecine dair açıklamalara yer verilmiştir.

4.1.1. Örneklem

DeneySEL çalışmanın yürütüldüğü bu aşamada araştırma örneklemini 61 kadın üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Ancak cinsel yönelimi heteroseksüel olmayan bir katılımcı ile psikiyatrik tanısı olduğunu bildiren iki katılımcı dışlama kriterleri nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Deney grubunda 29, kontrol grubunda 29 olmak üzere tüm analizler 58 katılımcıdan alınan ölçümler üzerinden yürütülmüştür.

Deney grubunda yer alan katılımcıların yaşları 18 ile 27 arasında değişmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 21.10 ($SS = 2.76$)'dir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde %96.6'sı ($n = 28$) bekâr, %3.4'ü ($n = 1$) ise evli olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların aile gelir düzeyleri bakımından özellikleri incelendiğinde %10.3'ü ($n = 3$) aylık gelirin 1000-1999 TL arasında, %24.1'i ($n = 7$) 2000-2999 TL arasında, %20.7'si ($n = 6$) 3000-3999 TL arasında değiştiğini ve %44.8'i ($n = 13$) ise

4000 TL ve üzerinde aile gelir düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Tüm değerler Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Deney Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri

	N	%
Medeni Durum		
Bekâr	28	96.6
Evli/Birlikte Yaşıyor	1	3.4
Gelir Düzeyi		
1000-1999	3	10.3
2000-2999	7	24.1
3000-3999	6	20.7
4000 ve üzeri	13	44.8
	\bar{X}	SS
Yaş		
Kadın	21.10	2.76

Not. N: Katılımcı Sayısı, \bar{X} : Ortalama, SS: Standart Sapma

Kontrol grubunda yer alan katılımcıların yaşları 18 ile 26 arasında değişmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 21.62 (SS = 2.32)’dir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde %93.1’i (n =27) bekâr, %6.9’u (n =2) ise evli olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların aile gelir düzeyleri bakımından özellikleri incelendiğinde %6.9’u (n =2) aylık gelirinin 1000-1999 TL arasında, %10.3’ü (n =3) 2000-2999 TL arasında, %27.6’sı (n =8) 3000-3999 TL arasında değiştiğini ve %55.2’si (n =16) ise 4000 TL ve üzerinde aile gelir düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Tüm değerler Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Kontrol Grubundaki Örneklemin Demografik Özellikleri

	N	%
Medeni Durum		
Bekâr	27	93.1
Evli/Birlikte Yaşıyor	2	6.9
Gelir Düzeyi		
1000-1999	2	6.9
2000-2999	3	10.3
3000-3999	8	27.6
4000 ve üzeri	16	55.2
	\bar{X}	SS
Yaş		
Kadın	21.62	2.32

Not. N: Katılımcı Sayısı, \bar{X} : Ortalama, SS: Standart Sapma

4.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın ikinci aşamasında Demografik Bilgi Formu-II, OKE-GGF, ÖZAN, ÖTÖ-GGF, ÖTÖ-GGF (durumsal), Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu (ZKB) ve Ön Derecelendirme Formu (ÖDF) kullanılarak veri toplanmıştır.

Yukarıda söz edilen ölçüm araçlarının bazıları ölçek uyarlama çalışmasında da kullanılmıştır. Bu nedenle birinci aşamanın veri toplama araçları içerisinde hakkında bilgi verilmiş ölçeklere bu bölümde yer verilmemiştir.

4.1.2.1. Demografik Bilgi Formu-II

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgileri edinebilmek amacıyla 8 maddelik bir form geliştirilmiştir. Formda bireylerin yaşına, cinsel yönelimine, medeni durumuna, aile gelir düzeyine, fiziksel/tıbbi rahatsızlık veya ruh sağlığı problemi yaşıyor olup olmadığına, ilaç kullanıp kullanmadığına ve son iki ay içerisinde herhangi travmatik bir deneyiminin olup olmadığına ilişkin sorular yer almaktadır (bkz. EK 9).

4.1.2.2. Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu

Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu, dinletilen senaryonun etkisiyle katılımcıların bildirdikleri kirlenme, yıkama dürtüsü, içsel ve dışsal olumsuz duygu düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla Elliott ve Radomsky (2009) tarafından geliştirilmiştir. Formda bu bilgilere ek olarak katılımcıların dinledikleri senaryoyu ne düzeyde hayal edebildiklerine, kendilerinden imgelemeleri istenen öpüşmeyi ne düzeyde arzuladıklarına ilişkin de sorular yer almaktadır. Katılımcılardan 0 (hiç) ile 100 (tamamen) arasında bir derecelendirme yapmaları istenmektedir.

Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu, Bilekli (2016) tarafından dilimize çevrilmiştir. Bu araştırmada kullanılan yöntem doğrultusunda çevirisi yapılmış form yeniden düzenlenmiştir. Katılımcılara Elliott ve Radomsky (2009)'in kullandıklarından farklı bir senaryo dinletilmiştir. Senaryo kurgusundaki farklılaşma nedeniyle dilimize çevrilmiş formdan, kurgu ile ilişkili olmadığı düşünülen maddeler çıkartılmıştır. Katılımcıların senaryoyu dinlemesinin hemen ardından (Zaman 2) verilmesi planlanan 21 maddelik bir ölçüm aracı elde edilmiştir (bkz. EK 10). Zaman 3'te katılımcılar deney ve kontrol grubuna seçkisiz bir şekilde atanmıştır. Katılımcılara içinde buldukları gruba göre verilen görevlerin farklılaşması nedeniyle 21 maddelik form yeniden düzenlenmiştir. Formda yer alan bazı maddelerde yer alan cümlelerin başına “şu anda”, “görevden sonraki izlenimlerinize dayanarak” şeklinde ifadeler eklenmiştir. Bazı maddeler ise çıkartılarak 11 maddelik yeni bir form elde edilmiştir (bkz. EK 11).

4.1.2.3. Öz-Tiksinme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form (Durumsal)

Çalışmanın ilk aşamasında dilimize uyarlanan Öz-Tiksinme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun yeniden düzenlenmiş halidir. Katılımcıların Zaman 2 (dinletilen senaryonun ardından) ve Zaman 3 (deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılara verilen görevlerin ardından)'te bildirdikleri durumsal öz-tiksinme şiddetini değerlendirebilmek amacıyla formda yer alan maddelerin başına “şu anda” ibaresi eklenmiştir. Formun nihai haline EK 12’de yer verilmiştir.

4.1.2.4. Ön Derecelendirme Formu (ÖDF)

Zihinsel Kirlenme Bildirim Formunun ilk iki maddesini içeren ÖDF’nin ilk maddesinde katılımcılara içinde buldukları zaman içinde tam o esnada hangi olumsuz duyguları hissettikleri sorulmakta ve bunları 0 ile 100 arasında derecelendirmeleri istenmektedir. İlk maddede içsel olumsuz duygular (utanmış, suçlu, aşağılanmış, korkmuş, üzgün, ucuz, bayağı/adi, kendi davranışından tiksiniş) ve dışsal olumsuz duygular (sıkıntılı, kaygılı, kızgın) yer almaktadır. İkinci maddede ise katılımcılardan içinde buldukları zaman diliminde deneyimledikleri genel kirlilik hislerinin şiddetini benzer şekilde 0 ile 100 arasında derecelendirmeleri istenmektedir (bkz. EK 13).

4.1.3. İşlem

Araştırmada yöntemsel olarak ön test-son test kontrol grup deseni kullanılmıştır. 2 (Grup: Deney ve Kontrol) x 3 (Zaman: Manipülasyon Öncesi, Manipülasyon Sonrası ve Müdahale Sonrası) Son Faktörde Tekrar Ölçümlü Karma Faktöriyel Desenin kullanıldığı deneysel çalışma bu aşamada yürütülmüştür. Araştırmacı tarafından sınıflarda duyuruda bulunularak öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı istediklerini belirten bireylerden alınan iletişim bilgileri aracılığıyla kendilerine ulaşılmış ve kendi uygunluklarına bağlı olarak çalışmaya

katılacakları tarih ve saat belirlenmiştir. Deneysel çalışma, cinsel yönelimi bakımından heteroseksüel olduğunu bildiren kadınların yer aldığı 58 katılımcı ile üç tane masa ve sandalyenin bulunduğu laboratuvarında yürütülmüştür. Araştırmacı tarafından deney ve kontrol grubu şeklinde iki sütundan oluşan bir liste hazırlanmıştır. Bu sütunların altından 1'den 58'e kadar numaralar yazılmış, laboratuvara geliş sıralarına göre katılımcılara belli bir sayı atanmıştır. Her katılımcıdan alınan ölçüm araçları ayrı ayrı kapalı zarfların içine yerleştirilmiş ve belirlenen numara ise zarfın üzerine yazılmıştır. Katılımcının oturduğu masaya bir tane bilgisayar, kulaklık, kurşun kalem, silgi ve kalem açacağı konulmuştur. Laboratuvara alınan her bir katılımcı yapılacak uygulama hakkında kısaca bilgilendirilerek çalışma detaylarının Bilgilendirilmiş Onam Formunda yer aldığı söylenmiş, kendilerinden bu formu okuyarak imzalamaları istenmiştir. Katılımcılardan istenen görevlerin, içinde buldukları gruba bağlı olarak farklılaşması nedeniyle EK 14 ve EK 15'te görüleceği üzere iki ayrı bilgilendirilmiş onam formu oluşturulmuştur. Ancak katılımcıların deney esnasında hangi grup içerisinde bulunduğuna dair bir bilgisinin olmaması bakımından mevcut araştırma tek kör çalışma niteliği taşımaktadır. Bilgilendirilmiş Onam Formlarının doldurulmasının ardından içinde buldukları gruptan bağımsız bir şekilde tüm katılımcılardan Demografik Bilgi Formu 2, OKE-GGF, ÖZAN, ÖTÖ-GGF (treyt) ve Ön Derecelendirme Formundan oluşan ölçek setini doldurmaları istenmiştir. Ölçek setini doldurma işleminin tamamlanmasının ardından tüm katılımcıların ihanetin yer aldığı öpüşme senaryo kaydını bilgisayar üzerinden kulaklık aracılığıyla dinlemeleri sağlanmıştır. Ses kaydının açılmasından önce katılımcılardan, senaryoda anlatılan kadının yerine kendilerini koymaları ve betimlenen durumun içindeymiş gibi mümkün olduğu kadar canlı bir şekilde hayal etmeleri istenmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanmış kayıt içerisinde katılımcılara "Üniversite topluluğunun düzenlediği bir partide en yakın kız arkadaşı ve onun sevgilisi ile birlikte iyi vakit geçirdikleri esnada kız arkadaşının yanlarından ayrıldığı, arkadaşının sevgilisiyle tek başına kaldığı ve bu kişiye yaklaşarak onu rızası olmaksızın öptüğü ve ardından kız arkadaşının bunu görerek 'bunu bana nasıl yaparsın, bana ihanet ettin' şeklinde söyleme bulunduğu" bir senaryo dinletilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan tüm katılımcılardan, senaryo (bkz. EK 16) içerisinde en yakın kız arkadaşına onun sevgilisini zorla öperek ihanet ettiği, öpüşmenin faili olan kadının

yerine kendilerini koymaları istenmiştir. Oluşturulan ses kaydı 4 dakika 32 saniye sürmüştür.

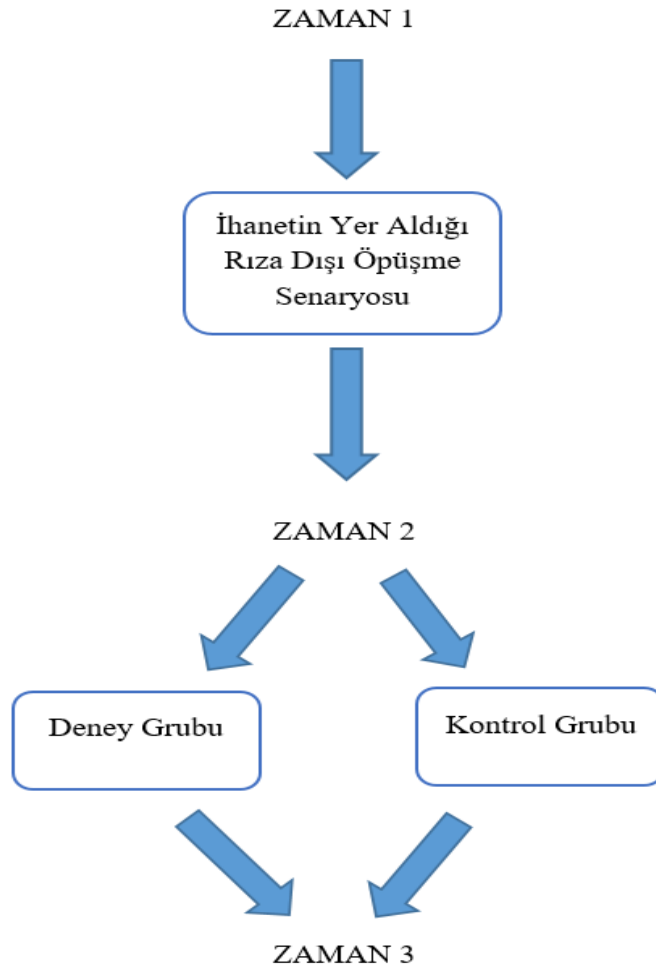
Kaydın dinletilmesinin ardından senaryo ile birlikte durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinin tetiklenip tetiklenmediğini değerlendirmek amacıyla her bir katılımcıya ÖTÖ-GGF (durumsal) ile senaryo içeriğine göre yeniden düzenlenmiş ZKB formu verilmiştir. Formların doldurulmasının ardından katılımcıların bulunduğu gruba göre işlem farklılaşmıştır.

Deney grubunda yer alan katılımcılara Leary ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Yazma Görevi yeniden düzenlenerek verilmiştir (bkz. EK 17). Görevin orijinal halinde katılımcılara, çalışma hayatlarında deneyimledikleri bir olay veya durumun sonucunda kendilerini çok kötü hissettikleri anı düşünmeleri ve bu olay/durumun detaylarını yazmalarına ilişkin bir yönerge verilmiştir. Görev, 'Araştırmanın bu bölümü çalışma hayatındaki olumsuz olaylara ve etkilerine odaklanmaktadır. İş yerinizde kendinizi çok kötü hissettiren korkunç bir hata yaptığınız zamanı düşünün.' şeklinde bir talimat ile başlamaktadır. Öz-şefkatin tetiklenebilmesi için de katılımcılara öz sevecenlik istemi (self-kindness prompt), insanlığın ortak deneyimleri istemi (common humanity prompt) ve bilinçli farkındalık istemi (mindfulness prompt) olmak üzere toplam üç istem verilmiştir. Öz sevecenlik kısmında katılımcılardan, en yakınlarına gösterdikleri sevecen yaklaşımın aynısını kendilerine de yönelttikleri bir paragraf yazmaları istenmiştir. İnsanlığın ortak deneyimleri isteminde katılımcılara, tanımladıkları olayın benzerini deneyimlemiş bir diğer kişinin içinde bulunduğu durumdaki olası davranışlarını ve bu durumla ne tarzda baş edebileceklerini düşünerek yazmaları yönünde bir yönerge verilmiştir. Bilinçli farkındalık kısmında ise katılımcılardan bu olay esnasında ne hissettiklerini mümkün olduğunca nesnel bir şekilde listelemeleri ve niçin bu duygu/duyguları hissettiklerini açıklamaları istenmiştir. Bu tez çalışmasının amaçları doğrultusunda orijinal formda birtakım değişiklikler yapılarak deney grubundaki katılımcılara görev verilmiştir. İlk olarak katılımcılara verilen olumsuz olay değiştirilmiştir. Dinlemiş oldukları senaryoyu düşünmeleri, hayal etmeye çalıştıkları senaryoda deneyimledikleri olayın ne olduğunu, nelere yol açtığını ve kendilerine neler hissettirdiğini tanımlamaları istenmiştir. Buna ek olarak kontrol grubunda yer alan katılımcılara verilen görevin süresi ile dengeli olabilmesi için bilinçli

farkındalık isteminin yer aldığı soru görevden çıkarılmıştır. Üç sorudan oluşan bir form elde edilmiştir. Katılımcılara sandalyesinde rahat bir şekilde oturmasının, gözlerini kapayıp rahatlamasının, yavaşça nefes alıp vermesinin bu sayede daha çok rahatlamasının istendiği bir yönerge verilmiştir. İlk soruda katılımcılardan dinlemiş oldukları senaryoyu düşünmeleri, senaryoda başından geçen olayı tanımlamaları istenmiştir. Bu olayın ne olduğu? Ne gibi sonuçlar doğurdu? Kendisine neler hissettirdiği şeklinde açık uçlu sorular sorulmuştur. İnsanlığın ortak deneyimi isteminden oluşan ikinci soruda, katılımcılardan tanımladıkları olaya benzer durumlarda diğer insanların nasıl yollar deneyimleyebileceği üzerine düşünerek bunları yazmaları istenmiştir. Sorunun daha iyi anlaşılabilmesi adına “Benzer bir durumda başka birisi olmuş olsaydı nasıl davranırdı, bu durumla nasıl başa çıkmaya çalışırdı bunları düşünün ve yazın. Çünkü bu gibi zamanlarda diğerlerinin de aynı olayları deneyimleyebileceği üzerine düşünmek kendinize ılımlı/sevecen bir şekilde davranmanıza yardımcı olur” yönergesi eklenmiştir. Öz-sevecenlik isteminden oluşan son soruda ise katılımcılardan tıpkı tanımladıkları olay arkadaşının başına gelmiş de ona destekleyici bir mektup yazıyormuş gibi kendilerine ılımlı/sevecen ve ilgili bir şekilde davrandıklarını ifade ettikleri bir paragraf yazmaları istenmiştir. Hemen ardından “Aynı olayı arkadaşınız yaşamış olsaydı ona neler söylediniz, ona nasıl destek olmaya çalışırdınız bunu düşünün ve kendinize bunları içeren bir mektup yazın” yönergesi verilmiştir. Katılımcılara tüm bu sorulara 15 dakika içerisinde yanıt vermeleri gerektiği söylenerek kendilerine verilen süreyi bilgisayardaki saat göstergesi üzerinden kontrol edebilecekleri bilgisi verilmiştir. Yazma görevinin tamamlanmasının ardından (Zaman 3) da durumsal öz-tiksizlik, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinin azalması azalmadığını değerlendirebilmek amacıyla katılımcılara yeniden ZKB formu ve ÖTÖ-GGF (durumsal) verilmiştir. Deney grubundaki katılımcılara verilen ZKB formuna Öz-Şefkat Yazma Görevinin etkililiğine ilişkin sorular eklenmiştir. Katılımcılardan görevde söylenenleri yapmanın ne kadar kolay olduğunu, ne kadar başarılı bir şekilde yapabildiklerini ve görevde söylenenlerin ne kadar inandırıcı olduğunu 0 ile 100 arasında derecelendirmeleri istenmiştir.

Kontrol grubundaki katılımcılardan ise kübizm resim sanat akımıyla ilgili kısa bir bilgilendirmenin yer aldığı metni okumaları istenmiştir. Metnin içeriği Haşlakoğlu (2015)’nin çalışmasından alıntılanarak hazırlanmıştır (bkz. EK 18). Verilen bu görevin

tamamlanmasının ardından (Zaman 3) durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinin azalıp azalmadığını değerlendirebilmek amacıyla ZKB formu ve ÖTÖ-GGF (durumsal) verilmiştir. Deneysel çalışma aşamasındaki işlem yoluna Şekil 3’te yer verilmiştir.



Şekil 3. İşlem Yolu

4.1.3.1. Verilerin Analizi

SPSS.23 programı kullanılarak verilerin istatistiksel analizi yapılmıştır. Temel değişken olarak belirlenen bireysel yatkınlık faktörlerinin birbirleriyle olan ilişkileri korelasyon analizi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ardından treyt öz-tiksinme ve öz-şefkat hissinin yıkama dürtüsü ile arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı etkisi Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi yürütülerek değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların dinletilen senaryoyu canlandırabilirlik düzeyleri bakımından anlamlı olarak birbirlerinden farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Gruplar T-Testi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Zaman-1 (senaryo öncesi) ve Zaman-2 (senaryo sonrası) arasında katılımcılara dinletilen ihanetin yer aldığı öpüşme senaryosunun durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili faktörleri tetikleyebilme açısından etkililiği incelenmiştir. Zaman 3'te deney grubundaki katılımcıların müdahalenin etkisiyle kontrol grubundaki katılımcılardan durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygu ve yıkama dürtüsü puanları bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tüm bu değerlendirmeler için de 2 (Koşul: Deney Grubu, Kontrol Grubu) x 3 (Zaman: Zaman-1, Zaman-2, Zaman-3) Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) yürütülmüştür.

5. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerini test edebilmek amacıyla yürütülen analizlerden elde edilen sonuçlara bu bölümde yer verilmiştir.

5.1. KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

İlk olarak çalışmanın temel değişkenleri olarak belirlenen bireysel yatkınlık faktör düzeyleri (genel OKB belirti düzeyi, treyt öz-tiksinme ve öz-şefkat hissi) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ardından ihanetin yer aldığı öpüşme senaryosu sonrasında bildirilen durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama dürtüsü ile manipülasyon öncesinde bildirilen bireysel yatkınlık faktör düzeyleri (genel OKB belirti düzeyi, treyt öz-tiksinme ve öz-şefkat hissi) arasındaki ilişkiler korelasyon analizi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Yürütülen korelasyon analizi sonuçlarından önce manipülasyon öncesinde bildirilen bireysel yatkınlık faktörleri ve manipülasyon sonrasında deney (bkz. Tablo 8) ve kontrol (bkz. Tablo 9) grubunda bildirilen değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve aralık değerleri verilmiştir.

Tablo 8. Manipülasyon Öncesinde (Zaman 1) ve Manipülasyon Sonrasında (Zaman 2) Deney Grubunda Bildirilen Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Aralık Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	SS	Aralık
Z1_OKEGGF	19.90	11.35	5-45
Z1_ÖZAN	6.19	1.80	3-10
Z1_ÖTÖGGF (treyt)	32.31	11.94	18-68
Z1_ÖDF-Kirlilik	13.07	17.29	0-65
Z1_ÖDF_İçsel	51.52	89.35	0-330
Z1_ÖDF_Dışsal	66.14	76.73	0-255
Z2_ZKB-Kirlilik	71.76	28.53	0-100
Z2_ZKB-İçsel	619.10	188.44	46-789
Z2_ZKB-Dışsal	208.14	70.73	60-300
Z2_ZKB-Yıkama D	424.07	229.69	0-747
Z2_ÖTÖGGF (durumsal)	51.69	19.44	15-77

Not: OKEGGF: Obsesif Kompulsif Envanteri - Gözden Geçirilmiş Form, ÖZAN: Öz Anlayış Ölçeği, ÖTÖ-GGF: Öz Tikslenme Ölçeği - Gözden Geçirilmiş Form, ÖDF_Kirlilik: Ön-Derecelendirme Formu_Zihinsel Kirlenme, ÖDF-İçsel: Ön Derecelendirme Formu - İçsel Olumsuz Duygular, ÖDF-Dışsal: Ön Derecelendirme Formu - Dışsal Olumsuz Duygular, ZKB-İçsel: Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu – İçsel Olumsuz Duygu, ZKB-Dışsal: Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu-Dışsal Olumsuz Duygu, ZKB-Yıkama D: Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu-Yıkama Dürtüsü.

Tablo 9. Manipülasyon Öncesinde ve Manipülasyon Sonrasında Kontrol Grubunda Bildirilen Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Aralık Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	SS	Aralık
Z1_OKEGGF	18.35	8.18	5-35
Z1_ÖZAN	6.21	1.68	3-9
Z1_ÖTÖGGF (treyt)	31.72	11.67	19-72
Z1_ÖDF-Kirlilik	7.41	12.15	0-49
Z1_ÖDF_İçsel	35.41	55.50	0-220
Z1_ÖDF_Dışsal	65.03	67.06	0-200
Z2_ZKB-Kirlilik	65.34	34.63	0-100
Z2_ZKB-İçsel	577.52	227.11	70-800
Z2_ZKB-Dışsal	184.97	74.87	15-300
Z2_ZKB-Yıkama D	369.03	192.51	0-770
Z2_ÖTÖGGF (durumsal)	47.93	20.44	12-76

Not: OKEGGF: Obsesif Kompulsif Envanteri - Gözden Geçirilmiş Form, ÖZAN: Öz Anlayış Ölçeği, ÖTÖ-GGF: Öz Tikslenme Ölçeği - Gözden Geçirilmiş Form, ÖDF Kirlilik: Ön Derecelendirme Formu_Zihinsel Kirlenme, ÖDF-İçsel: Ön Derecelendirme Formu - İçsel Olumsuz Duygular, ÖDF-Dışsal: Ön Derecelendirme Formu - Dışsal Olumsuz Duygular, ZKB-İçsel: Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu - İçsel Olumsuz Duygu, ZKB-Dışsal: Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu-Dışsal Olumsuz Duygu, ZKB-Yıkama D: Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu-Yıkama Dürtüsü.

5.1.1. Manipülasyon Öncesinde Bildirilen Bireysel Yatkinlık Faktörler Arasındaki İlişkiler

Korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar, senaryonun dinletilmesinden önce Zaman 1'de ölçümlerinin alındığı bireysel yatkinlık faktör düzeylerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Treyt öz-tikslenme hissini genel obsesif kompulsif belirti şiddeti ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir ($r = .30, p < .05$). OKE-GGF'nin alt boyutları ile treyt öz-tikslenme arasındaki ilişkilere bakıldığında ise treyt öz-tikslenme hissini alt boyutlardan yalnızca biriktirme ($r = .38, p < .01$) ve obsesif düşünme ($r = .43, p < .01$) ile pozitif anlamlı

ilişkilerinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Öz-şefkat düzeyinin ise hem treyt öz-tiksizlik ($r = -.48, p < .01$) hem de obsesif kompulsif belirti şiddeti ($r = -.36, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir. OKE-GGF'nin alt boyutları ile öz-şefkat arasındaki ilişkilere bakıldığında ise öz-şefkat düzeyinin alt boyutlardan yalnızca biriktirme ($r = -.31, p < .05$) ve obsesif düşünme ($r = -.32, p < .05$) ile negatif yönde anlamlı ilişkilerinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Korelasyon Analizinden elde edilen sonuçlara Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10. Manipülasyon Öncesinde Bildirilen Bireysel Yatkınlık Faktörleri Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1- OKE_Toplam									
2- OKE_Yıkama	.66**								
3- OKE_Sıralama	.70**	.53**							
4- OKE_Biriktirme	.61**	.13	.23						
5- OKE_Obsesif D.	.70**	.29*	.32*	.42*					
6- OKE_Kontrol	.75**	.41**	.42**	.31*	.40**				
7- OKE_Nötralizasyon	.55**	.25	.27*	.26*	.28*	.43**			
8- ÖTÖGGF (trety)	.30*	.14	.02	.38**	.43**	.09	.07		
9- ÖZAN	-.36**	-.23	-.18	-.31*	-.32*	-.18	-.20	-.48**	

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Not: OKE-Obsesif D: Obsesif Kompulsif Envanteri-Gözden Geçirilmiş Form-Obsesif Düşünme, ÖTÖ-GGF.

5.1.2. Manipülasyon Öncesinde (Zaman 1) Bildirilen Bireysel Yatkınlık Faktörlerinin Manipülasyon Sonrasında (Zaman 2) Bildirilen Durumsal Öz-Tiksinme, Zihinsel Kirlenme ve Kirlenme ile İlişkili Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Katılımcılardan, olumsuz duygularını manipülasyon öncesi Ön Derecelendirme Formu, manipülasyon sonrası ise Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu üzerinden puanlamaları istenmiştir. Her iki formda da yer alan “utanç, suçluluk, korku, üzgün olma, aşağılık, kendi davranışından tiksinme hissi, ucuz hissetme ve bayağı/adi hissetme” madde puanlarının toplanmasıyla içsel olumsuz duygulara dair tek bir puan elde edilmiştir. Dışsal olumsuz duygu düzeyi ise “sıkıntılı, kaygılı ve kızgın” madde puanlarının toplanmasıyla elde edilmiştir. Söz edilen yıkama/temizleme ihtiyacı puanı da benzer şekilde Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu’ndan elde edilmiştir.

Manipülasyon sonrasında (Zaman 2) bildirilen değişken düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, bildirilen zihinsel kirlenme hissi ile içsel olumsuz duygular ($r = .72, p < .01$), dışsal olumsuz duygular ($r = .49, p < .01$), yıkama dürtüsü ($r = .74, p < .01$) ve durumsal öz-tiksinme hissi ($r = .73, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu göstermiştir.

Manipülasyon sonrasında bildirilen durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinin bireysel yatkınlık faktörleri (treyt öz-tiksinme, öz-şefkat ve obsesif kompulsif belirti şiddeti) ile olan ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, bireysel yatkınlık faktörlerinden treyt öz-tiksinme hissini manipülasyon sonrasında bildirilen durumsal öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hisleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Treyt öz-tiksinme hissi ile yıkama dürtüsü, içsel ve dışsal olumsuz duygular değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak öz-şefkat ile obsesif kompulsif belirti düzeyinin manipülasyon sonrasında bildirilen değişken düzeylerinden hiçbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Korelasyon Analizinden elde edilen sonuçlara Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11. Manipülasyon Öncesinde Bildirilen Bireysel Yatkınlık Faktörleri ve Manipülasyon Sonrasında Bildirilen Durumsal Öz-Tiksinme, Zihinsel Kirlenme, İçsel ve Dışsal Olumsuz Duygular ve Yıkama Dürtüsü Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Z1_OKEGGF								
2-Z1_ÖZAN	-.36**							
3-Z1_ÖTÖGGF (treyt)	.30*	-.48**						
4-Z2_ZKB-Kirlilik	.12	-.21	.31*					
5-Z2_ZKB-İçsel OD.	-.04	-.10	.16	.72**				
6-Z2_ZKB-Dışsal OD.	.02	-.24	.22	.49**	.71**			
7-Z2_Yıkama Dürtüsü	.10	-.03	.19	.74**	.59**	.34**		
8-Z2_ÖTÖGGF (durumsal)	.23	-.14	.32*	.73**	.60**	.34**	.61**	

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Not: Z1: Zaman 1 aralığında alınan ölçüm, Z2: Zaman 2 aralığında alınan ölçüm

5.2. SENARYOYU CANLANDIRABİLİRLİK

Zaman 2 aralığında deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların senaryoyu canlandırabilirlilik düzeyleri bakımından birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. İçinde bulunulan koşula (deney ve kontrol grubu) göre katılımcıların senaryoyu ne derece açık/canlı ve gerçekçi değerlendirdikleri bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular içinde bulunulan koşulun, katılımcıların senaryoyu canlandırabilme düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığını göstermiştir ($t(56) = 66, p = .51$). Bir diğer deyişle her iki gruptaki katılımcıların, senaryoyu canlandırabilme düzeyleri bakımından performanslarının benzer olduğu gözlenmiştir.

5.3. ÖLÇÜM ZAMANI VE KOŞULUN DURUMSAL ÖZ-TİKSİNME, ZİHİNSEL KİRLENME VE KİRLENME İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKEN DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ölçüm zamanı ve koşulun zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular, dışsal olumsuz duygular ve yıkama dürtüsü üzerindeki etkilerini değerlendirebilmek amacıyla 3 x 2 Karışık Desen Tekrarlı Ölçüm Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların ölçüm zamanına göre söz edilen bağımlı değişkenlerden aldıkları puan ortalamalarına ve standart sapma değerlerine Tablo 10'da yer verilmiştir.

Zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama dürtüsü olarak belirlenen bağımlı değişkenlerin ölçüm zamanı ve müdahale grubuna göre farklılaşması Bonferroni düzeltmesi yapılarak incelenmiş ve elde edilen sonuçlar, söz edilen değişken düzeyleri üzerinde sadece ölçüm zamanının temel etkisinin (Wilks $\lambda = .11$, $F [8, 49] = 48.46$, $p < .001$, $\eta^2_{kısmi} = .89$) anlamlı olduğuna işaret etmiştir. Ancak söz edilen bağımlı değişkenleri üzerinde koşulun temel etkisinin (Wilks $\lambda = .96$, $F [4, 53] = .50$, $p = .73$, $\eta^2_{kısmi} = .04$) ve Zaman x Koşul ortak etkisinin (Wilks $\lambda = .88$, $F [8, 49] = .14$, $p = .56$, $\eta^2_{kısmi} = .12$) anlamlı düzeyde olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Bonferroni düzeltmesi yapılarak ölçüm zamanının bağımlı değişkenlerden hangileri üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin bulunduğu araştırıldığında bildirilen zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygu ve dışsal olumsuz duygu düzeyleri bakımından manipülasyon öncesi, manipülasyon sonrası ve deneysel müdahale sonrasında değişkenlerin her birinde Zaman 1, Zaman 2 ve Zaman 3 aralıklarında anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu bulunmuştur (Zihinsel kirlenme için $F [1, 56] = 19.71$, $p < .001$, $\eta^2_{kısmi} = .26$; durumsal öz-tiksinme için $F [1, 56] = 4.37$, $p < .05$, $\eta^2_{kısmi} = .07$; içsel olumsuz duygular için $F [1, 56] = 35.48$, $p < .001$, $\eta^2_{kısmi} = .39$; dışsal olumsuz duygular için $F [1, 56] = 6.97$, $p < .05$, $\eta^2_{kısmi} = .11$). Buna ek olarak; manipülasyon öncesinde yıkama dürtüsü ölçümü alınmaması nedeniyle tüm katılımcıların bildirdikleri yıkama dürtü düzeyleri bakımından manipülasyon

sonrası (Zaman 2) ve deneysel müdahale sonrasında (Zaman 3) anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu bulunmuştur ($F [1, 56] = 75.55, p < .001, \eta^2 \text{ kısmi} = .59$). Ölçüm zamanına göre zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama/temizleme dürtüsünün gruplararası ortalama, standart sapma ve anlamlılık testi değerlerine Tablo 12’de yer verilmiştir.

İhanetin yer aldığı rıza dışı öpüşme senaryonun dinletilmesinin ardından (Zaman 2) tüm katılımcıların bildirdikleri zihinsel kirlenme ($\bar{X} [SS] = 68.55 [31.61]$), durumsal öz-tiksinme ($\bar{X} [SS] = 4.53 [1.81]$), içsel olumsuz duygu ($\bar{X} [SS] = 74.79 [25.99]$) ve dışsal olumsuz duygu puanlarının ($\bar{X} [SS] = 65.52 [24.38]$), senaryonun dinletilmesinin öncesinde (Zaman 1) bildirdikleri puanlardan ($\bar{X} [SS] = 10.24 [15.08]$), ($\bar{X} [SS] = 1.67 [5.95]$), ($\bar{X} [SS] = 5.43 [9.27]$), ($\bar{X} [SS] = 21.86 [23.81]$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Deneysel müdahalenin (Zaman 3) ardından tüm katılımcıların bildirdikleri zihinsel kirlenme ($\bar{X} [SS] = 29.93 [31.61]$), durumsal öz-tiksinme ($\bar{X} [SS] = 3.27 [1.52]$), içsel olumsuz duygular ($\bar{X} [SS] = 29.64 [31.30]$), dışsal olumsuz duygular ($\bar{X} [SS] = 32.14 [26.61]$) ve yıkama dürtüsü puanlarının ($\bar{X} [SS] = 21.68 [22.71]$), senaryonun dinletilmesinin ardından (Zaman 2) bildirdikleri puanlardan (Yıkama dürtüsü için ($\bar{X} [SS] = 49.57 [26.49]$) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 12. Zamana Göre Zihinsel Kirlenme, Durumsal Öz-Tiksinme Hissinin, İçsel ve Dışsal Olumsuz Duyguların, Yıkama/Temizleme Dürtüsünün Ortalama, Standart Sapma ve Anlamlılık Testi Değerleri

	Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3		Anlamlılık Testi
	(Manipülasyon Öncesi)		(Manipülasyon Sonrası)		(Müdahale Sonrası)		
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	
Zihinsel Kirlenme Hissi	10.24 _a	15.08	68.55 _b	31.61	29.93 _c	31.61	F (1,56) = 19.71**
D. Öz-Tiksinme Hissi	1.67 _a	5.95	4.53 _b	1.81	3.27 _c	1.52	F (1,56) = 4.37*
İçsel Olumsuz Duygular	5.43 _a	9.27	74.79 _b	25.99	29.64 _c	31.30	F (1,56) = 35.48**
Dışsal Olumsuz Duygular	21.86 _a	23.81	65.52 _b	24.38	32.14 _c	26.61	F (1,56) = 6.97*
Yıkama/Temizleme Dürtüsü	d	d	49.57 _b	26.49	21.68 _c	22.71	F (1,56) = 75.55**

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

Aynı satırdaki farklı harfler gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğuna işaret etmektedir.

d: Zaman 1'de yıkama/temizleme dürtüsüne ilişkin herhangi bir ölçüm alınmamıştır.

5.4. ÖZ-ŞEFKATİ ARTIRMAYA YÖNELİK UYGULANAN MÜDAHALE SONRASI BİLDİRİLEN ZİHİNSEL KİRLENME HİSSİ İLE İLİŞKİLİ DİĞER DEĞİŞKENLER AÇISINDAN GRUPLAR ARASI İKİLİ KARŞILAŞTIRMALAR

5.4.1. Katılımcıların Kendi Davranışlarına ve Ahlaki Değerlerine Yönelik Değerlendirmeleri

Tüm katılımcılara rıza dışı öpüşmeyi gerçekleştiren kişinin kendilerinin olduğu, ihanetin yer aldığı zihinsel kirlenme senaryosu dinletilmiştir. Zaman 2 ve Zaman 3 aralıklarında Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu aracılığıyla senaryodaki kendi davranışlarına ve ahlaki değerlerine yönelik değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bu

değerlendirmeler ise katılımcıların senaryonun dinletilmesinin ardından “Öpüşmeyi deneyimledikten sonraki izlenimlerinize dayanarak, senaryodaki davranışları sergileyen biri olarak kendinizin ne kadar ahlaksız biri olduğunu söylediniz?”, “Senaryodaki davranışınızı ne derece uygunsuz (sosyal/ahlaki olarak yanlış) olarak değerlendirirsiniz?” maddelerinden; deneysel müdahalenin verilmesinin ardından ise “Görevde belirtilenleri yaptıktan sonraki izlenimlerinize dayanarak, senaryodaki davranışları sergileyen biri olarak kendinizin ne kadar ahlaksız biri olduğunu söylediniz?”, “Şu anda senaryodaki davranışınızı ne derece uygunsuz (sosyal/ahlaki olarak yanlış) olarak değerlendirirsiniz?” maddelerinden elde edilen puanların toplanmasıyla ölçülmüştür.

Katılımcıların kendi eylemleri ve ahlaki değerleri hakkında yapmış oldukları olumsuz değerlendirmeler üzerinde öz-şefkati değişimlemeye yönelik uygulanan müdahalenin etkisine bakmak adına gruplar arasındaki farklılaşmalar incelenmiştir. Bu doğrultuda 2 (Zaman: Zaman 2, Zaman 3) x 2 (Koşul: Deney Grubu, Kontrol Grubu) Tekrarlı Ölçüm Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Elde edilen bulgular sadece zamanın temel etkisinin ($F [1, 56] = 46.96, p < .001, \eta^2_{kısımlı} = .46$) anlamlı olduğuna işaret etmiştir. Elde edilen sonuçlar, Zaman x Koşul ortak etkisinin ($F [1, 56] = .09, p = .76, \eta^2_{kısımlı} = .00$) anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir.

Temel etkisi anlamlı olarak bulunan zamanın iki düzeyi arasında katılımcıların kendi eylemlerine ve ahlaki değerlerine yönelik yapmış oldukları olumsuz değerlendirmeler bakımından nasıl bir farklılaşma olduğu incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Zaman 3'te ($\bar{X} [SS] = 68.53 [24.40]$) katılımcıların bildirdikleri olumsuz değerlendirmelerin Zaman 2'ye ($\bar{X} [SS] = 89.37 [12.49]$) kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların senaryonun dinletilmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel müdahalenin ardından (Zaman 3) bildirdikleri kendi eylemlerine ve ahlaki değerlerine yönelik olumsuz değerlendirme puan ortalamaları ve standart sapma değerlerine Tablo 13'te yer verilmiştir.

Tablo 13. Koşula Göre Manipülasyon Sonrasında ve Deneysel Müdahale Sonrasında (Zaman 3) Katılımcıların Bildirdikleri Kendi Davranışlarına ve Ahlaki Eylemlerine Yönelik Olumsuz Değerlendirme Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri

	Koşul	\bar{X}	SS
Zaman 2-Ahlaki Değerlendirme	Deney	91.67	8.71
	Kontrol	87.07	15.19
	Toplam	89.37	12.49
Zaman 3-Ahlaki Değerlendirme	Deney	71.76	22.49
	Kontrol	65.29	26.17
	Toplam	68.53	24.40

Manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme hissi, içsel ve dışsal olumsuz duygular ile yıkama dürtüsünün katılımcıların senaryoda gerçekleştirdikleri öpüşme eylemine ve ahlaki değerlerine yönelik değerlendirmeleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olup olmadığı Korelasyon Analizi aracılığıyla incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların senaryoda gerçekleştirdikleri öpüşme davranışına ve ahlaki değerlerine yönelik olumsuz değerlendirmeleri ile Zaman 2 aralığında bildirilen durumsal öz-tiksinme ($r = .28, p < .01$), zihinsel kirlenme hissi ($r = .29, p < .01$), içsel olumsuz duygular ($r = .54, p < .01$) ve dışsal olumsuz duygular ($r = .48, p < .01$) ile pozitif anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Ancak manipülasyon sonrasında katılımcıların bildirdikleri yıkama dürtüsü ile kendi davranışlarına ve ahlaki değerlerine yönelik olumsuz değerlendirmeler arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır.

5.4.2. Sorumluluk ve Suçluluk Duyguları

Katılımcıların senaryoda gerçekleştirdikleri öpüşme eyleminden ne derece kendilerini sorumlu ve suçlu hissettikleri deneysel manipülasyonun hemen ardından verilen Zihinsel Kirlenme Bildirim Formu üzerinden ölçülmüştür. Senaryoda gerçekleştirdikleri eyleme yönelik yanlış bir şey yapıp yapmadıklarını ve bu durumun sonuçlarıyla ilişkili kendilerini sorumlu hissetme düzeylerini değerlendiren maddelerden elde edilen puanlar

toplanmıştır. Zaman 3 aralığında öz-şefkati değişimlemeye yönelik uygulanan deneysel müdahalenin etkisi ile sorumluluk/suçluluk hisleri açısından gruplar arasında farklılaşmanın olup olmadığını incelemek amacıyla da benzer bir süreç işletilmiştir.

Katılımcıların bildirdikleri suçluluk/sorumluluk hissi puanları üzerinde öz-şefkati artırmaya yönelik uygulanan müdahalenin etkisine bakmak adına gruplar arasındaki farklılaşmalar 2 (Zaman: Zaman 2, Zaman 3) x 2 (Koşul: Deney Grubu, Kontrol Grubu) Tekrarlı Ölçüm Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular sadece zamanın temel etkisinin ($F [1, 56] = 23.13, p < .001, \eta^2_{kısmi} = .29$) anlamlı olduğuna işaret etmiştir. Elde edilen sonuçlar, Zaman x Koşul ortak etkisinin ($F [1, 56] = .66, p = .42, \eta^2_{kısmi} = .01$) anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir.

Temel etkisi anlamlı olarak bulunan zamanın iki düzeyi arasında katılımcıların bildirdikleri suçluluk/sorumluluk hissi puanları bakımından nasıl bir farklılaşma olduğu Bonferroni test yapılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, Zaman 3'te ($\bar{X} [SS] = 79.78 [26.87]$) katılımcıların bildirdikleri sorumluluk/suçluluk hissi puanlarının Zaman 2'ye ($\bar{X} [SS] = 96.57 [6.49]$) kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların senaryonun dinletilmesinin ardından (Zaman 2) ve deneysel müdahalenin ardından (Zaman 3) bildirdikleri suçluluk/sorumluluk hissi puan ortalamaları ve standart sapma değerlerine Tablo 14'te yer verilmiştir.

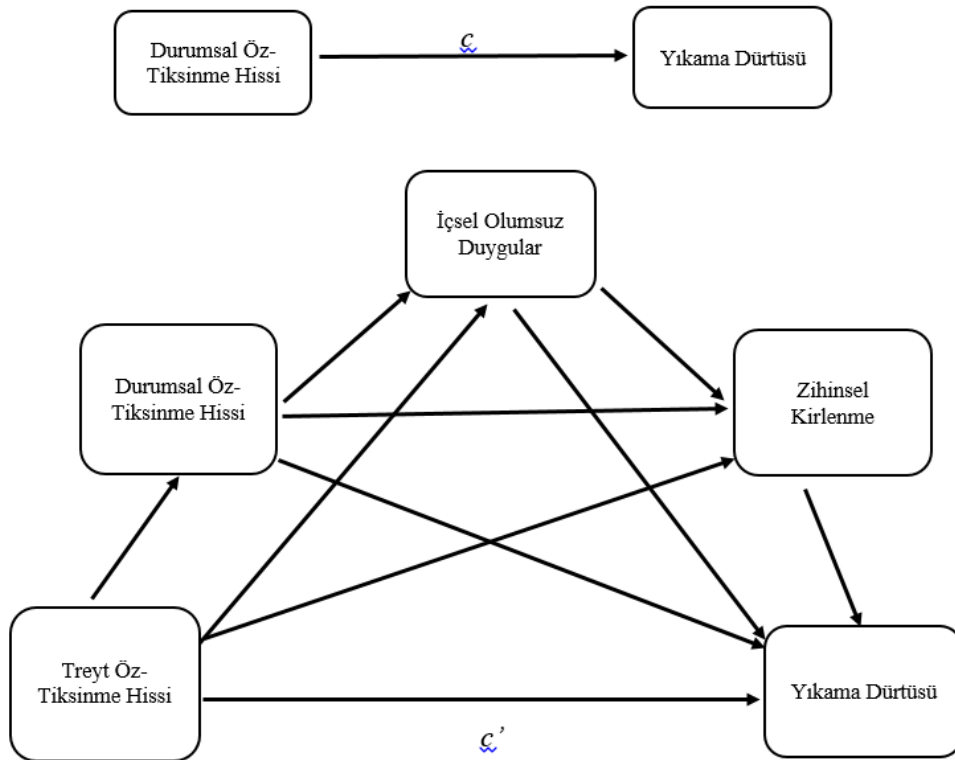
Tablo 14. Koşula Göre Manipülasyon Sonrasında ve Deneysel Müdahale Sonrasında Katılımcıların Bildirdikleri Suçluluk/Sorumluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Koşul	\bar{X}	SS
Zaman 2-Suçluluk/Sorumluluk Hisleri	Deney	97.31	3.56
	Kontrol	95.83	8.47
	Toplam	96.57	6.49
Zaman 3-Suçluluk/Sorumluluk Hisleri	Deney	77.69	30.04
	Kontrol	81.86	23.63
	Toplam	79.78	26.87

Manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme hissi, içsel ve dışsal olumsuz duygular ile yıkama dürtüsünün katılımcıların senaryoda gerçekleştirdikleri öpüşme eylemine yönelik bildirdikleri suçluluk ve sorumluluk hisleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olup olmadığı Korelasyon Analizi aracılığıyla incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, manipülasyon sonrasında bildirilen suçluluk ve sorumluluk hislerinin yalnızca zihinsel kirlenme ($r = .34, p < .01$), içsel olumsuz duygular ($r = .37, p < .01$) ve dışsal olumsuz duygular ($r = .42, p < .01$) ile olan ilişkilerinin anlamlı düzeyde olduğuna işaret etmiştir. Ancak manipülasyon sonrasında bildirilen suçluluk/sorumluluk hislerinin durumsal öz-tiksinme ve yıkama dürtüsü ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

5.5. ÖZ-TİKSİNME HİSSİ İLE YIKAMA DÜRTÜSÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMSAL ÖZ-TİKSİNME, İÇSEL OLUMSUZ DUYGULAR VE ZİHİNSEL KİRLENMENİN ARACI ROLÜNÜN BELİRLENMESİNE İLİŞKİN ANALİZ SONUÇLARI

Bu tez çalışması kapsamında treyt öz-tiksinme hissi ile manipülasyon sonrası bildirilen yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme hissi, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı rolü Hayes (2017) tarafından geliştirilen Seri Çoklu Aracılık Analizi kullanılarak incelenmiştir. PROCESS eklentisi kullanıldığı ve Model 6'nın seçilerek yürütüldüğü çoklu aracılık testinde treyt öz-tiksinme hissi bağımsız değişken, yıkama dürtüsü ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Alanyazında önerilen değerler dikkate alınarak analiz esnasında 5000 Bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı kullanılmıştır (Hayes, 2017). Elde edilen sonuçların anlamlı düzeyde olup olmadığını anlayabilmek amacıyla da güven aralığının "0" değerini içerip içermediği incelenmiştir. Test edilecek modele ise Şekil 3'te yer verilmiştir.



Şekil 4. Test Edilecek Araştırma Modeli

Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi kullanılarak değişken düzeyleri arasındaki toplam, doğrudan ve özgül dolaylı etkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, treyt öz-tiksinme düzeyinin manipülasyonun ardından bildirilen yıkama dürtü düzeyi üzerindeki toplam etkinin anlamlı düzeyde olduğuna işaret etmiştir ($\beta = 8.19$, %95 CI [3.30, 14.73], $p < .001$).

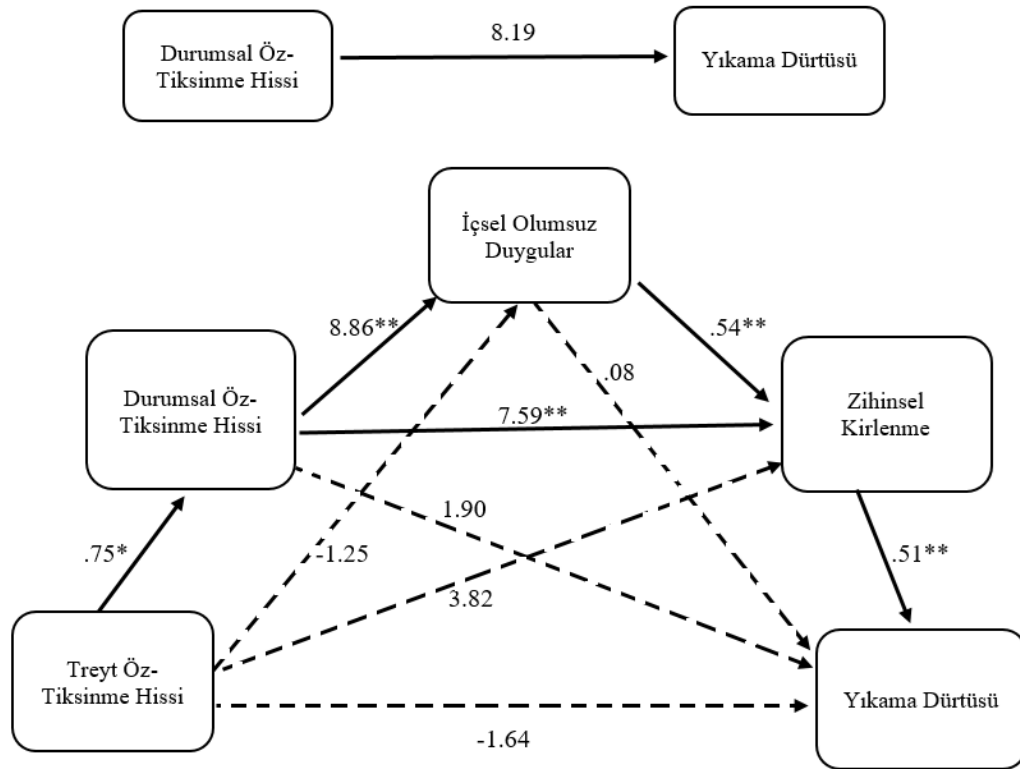
Doğrudan etkilerin yer aldığı analiz sonuçları incelendiğinde, treyt öz-tiksinme düzeyinin manipülasyonun ardından bildirilen durumsal öz-tiksinme düzeyi ($\beta = .75$, %95 CI [.17, 1.34], $p < .05$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu ancak içsel olumsuz duygular ($\beta = -1.25$, %95 CI [-8.83, 6.33], $p = .74$), zihinsel kirlenme ($\beta = 3.82$, %95 CI [-2.93, 10.58], $p = .26$) ve yıkama dürtüsü ($\beta = -1.64$, %95 CI [-8.23, 4.95], $p = .62$) üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı düzeyde olmadığı gözlenmiştir. Durumsal öz-tiksinme şiddetinin ise içsel olumsuz duygular ($\beta = 8.87$, %95 CI [5.59, 12.14], $p < .001$) ve zihinsel kirlenme ($\beta = 7.59$, CI [3.98, 11.21], $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı düzeyde olduğu ancak yıkama dürtüsü ($\beta = 1.90$, CI [-2.12, 5.91], $p = .35$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde

olmadığı bulunmuştur. Buna ek olarak içsel olumsuz duyguların zihinsel kirlenme ($\beta = .54$, %95 CI [.30, .78], $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu ancak yıkama dürtüsü ($\beta = .08$, %95 CI [-.19, .35], $p = .56$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı sonucu elde edilmiştir. Son olarak zihinsel kirlenme şiddetinin yıkama dürtüsü şiddeti üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($\beta = .51$, %95 CI [.25, .77], $p < .001$).

Treyt öz-tiksinme hissini yıkama dürtüsü ile olan ilişkisinde durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı rolünü incelemek amacıyla yürütülen analizlerde dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyleri de değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları sekiz aracı rolden yalnızca üçünün anlamlı olduğuna işaret etmiştir. İlk model treyt öz-tiksinme hissini, durumsal öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hisleri aracılığıyla yıkama dürtüsünü yordadığına işaret etmiştir ($\beta = 2.90$, %95 CI [.82, 8.27]). Öz-tiksinme hislerini deneyimlemeye yatkın olan bireylerin manipülasyonun ardından daha çok durumsal öz-tiksinme hissi deneyimledikleri, artan durumsal öz-tiksinme hissini ise bireylerin daha çok zihinsel kirlenme hissi yaşayarak daha fazla yıkamaya/temizlemeye ihtiyaç duymasına yol açtığı gözlenmiştir. İkinci model, treyt öz-tiksinme hissini durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenme hisleri aracılığıyla yıkama dürtüsünü yordadığına işaret etmiştir ($\beta = 1.83$, %95 CI [.70, 4.58]). Öz-tiksinme hislerini deneyimlemeye yatkın olan bireylerin manipülasyonun ardından daha çok durumsal öz-tiksinme hissi deneyimledikleri, artan durumsal öz-tiksinme hissini daha yoğun düzeyde içsel olumsuz duygu deneyimlenmesine katkıda bulunduğu ve bu artan içsel olumsuz duyguların daha çok zihinsel kirlenme hissi yaşayarak kişinin daha fazla yıkamaya/temizlemeye ihtiyaç duymasına yol açtığı gözlenmiştir. Üçüncü model de treyt öz-tiksinme hissini zihinsel kirlenme aracılığıyla yıkama dürtüsünü yordadığını göstermiştir ($\beta = 1.95$, %95 CI [.11, 5.28]). Öz-tiksinme hislerini deneyimlemeye yatkın olan bireylerin manipülasyon sonrası daha fazla kirlilik hissi deneyimleyeceği ve artan kirlilik hislerinin ise kişide daha fazla yıkama/temizleme ihtiyacını doğuracağı gözlenmiştir.

Tüm model incelendiğinde ise bireysel yatkınlık faktörü olan treyt öz-tiksinme düzeyleri ile manipülasyon sonrasında bildirilen yıkanma/temizlenme ihtiyaç düzeyi arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenme

hislerinin aracı rol oynadığı öngörülerek oluşturulan modellemenin anlamlı düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir ($F_{(1,56)} = 6.59, p < .05, R^2 = .11$). Seri Çoklu Aracı Analiz Modellemesinden elde edilen sonuçlara Şekil 4’de yer verilmiştir.



Şekil 5. Seri Çoklu Aracı Analiz Modelleme Sonuçları

* $p < .05$, ** $p < .001$

Mevcut araştırmada öz-şefkat hissi ile manipülasyon sonrasında bildirilen yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme hissi, içsel olumsuz duygu ve zihinsel kirlenme hissini aracı rollerinin olduğu öngörülmüştür. Ancak korelasyon analizinden elde edilen sonuçlar bireysel yatkınlık faktörü olan öz-şefkat hissi düzeyinin, manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme, içsel olumsuz duygu ve yıkama dürtüsü düzeyleri ile olan ilişkilerinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bu nedenle öz-şefkat hissi ile yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide rol oynayan aracı değişkenlerin incelenmesine yönelik analiz yürütülmemiştir.

6. BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut araştırma ölçek ve deney çalışmasının yürütüldüğü iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada Öz-Tiksinme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formunun (ÖTÖ-GGF) dilimize uyarlanmış formunun, Türk örnekleminde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olup olmadığı incelenmiştir. Bu bölümde ilk olarak ÖTÖ-GGF'nin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yürütülen analizlerden elde edilen bulgular tartışılacaktır. Deneysel çalışmanın yürütüldüğü ikinci aşamada treyt öz-tiksinme, öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti şiddeti olmak üzere bireysel yatkınlık faktörleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi, ihanetin yer aldığı öpüşme senaryosunun bireylerde durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve zihinsel kirlenme ile ilişkili değişkenleri (içsel ve dışsal olumsuz duygular, yıkama dürtüsü) tetiklemede etkili olup olmadığının değerlendirilmesi ve senaryo sonrası bildirilen değişken düzeylerinin bireysel yatkınlık faktörleri (treyt öz-tiksinme, öz-şefkat ve genel obsesif-kompulsif belirti düzeyi) ile olan ilişkilerinin incelenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca öz-şefkati artırmaya yönelik uygulanan müdahalenin katılımcıların durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken (içsel ve dışsal olumsuz duygular, yıkama dürtüsü) düzeylerini azaltmadaki etkililiğinin araştırılması amaçlanmıştır. İkinci aşamanın bir diğer amacı ise treyt öz-tiksinme ve öz şefkat hislerinin yıkama dürtüsü ile sergilemiş olduğu ilişkide rol oynayan aracı değişkenlerin belirlenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda yürütülen analizlerden elde edilen bulgular ayrı başlıklar altında alanyazın ışığında tartışılacaktır. Ardından mevcut çalışmanın katkıları ve sınırlılıkları, klinik doğurguları ele alınarak gelecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

6.1. ÖZ-TİKSİNME ÖLÇEĞİ-GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORMUNUN (ÖTÖ-GGF) PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI

Ölçek çalışmasının yürütüldüğü birinci aşamada ilk olarak ÖTÖ-GGF'nin yapı, birleşen, ayırt edici ve yordayıcı geçerlilik değerleri incelenmiştir. Powell ve arkadaşları

(2015) geliştirdikleri ÖTÖ-GGF'nin iki farklı şekilde puanlanabildiğini ve buna bağlı olarak hem tek faktörlü (toplam öz-tiksinme) hem de iki faktörlü (fiziksel öz-tiksinme ve davranışsal öz-tiksinme) yapısının bulunduğu sonucunu elde etmiştir. Türkiye örnekleminde ÖTÖ-GGF'nin faktör yapılarının doğrulanabilirliğini test etmek amacıyla iki farklı Doğrulayıcı Faktör Analizi yürütülerek model uyum indeksleri incelenmiştir. ÖTÖ-GGF'nin toplam puanını veren tek faktörlü yapısı için yürütülen ilk faktör analizi sonuçları model uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olmadığına işaret etmiştir ($\chi^2/sd = 5.56$, AGFI = 0.74, GFI = 0.80, CFI = 0.71, NFI = 0.67, RMSEA = .13, $p < .001$). Hataların ilişkilendirilmesi şeklinde yapılan düzeltmelerin ardından test edilen yeni modeldeki χ^2/sd uyum indeksinin 3.30 olduğu gözlenmiştir ($\chi^2/sd = 3.30$, AGFI = 0.90, GFI = 0.91, CFI = 0.91, NFI = 0.81, RMSEA = .08, $p < .001$). Alanyazında iyi bir uyumdan söz edebilmek için χ^2/sd değerinin 3'e eşit veya 3'ten küçük ve AGFI, GFI, CFI değerlerinin .90'nın üstünde olması gerektiği öne sürülmektedir (Schreiber, Nora, Stage, Barlow ve King, 2006). Elde edilen nihai modelde 3.30 olarak bulunan X^2/sd 'nin beklenen aralığın bir miktar üstünde ancak kabul edilebilir (Schreiber ve ark., 2006) düzeyde olduğu, diğer uyum indekslerinden AGFI, GFI ve CFI değerlerinin de istenen bir biçimde .90'nın üstünde olduğu bulunmuştur. ÖTÖ-GGF'nin iki faktörlü yapısı için yürütülen faktör analizi sonuçları ise 2.47 olarak bulunan X^2/sd 'nin ve .90'nın üstünde bulunan AGFI, GFI ve CFI değerlerinin istenen düzeylerde olduğuna işaret etmiştir. Özgün çalışmadan elde edilen bulgular ile paralel bir biçimde, ÖTÖ-GGF Türkçe formunun hem tek faktörlü hem de iki faktörlü yapısının Türkiye örneklemini için de geçerli olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin birleşen geçerliliğini değerlendirebilmek amacıyla zihinsel kirlenme, tiksinme yatkınlığı ve duyarlılığı, dinsel obsesyonel kaygı, genel obsesif kompulsif belirti ve öz-şefkat değişkenleri dış ölçüt olarak belirlenerek ÖTÖ-GGF'den elde edilen puanlar ile olan ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ÖTÖ-GGF'nin tiksinme yatkınlığı dışında diğer tüm değişkenler ile beklenen yönde pozitif anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermiştir. ÖTÖ-GGF ve OKE-GGF alt ölçek puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde öz-tiksinme düzeyinin yalnızca obsesif düşünme, biriktirme ve nötralizasyon alt boyutları ile pozitif anlamlı ilişkiler sergilediği görülmüştür. Yıkama, sıralama ve kontrol alt boyutlarının öz-tiksinme düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı sonucu elde edilmiştir. PDOE alt boyutları ile olan ilişkilerine bakıldığında

ise öz-tiksinmenin hem Günah İşleme Korkusu hem de Tanrı Korkusu boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ancak öz-tiksinmenin Günah İşleme Korkusu ile arasındaki korelasyon değerinin ($r = .39$), Tanrı Korkusu ile arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon değerinden ($r = .14$) daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Yürütülen Z testi analizi sonuçları da söz edilen korelasyon değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaların bulunduğunu desteklemiştir. Günah İşleme Korkusu, bireyin içinde bulunduğu toplumun ahlaki değerlerine veya mensubu olduğu dinin gerekliliklerine uygun tarzda davranmamaktan farklı bir deyişle suç veya günah işlemekten korkması olarak tanımlanmaktadır (İnözü ve ark., 2017). Öz-tiksinme de özellikle bireyin erken dönem yaşantılarıyla birlikte içselleştirdiği toplum beklentilerine uygun bir biçimde düşünme ve davranmasıyla yakından ilişkili olan bir duygusal şema olarak değerlendirilmektedir (Powell ve ark., 2015). Bu nedenle elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Öte yandan ÖTÖ-GGF'nin tiksinme yatkınlığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Alanyazında hem ölçeğin ilk formundan hem de revize edilmiş formundan elde edilen puanların tiksinme yatkınlığı ve duyarlılığı boyutlarıyla olan ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Overton ve ark., 2008; Powell ve ark., 2015; Burden ve ark., 2018). Yürütülen bu çalışmalarda da öz-tiksinme düzeyinin yalnızca tiksinme duyarlılığı ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ancak Türkiye örnekleminde öz-tiksinme hislerinin ilişkili olduğu faktörlerin incelendiği çalışmadan elde edilen sonuçların farklılık gösterdiği dikkat çekmiştir (Bahtiyar ve Yıldırım, 2019). Araştırmacılar tiksinme duyarlılığı ve öz-tiksinme hisleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulamamıştır. Alanyazındaki çalışmalardan elde edilen bulgulardaki tutarsızlığın tiksinme yatkınlığı ile tiksinme duyarlılığının farklı yapıları ölçmesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Tiksinme yatkınlığı, bireyin bir uyarıcı karşısında ne kadar kolay bir şekilde tiksinebildiğini ve tiksinme şiddetinin ne düzeyde olduğunu gösteren bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Cavanagah ve Davey, 2000). Öte yandan tiksinme duyarlılığı bireyin tiksinme durumunun olası sonuçlarının ne derece olumsuz nitelik taşıdığına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri içeren bir yapıdır. ÖTÖ-GGF incelendiğinde, tiksinme ve tiksinmenin ortaya çıkarabileceği olumsuz sonuçlara ilişkin maddelerden daha çok bireyin fiziksel görünümünü ve davranışlarını ne derece tiksindirici bulunduğuna ilişkin maddeleri içerdiği görülmektedir. Bu nedenle öz-

tiksinmenin tiksınme yatkınlığı ile ilişkili bulunurken tiksınme duyarlılığı ile ilişkili bulunmamasının anlaşılır bir bulgu olduğu düşünölmektedir. Buna ek olarak klinik örnekleme üzerinde yürütölecek çalışmalar ile öz-tiksinme hissinin tiksınme yatkınlığı ve duyarlılığı ile olan ilişkilerine yönelik anlayışımızın genişleyeceği düşünölmektedir.

ÖTÖ-GGF'nin ayırt edici geçerliliğini değerlendirebilmek amacıyla hem genel obsesif kompulsif belirti puanları hem de zihinsel kirlenme belirti puanları bakımından yüksek ve düşük semptom grubu olarak iki grup oluşturulmuştur. ÖTÖ-GGF'nin her iki değişken bakımından oluşturulan grupları anlamlı düzeyde birbirinden ayırıştırdığı saptanmıştır. Bu analiz sonuçları ÖTÖ-GGF'nin istenilen düzeyde birleşen ve ayrışan geçerliliklerine sahip olduğuna işaret etmektedir.

ÖTÖ-GGF'nin yordayıcı geçerliliğini inceleyebilmek amacıyla zihinsel kirlenme belirti düzeyi yordanan değişken olarak belirlenerek Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütölmüştür. Tiksinme yatkınlığı ve duyarlılığı, genel obsesif kompulsif belirti, dinsel obsesyonel kaygı ve öz-şefkat düzeyleri kontrol edildiğinde ÖTÖ-GGF'nin zihinsel kirlenme hissinin anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. ÖTÖ-GGF'nin kuramsal olarak ilişkili olması beklenen değişkenler ile anlamlı ilişki göstermesi ölçeğin Türkçe formunun istenilen geçerlilik özelliklerine sahip olduğunu desteklemektedir.

Dilimize uyarlanmış ÖTÖ-GGF'nin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla hem tüm ölçek hem de alt ölçekler için iç tutarlılık, test-tekrar test ve iki yarı test değerleri incelenmiştir. Büyüköztürk (2011), Cronbach Alpha iç değerinin .70 ve üzerinde olan ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda ÖTÖ-GGF'nin Türkçe Formunun kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, hem Burden ve arkadaşları (2018) tarafından yürütölen özgün çalışma hem de Bahtiyar ve Yıldırım (2019)'ın Türkiye örnekleminde yaptıkları çalışma bulguları ile paralel niteliktedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla ilk ölçümlerin alındığı 154 katılımcıya yaklaşık dört hafta sonrasında yeniden ÖTÖ-GGF verilmiştir. Elde edilen sonuçlar ÖTÖ-GGF'nin test-tekrar test güvenilirlik değerinin tatminkâr düzeyde olduğuna işaret etmiştir. Bu bulgular ölçeğin zaman içerisindeki tutarlılık derecesinin yüksek düzeyde olduğunu destekler niteliktedir. Öte yandan iki yarı test değerleri de ÖTÖ-GGF'nin güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmiştir.

Bütün bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar, dilimize uyarlanmış ÖTÖ-GGF'nin klinik olmayan örnekleme bireylerin kendi fiziksel görünümüne ve davranışsal özelliklerine yönelttiği tikslenme hissini değerlendirmede kullanılabilecek yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmiştir.

6.2. BİREYSEL YATKINLIK FAKTÖRLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Tikslenme, alanyazında OKB ile özellikle kirlenme/temizlenme içerikli belirtiler ile ilişkisi sıklıkla incelenen evrensel bir duygudur. Alanyazında tikslenme hissini, tikslenme yatkınlığı ve duyarlılığı gibi yatkınlık faktörlerinin obsesif kompulsif belirti kümesinden yıkama/temizleme boyutu ile yakından ilişkili olduğunu destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır (Moretz ve McKay, 2008; Tolin, Woods ve Abramowitz, 2006; Zanjani, Yaghubi, Shaeiri, Fata ve Fesharaki, 2018; Olatunji, Kim, Cox ve Ebesutani, 2019). Her ne kadar tikslenme hissini yıkama/temizleme dürtüsü veya davranışlarının çok önemli bir yordayıcısı olduğu bilinse de tikslenme duygusunun farklı formları ile genel obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkilerin ele alınmasına dair alanyazında daha az çalışmanın olduğu söylenebilir. Öz-tikslenme ise tikslenmenin farklı bir yapısı olarak tanımlanmakta ve bilişsel bir bileşene sahip farklı bir duygusal deneyim olduğu öne sürülmektedir (Simpson, Helliwell, Varese ve Powell, 2020). Obsesif kompulsif belirtilerinin gelişiminde ve sürdürülmesinde öz-tikslenmenin önemli bir rolünün olabileceği düşünülmüş ve alanyazındaki kısıtlılık da göz önünde bulundurularak öz-tikslenme hissini, obsesif kompulsif belirti düzeyleri ile olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Elde edilen bulgular, her iki yatkınlık faktörü arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunduğu işaret etmiştir. Bir diğer deyişle bireylerin kendi fiziksel özelliklerine ve davranışlarına yönelttiği tikslenme düzeyi arttıkça bildirdikleri genel obsesif kompulsif belirti düzeyi de artış göstermektedir. Obsesif kompulsif belirti boyutları ile öz-tikslenme hissi arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise dikkat çekici

nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Yıkama davranışlarının önemli bir yordayıcısı olarak düşündüğümüz öz-tiksinme hissinin ölçeğin yıkama alt boyutu ile ilişki göstermediği bulunmuştur. Ancak öz-tiksinme hissinin, obsesif kompulsif belirti boyutlarından biriktirme ve obsesif düşünme ile pozitif anlamlı ilişkiler sergilediği göze çarpmıştır. Alanyazın incelendiğinde öz-tiksinme hislerinin obsesif kompulsif belirti düzeyi ile olan ilişkilerinin değerlendirildiği yalnızca tek bir çalışmanın yürütüldüğü gözlenmiştir. Rathbone (2017) da benzer bir şekilde öz-tiksinme hissinin hem genel obsesif kompulsif belirti düzeyi hem de biriktirme alt boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Biriktirme davranışları, kişileri yaşantıladıkları zorlayıcı duygulardan ve kişilerarası ilişkilerden bir miktar uzak kalabilmesine yardımcı olan davranışsal kaçınma mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Gamble, 2011). Bu durum kişinin kendisini dış dünyadan veya toplumdaki izole etmesi olarak da düşünülebilir. Wilbram ve arkadaşları (2008) da bu öngörüyü destekler nitelikte sonuçlar elde ederek biriktirme davranışlarının sosyal izolasyon ile yakından ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Öz-tiksinme hisleri de benzer bir şekilde kişinin sosyal açıdan kendisini izole etmesiyle yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu hisleri deneyimleyen kişi kendisini tiksinme hissi uyandıran ve diğerleri tarafından istenmeyen bir varlık olarak düşünebilir. Bu düşünme stilinin kişinin başta kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü olmak üzere bir dizi olumsuz duygu yaşayarak kendisini içinde bulunduğu sosyal ortamdan geri çekmesine yol açabileceği, biriktirme eğiliminin de bu duygular ile başa çıkmak için geliştirilen bir strateji olabileceği düşünülmektedir. Deneyimlenen öz-tiksinme hissi arttıkça bireyin ilişkilerinde diğerleri ile arasında bariyer kurma ihtiyacı da artmaktadır. Bu durumda da sergilenen biriktirme davranışlarının artmasına veya sürmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Mevcut tez çalışmasında, Rathbone (2017) tarafından yürütülen araştırmadan elde ettikleri sonuçlardan farklı olarak öz-tiksinme hissinin obsesif düşünme belirti kümesiyle de anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun Weingardan ve Renshaw (2015)'in öne sürdüğü "belirti-odaklı utanç" kavramı ile açıklanabileceği düşünülmüştür. Araştırmacılar obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerin sahip oldukları belirtilerinden utanabileceğini ve bu durumun da kişinin

tedavi arayışını engelleyebileceğini öne sürmüştür. Öz-tiksinme hissi de utanç ile yakından ilişkili olmakla beraber utanca kıyasla daha yıkıcı bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Powell ve ark., 2015). Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda özellikle de dinsel, cinsel ve saldırganlık içerikli obsesyonlara sahip kişilerin öz-tiksinme hissi deneyimlemeye daha yatkın olabileceği düşünülmektedir. Kişi zihninden geçen, kendisini rahatsız eden, kontrol etmeye çalıştığı ancak başarısız olduğu bu tarz düşüncelere sahip olmayı sosyal normlara ve ahlaki değerlerine aykırı olarak değerlendirebilir ve beraberinde de öz-tiksinme hissi ortaya çıkabilir.

Bireysel yatkınlık faktörleri arasındaki ilişkileri inceleyebilmek amacıyla yürütülen korelasyon analizinden elde edilen başka bir bulgu ise öz-şefkat düzeyinin hem öz-tiksinme hem de genel obsesif kompulsif belirti şiddeti ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz-şefkat, kişinin kusurlarına veya hatalarına ılımlı bir biçimde kabulle yaklaşabilme, tüm bu olumsuzlukların yalnızca kendisine özgü olmadığını bilincine sahip olabilme becerisidir (Leary ve ark., 2007). Yürütülen çalışmalar öz-şefkat hissinin pek çok olumlu psikolojik faktörle ilişkili olduğunu göstermiştir (Raes, 2010; Neff ve ark., 2007; Van Dam ve ark., 2011; Thompson ve Waltz, 2008; Leary ve ark., 2007). Kişinin kendisine karşı şefkatli olabilme becerisindeki zayıflık daha yoğun bir biçimde utanç, suçluluk gibi olumsuz duygular deneyimlemesine ve işlevsel olmayan bilişsel değerlendirme süreçlerini işletmesine yol açmaktadır. Bu deneyimler de bireyi psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın hale getirmektedir. Bu bulgular göz önünde bulundurularak yüksek düzeyde utanç ve öz-eleştiri hisleri deneyimleyen kişiler için Gilbert (2000) tarafından “Şefkat Odaklı Terapi” isimli bir model geliştirilmiş ve tüm bu olumsuz duygularla işlevsel bir biçimde baş edebilmelerini kolaylaştırmak hedeflenmiştir. Obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan kişiler de zihinlerine istemsizce gelen normal ve zararsız intruzif düşünceleri yanlış bir şekilde değerlendirerek bu düşüncelere yükledikleri anlam ve önem artmaktadır (Crowe ve McKay, 2016). Sahip oldukları düşüncelerin olumsuz bir durum ile sonuçlanabileceğine inanmakta, kendilerini sorumlu hissetmekte ve yoğun bir biçimde kendilerine suçlayıcı, eleştirel bir biçimde yaklaşmaktadır. Bireylerdeki öz-şefkat düzeyinin azalmasıyla birlikte abartılmış sorumluluk algısı, mükemmeliyetçilik, düşünce-eylem kaynaşması gibi obsesif inanışların gelişimi kolaylaşmakta ve kişinin hayatındaki işlevselliğini kötüleştirilmektedir (Bream, Challacombe, Palmer ve

Salkovskis, 2017). Yakın zamanda yürütülmüş bir çalışma da bu görüşü destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur (Leeuwerik, Cavanagh ve Strauss, 2020). Araştırmacılar üç farklı tanı grubunu (OKB, anksiyete ve depresyon grubu) sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırarak psikopatoloji ile öz-şefkat düzeyi arasında ilişkileri ele almıştır. Elde ettikleri sonuçlar, OKB tanısı almış bireylerin diğer üç gruba kıyasla daha düşük düzeyde öz-şefkat hissi bildirdiğini göstermiştir.

OKB'nin bilişsel davranışçı modelleri (Clark, 2004; Rachman, 1997; Salkovskis, 1985, 1989) bozukluğun etiolojisinde işlevsel olmayan inanışların yanı sıra duyguların da rolüne dikkat çekmiştir. Bilişler ve duygular arasında döngüsel nitelikte ilişkiler bulunmaktadır. Duygudurumdaki herhangi bir aksama kişiyi olumsuz inanışlara, duygulara, güvence arayışı ve önlem alma gibi kaçınma davranışlarına yatkın hale getirmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme becerileri de OKB'de oldukça kritik bir öneme sahiptir. Bu görüşü destekler nitelikte bulguların elde edildiği klinik olmayan örneklem üzerinde yürütülen bir çalışmada araştırmacılar obsesif kompulsif belirti düzeyindeki artışın duygu düzenleme güçlükleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu dile getirmiştir (Stern, Nota, Heimberg, Holaway ve Coles, 2014). Fergus ve Barden (2014) de benzer sonuçları elde ederek obsesif kompulsif belirtilerin şiddetlenmesinde özellikle de duyguları kabullenememenin rolüne dikkat çekmiştir. Kişi deneyimlediği olumsuz duyguları tolere etmekte güçlük yaşadığı için tüm bu hislerin etkisini azaltabilmek adına yineleyen bir biçimde bir dizi kaçınma davranışı sergilemekte, güvenlik arayışı içine girmekte ve kompulsiyonlara yönelmektedir (Cristea, Montgomery, Szamoskozi ve David, 2013). Ancak bilinçli farkındalık, şefkat ve kabullenme odaklı psikoterapiler olumsuz duyguları kabullenmenin, belirtilerin azalmasında önemli bir işlevi olduğunu ileri sürerek müdahalelerde bireylerin bu becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Bu çalışmada da alanyazında yer alan bilgiler ile tutarlı sonuçlar elde edilmiş, öz-şefkat düzeyinin artmasının daha düşük obsesif kompulsif belirti düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Korelasyon analizi sonuçları ayrıca bildirilen öz-şefkat düzeyi arttıkça öz-tiksinmenin şiddetinin azaldığına işaret etmiştir. Öz-tiksinme, eleştirel düşünme stili ile yakından ilişkilidir (Gilbert, 2015). Yüksek düzeyde öz-tiksinme hissi bildiren bireyin kendisine acı veren durumları ve hisleri kabullenmekte güçlük yaşayarak kendisine karşı acımasız

ve eleştirel bir biçimde yaklaşması olasıdır. Alanyazında bireyin deneyimlediği benlik odaklı olumsuz değerlendirme süreçlerini, duygularını ve ruminatif düşüncelerini azaltmada öz-şefkat içerikli müdahalelerin etkili olabileceğini öne süren görüşler bulunmaktadır (Van der Velden, Kuyken, Wattar, Crane, Pallesen, Dahlgaard, Fjorback ve Piet, 2015; Liu, Xu, Wang, Williams, Geng, Zhang ve Liu, 2015). Ypsilanti ve arkadaşları (2018) da Şefkat Odaklı Terapi modelinin bireylerdeki öz-tiksinme hissini azaltmada etkili olabileceğini ileri sürmüştür. Öz-tiksinme hissi deneyimleyen birey, bireysel veya toplumsal normları referans alarak sergilediği davranışları değerlendirmektedir (Powell ve ark., 2015). Bu tür bir öz-farkındalık sürecinin sonunda kişi ideal ve gerçek benliği arasında bir uyumsuzluk olduğunu düşünebilir ve beraberinde öz-tiksinme hisleri deneyimleyebilir. Karmaşık bir bilişsel sürecin aktif olduğu öz-tiksinme hislerinin gelişim sürecinde işlevsel nitelik taşımayan öz-düzenleme (self-regulation) ve duygu düzenleme süreçleri de önemli bir rol üstlenmektedir (Lazuras ve ark., 2019). Bu çalışmada da alanyazında yer alan bilgiler ile tutarlı sonuçlar elde edilmiş, olumsuz duygular ile sağlıklı bir biçimde baş edebilmeyi kolaylaştıran öz-şefkat düzeyinin artmasıyla beraber öz-tiksinme hislerinin azaldığı gözlenmiştir.

6.3. DENEYSEL MANİPÜLASYONUN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Zihinsel kirlenme herhangi fiziksel bir temas olmaksızın kişinin kabul edilemez düşünceler, imgeler ve anılar tarafından da tetiklenebilen içsel kirlilik hissi olarak tanımlanmaktadır (Rachman, 1994). Pek çok içsel ve dışsal nitelik taşıyan olumsuz duygular, yıkama/temizleme ihtiyacı ve beraberinde gelişen temizleme davranışları ile yakından ilişkilidir. Alanyazında zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili bu değişkenleri tetikleyebilmek amacıyla “kirli öpüşme paradigması” kullanılarak psikolojik ve fiziksel ihlal içerikli senaryolar kullanılmaktadır (Herba ve Rachman, 2007; Elliott ve ark., 2008; Elliott ve Radomsky, 2013). Güncel çalışmalarda oluşturulan senaryolarda ahlaki bir boyuta sahip ihanet temasına yer verildiği dikkat çekmektedir (Millar, Salkovskis ve Brown, 2016; Fergus, 2018). Buna ek olarak,

katılımcıların kendilerini öpüşmeyi gerçekleştiren kişi olarak imgelediğinde de kirlilik hissi deneyimlediğini gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Rachman ve ark.,2012; Waller ve Boschen, 2015). “Fail etkisi” olarak adlandırılan bu durumun Türkiye örnekleminde katılımcılarda da benzer bir biçimde durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve olumsuz duyguları tetikleyip tetiklemediğini incelemek amacıyla ihanetin yer aldığı öpüşme senaryosu geliştirilerek kullanılmıştır. Bu senaryonun söz edilen değişken düzeylerini tetiklemedeki etkililiği araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların manipülasyon sonrasında bildirdikleri zihinsel kirlenme, durumsal öz-tiksinme, içsel ve dışsal olumsuz duygu düzeylerinin manipülasyon öncesinde bildirdiklerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öngörülen hipotezin doğrulandığı, deneysel manipülasyonun bireylerde söz edilen değişken düzeylerini tetiklemede başarılı olduğu gözlenmiştir.

Alanyazın ile tutarlı olarak kullanılan senaryonun zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili olumsuz duyguları tetiklediği sonucu elde edilmiştir (Fairbrother ve Rachman, 2004; Elliott ve Radomsky, 2009; Bilekli, 2016; Evliyaoğlu, 2019). Bu zamana kadar yürütülen çalışmalardan farklı olarak manipülasyonun bireylerdeki öz-tiksinme hissini artırmada da etkili olduğu bulunmuştur. Bilindiği kadarıyla öz-tiksinme hissini, ihanet temasının yer aldığı öpüşme senaryosunun kullanılarak tetiklenip tetiklenmediğini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak Powell ve arkadaşları (2015) bilişsel içeriğe sahip bir duygu olan öz-tiksinme hissini de özellikle ahlaki değerler ile çelişen düşünceler, imgeler ve otobiyografik anılar tarafından tetiklenebileceğini öne sürmüştür. Dinletilen senaryoda katılımcıların kendilerini en yakın arkadaşının sevgilisini zorla öperken ve tam da bu esnada arkadaşı tarafından fark edildiğini hayal etmeleri istenmiştir. Senaryonun hem fiziksel hem de psikolojik ihlal (ihanet vb.) gibi ahlaki değerleri tehdit eden bir içeriğe sahip olması benlik odaklı bilişleri (self-focused cognitions) aktive etmiş olabilir. Duval ve Wicklund (1972) tarafından geliştirilen Benlik Farkındalığı Modeli (Self-Awareness Theory), benlik odaklı dikkat süreçlerinin (self-focused attention) bilişsel, duygusal ve motivasyonel bir dizi sonuçlarının bulunduğunu ileri sürmektedir. Dikkatin benliğe odaklanması, beraberinde bireyin kendiliği hakkında bir değerlendirme süreci işletmesine yol açabilmektedir. Benlik sisteminin (self-system) aktive olmasıyla geliştiği öne sürülen bu süreçte bireyin, kendi davranışlarının bireysel ve toplumsal açıdan nasıl değerlendirildiğine yönelik uğraşısı

artmaktadır (Argyle ve Williams, 1969). Bir başka deyişle içinde bulunulan koşula bağlı olarak tetiklenen benlik odaklı dikkat süreci, bireyin kendi düşünce ve eylemlerini bireysel, ahlaki veya sosyo-kültürel standartlar ile karşılaştırmasına ve diğerleri tarafından nasıl algılandığı ile ilgilenmesine yol açabilmektedir. Özellikle de rahatsız edici nitelikteki kişilerarası etkileşimlerin etkisiyle tetiklendiği öne sürülen benlik odaklı dikkat, bireyin kendisiyle olan meşguliyetini artırmaktadır (Silvia ve Duval, 2001). Sonrasında bireyin içinde bulunduğu durum veya olaya yönelik içsel atıfları artabilmekte, yoğun düzeyde olumsuz duygu deneyimleyebilmekte, öz-saygısı azalabilmekte ve kendisini suçlama bilişleri (self-blame cognitions) aktif hale gelebilmektedir (Clark ve Wells, 1995). Bu araştırmada da katılımcıların imgeledikleri senaryoda sergiledikleri davranışlarını ve sahip oldukları ahlaki değerlerini olumsuz bir biçimde değerlendirdiği ve suçluluk/sorumluluk hissi bildirdikleri gözlenmiştir. Bu olumsuz değerlendirmeler ve suçluluk/sorumluluk hislerinin senaryonun ardından bildirilen durumsal öz-tiksinme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular durumsal öz-tiksinmenin, davranışlara ve ahlaki değerlere yönelik yapılan olumsuz nitelikteki değerlendirmeler ile ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Ancak suçluluk/sorumluluk ve durumsal öz-tiksinme hisleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda senaryoda kullanılan tasvirlerin etkisiyle katılımcıların dikkatini benliklerine yönelterek davranışlarının ahlaki değerler ile uyumadığına yönelik bir değerlendirme süreci işlettiği ve ardından benlik odaklı öz-tiksinme hissi deneyimlediği düşünülmektedir.

Bir başka dikkat çekici bulgu ise analiz sonuçlarının, manipülasyon sonrasında bildirilen durumsal öz-tiksinme hissini zihinsel kirlilik duyguları ve kirlenme ile ilişkili yıkama dürtüsü, içsel-dışsal olumsuz duygular ile pozitif anlamlı ilişkilerinin olduğuna işaret etmesidir. Bilişsel Model psikolojik veya fiziksel ihlal içeren temaların yer aldığı olayların veya düşüncelerin önemine yönelik yürütülen hatalı değerlendirme süreçlerinin, zihinsel kirlenme hislerinin ortaya çıkmasında önemli bir yere sahip olduğunu öne sürmektedir (Radomsky ve ark., 2017).

Birey yaşantıladığı, düşündüğü, imgelediği veya anımsadığı bu tarz ihlal durumlarını bir tehdit olarak yorumlayabilir ve olası sonuçları hakkında abartılmış sorumluluk algısı, düşünce-eylem kaynaşması gibi hatalı yorumlamalarda bulunarak kendi benliğine

yönelik eleştirel bir biçimde yaklaşabilir. Bu değerlendirmelerin etkisiyle bireyin zihinsel kirlenme hissini yanı sıra bir dizi içsel-dışsal nitelikte olumsuz duyguları da deneyimleyebileceği, kirlenmişlik duygusunun yarattığı rahatsızlık hissini azaltmaya yönelik yoğun düzeyde bir istek duyabileceği ve yıkama/temizleme davranışlarını sergileyebileceği ileri sürülmektedir. Zihinsel kirlenme alanyazınında da bu görüşü destekler nitelikte içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama dürtüsünün içsel kirlilik hislerine eşlik ettiğini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Radomsky ve ark., 2014; Bilekli, 2016; Bilekli ve İnöz, 2018; Evliyaoğlu, 2019) . Ancak mevcut tez çalışmasında manipülasyonun etkisiyle tetiklenen öz-tiksinme hislerinin de zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili diğer faktörlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Korelasyon analizi sonuçları, zihinsel kirlenme ve durumsal öz-tiksinme hisleri arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin bulunduğu işaret etmiştir. Senaryoda kendilerini ihanetin de yer aldığı zorla öpüşme eylemini gerçekleştiren kişi olarak hayal ettikleri durumda katılımcılar davranışlarını ve ahlaki değerlerini olumsuz bir biçimde değerlendirmiştir. Kullanılan manipülasyonun katılımcıların benliğine tiksinme hissi yöneltmesine ve içsel kirlilik hissi deneyimlemesine yol açtığı gözlenmiştir. Her iki duygunun deneyimlemesinde, ahlaklılık teması ve düşüncelere yüklenen önemle beraber ortaya çıkan öz-eleştirel düşünme stili gibi işlevsel olmayan bilişsel değerlendirmeler önemli bir rol üstlenmektedir. Bu açıdan durumsal öz-tiksinme hissini de içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama dürtüsü gibi zihinsel kirlenme ile ilişkili faktörlerden biri olabileceği düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde zihinsel kirlenme üzerine yürütülen bir çalışmada, cinsel tacize maruz kalmış kadınların bu olayı anımsadıkları anda bedenlerinin belirli bölgelerinden tiksindiklerini dile getirdiği gözlenmiştir (Fairbrother ve Rachman, 2004). Bu araştırmada öz-tiksinme hisleri cinsel/fiziksel ihlalin mağduru konumunda olan kadın katılımcılar üzerinde herhangi bir ölçüm aracı kullanılmaksızın değerlendirilmiştir. Bu nedenle mevcut tez çalışmasının hem görgül nitelik taşıması hem de öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hislerinin gelişiminde ahlaki nitelik taşımayan eylemlerin faili olmanın da rolüne değinmesi bakımından alanyazına önemli düzeyde bir katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Ancak iki değişken arasındaki ilişkinin doğasını anlamaya yönelik araştırmaların yürütülmesi gerekmektedir.

Korelasyon analizi bulguları incelendiğinde manipülasyon sonrasında tetiklenen durumsal öz-tiksinme hissini dışsal olumsuz duygulara ($r = .34$) kıyasla içsel olumsuz

duygular ($r = .60$) ile ilişki düzeyini gösteren korelasyon değerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Öz-tiksinme hissinin, kişinin benliğini referans alarak öz-eleştiri ve öz-düzenleme gibi bir dizi içsel süreç işletmesi sonucu deneyimlendiği ileri sürülmektedir (Lazuras ve ark., 2019). Bu nedenle öz-tiksinme hissinin içsel olumsuz duygular ile daha yakından ilişkili olması beklendik bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Öte yandan durumsal öz-tiksinme hissinin yıkama dürtüsü ile de anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Zhong ve Liljenquist (2006) etik olarak değerlendirilmeyen davranışların sergilendiği durumlarda bireylerin, yoğun düzeyde yıkama/temizleme ihtiyacı bildirdikleri ve çoğunlukla bu eylemlerin rahatsız edici sonuçlarını azaltacağını düşündükleri için yıkama/temizleme gibi davranışlar sergilediklerini ileri sürmüştür. Bu çalışmada kullanılan senaryo katılımcılarda durumsal öz-tiksinme hissinin tetiklenmesine yol açmıştır. Rahatsız edici nitelik taşıyan öz-tiksinme hissinin artmasıyla beraber kişilerin daha fazla temizlenmeye ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir.

6.4. BİREYSEL YATKINLIK FAKTÖRLERİNİN MANİPÜLASYON SONRASINDA BİLDİRİLEN DURUMSAL ÖZ-TİKSİNME, ZİHİNSEL KİRLENME VE KİRLENME İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKEN DÜZEYLERİ İLE SERGİLEMİŞ OLDUĞU İLİŞKİLERE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Zihinsel kirlenme hissinin deneyimleme bakımından bireylerarası farklılıklar bulunmaktadır (Herba ve Rachman, 2007). Cinsiyet, kişilik özellikleri, travmatik yaşantı, erken çocukluk döneminde alınan ebeveynlik stili gibi kişiden kişiye farklılık gösteren özellikler bireysel yatkınlaştırıcı faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikler kişiyi içsel kirlilik hissi deneyimlemesine eğilimli kılabilir. Yürütülecek terapötik müdahaleler ve klinik uygulamalar açısından zihinsel kirlenme hissi deneyimlemeye bireyi yatkın hale getiren değişkenlerin araştırılması oldukça önemlidir. Bu çalışmada da bireylerin bildirdikleri treyt öz-tiksinme, öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti düzeyinin senaryonun ardından bildirilen durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeyleri ile olan korelasyonlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde bireysel yatkınlık faktörlerinden yalnızca treyt öz-tiksinme hissini, manipülasyon sonrasında bildirilen durumsal öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyalizasyon sürecinin de etkisiyle içinde bulunduğumuz toplumun değerlerine ve normlarına uyum sağlamak, dışlanmışlık hissinden uzak kalarak güvenli bir şekilde yaşam sürmemize katkıda bulunuyor olabilir. Bu normların sürekliliği sağlanarak toplumdaki düzenin işleyişi kolaylaşmaktadır. Özellikle de aile kurumunun bu süreçteki rolü göz ardı edilemeyecek derecede önemlidir. Gelişim sürecinin çok önemli basamaklarından biri olan “aynalama” aracılığıyla aslında ebeveynler bireysel veya sosyo-kültürel değerleri yineleyen bir biçimde çocuğa yansıtmaktadır. Özellikle de benliğin fark edilmeye başlandığı yaştan itibaren ebeveynler tarafından alınan sözel veya sözel olmayan geri bildirimler aracılığıyla bu değerler içselleşmektedir (Coon ve Mitterer, 2012). Kişi içsel olarak bir çatışma yaşamamak adına yineleyen bir biçimde ideal ve gerçek benliği arasında dengeyi bozmamaya çalışmaktadır. Bu nedenle toplumun kendisinden beklediği şekilde davranmaya özen göstererek kişilerarası ilişkilerini düzenlemektedir. İdeal ve gerçek benlik arasındaki boşluğun fazlalaşması beraberinde kişinin işlevselliğini bozan bir dizi duygu ve düşünceye sahip olmasına yol açmaktadır. Powell ve arkadaşları (2015) da öz-tiksinme hislerinin gelişiminde erken dönem yaşantıların kritik bir öneme sahip olduğunu savunmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren kişi, fiziksel görünümünün veya sergilediği davranışlarının ebeveynlerini tiksindirdiğine yönelik sözel veya sözel olmayan geribildirimler aldıkça kendi benliğinin tiksindirici olduğuna ilişkin bir inanca sahip olmaktadır. Kendisinden beklenenleri yerine getiremediğini, benliğinde yanlış bir şeylerin olduğunu düşünebilmekte ve diğerleri tarafından kabul edilmeyen özelliklerine ilişkin tiksinme duygusu geliştirebilmektedir. Elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, öz-tiksinme hissini deneyimlemeye yatkın olan bireylerin diğerleri tarafından kolaylıkla reddedilebilecek koşullara olan hassasiyetinin daha yüksek olduğu bir başka deyişle öz-tiksinme ve içsel kirlilik hislerini tetikleyecek düşünme süreçlerinin daha kolay bir biçimde aktif hale gelebilmiş olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada kurgulanan senaryo aracılığıyla katılımcılar kendisini yakın arkadaşının sevgilisini zorla öptüklerini tam bu esnada diğerleri tarafından fark edilmesine rağmen yaptığını inkâr ettiklerini ve çevredeki kişilerin kendisine tiksiniş şekilde baktığını hayal etmiştir. İhanet ve zorla öpme gibi psikolojik ve fiziksel bir ihlal sonrası gelişen

reddedilme durumunu düşünüyor olmak bile yüksek düzeyde öz-tiksinme eğilimine sahip kişilerin daha fazla içsel kirlilik hissi ve durumsal öz-tiksinme hissi bildirmesine yol açmıştır.

Mevcut çalışmada öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti düzeyinin, manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenlerin hiçbiri ile ilişkisinin bulunmadığı sonucu elde edilmiştir. Rachman (1994) tarafından ortaya konulan kirlenme korkusunun farklı bir formu olan zihinsel kirlenme hissinin bireylerin sahip olduğu genel obsesif kompulsif belirti düzeyi ile arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmaması beklenmedik bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu araştırma görece az sayıda katılımcının yer aldığı klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Bu durumun bireylerin OKE-GGF'den aldığı ortalama puanları düşürebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekte örneklemin farklılaştırılarak ilişkilerin yeniden incelenmesiyle alanyazın ile tutarlı bulguların elde edileceği düşünülmektedir. Coughtrey ve arkadaşları (2018) zihinsel kirlenmenin öz-şefkat korkusu ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Ancak alanyazında bilindiği kadarıyla öz-şefkat hissinin zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili faktörler ile beraber ele alındığı herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Her ne kadar söz edilen değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olmadığı gözlenirse de bu çalışma keşifsel bir nitelik taşımaktadır. Alanyazındaki kısıtlılık da göz önünde bulundurulduğunda bu değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılmasına yönelik daha fazla çalışmanın yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir.

6.5. ÖZ-ŞEFKATİ DEĞİŞİMLEMeye YÖNELİK DENEYSEL MÜDAHALENİN ZİHİNSEL KİRLENME VE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasının ardından öz-şefkat üzerine yürütülen çalışmalar sayıca artış göstermiştir. Bu çalışmalarda öz-şefkat hissinin öznel iyi oluş hali, yüksek öz-saygı düzeyi ve olumsuz duygulardaki azalma ile ilişkili olduğu sonuçları elde edilmiştir (Neff, 2011; Bolier ve ark., 2013; Welp ve Brown, 2014). Öz-şefkat

düzeyindeki yükselme bireylerin kendilerine karşı daha az eleştirel bir biçimde yaklaşımlarını sağlamakta ve koruyucu bir duygu düzenleme aracı olarak değerlendirilmektedir (MacBeth ve Gumley, 2012). Alanyazında pek çok araştırma ile desteklenen bu görüşler dikkate alınarak mevcut çalışmada katılımcıların öz-şefkat düzeyini artıracak Leary ve arkadaşları tarafından geliştirilen (2007) deneysel bir müdahale kullanılmış ve bu müdahalenin senaryo sonrasında tetiklendiği gözlenen değişken düzeylerini azaltmadaki etkililiği gruplararası ikili karşılaştırma yapılarak incelenmiştir. Öz-şefkat düzeyinin artmasıyla beraber katılımcıların senaryoda imgeledikleri davranışlarına daha fazla kabullenici ve ılımlı bir şekilde yaklaşabileceği ve bu sayede zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinin azalacağı öngörülmüştür. Analizler sonucu elde edilen bulgular, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Zaman 3'te bildirdikleri durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeyleri bakımından birbirlerinden farklılaşmadığını göstermiştir. Koşuldan bağımsız bir biçimde ilgili değişken düzeylerinin her iki grupta da Zaman 2'ye kıyasla daha düşük olduğu gözlenmiştir. Buna ek olarak Zaman 3'te deney grubundaki katılımcıların bildirdiği zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygu ve yıkama dürtüsü puanlarının beklenmedik bir biçimde kontrol grubundakilere kıyasla daha yüksek olma eğilimi sergilediği gözlenmiştir. Ancak analiz sonuçları, gözlemlenen puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığına işaret etmiştir.

Zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinin azalmasında rol oynayan etmenlerin incelendiği çalışmalar gözden geçirildiğinde (Ishikawa, Kobori, ve Shimizu, 2014; Waller ve Boschen, 2015) nötralizasyon davranışlarının bu alanda yürütülen araştırmaların odak noktası olduğu dikkat çekmektedir. Yürütülen bu araştırmalardan elde edilen ortak sonuç zihinsel kirlenme hislerinin herhangi bir müdahale olmaksızın kendiliğinden azaldığına işaret etmektedir (Coughtrey ve ark., 2014) Yakın bir zamanda ülkemizde yürütülmüş bir çalışmadan elde edilen bulgular da bu sonuçları destekler niteliktedir (Evliyaoğlu, 2019). Araştırma bulguları, zihinsel kirlenme hisleri üzerinde yıkama/temizlenme davranışlarının etkisinin kısa vadeli olduğuna ve bekleme davranışı ile birlikte bu duyguların kendiliğinden azaldığına işaret etmektedir. Bu sonuçların iki olası neden ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında nötralizasyonun etkisini inceleyen çalışmalar ağırlıklı olarak herhangi bir klinik tanı almamış normal öğrenci örnekleminde yürütülmüştür ve bu örneklemlerde kirlenme duygusu herhangi

bir müdahaleye ihtiyaç duymadan kendiliğinden geçiyor olabilir. Bu nedenle klinik örneklemede yürütülecek araştırma bulgularının, zihinsel kirlenme hissini ne kadar dirençli bir duygu olduğuna ilişkin daha sağlıklı sonuçlara ulaşmamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak OKB'nin bilişsel modellerine (Clark, 2014; Rachman, 1997; Salkovskis, 1985, 1989) dayandırılmış olan tedavi yöntemlerinin benimsediği temel varsayımda, nötralizasyon davranışının yapılması engellendiğinde hissedilen rahatsızlık düzeyinin kendiliğinden azalacağını ileri sürmektedir. Hissedilen olumsuz duygu şiddetini hemen azaltmaya yönelik sergilenen nötralizasyon davranışları belirti şiddetini artırmada rol oynayan önemli bir unsurdur. Bu çalışmada da deney grubunda katılımcılara verilen Öz-Şefkat Yazma Görevinin (Leary ve ark., 2007) zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığı yalnızca kontrol grubu kullanılarak araştırılmış ve ilgili değişken düzeylerinin göreve bağlı olmaksızın kendiliğinden azalma seyri gösterdiği bulunmuştur. Yukarıda söz edilen araştırma bulguları ile tutarlı olarak zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerinde azalmanın olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda deney grubunda katılımcılara verilen görevin etkili olmadığı düşünülebilir. Ancak alanyazında başka bir çalışmadan elde edilen bulgular oldukça dikkat çekicidir. Katılımcılara zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerini tetikleyen bir uyarıcı ikinci kez verildiği takdirde söz edilen değişken düzeylerinin zamana bağlı olarak azalmadığı sonucu elde edilmiştir (Poli, Melli ve Radomsky, 2019). Bu tez çalışmasında etkililiği incelenen Öz-Şefkat Yazma Görevinde, orijinalinden farklı olarak birtakım değişiklikler yapılmıştır. Görevin orijinalinde öz-şefkat istemlerinden önce, katılımcılardan kendilerini kusurlu, örselenmiş veya dışlanmış hissettikleri geriye dönük olumsuz nitelikte bir olayı hatırlamaları istenmektedir. Bu nedenle katılımcılara dinletilen senaryonun doğasının da elde edilen bulguları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Katılımcılara geçmişte gerçekten de yaptıkları ve kendilerini kötü hissettikleri bir yaşantıyı dikkate alarak öz-şefkat görevlerini yerine getirmelerinin istendiği durumda ortaya çıkan etkinliğin, hipotetik bir senaryonun ardından ortaya çıkan bir duruma ilişkin bu görevlerin kullanılmasının benzer bir etkiyi yaratmamış olması muhtemeldir. Her ne kadar öz-şefkat hissini tetiklemek amacıyla kullanılan Öz-Şefkat Yazma Görevinin etkililiğini destekler nitelikte sonuçlar (Stern ve Engeln, 2018; McEwan, Elander ve Gilbert, 2018) bulunsa da öz-şefkat hislerinin bireylerdeki

gelişiminin terapötik nitelikte bir etkileşim ve süreç gerektirdiği göz ardı edilmemesi gerekmektedir (Krieger ve ark., 2019). Alanyazında yürütülen çalışmalarda katılımcılar, mevcut öz-şefkat düzeylerini artırabilmek amacıyla 6 ile 8 hafta arasında değişen terapötik müdahale programlarına dâhil olmakta ve müdahale öncesi ile müdahale sonrası psikolojik faktörlerin düzeyleri incelenmektedir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar müdahalenin etkisiyle bireylerin öz-şefkat becerilerinin geliştiğine işaret etmektedir. Müdahale öncesine kıyasla bireylerin kendi kusurlarına, başarısızlıklarına daha kabullenici bir biçimde yaklaşabildikleri, mevcut problemlerinin yalnızca kendisine özgü olmadığını, diğer pek çok kişi tarafından da deneyimlendiği bilincine sahip olabildiklerini ve mevcut zamanda bilinçli bir farkındalıkla daha uzun süre kalabildikleri gözlenmiştir (Finlay-Jones, Kane ve Ress, 2017). Tüm bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada kullanılan görevin katılımcıların öz-şefkat düzeylerini tetiklemekte başarılı olmamasının belirtilen yönetsel kısıtlılıklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle de Şema Terapi modelinin öne sürdüğü içselleştirilmiş ebeveyn modlarından

Gilbert (2015) bireylerin, sosyal bağlam içerisinde kabul edilen ve değerli görülen bir benliğe sahip olmayı arzuladıklarını ve buna aykırı herhangi bir durum içinde bulunmaktan kaçındıklarını dile getirmiştir. Sosyo-kültürel bağlamda sahip olunan değerlerin devamlılığının sağlanmasında deneyimlenen öz-tiksinme hislerinin işlevsel bir rolünün bulunduğu öne sürülmektedir (Powell ve ark., 2015). Bu değer ve normlara bağlılığını sürdürmek amacıyla bireyler herhangi bir durum veya olay karşısında sahip olduğu olası benliklerini değerlendirerek bir öz-değerlendirme süreci işletmektedir. Deneysel manipülasyonun içeriği göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların kendilerini ihanet eden ve rıza dışı öpüşmeyi gerçekleştiren biri olarak hayal etmeleri oldukça rahatsız edici bir nitelik taşımaktadır. Uygulanan manipülasyonun ardından katılımcıların öz-tiksinme, zihinsel kirlenme, yıkanma/temizlenme ihtiyacı ve içsel/dışsal olumsuz duygu düzeylerinde anlamlı bir artış olması bu argümanı destekler niteliktedir. Ayrıca çalışmanın örneklemini yalnızca kadınlar oluşturmuştur. İçinde bulunduğumuz toplumun cinsiyete bağlı olarak belirlediği beklentiler katılımcıların, imgeledikleri senaryoda sergilediği davranışlarını kabul edilmez olarak değerlendirmiş olma olasılıklarını artırmaktadır (Kaya ve Aslan, 2013). Ayrıca bu tarz bir senaryoyu canlandırmanın, katılımcıların kendilerini görmek istedikleri ya da tanımlamakta

kullandıkları değerleri ile çelişen ego-distonik bir durum yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Gilbert (2015) bu tarz bir uyumsuzluk durumunda kişinin dengeyi sağlamaya çalışarak kişilerarası ilişkilerindeki uyumu ve hayatındaki işlevselliği sürdürmeyi hedeflediklerini ileri sürmektedir. Senaryonun dinletilmesinin ardından tüm katılımcılara verilen Zihinsel Kirlenme Bildirim Formundaki açık uçlu sorulara verilen yanıtlar incelendiğinde katılımcıların yıkama/temizleme davranışları dışında özür dilemek, buldukları ortamdan uzaklaşmak gibi telafi edici başka yöntemler ürettiği dikkat çekmiştir. Bu tarz alternatiflerin üretilerek eyleme dökülmesinin bireyin algıladıkları ego-distonikliği azaltmaya yardımcı olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak Zaman 3'te deney grubunda yer alan katılımcılara verilen yarı yapılandırılmış formatta olan Öz-Şefkat Yazma Görevine aktarılan ifadeler de incelenmiştir. Katılımcıların senaryodaki sergilediği eylemlerine ılımlı, anlayışlı ve kabul edici bir biçimde yaklaşmakta zorlandıkları aksine eleştirel nitelikteki ifadelerin ön planda olduğu dikkat çekmiştir. Bu bulgu ile tutarlı olarak, Wang, Chen, Poon, Teng ve Jin (2016) tarafından yürütülmüş olan hem Doğu hem de Batı kültüründen katılımcıların yer aldığı araştırmada ahlaklılık ve öz-şefkat değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ancak alanyazın ile tutarlı olmayan beklenmedik bulgular elde edilmiştir. Öz-şefkat hissinin artmasıyla beraber bireylerin ahlaki olmayan eylemlerini kabullenmekte daha çok zorlandıkları bulunmuştur.

Araştırmacılar, öz-şefkat düzeyinin daha az kendine hizmet eden yanlılık ve öz-saygıdaki dalgalanmayı yordadığını öne sürmüştür. Elde edilen bulgular, katılımcıların ahlaki ihlal içerikli davranışları sebebiyle oluşan olası benlikleri arasındaki uyumsuzluğu ve öz-saygılarındaki dalgalanmayı azaltabilmek amacıyla bu tür davranışlarını telafi etmeye daha fazla ihtiyaç duymuş olabilecekleri ile açıklanmıştır. Aksi takdirde kişinin, diğerleri tarafından ahlaki normlara uyum sağlamayan biri olarak görünerek dışlanmışlık hissi deneyimleyeceği, bu hisleri deneyimlememek için sergilediği davranışlarının yanlışlığına kendisini ikna etmeye çalışıyor olabilecekleri ileri sürülmüştür (Breines ve Chen, 2012). Mevcut çalışmada da katılımcılar uygun olmayan, kabul edilemez ve tiksindirici davranışlar sergilediklerini, mantığa uygun bir biçimde hareket etmediklerini, kendilerine olan saygılarını kaybettiklerini, gelecekte bir daha bu davranışı sergilememek için çabalamaları gerektiğini dile getirmiştir. Katılımcılar bu eylemleri gerçekleştirdiği için olumsuz duygular deneyimlemesi gerektiğine inanmış

olabilir. Bu inançların gelişiminde Young (1990) tarafından geliştirilen Şema Terapi Modelinin içselleştirilmiş ebeveyn modu olarak kavramsallaştırdığı eleştirel ve talepkar ebeveyn seslerinin önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Kullanılan senaryo, bireylerin sahip olduğu ebeveyn modlarını tetiklemiş ve beraberinde kendilerine şefkatle yaklaşmanın doğru olmadığı düşüncesini doğurarak öz şefkat görevinde kullandıkları unsurları içselleştirmekte ve bunlara duygusal olarak inanmakta zorlanmalarına yol açmış olabilir. Manipülasyonun ardından verilen görev esnasında katılımcıların yazdıklarına ne kadar inandıklarına ilişkin herhangi bir değerlendirme yapılamaması nedeniyle bu ihtimalin anlaşılması da mümkün olmamıştır. Sahip olunan erken dönem uyumsuz şemalarının ve modların yanı sıra öz-şefkat korku düzeyi yüksek olan bireylerde de bu inanışların daha fazla olduğu öne sürülmektedir (Matos, Duarte ve Pinto-Govela, 2017). Bu tez çalışmasında bireylerin öz-şefkat korkusuna olan yatkınlıklarına dair de herhangi bir ölçüm alınmamıştır. Ancak öz-şefkat korku düzeyinin artmasıyla beraber bireylerde öz-şefkat hissinin tetiklenmesi de güçleşebilir. Gelecekte yürütülecek araştırmalarda bu ölçümlerin alınmasının elde edilecek bulguların daha iyi bir biçimde anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

6.6. ÖZ-TİKSİNME İLE YIKAMA DÜRTÜSÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ROL OYNAYAN ARACI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Kirlenme/bulaşma, OKB'nin en sık görülen belirti alt boyutlarından biridir (Abramowitz ve ark., 2009). Fiziksel temasla ortaya çıkan veya herhangi bir temas olmaksızın deneyimlenen kirlilik duyguları yoğun düzeyde yıkama/temizleme dürtüsüne yol açarak kişiyi, kirli olduğunu düşündüğü obje ya da insanlardan uzak durmaya motive etmektedir. Fiziksel bir temas olmaksızın deneyimlenen içsel kirlilik hissine bir başka deyişle zihinsel kirlenmeye yıkama dürtüleri eşlik etmektedir. Kişi bu kirlilik hissinin yarattığı huzursuzluğu azaltabilmek amacıyla yıkama/temizleme davranışlarına başvurabilmektedir (Coughtrey ve ark., 2012). Bu eylemlerin yineleyen bir biçimde sergilenmesi ise kişinin hayatındaki işlevselliğini etkileyebilecek düzeyde

kompulsiyonların gelişmesine neden olabilmektedir. Bu çalışmada treyt öz-tiksinme hissini, yıkama dürtüsünü durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenme hissi aracılığıyla güçlendirip güçlendirmediği incelenmiştir. Durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin, treyt öz-tiksinme ve yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide birbirleriyle nasıl etkileşimler kurarak aracı rol üstlendiği değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulguların, araştırmanın hipotezlerini desteklediği görülmüştür. Öz-tiksinme eğilimleri arttıkça bireylerin kendisini ihanet eden ve rıza dışı öpüşmeyi gerçekleştiren kişi olarak imgeledikleri durumda bildirdikleri durumsal öz-tiksinme hislerinin de arttığı, bu hislerin güçlenmesinin içsel olumsuz duyguları (suçluluk, utanç, üzüntü, korku, aşağılanmışlık hissi gibi) daha fazla deneyimlemesine yol açtığı, bildirilen içsel olumsuz duygulardaki yükselmenin de zihinsel kirlenmenin derecesini artırarak kişinin daha fazla düzeyde yıkama/temizleme ihtiyacı bildirmesine katkıda bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Treyt öz-tiksinme hissini yıkama dürtüsü üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamaktadır ancak durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenme üzerinden yıkama dürtüsünü güçlendirmektedir. Daha önceki alanyazın bulguları ile tutarlı bir şekilde (Elliott ve Radomsky, 2012), araştırmadan elde edilen bu bulgular rahatsız edici nitelikteki olay veya durumu düşünmenin, bunun faili olduğunu imgelemenin bile kişilerin duruma ilişkin öz-tiksinme duygularını artırarak içsel-dışsal olumsuz duygular ve içsel kirlilik hissi deneyimleme şiddetlerini artırdığını ve bu kirlilik hissinden kurtulmak için bireylerin yıkama/temizleme dürtüsü hissettiklerini ortaya çıkarmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte, Zhong ve Liljenquist (2006) ihanet gibi ahlaklılık ile uyuşmayan davranışları gerçekleştiren kişi olmanın da bu davranışın mağduru olmak kadar yoğun düzeyde kirlilik hissi oluşturabileceğini, etik olmayan bu davranışların rahatsız edici sonuçlarını yatıştırabilmek amacıyla bireyin yoğun düzeyde fiziksel açıdan temizlenmeye/yıkanmaya ihtiyaç duyabileceğini ileri sürmüştür. Bu deneyimler de kişinin daha fazla yıkama/temizleme davranışı sergilemesine yol açmaktadır. Analiz sonuçları da bu bulgular ile tutarlıdır. Anlamli olduğu bulunan aracı değişken modelleri incelendiğinde zihinsel kirlenme hisleri olmaksızın treyt öz-tiksinmenin yıkama dürtüsü üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin bulunmadığı gözlenmiştir. Bu bakımdan, yıkanma/temizlenme ihtiyacı için suçluluk, utanç, üzüntü, korku ve aşağılanmışlık hissi gibi içsel olumsuz duygular ile ilişkili

kirlilik hissi deneyimlenmesinin ne denli önemli bir faktör olduğunu gösteren araştırmalar ile tutarlı sonuçların elde edildiği düşünülmektedir.

Pek çok psikopatolojide olumsuz duygulardan kaçınma, belirtilerin sürmesinde merkezi bir rol üstlenmektedir (Cristea ve ark., 2013). Bu çalışmada da kişiler kendilerini ahlaki nitelik taşımayan eylemi gerçekleştirirken hayal ettiklerinde olumsuz nitelikte pek çok duygu bildirmiştir. Herhangi bir olay veya durum bireyin düşünce sistemini aktive ederek beraberinde bir dizi duygu deneyimlemesine yol açabilmektedir. Her ne kadar zihinsel kirlenme araştırmalarında kirlilik hislerine içsel, dışsal olumsuz duyguların ve yıkama dürtüsünün eşlik ettiğini gösteren pek çok bulgu yer alsa da bu değişkenler arasındaki etkileşimlerin bir model aracılığıyla test edildiği bir çalışma bilindiği kadarıyla bulunmamaktadır. Söz konusu bireylerin öz-tiksinmeye yatkınlıkları olduğunda duruma bağlı olarak bildirilen durumsal öz-tiksinme hislerindeki artışın, daha fazla utanç ve suçluluk gibi içsel süreçleri referans alan olumsuz duyguların bildirilmesine yol açabileceği ve artış gösteren içsel olumsuz duyguların ise daha fazla zihinsel kirlenme hissinin bildirilmesine katkıda bulunabileceği sonucu elde edilmiştir. Kullanılan manipülasyon, öz-tiksinme düzeyi yüksek olan katılımcılarda ilk olarak senaryoda sergiledikleri davranışa yönelik tiksinme hissi yöneltmesine ardından bildirilen bu öz-tiksinme hislerine bağlı olarak içsel olumsuz hisler deneyimlemesine ve bu hisler de beraberinde kirlilik duygularının artmasına yol açmış olabilir. Katılımcıların öz-tiksinme eğilimleri arttıkça kendilerini beklentiler ile uyuşmayan biri olarak imgelediklerinde deneyimledikleri olumsuz hisler aracılığıyla daha fazla yıkama/temizlemeye ihtiyaç duymuş olabilecekleri düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öz-tiksinme hislerinin, ahlaklılık ile uyuşmayan düşünceler, imgeler ve anıların etkisiyle kişiyi daha yoğun düzeyde içsel olumsuz duygular, içsel kirlilik hissi ve yıkama dürtüsü deneyimlemeye yatkınlaştıran bir faktör olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle özellikle bireylerin yaşadığı kirlenme korkularının tedavi sürecinde treyt öz-tiksinme hislerinin de yatkınlaştırıcı bir faktör olarak dikkate alınmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

6.7. ÇALIŞMANIN KATKILARI VE SINIRLILIKLARI

Ülkemizde zihinsel kirlenme hislerinin ele alınarak deneysel yöntemle incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda katılımcılarda zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenleri tetikleyebilmek amacıyla kullanılan senaryo içerikleri incelendiğinde ihanet temasına yer verilmediği dikkat çekmiştir (Bilekli, 2016; Evliyaoğlu, 2019). Ancak alanyazında rıza dışı öpüşme senaryolarına ihanet temasının eklenmesiyle birlikte bildirilen içsel kirlilik duygularının da arttığını destekler nitelikte pek çok araştırma bulgusu yer almaktadır. Buna ek olarak güncel çalışmalar, rıza dışı öpüşmenin mağduru konumunda olmak kadar faili olmanın da katılımcılarda zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama/temizleme ihtiyacını tetiklediğini göstermiştir. Fail etkisi olarak adlandırılan bu paradigmanın kullanılarak yürütülen deneysel çalışmalarda öpüşmeyi gerçekleştiren kişi olarak genellikle erkeklerin kullanıldığı dikkat çekmiştir. Her ne kadar kurgulanan senaryoların zihinsel kirlenme hislerini tetiklediği pek çok araştırma bulgusu ile desteklense de ihanetin yer aldığı öpüşmenin faili olmanın katılımcılarda öz-tiksinme hislerini tetiklemedeki rolü bilinmemektedir. Tüm bu sonuçlar ve kısıtlılıklar göz önünde bulundurulduğunda hem farklı bir senaryo içeriğinin kullanılması hem de bu manipülasyonun durumsal öz-tiksinme hislerini tetiklemede etkili olup olmadığının incelenmesi bakımından mevcut çalışmanın alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Alanyazında üzerine yeni yeni çalışılmaya başlanan öz-tiksinme hissinin farklı kültürlerde araştırılmasıyla elde edilecek sonuçlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada hem treyt öz-tiksinme hem de durumsal öz-tiksinme duyguları Batılı olmayan bir örnekleme temsil eden kadın katılımcıların yer aldığı örneklem üzerinde incelenmiştir. Ülkemizde bu alanda yürütülecek çalışmaların önünü açabilmek amacıyla tiksinmenin ayrı bir formu olan öz-tiksinme hissi düzeyini değerlendiren Öz-Tiksinme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu dilimize uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Analiz sonuçları, elde edilen formun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmiştir. Özellikle de zihinsel kirlenme alanyazını incelendiğinde öz-tiksinme hislerinin herhangi bir ölçüm aracı kullanılmadan ele alındığı bir başka deyişle görgül çalışmaların yürütülmediği gözlenmiştir. Dilimize uyarlanan ÖTÖ-GGF ile öz-tiksinme

hislerinin, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenleriyle olan ilişkilerini incelemesi bakımından mevcut çalışmadan elde edilen bulguların alanyazına önemli düzeyde katkıda bulunma potansiyeli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bilindiği kadarıyla bireysel yatkınlık faktörlerden treyt öz-tiksinme ve öz-şefkat düzeylerinin zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeyleri ile ele alındığı deneysel nitelikte bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak bireylerin sahip oldukları yatkınlık düzeyleri ile tetiklenen zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişkenlerin bir model içinde incelenmesinin hem değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkiyi görebilmek hem de zihinsel kirlenmenin etiyolojisini daha iyi anlayabilmek için önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan, söz edilen değişkenlerin deneysel bir araştırmada bir model olarak incelendiği ilk araştırma niteliği taşımaktadır.

Bu çalışmayı özgün kılan bir başka unsur ise manipülasyon ile birlikte tetiklenen durumsal öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme düzeylerini azaltmada öz-şefkati değişimlemeye yönelik uygulanan müdahalenin etkililiğinin incelenmesidir. Alanyazında Öz-Şefkat Yazma Görevinin söz edilen değişken düzeylerini düşürmede etkililiğini araştıran herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Her ne kadar analiz sonuçları doğrultusunda deneysel müdahalenin anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı bulunsada aşağıda yer verilen kısıtlılıklarının göz önünde bulundurularak mevcut çalışmanın yeniden yürütülebileceği ve bu sayede koruyucu bir faktör olan öz-şefkat hissini artıracak müdahalelere yönelik anlayışın gelişebileceği düşünülmektedir.

Alanyazında hem zihinsel kirlenme hem de öz-tiksinme hissi düzeyleri bakımından cinsiyetlerarası farklılaşmanın olduğu, bu değişkenlerin deneyimlenme düzeyleri bakımından kadınların erkeklere kıyasla daha yatkın olduğu öne sürülmektedir (Roberts ve Goldenberg, 2007). Ancak deneysel çalışmanın yürütüldüğü ikinci aşamanın örnekleme sadece kadınlardan oluşturulmuştur. Birinci aşamaya katılan bireylerin çoğunluğu da kadınlardan oluşmaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini olumsuz yönde etkileyebilecek bir kısıtlılık olarak değerlendirilmektedir. Genellenebilirliği olumsuz yönde etkileyen bir diğer sınırlılık ise deneysel çalışmaya görece düşük sayıda katılımcının dâhil edilmesidir.

Deneysel çalışmanın yürütüldüğü ikinci aşama için Öz-Şefkat Yazma Görevinde birtakım düzenlemeler yapılmıştır. Ancak herhangi bir pilot çalışma yürütülmeden tüm

bu değişiklikler uygulanmıştır. Pilot çalışmanın yapılmaması asıl çalışmada katılımcılara dinletilen senaryo içeriğine ilişkin geribildirim alınabilme fırsatını da engellemiştir. Her ne kadar senaryoyu hayal edebilmeleri bakımından gruplar arasında farklılaşmalar bulunmasa ve manipülasyonun öz-tiksinme ve zihinsel kirlenmeyi tetiklediği sonucu elde edilse de dinletilen senaryo sonrası katılımcıların çoğu seslendiren kişilerin kullandığı dilin senaryonun gerçekçiliğini azalttığını dile getirmiştir. Tüm bu sınırlılıkları kontrol edebilmek ve araştırmada izlenecek adımları işlevsel bir biçimde şekillendirebilmek amacıyla pilot çalışma yürütülmesinin önemli olduğu dşnlmektedir. Alanyazında da deney grubunda kullanılan manipülasyonun katılımcılar üzerindeki etkisini inceleyebilmek amacıyla birden fazla grubun oluşturulması önerilmektedir. Bu bakımdan deney grubundaki müdahalenin etkililiğinin yalnızca kontrol grubu kullanılarak kıyaslanması da bir kısıtlılık olarak değerlendirilebilir. Son olarak Zaman 1'de katılımcılara verilen n Derecelendirme Formunda yıkama dürtüsüne dair ölçüm alınmamıştır. Bu nedenle ihanetin yer aldığı öpüşme senaryonun etkisiyle katılımcıların bildirdiği yıkama dürtüsünün zamana bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılamamıştır.

6.8. ÇALIşMANIN KLİNİK DOğURGULARI

Bu çalışmada hem öz-tiksinme hem de zihinsel kirlenme kavramlarının anlaşılmasına yönelik önemli bulguların elde edildiği dşnlmektedir. Psikolojik ve fiziksel ihlal içerikli senaryoda bireyin kendisini bireysel, ahlaki ve sosyo-kültürel değerleriyle çelişen davranışları sergilerken hayal etmesiyle bile durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme, içsel-dışsal olumsuz duygular ve yıkama/temizleme ihtiyaının tetiklenebildiği gözlenmiştir. Bireyin kendisini bu tarz ahlaki değerler ile örtüşmeyen yaşantıları gerçekleştiren biri olarak düşünmesi bile öz-tiksinme ve kirlilik hisleri uyandırmaktadır. Bu bulgunun iki açıdan önemli klinik çıktılarının olduğu dşnlmektedir. İlk olarak cinsel, dinsel ve saldırganlık içerikli obsesyonlara sahip OKB tanısı alan bireylerin, sahip olduğu bu tür ahlaki nitelik taşımayan düşünceleri nedeniyle durumsal öz-tiksinme, suçluluk ve utanç gibi içsel olumsuz duygular, zihinsel kirlenme hissi deneyimleyebileceği ve bu kirlilik duygularına bağlı olarak yoğun

düzyeyde yıkama/temizleme ihtiyacı duyabileceği düşünölmektedir. Öz-tiksinme hissi deneyimlemeye eğilimli olmanın da bu tablonun gelişimi ve devamlılığında önemli bir rolünün bulunduğu gözlenmiştir. Belirti kümesi bakımından OKB'nin heterojen bir nitelik taşıdığı bilinmektedir. Her ne kadar tedavi arayışına sürükleyen temel yakınmasının yıkama/temizleme davranışları gibi kirlenme korkusu olduğunu bildirseler de bu tür belirtilere sahip bireylerin tedavi sürecinde sahip oldukları obsesif düşünme içeriklerinin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Elde edilen bulgular bireyin kendisini ahlaki olmayan, ihanet ve zorla öpme gibi eylemleri sergileyen biri olarak düşündüğünde yoğun düzeyde durumsal öz-tiksinme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili faktörleri deneyimleyebileceğini göstermiştir. Buna ek olarak ihanet gibi psikolojik ihlal içerikli yaşantıların psikopatolojilerin gelişiminde ve sürdürölmesinde önemli bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Çoğu çalışmada daha çok bu deneyimlere maruz kalmanın olumsuz etkilerinin ön plana koyulduğu dikkat çekmektedir. Ancak bu tür olumsuz deneyimlere maruz kalmak kadar bu yaşantıları gerçekleştiren kişi olmanın da duruma bağlı olarak bireyin kendi benliğine tiksinme hissi yöneltebileceği, içsel nitelikte olumsuz duygular ve zihinsel kirlilik hissi deneyimleyebileceği, yıkama-temizleme ihtiyacı duyabileceği gözlenmiştir. Bireyler içinde bulunduğu toplumun sahip olduğu kurallara uyum sağlamaya çalışarak ideal ile gerçek benliği arasındaki mesafeyi işlevsel bir düzeyde korumaya çalışmaktadır. Ancak bu tür eylemleri sergilemek ego-distonik bir durum yaratabilmekte ve beraberinde kendi benliğinden tiksiniirken kendisini bulabilmektedir. Özellikle de herhangi bir fiziksel temas olmaksızın kirlilik hissi deneyimleyen bireyler ile çalışılırken öz-tiksinme hislerinin ele alınmasının faydalı olabileceği düşünölmektedir. Birey gündelik hayatında bireysel veya ahlaki değerler ile uyuşmayan eylemler gerçekleştirdiğinde bu duruma bağlı olarak öz-tiksinme hissi deneyimleyebilmektedir. Bir başka deyişle içselleştirilmiş ahlaki değerlere aykırı olarak davranmanın öz-tiksinme hissini gelişiminde önemli bir role sahip olabileceği düşünölmektedir. Bu nedenle hem sahip olunan öz-tiksinmeye olan yatkınlık düzeyi hem de bu durumların etkisiyle oluşan öz-tiksinme hislerinin içsel kirlenme hislerinin devamlılığında önemli düzeyde katkılarının olduğu düşünölmektedir. Elde edilen korelasyon bulguları doğrultusunda bireylerin sahip olduğu öz-tiksinme eğilimlerinin, bireyi obsesif kompulsif belirtileri deneyimlemeye yatkın bir hale getirebileceği düşünölmektedir. Treyt öz-tiksinme hissini hem

biriktirme hem de obsesif düşünme belirti kümeleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonuçları elde edilmiştir. Biriktirme obsesyonları ve kompulsiyonları deneyimleyen bireyler belirtileri nedeniyle hem kişilerarası ilişkilerinde uyum problemleri yaşamakta hem de gündelik hayatındaki işlevselliği ciddi düzeyde etkilenmektedir. Belirtiler nedeniyle deneyimlenen bu olumsuz yaşantılar sonucu bireylerin kendi benliklerine yönelttiği tikslenme hislerinin artabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle biriktirme belirtilerini sergileyen OKB tanısı almış bireylerde belirti düzeylerini azaltmada kullanılacak terapötik müdahalelerde öz-tikslenme hisleri üzerinde de çalışılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ancak yürütülecek klinik çalışmalarda öz-tikslenme hissinin belirti kümeleriyle olan ilişkisinin dikkatli bir biçimde değerlendirilmesi ve tedavi sürecinin bir bileşeni olup olmayacağını araştırılması gerekmektedir. Bu sayede OKB'nin daha iyi bir biçimde anlaşılmasını kolaylaştıracak yeni yaklaşımların doğabileceği düşünülmektedir.

6.9. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu çalışmanın birinci aşamasında Öz-Tikslenme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu üniversite öğrencileri örneklemini kullanılarak dilimize uyarlanmıştır. Psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yürütülen analizlerden elde edilen sonuçlar ÖTÖ-GGF'nin yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Ancak gelecek çalışmalarda erkek ve kadın cinsiyet özelliklerinin dengeli bir biçimde dağılmasına dikkat edilerek farklı örneklem grupları üzerinde ÖTÖ-GGF'nin psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi önerilmektedir. Bu sayede elde edilecek bulguların daha genellenebilir bir nitelikte olacağı düşünülmektedir. İkinci aşamada da benzer bir biçimde örneklem belirlenirken cinsiyetin rolü dikkate alınmaksızın yalnızca kadın katılımcılar çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu nedenle kurgulanan senaryonun durumsal öz-tikslenme, zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeylerini tetikleme bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmemiştir. Farklı cinsiyet grupları üzerinde araştırmanın ikinci aşamasının tekrarlanması önerilmektedir. Buna ek olarak kirlenme/bulaşma belirtilerine sahip klinik örneklem üzerinde öz-tikslenme hislerini araştırılan benzer bir çalışma yürütülmesinin, bu

çalışmanın verilerinin klinik örnekleme ne derece genellenebilir olduğunun anlaşılması bakımından büyük bir önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu sayede alanyazın ile tutarlı bir şekilde zihinsel kirlenme ve genel obsesif kompulsif belirti düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunabileceği öngörülmektedir. Örnekleme özellikleri dışında ihanetin farklı boyutlarının (Rachman, 2010) kullanılarak yeni senaryoların kurgulanması ve zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeyleri tetikleme bakımından dinletilen senaryolar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaların olup olmayacağını araştırılması önerilmektedir. Bu sayede ahlaki bir boyuta sahip zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme hislerinin gelişiminde veya sürdürülmesinde ihanetin rolünün daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular tartışılırken incelenen alanyazında öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme kavramlarının işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile birlikte araştırılmadığı dikkat çekmiştir. Ancak anlamlı olduğu bulunan modelde bireylerin öz-tiksinme eğilimleri ile yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tiksinme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenmenin aracı bir rolünün olduğu gözlenmiştir. Elde edilen modelde duygu düzenleme süreçlerinin de anlamlı düzeyde etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak kişilerin öz-eleştirel düşünme tarzlarının, öz-şefkat korku düzeylerinin, sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemaların ve içselleştirilmiş ebeveyn modlarının da dikkate alınması gereken bir diğer faktör olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle gelecekte yürütülecek çalışmalarda katılımcıların bu özelliklerini değerlendirmeye yönelik ölçümler alınmasının öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hislerinin gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayan faktörlere yönelik bilgiyi artıracığı düşünülmektedir.

Öz-Şefkat Yazma Görevinin etkililiğinin daha sağlıklı bir biçimde değerlendirilebilmesi için yukarıda söz edilen kısıtlılıkların dikkate alınması önerilmektedir. Gelecekteki çalışmalarda bireylerin öz-şefkat korkusu düzeylerine yönelik ölçümlerin alınarak ve kendilerinden senaryodaki duruma odaklanarak yalnızca bekleme davranışı sergilemelerinin beklendiği koşulların deney desenine eklenerek öz-şefkat görevlerinin etkinliğinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sayede zihinsel kirlenme ve ilişkili etmenlerin deneysel müdahaleden bağımsız bir biçimde kendiliğinden azalıp azalmadığına yönelik değerlendirmeler yapılabilmesinin mümkün

olabileceği düşünülmektedir. Ancak elde edilen bulgularda Öz-Şefkat Yazma Görevinde orijinalinden farklı olarak pilot çalışma yapılmaksızın uygulanan değişikliklerin de bir etkisinin bulunabileceği ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek çalışmalarda öz-şefkati tetikleyebilmek amacıyla Öz-Şefkat Meditasyonu (Self-Compassion/Loving-Kindness Meditation) farklı yöntemler kullanılabilir. Ancak oluşturulan bu görevlerin söz edilen değişken düzeylerini azaltmada işe yarayıp yaramadığına ilişkin bir pilot çalışma yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan alanyazında öz-tiksinme hissini öz-olumlama müdahaleleri (self-affirmation intervention) ile azaldığına işaret eden sonuçların elde edildiği güncel çalışmalar bulunmaktadır. Bu nedenle gelecekte öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme hislerini azaltmada öz-şefkate benzer şekilde koruyucu faktörler olarak değerlendirilen öz-olumlama ve bilinçli farkındalık (mindfulness) müdahalelerinin de etkili olup olmayacağını araştırmaya imkân tanıyan yeni deneysel desenler tasarlanabilir.

Özellikle de bireylerde yoğun rahatsızlık hissi uyandıran öz-tiksinme ve zihinsel kirlenme duygularının azaltılmasında hangi görevlerin etkili olduğuna yönelik yapılacak çalışmalarla birlikte terapötik müdahaleleri ve klinik uygulamaları şekillendirecek önemli bulguların elde edileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada ilk olarak kişilerin kendi fiziksel özelliklerine ve davranışlarına yönelttiği tikslenme hissi olarak tanımlanan öz-tikslenme düzeyini değerlendirmemizi sağlayan ÖTÖ-GGF'nin dilimize uyarlanması ve üniversite öğrencilerinin dâhil edildiği örneklem kullanılarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. ÖTÖ-GGF Türkçe formunun bireylerin sahip olduğu öz-tikslenme eğilimlerini inceleyebilmek amacıyla kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bununla birlikte bireysel yatkınlık faktörlerinden treyt öz-tikslenme hissi, öz-şefkat ve genel obsesif kompulsif belirti şiddetinin hem birbirleriyle hem de zihinsel kirlenme ve ilişkili değişkenlerle olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bireysel yatkınlık faktörleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunduğu işaret etmiştir. Buna ek olarak “fail etkisi” paradigmasından esinlenerek kurgulanan, ihanet temasının da yer aldığı katılımcılardan imgelemeleri istenilen öpüşme senaryosunun bireylerde zihinsel kirlenme ve ilişkili değişken (durumsal öz-tikslenme hissi, içsel ve dışsal olumsuz duygular) düzeylerini tetikleyebilecek bir manipülasyon olduğu sonucu elde edilmiştir. Bir başka bulgu ise bireysel yatkınlık faktörü olarak değerlendirilen temel değişkenlerden yalnızca treyt öz-tikslenme hissini, manipülasyon sonrasında bildirilen zihinsel kirlenme ve durumsal öz-tikslenme duyguları ile ilişkili olduğudur. Zihinsel kirlenme alanyazınında öz-tikslenme hissini görgül bir biçimde çalışıldığı herhangi bir araştırmanın olmadığı gözlenmesine rağmen elde edilen sonuçlar, bireylerin sahip olduğu öz-tikslenme eğilimlerinin artmasıyla birlikte tetikleyici bir uyarının varlığında deneyimlenen zihinsel kirlenme ve durumsal öz-tikslenme hislerinin de artabileceğini göstermiştir.

Bu çalışmada treyt öz-tikslenme hissi ve yıkama dürtüsü arasındaki ilişkide durumsal öz-tikslenme, içsel olumsuz duygu ve zihinsel kirlenmenin aracı rollerinin bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Treyt öz-tikslenmenin durumsal öz-tikslenme, içsel olumsuz duygular ve zihinsel kirlenme aracılığıyla yıkama dürtüsünü güçlendirebileceği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, öz-tikslenmeye yatkınlıkları bulunan bireylerin,

bireysel veya sosyokültürel değerleri ile uyuşmayan herhangi bir eylem (ihamet gibi) gerçekleştirdiklerini hayal ettiklerinde bu duruma bağılı olarak yüksek düzeyde durumsal öz-tiksinme hissi bildirdiklerini göstermiştir. Bu artış ise bireylerin daha fazla utanç ve suçluluk gibi içsel olumsuz duyguları deneyimleyerek ardından daha fazla kirlilik duyguları bildirmesine katkıda bulunabilmektedir. Artış gösteren zihinsel kirlenme hislerinin ise bireylerin daha fazla düzeyde yıkamaya/temizlemeye ihtiyaç duymasına yol açabileceği görülmüştür.

Katılımcıların dinledikleri senaryonun etkisiyle tetiklenmesi beklenen zihinsel kirlenme ve ilişkili değişken düzeylerini azaltmada “Öz-Şefkat Yazma Görevinin” etkili olup olmadığını incelemek amacıyla deney ve kontrol grupları arasında söz edilen değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı değerlendirilmiştir. Ancak elde edilen sonuçlar incelendiğinde deney ve kontrol grupları arasında bildirilen zihinsel kirlenme ve kirlenme ile ilişkili değişken düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Alanyazında, herhangi tetikleyici bir uyarı olmaksızın zihinsel kirlenme hissinin zamanla kendiliğinden azalabileceği öne sürülmektedir. Bu nedenle görevin etkili olmama ihtimaline ek olarak bu durumun da göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmüştür. Ayrıca bulgular incelendiğinde, her ne kadar farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı gözlenirse de deneysel müdahalenin uygulandığı grupta yer alan katılımcıların zihinsel kirlenme, içsel ve dışsal olumsuz duygular ile yıkama dürtüsü puanlarının kontrol grubunda bulunanlara kıyasla daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir. Bu gözlem, göreve başlamadan önce senaryo içeriğinin hatırlatılmasına yönelik verilen yönergenin tetikleyici bir uyarı niteliği taşıyıp taşımadığını düşündürmüştür. Bu nedenle görevin etkililiğinin daha işlevsel bir biçimde değerlendirilebilmesi için çalışmanın kısıtlılıkları göz önünde bulundurularak yeni araştırmaların yürütülmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S., Huppert, J. D., Cohen, A. B., Tolin, D. F. ve Cahill, S. P. (2002). Religious obsessions and compulsions in a non-clinical sample: The Penn Inventory of Scrupulosity (PIOS). *Behaviour research and therapy*, 40(7), 825-838.
- Abramowitz, J. S. ve Jacoby, R. J. (2014). Scrupulosity: a cognitive-behavioral analysis and implications for treatment. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 140-149.
- Abramowitz, J. S., Taylor, S., ve McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491-499.
- Akram, U., Ypsilanti, A., Drabble, J., ve Lazuras, L. (2019). The Role of Physical and Behavioral Self-Disgust in Relation to Insomnia and Suicidal Ideation. *Journal of clinical sleep medicine*, 15(03), 525-527.
- Altın M (2009). A cross-cultural investigation of obsessive compulsive disorder symptomatology: The role of religiosity and religious affiliation, Unpublished PhD Thesis, Middle East Technical University, Institute of Social Science.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic criteria from DSM-IV-TR*. American Psychiatric Pub.
- American Psychological Association. (2014). *Ruhsal bozukluklarının teşhis ve istatistik el kitabı*. (1. Baskı). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Arbuckle, J. L. (2014). Amos (version 23.0) [computer program]. *Chicago: IBM SPSS*.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D. ve Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49-58.

- Argyle, M., ve Williams, M. (1969). Observer or observed? A reversible perspective in person perception. *Sociometry*, 396-412.
- Asano, K., ve Shimizu, E. (2018). A Case Report of Compassion Focused Therapy (CFT) for a Japanese Patient with Recurrent Depressive Disorder: The Importance of Layered Processes in CFT. *Case reports in psychiatry*, 2018.
- Azlan, H. A., Overton, P. G., Simpson J. ve Powell, P. A. (2017). Effect of partner's disgust responses on cancer patient's psychological wellbeing. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(4), 355-364.
- Badour, C. L., Bown, S., Adams, T. G., Bunaciu, L. ve Feldner, M. T. (2012). Specificity of fear and disgust experienced during traumatic interpersonal victimization in predicting posttraumatic stress and contamination-based obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Anxiety disorders*, 26(5), 590-598.
- Badour, C. L., Feldner, M. T., Babson, K. A., Blumenthal, H., ve Dutton, C. E. (2013). Disgust, mental contamination, and posttraumatic stress: unique relations following sexual versus non-sexual assault. *Journal of Anxiety Disorders*, 27: 155-162.
- Badour, C. L., Ojserkis, R., McKay, D., ve Feldner, M. T. (2014). Disgust as a unique affective predictor of mental contamination following sexual trauma. *Journal of Anxiety Disorders*, 28: 704-711.
- Bahtiyar, B., ve Yıldırım, A. (2019). Öz Tiksınme Ölçeği-Revize Formu: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3).
- Benson, O., Boden, Z. V. ve Vitali, D. (2018). Varieties of disgust in self-harm. *The Revolting Self: Perspectives on the Psychological, Social, and Clinical Implications of Self-Directed Disgust*, 187-205. Routledge.
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., ve Abramowitz, J. S. (2012). Predictors of mental pollution: The contribution of religion, parenting strategies, and childhood trauma. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(3), 153-158.

- Berri, B. (2016). *Are Disgust Sensitivity, Self-Disgust and Negative Affect Related to Disordered Eating?* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Michigan-Dearborn, Michigan.
- Bilekli, I. (2016). *Zihinsel Bulaşma, Dindarlık, Kendini Affetme, Suçluluk ve Düşünce Eylem Kaynaşmasının Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomlarıyla İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencilerinde Deneysel Bir Çalışma* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Bilekli, İ. ve İnözü, M. (2018). Mental contamination: The effects of religiosity. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 58, 43-50.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., ve Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
- Bornholt, L., Brake, N., Thomas, S., Russell, L., Madden, S., Anderson, G., ve Clarke, S. (2005). Understanding affective and cognitive self-evaluations about the body for adolescent girls. *British journal of health psychology*, 10(4), 485-503.
- Brake, C. A., Rojas, S. M., Badour, C. L., Dutton, C. E. ve Feldner, M. T. (2017). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between PTSD and suicide risk. *Journal of anxiety disorders*, 47, 1-9.
- Braun, T. D., Park, C. L., ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body image*, 17, 117-131.
- Bream, V., Challacombe, F., Palmer, A., ve Salkovskis, P. (2017). *Cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder*. Oxford University Press.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., ve Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, 3(4), 308-317.

- Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Hazelden Publishing.
- Burden, N., Simpson, J., Murray, C., Overton, P. G., ve Powell, P. A. (2018). Prosthesis use is associated with reduced physical self-disgust in limb amputees. *Body image, 27*, 109-117.
- Butchler, J. N., Mineka, S., ve Hooley, J. M. (2013). Anormal Psikoloji (Çev. O. Gündüz). *İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (17. bs.). *Ankara: Pegem Akademi*.
- Carraresi, C., Bulli, F., Melli, G., ve Stopani, E. (2013). Mental Contamination in OCD: Its Role in The Relationship Between Disgust Propensity and Fear of Contamination. *Clinical Neuropsychiatry, 10*(3).
- Cavanagh, K., ve Davey, G. C. (2000). UCS expectancy biases in spider phobics: Underestimation of aversive consequences following fear-irrelevant stimuli. *Behaviour Research and Therapy, 38*(7), 641-651.
- Chu, C., Bodell, L. P., Ribeiro, J. D., ve Joiner, T. E. (2015). Eating disorder symptoms and suicidal ideation: The moderating role of disgust. *European Eating Disorders Review, 23*(6), 545-552.
- Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Michaels, M. S., Ribeiro, J. D., ve Joiner, T. (2013). Discussing disgust: The role of disgust with life in suicide. *International Journal of Cognitive Therapy, 6*(3), 235-247.
- Cisler, J. M., Brady, R. E., Olatunji, B. O., ve Lohr, J. M. (2010). Disgust and obsessive beliefs in contamination-related OCD. *Cognitive Therapy and Research, 34*(5), 439-448.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press.
- Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment, 41*(68), 00022-3.

- Clarke, A., Simpson, J., ve Varese, F. (2019). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(1), 110-134.
- Coon, D., ve Mitterer, J. O. (2012). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior with concept maps and reviews*. Cengage Learning.
- Corp, I. B. M. (2013). IBM SPSS statistics for windows, version 22.0. *Armonk, NY: IBM Corp.*
- Coughtrey, A., Shafran, R., Bennett, S., Kothari, R. ve Wade, T. (2017). Mental contamination: Relationship with psychopathology and transdiagnostic processes. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*.
- Coughtrey, A. E., Shafran, R., Knibbs, D., ve Rachman, S. J. (2012). Mental contamination in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(4), 244-250.
- Cougle, J. R., Lee, H. J., Horowitz, J. D., Wolitzky-Taylor, K. B. ve Telch, M. J. (2008). An exploration of the relationship between mental pollution and OCD symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(3), 340-353.
- Cristea, I. A., Montgomery, G. H., Szamoskozi, Ş., ve David, D. (2013). Key constructs in “classical” and “new wave” cognitive behavioral psychotherapies: Relationships among each other and with emotional distress. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 584-599.
- Crowe, K., ve McKay, D. (2016). Mindfulness, obsessive-compulsive symptoms, and executive dysfunction. *Cognitive Therapy and Research*, 40(5), 627-644.
- Davey, G. C., Buckland, G., Tantow, B., ve Dallos, R. (1998). Disgust and eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 6(3), 201-211.

- De Jong, P. J., Van Overveld, M. ve Borg, C. (2013). Giving in to arousal or staying stuck in disgust? Disgust-based mechanisms in sex and sexual dysfunction. *Journal of Sex Research*, 50(3-4), 247-262.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Drea, C. A. (2017). *Self-disgust in personality disorders: the role of childhood abuse and trauma, emotional invalidation and shame*. (Yayımlanmamış doktora tezi). University College London, London.
- Duval, S., ve Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness.
- Dyer, A. S., Feldmann Jr, R. E., ve Borgmann, E. (2015). Body-related emotions in posttraumatic stress disorder following childhood sexual abuse. *Journal of child sexual abuse*, 24(6), 627-640.
- Ehret, A. M., Joormann, J. ve Berking, M. (2018). Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of affective disorders*, 226, 220-226.
- Eisen, J. L., Mancebo, M. A., Pinto, A., Coles, M. E., Pagano, M. E., Stout, R., ve Rasmussen, S. A. (2006). Impact of obsessive-compulsive disorder on quality of life. *Comprehensive psychiatry*, 47(4), 270-275.
- Elliott, C. M., ve Radomsky, A. S. (2009). Analyses of mental contamination: part 1, experimental manipulations of morality. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 995-1003.
- Elliott, C. M., & Radomsky, A. S. (2012). Mental contamination: The effects of imagined physical dirt and immoral behaviour. *Behaviour research and therapy*, 50(6), 422-427.
- Espeset, E. M., Gulliksen, K. S., Nordbø, R. H., Skårderud, F., ve Holte, A. (2012). The link between negative emotions and eating disorder behaviour in patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 451-460.

- Evliyaoğlu, E. S. (2019). *Rıza Dışı Öpüşme Senaryolarında Nötralizasyon Türünün Zihinsel Kirlenme ve OKB Semptomlarına Etkisinin Cinsiyetler Arası İncelenmesi: Üniversite Örnekleminde Bir Çalışma* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Fairbrother, N., Newth, S. J. ve Rachman, S. (2005). Mental pollution: Feelings of dirtiness without physical contact. *Behaviour Research and Therapy*, 43(1), 121-130.
- Fairbrother, N. ve Rachman, S. (2004). Feelings of mental pollution: Focus on appraisals. *Behaviour Research and Therapy*, 42(2), 173-189.
- Fergus, T. A., ve Bardeen, J. R. (2014). Emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms: A further examination of associations. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 243-248.
- Fergus, T. A., ve Valentiner, D. P. (2009). The Disgust Propensity and Sensitivity Scale-Revised: An examination of a reduced-item version. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 703-710.
- Fergus, T. A. (2014). Mental contamination and scrupulosity: Evidence of unique associations among Catholics and Protestants. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3 (3), 236-242.
- Fergus, T. A. (2018). Tolerance of negative emotion moderates the amplification of mental contamination following an evoking task: A randomized experimental study. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 59, 72-78.
- Finlay-Jones, A., Kane, R., ve Rees, C. (2017). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of clinical psychology*, 73(7), 797-816.
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G., ve Salkovskis, P. M. (2002). The Obsessive-Compulsive Inventory: development and validation of a short version. *Psychological assessment*, 14(4), 485.

- Fox, J. R., Federici, A., & Power, M. J. (2012). Emotions and eating disorders: Treatment implications. *Eating and its disorders*, 315-337.
- Fox, J. R. ve Harrison, A. (2008). The relation of anger to disgust: The potential role of coupled emotions within eating pathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 86-95.
- Fox, J. R. ve Power, M. J. (2009). Eating disorders and multi-level models of emotion: An integrated model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(4), 240-267.
- Gamble, A. (2011, September 6). The Psychology of Hoarding [Blog post]. Retrieved from <http://www.anxiety-ocd.info/blog/2011/09/the-psychology-of-hoarding/>.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. *The self-conscious emotions: Theory and research*, 283-309.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and personality psychology compass*, 9(6), 239-254.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., Durrant, R., ve McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1299-1308.
- Gilbert, P., ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325.

- Harwood, E. M. ve Kocovski, N. L. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness*, 8(6), 1544-1551.
- Haşlakoğlu, O. (2015). Picasso ve Sanatsal Eylem: Kübizm'in Doğuşu. *Mavi Atlas*, 108.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Herba, J. K., ve Rachman, S. (2007). Vulnerability to mental contamination. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2804-2812.
- Heriot-Maitland, C., McCarthy-Jones, S., Longden, E., ve Gilbert, P. (2019). Compassion focused approaches to working with distressing voices. *Frontiers in psychology*, 10.
- Ille, R., Schöggel, H., Kapfhammer, H. P., Arendasy, M., Sommer, M., ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders—symptom-related or disorder-specific? *Comprehensive psychiatry*, 55(4), 938-943.
- Ishikawa, R., Kobori, O., ve Shimizu, E. (2014). Examining the Beliefs that Contribute to Mental Contamination. *J Depress Anxiety*, 3, 166.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on psychological science*, 2(3), 260-280.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1-25.
- İnözü, M., Bilekli, İ. ve Özcanlı, F. U. (2016). Zihinsel Kirlenmenin (ZK) Obsesif-Kompulsif Bozukluk ile İlişkisi: Vancouver Obsesif-Kompulsif Envanteri-ZK ve Düşünce-Eylem Kaynasmaşı-Kirlenme Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri. *Düşünen Adam*, 29(4), 335.
- İnözü, M., Keser, E. ve Karancı, A. N. (2017). Penn Dinsel Obsesyonlar Envanteri'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 278-286.

- Jones, J. E., ve Carlisle, C. (2008). Impact of exudate and odour from chronic venous leg ulceration. *Nursing standard*, 22(45).
- Jones, M. K., ve Menzies, R. G. (1998). The relevance of associative learning pathways in the development of obsessive-compulsive washing. *Behaviour Research and Therapy*, 36(3), 273-283.
- Jung, K., ve Steil, R. (2012). The feeling of being contaminated in adult survivors of childhood sexual abuse and its treatment via a two-session program of cognitive restructuring and imagery modification: A case study. *Behavior modification*, 36(1), 67-86.
- Jung, K., ve Steil, R. (2013). A randomized controlled trial on cognitive restructuring and imagery modification to reduce the feeling of being contaminated in adult survivors of childhood sexual abuse suffering from posttraumatic stress disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 213-220.
- Kang, L. L., Rowatt, W. C. ve Fergus, T. A. (2016). Moral foundations and obsessive-compulsive symptoms: A preliminary examination. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 11, 22-30.
- Karanika, K., ve Hogg, M. K. (2016). Being kind to ourselves: Self-compassion, coping, and consumption. *Journal of Business Research*, 69(2), 760-769.
- Kaufman, G. (2004). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. Springer Publishing Company.
- Kaya, Y., ve Aslan, E. Kadın cinselliğinde gelenekler ve kültür (Derleme). *Androloji Bülteni*, 15(54), 214-217.
- Kim, S., Thibodeau, R., ve Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 137(1), 68.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., ve Irons, C. (2018). *Experiencing compassion-focused therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. Guilford Publications.

- Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., ve Berger, T. (2019). An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: A randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 50(2), 430-445.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., ve Neale, J. (2015). Anormal psikoloji. *Muzaffer Şahin (Çev. Ed.), Ankara: Nobel.*
- Lack, C. W., Storch, E. A., Keeley, M. L., Geffken, G. R., Ricketts, E. D., Murphy, T. K., ve Goodman, W. K. (2009). Quality of life in children and adolescents with obsessive-compulsive disorder: base rates, parent-child agreement, and clinical correlates. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(11), 935-942.
- Lama, D. (2002). *An open heart: Practising compassion in everyday life.* Hachette UK.
- Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P., ve Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion*, 43(1), 145-158.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- 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.
- Lee, M., Shafran, R., Burgess, C., Carpenter, J., Millard, E., ve Thorpe, S. (2013). The induction of mental and contact contamination. *Clinical Psychologist*, 17(1), 9-16.
- Leeuwerik, T., Cavanagh, K., ve Strauss, C. (2020). The association of trait mindfulness and self-compassion with obsessive-compulsive disorder symptoms: Results from a large survey with treatment-seeking adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 120-135.

- Liu, X., Xu, W., Wang, Y., Williams, J. M. G., Geng, Y., Zhang, Q., ve Liu, X. (2015). Can inner peace be improved by mindfulness training: a randomized controlled trial. *Stress and health*, 31(3), 245-254.
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Marzillier, S., ve Davey, G. (2004). The emotional profiling of disgust-eliciting stimuli: Evidence for primary and complex disgusts. *Cognition and Emotion*, 18(3), 313-336.
- Mathes, B. M., McDermott, K. A., Okey, S. A., Vazquez, A., Harvey, A. M., ve Cogle, J. R. (2019). Mental Contamination in Obsessive-Compulsive Disorder: Associations With Contamination Symptoms and Treatment Response. *Behavior therapy*, 50(1), 15-24.
- Matos, M., Duarte, J., ve Pinto-Gouveia, J. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of psychology*, 151(8), 804-819.
- McEwan, K., Elander, J., ve Gilbert, P. (2018). Evaluation of a web-based self-compassion intervention to reduce student assessment anxiety.
- McKay, D., Abramowitz, J. S., Calamari, J. E., Kyrios, M., Radomsky, A., Sookman, D., Taylor, S., ve Wilhelm, S. (2004). A critical evaluation of obsessive-compulsive disorder subtypes: symptoms versus mechanisms. *Clinical psychology review*, 24(3), 283-313.
- Mckechnie, P. S., ve John, A. (2014). Anxiety and depression following traumatic limb amputation: a systematic review. *Injury*, 45(12), 1859-1866.
- Melli, G., Bulli, F., Carraresi, C., ve Stopani, E. (2014). Disgust propensity and contamination-related OCD symptoms: The mediating role of mental contamination. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 77-82.

- Millar, J. F., Salkovskis, P. M., ve Brown, C. (2016). Mental contamination in the “dirty kiss”: Imaginal betrayal or bodily fluids?. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 70-74.
- Moncrieff-Boyd, J., Allen, K., Byrne, S., ve Nunn, K. (2014). The Self-Disgust Scale Revised Version: validation and relationships with eating disorder symptomatology. *Journal of eating disorders*, 2(S1), O48.
- Moretz, M. W., ve McKay, D. (2008). Disgust sensitivity as a predictor of obsessive-compulsive contamination symptoms and associated cognitions. *Journal of anxiety disorders*, 22(4), 707-715.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neziroğlu, F., Hickey, M., ve McKay, D. (2010). Psychophysiological and self-report components of disgust in body dysmorphic disorder: the effects of repeated exposure. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(1), 40-51.

- Olatunji, B. O., Abramowitz, J. S., Williams, N. L., Connolly, K. M. ve Lohr, J. M. (2007). Scrupulosity and obsessive-compulsive symptoms: Confirmatory factor analysis and validity of the Penn Inventory of Scrupulosity. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(6), 771-787.
- Olatunji, B. O., Cox, R. ve Kim, E. H. (2015). Self-disgust mediates the associations between shame and symptoms of bulimia and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(3), 239-258.
- Olatunji, B. O., David, B., ve Ciesielski, B. G. (2012). Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions. *Emotion, 12*(1), 169.
- Olatunji, B. O., Kim, J., Cox, R. C., ve Ebesutani, C. (2019). Prospective associations between disgust proneness and OCD symptoms: Specificity to excessive washing compulsions. *Journal of anxiety disorders, 65*, 34-40.
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion, 8*(3), 379.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2017). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful? *Journal of health psychology, 1359105317702212*.
- Poli, A., Melli, G., ve Radomsky, A. S. (2019). Different disgust domains specifically relate to mental and contact contamination fear in obsessive-compulsive disorder: Evidence from a path analytic model in an Italian clinical sample. *Behavior therapy, 50*(2), 380-394.
- Powell, P. A., Azlan, H. A., Simpson, J., ve Overton, P. G. (2016). The effect of disgust-related side-effects on symptoms of depression and anxiety in people treated for cancer: a moderated mediation model. *Journal of behavioral medicine, 39*(4), 560-573.
- Powell, P. A., Overton, P. G. ve Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of self-disgust in

females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 562-578.

Powell, P. A., Overton, P. G., ve Simpson, J. (Ed.). (2015). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust*. Great Britain: Carnac Books.

Powell, P. A., Simpson, J., ve Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: A three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition & Emotion*, 27(5), 900-913.

Power, M. ve Dalgleish, T., (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology press.

Purdon, C., ve Clark, D. A. (2017). Takıntılarla başa çıkma. (Çev.) Gündoğdu, A., & İşcen, P., (Ed.) Karaosmanoğlu, A. Şaşıoğlu, M., & Azizerli, N. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fearacquisition: A critical examination. *Behaviour research and therapy*, 15(5), 375-387.

Rachman, S. (1994). Pollution of the mind. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 311-314.

Rachman, S. (2004). The fear of contamination. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1227-1255.

Rachman, S. (2005a). Vancouver Obsessional Compulsive Inventory (VOCI-MC). Rachman Lab, University of British Columbia.

Rachman, S. (2006). Fear of contamination: Assessment and treatment.

Rachman, S. (2010). Betrayal: A psychological analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 48(4), 304-311.

Rachman, S., Radomsky, A.S, Elliott C. M. ve Zysk, E. (2012). Mental contamination: The perpetrator effect. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 587-593.

- Radomsky, A. S., Coughtrey, A., Shafran R. ve Rachman, S. (2017). Abnormal and normal mental contamination. *Journal of Obsessive – Compulsive and Related Disorders*.
- Radomsky, A. S., Rachman, S., Shafran, R., Coughtrey, A. E. ve Barber, K. C. (2014). The nature and assessment of mental contamination: A psychometric analysis. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 181-187.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., ve Young, J. E. (2012). Şema terapi-ayırıcı özellikler. *M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları*.
- Rasmussen, S. A., ve Eisen, J. L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics*, 15(4), 743-758.
- Rathbone, L. (2017). *The role of emotions in obsessive-compulsive experiences* (Doctoral dissertation, Lancaster University).
- Roberts, T. A., ve Goldenberg, J. L. (2007). *Wrestling with nature*. Self-conscious Emotions, 389.
- Rozin, P., ve Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological review*, 94(1), 23.
- 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.
- Rüsch, N., Schulz, D., Valerius, G., Steil, R., Bohus, M., ve Schmahl, C. (2011). Disgust and implicit self-concept in women with borderline personality disorder and posttraumatic stress disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(5), 369-376.

- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 23(5), 571-583.
- Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour research and therapy*, 27(6), 677-682.
- Satoh, Y. (2001). Self-disgust and self-affirmation in university students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 49(3), 347-358.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., ve King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.
- Schulz, S. M., Alpers, G. W., ve Hofmann, S. G. (2008). Negative self-focused cognitions mediate the effect of trait social anxiety on state anxiety. *Behaviour research and therapy*, 46(4), 438-449.
- Schwaiger, T. (2016). *The role of self-disgust in non-suicidal self-injury among individuals with personality disorder* (Doctoral dissertation, UCL (University College London)).
- Seekis, V., Bradley, G. L. ve Duffy, A. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body image*, 23, 206-213.
- Silvia, P. J., ve Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230-241.
- Simpson, J., Helliwell, B., Varese, F., ve Powell, P. (2020). Self-disgust mediates the relationship between childhood adversities and psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Simpson, J., Hillman, R., Crawford, T. ve Overton, P. G. (2010). Self-esteem and self-disgust both mediate the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptoms. *Motivation and Emotion*, 34(4), 399-406

- Smith, I. H., Aquino, K., Koleva, S. ve Graham, J. (2014). The moral ties that bind... even to out-groups: The interactive effect of moral identity and the binding moral foundations. *Psychological Science*, 25(8), 1554-1562.
- Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F. ve Meuret, A. E. (2015). Investigating the role of self-disgust in nonsuicidal self-injury. *Archives of Suicide Research*, 19(1), 60-74.
- Sousa, V. D., ve Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of evaluation in clinical practice*, 17(2), 268-274.
- Stasik-O'Brien, S. M., ve Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body image*, 27, 128-137.
- Steiger, J. H. (1980). Tests for comparing elements of a correlation matrix. *Psychological bulletin*, 87(2), 245.
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M., ve Coles, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 109-114.
- Stern, N. G., ve Engeln, R. (2018). Self-compassionate writing exercises increase college women's body satisfaction. *Psychology of Women Quarterly*, 42(3), 326-341.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of traumatic stress*, 21(6), 556-558.
- Tolin, D. F., Woods, C. M., ve Abramowitz, J. S. (2006). Disgust sensitivity and obsessive-compulsive symptoms in a non-clinical sample. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 37(1), 30-40.

- Tolin, D. F., Brady, R. E., ve Hannan, S. (2008). Obsessional beliefs and symptoms of obsessive-compulsive disorder in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(1), 31-42.
- Tsatali, M., Frantzidis, C., Overton, P. G. ve Vivas, A. B. Measuring self-disgust in patients with Parkinson's disease: An emotion induction paradigm using the Skin Conductance Response (GSR).
- Tükel, R., Polat, A., Genç, A., Bozkurt, O., ve Atlı, H. (2004). Gender-related differences among Turkish patients with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive psychiatry*, 45(5), 362-366.
- Uysal, A. N., İkkardeş, E., Gültekin, G., Yerlikaya, Y. G., ve Eremsoy, E. (2013). Abartılmış Tiksınme Algısı Ölçeği ile Tiksınme Yatkınlığı ve Duyarlılığı Ölçeği Revize Edilmiş Formunun Türkçe Versiyonlarının Psikometrik Özellikleri. 6. *Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 17-19 Mayıs, İstanbul, Türkiye.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgaard, J., Fjorback L.O., ve Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical psychology review*, 37, 26-39.
- Van Overveld, W. J. M., De Jong, P. J., Peters, M. L., Cavanagh, K., ve Davey, G. C. L. (2006). Disgust propensity and disgust sensitivity: Separate constructs that are differentially related to specific fears. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1241-1252.
- Von Spreckelsen, P., Glashouwer, K. A., Bennik, E. C., Wessel, I., ve De Jong, P. J. (2018). Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *PloS one*, 13(6), e0198532.

- Yorulmaz, O. (2007). *A Comprehensive Model of Obsessive-Compulsive Disorder Symptoms: A Cross-Cultural Investigation of Cognitive and Other Vulnerability Factors* (Doctoral dissertation, Middle Technical University).
- Yorulmaz, O., Inozu, M., Clark, D. A., ve Radomsky, A. S. (2015). Psychometric Properties of the Obsessive—Compulsive Inventory—Revised in a Turkish Analogue Sample. *Psychological reports, 117*(3), 781-793.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., ve Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of affective disorders, 243*, 108-115.
- Ypsilanti, A. (2018). Lonely but avoidant—the unfortunate juxtaposition of loneliness and self-disgust. *Palgrave Communications, 4*(1), 1-4.
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Robson, A., ve Akram, U. (2018). Anxiety and depression mediate the relationship between self-disgust and insomnia disorder. *Sleep health, 4*(4), 349-351.
- Zanjani, Z., Yaghubi, H., Shaeiri, M. R., Fata, L., ve Fesharaki, M. G. (2018). Relationship between disgust propensity and contamination obsessive-compulsive symptoms: The mediating role of information processing bias. *Iranian Red Crescent Medical Journal, 20*(11).
- Zhong, C. B., ve Liljenquist, K. (2006). Washing away your sins: Threatened morality and physical cleansing. *Science, 313*(5792), 1451-1452.
- Zubin, J., ve Spring, B. (1977). Vulnerability: a new view of schizophrenia. *Journal of abnormal psychology, 86*(2), 103.
- Zysk, E., Shafran, R., ve Williams, T. (2018). The origins of mental contamination. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders, 17*, 3-8.

- Waller, K. ve Boschen, M. J. (2015). Evoking and reducing mental contamination in female perpetrators of an imagined non-consensual kiss. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 49, 195-202.
- Wang, X., Chen, Z., Poon, K. T., Teng, F. ve Jin, S. (2017). Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. *Personality and Individual Differences*, 106, 329-333.
- Weingarden, H., ve Renshaw, K. D. (2015). Shame in the obsessive compulsive related disorders: A conceptual review. *Journal of affective disorders*, 171, 74-84.
- Welp, L. R., ve Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65.
- Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H. ve Hart, J. M. (2013). Courage, self-compassion, and values in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 68-73.
- Wetterneck, C. T., Singh, S. ve Hart, J. (2014). Shame proneness in symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 78(2), 177-190.
- Wilbram, M., Kellett, S., ve Beail, N. (2008). Compulsive hoarding: A qualitative investigation of partner and carer perspectives. *British Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 59-73.
- World Health Organization. (1999). *The world health report: 1999: making a difference*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

EK 1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU-I

Rumuz:

Yönerge: Sizden, diğer ölçekleri cevaplandırmadan önce öncelikle aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili olan soruları cevaplandırmanızı rica ediyoruz.

Cinsiyetiniz: Erkek____ Kadın____

Yaşınız: _____

Medeni Durumuz: (1) Bekâr____ (2) Evli/Birlikte
Yaşıyor_____

(3) Ayrılmış/Boşanmış_____ (4) Dul_____

Ailenizin gelir düzeyi:

(1) 500-999_____	(3) 2000- 2999 _____	(5) 4000 ve üzeri _____
(2) 1000- 1999_____	(4) 3000 - 3999 _____	

1- Şu anda sizi profesyonel bir yardım almaya yönlendiren ruh sağlığınızla ilgili bir probleminiz var mı?

Evet_____ Hayır_____

Eğer cevabınız “evet” ise lütfen ruh sağlığınızla ilgili şu anki problemi/ problemleri yazınız:

2- Herhangi bir fiziksel/tıbbi rahatsızlığınız var mı?

Evet_____ Hayır_____

Eğer cevabınız “evet” ise lütfen şu anki rahatsızlıklarınızı yazınız:

3- Düzenli olarak kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?

Evet_____ Hayır_____

Eğer cevabınız “evet” ise lütfen şu anda kullanmakta olduğunuz ilaçları yazınız:

4- Son iki ay içerisinde herhangi bir travmatik yaşantı deneyimlediniz mi?

Evet_____ Hayır_____

Eğer cevabınız “evet” ise lütfen açıklayınız:

5-Dini inancınız nedir?

(1) Katolik	(4) Ortodoks	(7) Ateist
(2) Protestan	(5) İslam	(8) Diğer (Lütfen belirtiniz)
(3) Yahudi	(6) Hiçbir dine inanmıyorum (teist)	

6-Son bir yılda, dini ibadetinizin yapıldığı yerlere ne sıklıkla gittiniz? (Cami, Kilise, Sinagog vb.) (Genelde yaptıklarınıza en yakın cevabı işaretleyin)

1	2	3	4	5
Hiç	Ara sıra (Ayda bir defadan az)	Çoğu kez (Ayda en az bir)	Sıklıkla (Haftada en az bir)	Oldukça sık (Günde en az bir)

7- Son bir yılda, ne sıklıkla dua ettiniz? (Genelde yaptıklarınıza en yakın cevabı işaretleyin)

1	2	3	4	5
Hiç	Ara sıra (Ayda bir defadan az)	Çoğu kez (Ayda en az bir)	Sıklıkla (Haftada en az bir)	Oldukça sık (Günde en az bir)

8- Son bir yılda, dininize gönderilmiş olan kutsal kitabı ne sıklıkla okudunuz?
(Kuran, İncil, Tevrat vb.) (Genelde yaptıklarınıza en yakın cevabı işaretleyin)

1	2	3	4	5
Hiç	Ara sıra (Ayda bir defadan az)	Çoğu kez (Ayda en az bir)	Sıklıkla (Haftada en az bir)	Oldukça sık (Günde en az bir)

9- Son bir yılda, dini dernek, vakıf, ya da organizasyonlara ne sıklıkla maddi bağış yaptınız ya da etkinliklerine katılmak için gönüllü olarak zaman ayırdınız?
(Genelde yaptıklarınıza en yakın cevabı işaretleyin)

1	2	3	4	5
Hiç	Ara sıra (Ayda bir defadan az)	Çoğu kez (Ayda en az bir)	Sıklıkla (Haftada en az bir)	Oldukça sık (Günde en az bir)

10- Dini inancınızın davranış ve kararlarınızı belirlemede ne kadar önemli bir rolü vardır? (Genelde yaptıklarınıza en yakın cevabı işaretleyin)

1	2	3	4	5
Hiç önemli değil	Biraz Önemli	Önemli	Çok önemli	Son derece önemli

EK 2

OBSESİF KOMPULSİF ENVANTERİ GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM

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

		Hiç	Biraz	Orta	Çok	Aşırı Derecede
1	Bir şekilde elime geçmiş olan birçok şeyi biriktiririm.	0	1	2	3	4
2	Bir şeyleri gereğinden fazla kontrol ederim.	0	1	2	3	4
3	Nesneler düzgün bir şekilde yerleştirilmemişse huzursuz olurum.	0	1	2	3	4
4	Bir şeyleri yaparken sayma zorunluluğu hissederim.	0	1	2	3	4
5	Yabancıların ya da belirli kişilerin dokunduğunu bildiğim nesnelere dokunmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
6	Düşüncelerimi kontrol etmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
7	İhtiyacım olmayan şeyleri biriktiririm.	0	1	2	3	4
8	Kapı, pencere, çekmece gibi şeyleri tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
9	Benim düzenlediğim şeylerin başkası tarafından değiştirilmesinden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
10	Belirli numaraları tekrarlama zorunluluğu hissederim.	0	1	2	3	4
11	Bazen sadece kirli hissettiğim için kendimi temizlemek ya da yıkanmak zorunda hissederim.	0	1	2	3	4
12	İsteğim dışında zihnimde beliren olumsuz düşüncelerden	0	1	2	3	4

	huzursuz olurum.					
13	Daha sonra ihtiyacım olabileceği korkusuyla bir şeyleri atmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4
14	Gazi, çeşmeleri ve ışıkları kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
15	Bana göre bazı şeylerin belli bir sıraya göre düzenlenmiş olması gerekir.	0	1	2	3	4
16	Bazı sayıların uğurlu bazı sayıların ise uğursuz olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
17	Ellerimi gereğinden daha sık ve uzun süre yıkarım.	0	1	2	3	4
18	Aklıma sıklıkla hoş olmayan düşünceler gelir ve onları zihnimden uzaklaştırmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4

EK 3

VANCOUVER OBSESİF KOMPULSİF ENVANTERİ-ZİHİNSEL KİRLENME

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı her bir maddenin karşısında bulunan uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz.	Hiç	Biraz	Oldukça	Çok	Çok fazla
1. Çoğu zaman temiz görünmeme rağmen kendimi kirli hissedirim.	0	1	2	3	4
2. Hoş olmayan bir görüntü ya da anıya sahip olmak içimin kirli olduğunu hissettirebilir.	0	1	2	3	4
3. Ne kadar iyi yıkanırsam yıkanayım, sıklıkla temizlenemem	0	1	2	3	4
4. Eğer biri bana nahoş bir şey söylese, bu kendimi kirli hissetmeme yol açabilir.	0	1	2	3	4
5. Doğrudan bir temasım olmasa bile, bazı insanlar kendimi kirli veya bana bir şey bulaşmış gibi hissettirir.	0	1	2	3	4
6. Sıklıkla, içimin kirli olduğunu hissedirim.	0	1	2	3	4
7. Bazı insanlar temiz görünür ama kirli hissi uyandırır.	0	1	2	3	4
8. Kirli herhangi bir şeye dokunmamış olsam da, sıklıkla kendimi kirli veya bana bir şey bulaşmış gibi hissedirim.	0	1	2	3	4

9. Kendimi kirli veya bana bir şey bulaşmış gibi hissettiğimde, sıklıkla suçlu veya utanmış da hissederim.	0	1	2	3	4
10. Sıklıkla, aklıma kirlilikle ilgili istenmeyen ve rahatsız edici düşünceler gelir.	0	1	2	3	4
11. Bazı nesnelere temiz görünür ama kirli hissi uyandırır.	0	1	2	3	4
12. Nedenini bilmesem de, sıklıkla kendimi kirli veya bana bir şey bulaşmış gibi hissederim.	0	1	2	3	4
13. Kendimi kirli veya bana bir şey bulaşmış gibi hissettiğimde, sıklıkla sinirli de hissederim.	0	1	2	3	4
14. İstenmeyen ve tiksindirici/iğrenç düşünceler, sıklıkla kendimi kirli veya bana bir şey bulaşmış gibi hissettirir.	0	1	2	3	4
15. Bazı insanlara yakın durmak kendimi kirli ve/veya bana bir şey bulaşmış gibi hissettirir.	0	1	2	3	4
16. Sıklıkla bedenimin içinin kirli olduğunu hissederim.	0	1	2	3	4
17. Eğer istemediğim bazı tiksindirici düşünceler aklıma gelirse yıkanma ihtiyacı duyarım.	0	1	2	3	4
18. Diğer insanlarda böyle bir etki uyandırmamasına rağmen, bazı insanlar veya yerler kendimi kirli ya da bana bir şey bulaşmış gibi hissettirir.	0	1	2	3	4
19. Zihnimin kirlenme endişesiyle dolma ihtimali beni çok kaygılandırır.	0	1	2	3	4

20. Sıklıkla, zihnimi arındırma ihtiyacı hissederim.	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

EK 4

PENN DİNSEL OBSESYONLAR ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadeler, insanların zaman zaman aklından geçen bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak bu durumları ne sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

0= Hiçbir zaman

1= Neredeyse hiçbir zaman

2= Bazen

3= Sıklıkla

4= Her zaman

- _____ 1. Dürüst olmayan art niyetli düşüncelerim olabileceğinden ötürü endişeleniyorum.
- _____ 2. Günahkâr bir insan olabileceğimden korkuyorum.
- _____ 3. Ahlaksızca davranacağımdan korkuyorum.
- _____ 4. Günahlarım için, tekrar tekrar tövbe etmek zorunda hissediyorum.
- _____ 5. Cennet ve cehennem beni endişelendiriyor
- _____ 6. Her zaman ahlaklı davranmalıyım, aksi takdirde cezalandırılıyorum diye endişeleniyorum.
- _____ 7. Zevk almak istediğim bir şeyi yaparken, kendimi suçlu hissettiğim için o şeyden zevk alamıyorum.
- _____ 8. Aklıma ahlaksız düşünceler geliyor ve onlardan kurtulamıyorum.

- _____ 9. Davranışlarımın Allah tarafından kabul edilemeyecek olmasından korkuyorum.
- _____ 10. Farkında olmadan, uygun olmayan bir şekilde davranmış olmaktan korkuyorum.
- _____ 11. Bazı ahlaksız düşüncelerden kaçınmak için çok uğraşmalıyım.
- _____ 12. Dürüst olmayan şeyler yapmış olabileceğimden çok endişeleniyorum.
- _____ 13. Allah'ın emirlerine karşı çıkmaktan korkuyorum.
- _____ 14. Cinsel içerikli düşüncelere sahip olmaktan korkuyorum.
- _____ 15. Allah ile asla iyi bir bağım olmayacağından ötürü endişeleniyorum.
- _____ 16. Ahlaksız düşüncelerimden dolayı kendimi suçlu hissediyorum.
- _____ 17. Allah'ın benden hoşnut olmamasından endişeleniyorum.
- _____ 18. Ahlaksız düşüncelere sahip olmaktan korkuyorum.
- _____ 19. Düşüncelerimin Allah tarafından kabul edilemez olmasından korkuyorum.

EK 5

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					

9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					

23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK 6

TİKSİNME YATKINLIĞI VE DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu ölçek tiksınme ile ilgili 12 ifade içermektedir. Lütfen her ifadeyi okuyarak sizin için ne sıklıkta geçerli olduğunu düşünün, sonra da cevabınıza en yakın kutuya "X" işareti koyun.

		Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1	Tiksindirici şeylerden uzak dururum.					
2	Tiksindiğimde bayılacağım diye endişelenirim.					
3	Midemin bulanması beni korkutur.					
4	İğrenip birden geri çekilme hissi yaşadığım olur.					
5	Tiksindirici şeyler midemi kaldırır.					
6	Tiksindiğimde yüzümü ekşitirim.					
7	Midemin bulandığını hissettiğimde kusacağımdan endişe duyarım.					
8	Tiksınırım.					

9	Bayılacak gibi olmak beni korkutur.					
10	Bazı şeyleri tiksindirici bulurum.					
11	Tiksiniyor olmak beni utandırır.					
12	Tiksinti hissetmek benim için kötü bir şeydir.					

EK 7

ÖZ-TİKSİNME GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM

Bu ölçek kendiniz ile ilgili nasıl hissettiğinize ilişkin maddeler içermektedir. Lütfen her bir maddeyi okuyunuz ve size en uygun sayıyı işaretleyiniz. 1=Hiç Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3= Biraz Katılmıyorum, 4= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5= Biraz Katılıyorum, 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Tümüyle katılıyorum.

	<i>Hiç</i>						<i>Tümüyle</i>
	<i>Katılmıyorum</i>						<i>Katılıyorum</i>
1. Kendimi iğrenç bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Davranışlarımdan tiksiniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazen kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendime tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7

6. Başkalarıyla beraber olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Birçok nedenden dolayı kendimden tiksiniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Çekici olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
9. İnsanlar benden uzak dururlar.	1	2	3	4	5	6	7
10. Dışarıda olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Davranışlarımla ilgili iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Görünür olmak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sosyal bir insanımdır.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sıklıkla iğrenç olduğumu düşündüğüm şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7

15. Aynada kendime bakmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Bazen kendimi mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. İyimser biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Ben de herkes gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendime bakmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazen kendimi üzgün hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Görüntümü mide bulandırıcı bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
22. Davranışlarım insanlara itici gelir.	1	2	3	4	5	6	7

EK 8

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-I

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Sevgi Bektaş tarafından (Doç. Dr. Müjgan İnözü danışmanlığı altında) yürütülmekte olan zihinsel kirlenme ile ilişkili faktörlerin incelenmesinin amaçlandığı yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Yaklaşık 20-25 dakika süren bu çalışmada sizden çeşitli duygu, düşünce ve davranışlarınızı değerlendirmenize yönelik bir dizi ölçek setini doldurmanız istenmektedir. Bu çalışmada değerlendirme kesinlikle kişisel değil, grup bazında yapılacaktır. Bu nedenle, tüm veriler size verilecek bir katılımcı kodu ile saklanacak, hiçbir yerde kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi kullanılmayacaktır. Ayrıca, isminizi ya da imza gibi kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgiyi bu onam formu dışındaki hiçbir yazılı forma yazmamalısınız. Sizin imzalamanız ardından bu form ölçek formundan ayrılacak ve kimsenin ulaşamayacağı kapalı bir yerde muhafaza edilecektir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, bu nedenle araştırmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeden katılımdan geri çekilme hakkına sahipsiniz. Ancak araştırmaya devam etmeniz ve cevaplarınızda samimi ve dürüst davranmanız çalışmanın niteliğini ve doğruluğunu belirleyecektir. Yapılacak çalışmada katılımcılar herhangi bir zarar görmeyecektir. Araştırma sırasında uygulamaya bağlı herhangi bir risk veya rahatsızlık hissi olmayacaktır. Ancak herhangi bir rahatsızlık hissederseniz çalışmadan hiçbir gerekçe göstermeden çekilebilirsiniz.

Yapılan araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırma bitiminde araştırmayla ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr adresinden Psikolog Sevgi Bektaş'a ulaşabilirsiniz. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir soru varsa çekinmeden sorabilirsiniz.

Eğer bu çalışmaya katılmayı istiyorsanız, lütfen aşağıdaki onay formunu okuyarak imzalayınız.

Psk. Sevgi Bektaş ve Doç. Dr. Müjgan İnözü tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgi-Onam metnini okudum ve çalışmaya katılmakla ilgili sormak istediğim soruları araştırmacılara sorarak öğrenme fırsatım olduğunu ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komitesi tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Eğer bu bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılmak istiyorsanız, lütfen Onam Formunun iki kopyasını da imzalayınız ve bu formun bir kopyasını kendiniz için saklayınız.

- **Tarih:**
- **Katılımcı:**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

- **Araştırmacı:**

Adı, Soyadı: Sevgi Bektaş

Adres: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Tel: 0551 442 37 14

e-posta: sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Mũjgan İNÖZÜ

Unvanı: Doç. Dr.

Görev yeri: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Telefonu: 0312 780 63 86

E-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr

Adresi:Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü / Beytepe Kampüsü

EK 9

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU-II

Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sevgi Bektaş tarafından (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Müjgan İnözü) yüksek lisans tez çalışması kapsamında yapılacak bu araştırmada, insanların düşünce süreçleri, duyguları, tutumları ve bunların gerçek yaşam üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma kapsamında, psikoloji bölümü laboratuvarında, ilk aşamada 15-20 dakika süren farklı değişkenleri değerlendiren bir anket setini doldurmanız istenecek sonrasında kulaklıkla size senaryo dinletilecek ve ardından iki ölçek daha doldurmanız istenecektir. Bu işlemlerin ardından sizden, dinlemiş olduğunuz senaryoda yaşadıklarınıza ilişkin sorulan toplam dört sorunun yer aldığı forma cevaplarınızı yazmanız istenecektir. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra bir önceki aşamada doldurmuş olduğunuz iki ölçeği tekrardan doldurmanız istenecektir. Bu işlemin toplam ortalama 40 dakika süreceği tahmin edilmektedir. Bu araştırmada değerlendirme kesinlikle kişisel değil, grup bazında yapılacaktır ve genel olarak insanların düşünceleri, duyguları, tutumları ile gerçek yaşamdaki etkileri incelenecektir. Bu nedenle, tüm veriler size verilecek bir katılımcı kodu ile saklanacak, hiçbir yerde kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi kullanılmayacaktır. **Ayrıca, isminizi ya da imza gibi kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgiyi bu onam formu dışındaki hiçbir yazılı forma yazmamalısınız. Sizin imzalamanız ardından bu form ölçek setinden ayrılacak ve kimsenin ulaşamayacağı kapalı bir yerde muhafaza edilecektir. Bu nedenle ölçeklere verdiğiniz cevapların kimliğinizle eşleştirilmesi kesinlikle mümkün olmayacaktır.** Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, bu nedenle araştırmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeden katılımdan geri çekilme hakkına sahipsiniz. Ancak araştırmaya devam etmeniz ve cevaplarınızda samimi ve dürüst davranmanız çalışmanın niteliğini ve doğruluğunu belirleyecektir. Yapılacak araştırmada katılımcılar herhangi bir zarar görmeyecektir. Araştırma sırasında uygulamaya bağlı herhangi bir risk veya rahatsızlık hissi olmayacaktır. Ancak herhangi bir rahatsızlık hissederseniz çalışmadan hiçbir gerekçe göstermeden

çekilebilirsiniz. Bu araştırmaya katılımınız sırasında tahmin edilenden daha fazla sıkıntı yaşamanız ya da ölçek maddelerini doldururken her bir belirti için oldukça yüksek sıklık ve şiddet belirtmeniz ve yardım almak istemeniz durumunda Hacettepe Üniversitesi Beytepe Kampüsü Sağlık Merkezinde görevli Uzman Klinik Psikolog Arş. Gör. Mübeccel Yeniada'dan (e-posta: mubyeniada@hacettepe.edu.tr, telefon: 0. 312. 297 62 42) yardım alabilirsiniz. Böyle bir durumda size kiminle nasıl ve ne şekilde iletişim kurabileceğiniz bilgisi verilecektir. Ayrıca kaygı bozuklukları alanında uzman olan araştırmanın yürütücüsü Klinik Psikolog Doç. Dr. Müjgan İnözü (e-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr, telefon: 0312 297 63 23) ile de iletişime geçerek yardım alabilirsiniz.

Yapılan araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırma bitiminde araştırmayla ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr adresinden Sevgi Bektaş'a ulaşabilirsiniz. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir soru varsa çekinmeden sorabilirsiniz.

Eğer bu çalışmaya katılmayı istiyorsanız, lütfen aşağıdaki onay formunu okuyarak imzalayınız.

Psk. Sevgi Bektaş ve Doç. Dr. Müjgan İnözü tarafından yürütölmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgi-Onam metnini okudum ve çalışmaya katılmakla ilgili sormak istediğim soruları araştırmacılara sorarak öğrenme fırsatım olduğunu ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komitesi tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Eğer bu bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılmak istiyorsanız, lütfen Onam Formunun iki kopyasını da imzalayınız ve bu formun bir kopyasını kendiniz için saklayınız.

• **Tarih:**

• **Katılımcı:**

Adı, Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

• **Araştırmacı:**

Adı- Soyadı: Sevgi Bektaş

Adres: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Tel: 0551 442 3714

E-posta: sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr

İmza:

• **Sorumlu Araştırmacı:**

Adı-Soyadı: Müjgan İnözü

Unvanı: Doç. Dr.

Görev yeri: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Telefonu: 0 312 780 63 86

E-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü / Beytepe Kampüsü

• **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Merkezi Başvuru Kişisi**

Adı – Soyadı: Mübeccel Yeniada

Unvanı: Klinik Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi

Telefonu: 0 312 297 62 42

E-posta: mubyeniada@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Üniversitesi Beytepe Hastanesi Sağlık Merkezi Psikolojik Danışma Birimi /Beytepe Kampüsü

EK 10

ZİHİNSEL KİRLENME BİLDİRİM FORMU (ZAMAN 2)

Şimdi, kendinizi senaryoda hayal edin ve lütfen **şu anda** nasıl hissettiğiniz ile ilgili aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

1. Şu anda nasıl hissettiğinizi “0” ile “100” arasında değişen bir sayı vererek derecelendiriniz.

(0 = Hiç, 100 = Tamamen)

Sıkıntılı _____ Kaygılı _____

Kızgın _____

Utlanmış _____ Suçlu _____

Aşağılanmış _____

Korkmuş _____ Üzgün _____

Ucuz _____

Bayağı/Adi _____

Kendi davranışından tiksiniş _____

2. Kendinizi kirli veya pis hissediyorsanız, lütfen bu kirlilik hissini yoğunluğunu “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz.

Derece: _____

3. Eğer kendinizi kirli hissediyorsanız, bu kirlilik hissini vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Ağız

Dil

Yüz

Eller

Mide
zor

Kollar

Yaygın (her yerde)

Yerini belirlemek

İçsel

Diğer _____

4. Kendinizi kirli hissediyorsanız, bu kirlilik hissinden kurtulmak için ne kadar güçlü bir istek duyuyorsunuz? Lütfen bu kirlilik hissinden kurtulma isteğinizin şiddetini “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz.

Derece: _____

5. Lütfen bu kirlilik hissinden kurtulmak için aşağıda sıralanan davranışları sergilemeye ilişkin ne kadar güçlü bir istek duyduğunuzu “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz (0 = Hiç, 100 = Tamamen)

A) Ağzımı çalkalamak/tükürmek/bir şeyler içmek _____

B) Duş almak _____

C) Yüzümü Yıkamak _____

D) Ellerimi yıkamak _____

E) Dişlerimi fırçalamak/Gargara kullanmak _____

F) Başka bir şey hakkında düşünmeye çabalamak _____

G) Diğer (Lütfen belirtiniz) _____

6. Kirlilik hissinden kurtulmak için 5. soruda belirttiğiniz dürtüleri düşünerek, bunu/bunları neden yapmak istediğinizi düşünün. Size en çok uyan durumu/durumları işaretleyin.

Bu odadan çıktığımda, diğer insanların benim kirli hissettiğimi söyleyebileceklerinden endişeliyim.

Daha az sıkıntılı ve kaygılı hissettirirdi.

Bu kirliliği başka şeylere veya başka kişilere yayacağımdan endişeliyim.

Benim hastalık kapmamı engellerdi.

Kirlilik hissim hakkında düşünmemi durdururdu.

Bir neden düşünemiyorum.

Başka bir nedenim var (Lütfen belirtiniz). _____

7. Bu senaryoyu zihninizde canlandırmak ne kadar kolaydı? (0-100) _____

8. Hayal ettiğiniz senaryo, ne kadar açık/canlıydı? (0-100) _____

9. Hayal ettiğiniz senaryo, ne kadar gerçekçiydi? (0-100) _____

10. Daha önce senaryoda tanımlandığı gibi bir ortamda bulundunuz mu?

Hiç Nadiren Bazen Sıklıkla

11. Daha önce senaryodaki gibi bir davranış sergilediniz mi?

Evet Hayır

Eğer olduysa, bunun gibi bir ortamda mı oldu?

Evet Hayır

12. Arkadaşlarınızdan herhangi biri rızasının olmadığı (örn. zorla öpüşme gibi) cinsel bir deneyim yaşadı mı?

Evet Hayır

Eğer olduysa, bunun gibi bir ortamda mı oldu?

Evet Hayır

13. Daha önce, birinin rızasının olmadığı (örn. zoraki) bir cinsel yaşantıya maruz kaldığına örneğin zorla öpülmeye çalışıldığına şahit oldunuz mu?

Evet Hayır

Eğer olduysa, bunun gibi bir ortamda mı oldu?

Evet Hayır

Lütfen aşağıdaki soruları “0 (Hiç)” ile “100 (Tamamen)” arasında bir sayı vererek cevaplandırınız

14. Senaryodaki davranışları sergilemeden **önceki** kendinizle ilgili izlenimlerinize dayanarak, kendinizin ne kadar **ahlaklı** biri olduğunuzu söylediniz?

(0-100) _____

15. Öpüşmeyi deneyimledikten **sonraki** izlenimlerinize dayanarak, senaryodaki davranışları sergileyen biri olarak kendinizin ne kadar ahlaksız biri olduğunu söylediniz?

(0-100) _____

16. Kaydı dinlerken, öpüşmeyi deneyimlediğiniz sırada, o öpüşmenin gerçekleşmesini ne derece istediğinizi söyleyebilirsiniz?

(0-100) _____

17. Senaryodaki davranışınızı ne derece uygunsuz (sosyal/ahlaki olarak yanlış) olarak değerlendirirsiniz?

(0-100) _____

18. Bu durumda yanlış bir şey yaptığınızı düşünüyor musunuz?

(0-100) _____

Neden öyle / neden değil?

19. Bu durumda ortaya çıkan olaylarla ilgili olarak kendinizi ne derecede sorumlu hissediyorsunuz?

(0-100) _____

20. Sizce bu durumu engelleyebilir miydiniz?

(0-100) _____

21. Kendinizden bu tarz bir davranış bekler miydiniz?

(0-100) _____

EK 11
ZİHİNSEL KİRLENME BİLDİRİM FORMU (ZAMAN 3)

Şu anda nasıl hissettiğiniz ile ilgili aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

1. Şu anda nasıl hissettiğinizi “0” ile “100” arasında değişen bir sayı vererek derecelendiriniz.

(0 = Hiç, 100 = Tamamen)

Sıkıntılı _____ Kaygılı _____
Kızgın _____

Utanmış _____ Suçlu _____
Aşağılanmış _____

Korkmuş _____ Üzgün _____
Ucuz _____

Bayağı/Adi _____

Kendi davranışından tiksiniş _____

2. Kendinizi kirli veya pis hissediyorsanız, lütfen bu kirlilik hissini yoğunluğunu “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz.

^[1]_[SEP]Derece: _____

3. Eğer kendinizi kirli hissediyorsanız, bu kirlilik hissini vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Ağız Dil Yüz Eller
 Mide Kollar^[1]_[SEP] Yaygın (her yerde) Yerini
belirlemek zor
 İçsel Diğer _____

4. Kendinizi kirli hissediyorsanız, bu kirlilik hissinden kurtulmak için ne kadar güçlü bir istek duyuyorsunuz? Lütfen bu kirlilik hissinden kurtulma isteğinizin şiddetini “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz.

^[1]_[SEP]Derece: _____

5. Lütfen bu kirlilik hissinden kurtulmak için aşağıda sıralanan davranışları sergilemeye ilişkin ne kadar güçlü bir istek duyduğunuzu “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz (0 = Hiç, 100 = Tamamen)

A) Ağzımı çalkalamak/tükürmek/bir şeyler içmek _____

B) Duş almak _____

C) Yüzümü Yıkamak _____

D) Ellerimi yıkamak _____

E) Dişlerimi fırçalamak/Gargara kullanmak _____

F) Başka bir şey hakkında düşünmeye çabalamak _____

G) Diğer (Lütfen belirtiniz) _____

6. Kirlilik hissinden kurtulmak için 5. soruda belirttiğiniz dürtüleri düşünerek, bunu/bunları neden yapmak istediğinizi düşünün. Size en çok uyan durumu/durumları işaretleyin.

Bu odadan çıktığımda, diğer insanların benim kirli hissettiğimi söyleyebileceklerinden endişeliyim.

Daha az sıkıntılı ve kaygılı hissettirirdi.

Bu kirliliği başka şeylere veya başka kişilere yayacağımdan endişeliyim.

Benim hastalık kapmamı engellerdi.

Kirlilik hissim hakkında düşünmemi durdururdu.

Bir neden düşünemiyorum.

Başka bir nedenim var (Lütfen belirtiniz). _____

Lütfen aşağıdaki soruları “0 (Hiç)” ile “100 (Tamamen)” arasında bir sayı vererek cevaplandırınız

7. **Görevde belirtilenleri yaptıktan sonraki** izlenimlerinize dayanarak, senaryodaki davranışları sergileyen biri olarak kendinizin ne kadar ahlaksız biri olduğunu söylediniz?

(0-100) _____

8. Şu anda senaryodaki davranışınızı ne derece uygunsuz (sosyal/ahlaki olarak yanlış) olarak değerlendirirsiniz?

(0-100) _____

9. Şu anda Bu durumda yanlış bir Şey yaptığınızı düşünüyor musunuz?

(0-100) _____

10. Bu durumda ortaya çıkan olaylarla ilgili olarak **Şu anda** kendinizi ne derecede sorumlu hissediyorsunuz?

(0-100) _____

11. Sizce bu durumu engelleyebilir miydiniz?

(0-100) _____

Görevde söylenenleri yapmak ne kadar kolaydı? (0-100)_____

Görevde söylenenleri ne kadar başarılı bir Şekilde yapabildiniz? (0-100)_____

Görevde söylenenler, ne kadar inandırıcı idi? (0-100) _____

EK 12

ÖZ-TİKSİNME GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM (DURUMSAL)

Bu ölçek kendiniz ile ilgili **su anda** nasıl hissettiğinize ilişkin maddeler içermektedir. Lütfen her bir maddeyi okuyunuz ve size en uygun sayıyı işaretleyiniz. 1=Hiç Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3= Biraz Katılmıyorum, 4= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5= Biraz Katılıyorum, 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Tümüyle katılıyorum.

	<i>Hiç</i>						<i>Tümüyle</i>
	<i>Katılmıyorum</i>						<i>Katılıyorum</i>
<u>Su anda</u>							
1. Kendimi iğrenç buluyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Davranışlarımdan tiksiniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kendimi yorgun hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendime tahammül edemiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla beraber olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Çekici olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

8. Davranışlarımla ilgili iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Görünür olmak istemiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. İğrenç olduğunu düşündüğüm şeyler yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Aynada kendime bakmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendimi mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kendime bakmak beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi üzgün hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
15. Görüntümü mide bulandırıcı buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK 13**ÖN DERECELENDİRME FORMU**

1.Şu anda nasıl hissettiğinizi “0” ile “100” arasında değişen bir sayı vererek derecelendiriniz. (0 = Hiç, 100 = Tamamen)

Sıkıntılı _____ Kaygılı _____ Kızgın _____

Utanmış _____ Suçlu _____ Aşağılanmış _____

Korkmuş _____ Üzgün _____ Ucuz _____

Bayağı/Adi _____ Kendi Davranışından Tiksiniş _____

2. Kendinizi kirli veya pis hissediyor musunuz? Kendinizi kirli veya pis hissediyorsanız, Lütfen bu duygunun yoğunluğunu “0” ile “100” arasında bir sayı vererek derecelendiriniz.

Derece: _____

EK 14

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-II (DENEY GRUBU)

Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sevgi Bektaş tarafından (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Müjgan İnözü) yüksek lisans tez çalışması kapsamında yapılacak bu araştırmada, insanların düşünce süreçleri, duyguları, tutumları ve bunların gerçek yaşam üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma kapsamında, psikoloji bölümü laboratuvarında, ilk aşamada 15-20 dakika süren farklı değişkenleri değerlendiren bir anket setini doldurmanız istenecek sonrasında kulaklıkla size senaryo dinletilecek ve ardından iki ölçek daha doldurmanız istenecektir. Bu işlemlerin ardından sizden, dinlemiş olduğunuz senaryoda yaşadıklarınıza ilişkin sorulan toplam dört sorunun yer aldığı forma cevaplarınızı yazmanız istenecektir. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra bir önceki aşamada doldurmuş olduğunuz iki ölçeği tekrardan doldurmanız istenecektir. Bu işlemin toplam ortalama 40 dakika süreceği tahmin edilmektedir. Bu araştırmada değerlendirme kesinlikle kişisel değil, grup bazında yapılacaktır ve genel olarak insanların düşünceleri, duyguları, tutumları ile gerçek yaşamdaki etkileri incelenecektir. Bu nedenle, tüm veriler size verilecek bir katılımcı kodu ile saklanacak, hiçbir yerde kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi kullanılmayacaktır. **Ayrıca, isminizi ya da imza gibi kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgiyi bu onam formu dışındaki hiçbir yazılı forma yazmamalısınız. Sizin imzalamanız ardından bu form ölçek setinden ayrılacak ve kimsenin ulaşamayacağı kapalı bir yerde muhafaza edilecektir. Bu nedenle ölçeklere verdiğiniz cevapların kimliğinizle eşleştirilmesi kesinlikle mümkün olmayacaktır.** Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, bu nedenle araştırmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeden katılımdan geri çekilme hakkına sahipsiniz. Ancak araştırmaya devam etmeniz ve cevaplarınızda samimi ve dürüst davranmanız çalışmanın niteliğini ve doğruluğunu belirleyecektir. Yapılacak araştırmada katılımcılar herhangi bir zarar görmeyecektir. Araştırma sırasında uygulamaya bağlı herhangi bir risk veya rahatsızlık hissi olmayacaktır. Ancak herhangi bir rahatsızlık hissederseniz çalışmadan hiçbir gerekçe göstermeden çekilebilirsiniz. Bu araştırmaya katılımınız sırasında tahmin edilenden daha fazla sıkıntı

yaşamınız ya da ölçek maddelerini doldururken her bir belirti için oldukça yüksek sıklık ve şiddet belirtmeniz ve yardım almak istemeniz durumunda Hacettepe Üniversitesi Beytepe Kampüsü Sağlık Merkezinde görevli Uzman Klinik Psikolog Arş. Gör. Mübeccel Yeniada'dan (e-posta: mubyeniada@hacettepe.edu.tr, telefon: 0. 312. 297 62 42) yardım alabilirsiniz. Böyle bir durumda size kiminle nasıl ve ne şekilde iletişim kurabileceğiniz bilgisi verilecektir. Ayrıca kaygı bozuklukları alanında uzman olan araştırmanın yürütücüsü Klinik Psikolog Doç. Dr. Müjgan İnözü (e-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr, telefon: 0312 297 63 23) ile de iletişime geçerek yardım alabilirsiniz.

Yapılan araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırma bitiminde araştırmayla ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr adresinden Sevgi Bektaş'a ulaşabilirsiniz. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir soru varsa çekinmeden sorabilirsiniz.

Eğer bu çalışmaya katılmayı istiyorsanız, lütfen aşağıdaki onay formunu okuyarak imzalayınız.

Psk. Sevgi Bektaş ve Doç. Dr. Müjgan İnözü tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgi-Onam metnini okudum ve çalışmaya katılmakla ilgili sormak istediğim soruları araştırmacılara sorarak öğrenme fırsatım olduğunu ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komitesi tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Eğer bu bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılmak istiyorsanız, lütfen Onam Formunun iki kopyasını da imzalayınız ve bu formun bir kopyasını kendiniz için saklayınız.

● **Tarih:**

● **Katılımcı:**

Adı, Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

• **Araştırmacı:**

Adı- Soyadı: Sevgi Bektaş

Adres: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Tel: 0551 442 3714

E-posta: sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr

İmza:

• **Sorumlu Araştırmacı:**

Adı-Soyadı: Müjgan İnözü

Unvanı: Doç. Dr.

Görev yeri: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Telefonu: 0 312 780 63 86

E-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü / Beytepe Kampüsü

• **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Merkezi Başvuru Kişisi**

Adı – Soyadı: Mübeccel Yeniada

Ünvanı: Klinik Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi

Telefonu: 0 312 297 62 42

E-posta: mubyeniada@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Üniversitesi Beytepe Hastanesi Sağlık Merkezi Psikolojik Danışma Birimi /Beytepe Kampüsü

EK 15

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-II (KONTROL GRUBU)

Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sevgi Bektaş tarafından (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Müjgan İnözü) yüksek lisans tez çalışması kapsamında yapılacak bu araştırmada, insanların düşünce süreçleri, duyguları, tutumları ve bunların gerçek yaşam üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma kapsamında, psikoloji bölümü laboratuvarında, ilk aşamada 15-20 dakika süren farklı değişkenleri değerlendiren bir anket setini doldurmanız istenecek sonrasında kulaklıkla size senaryo dinletilecek ve ardından iki ölçek daha doldurmanız istenecektir. Bu işlemlerin ardından sizden kübizm resim sanatı akımı ile ilgili kısa bir bilgilendirmenin yer aldığı bir sayfadan oluşan metni okumanız istenecektir. Metni okuduktan sonra bir önceki aşamada doldurmuş olduğunuz iki ölçeği tekrardan doldurmanız istenecektir. Bu işlemin toplam ortalama 40 dakika süreceği tahmin edilmektedir. Bu araştırmada değerlendirme kesinlikle kişisel değil, grup bazında yapılacaktır ve genel olarak insanların düşünceleri, duyguları, tutumları ile gerçek yaşamdaki etkileri incelenecektir. Bu nedenle, tüm veriler size verilecek bir katılımcı kodu ile saklanacak, hiçbir yerde kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi kullanılmayacaktır. **Ayrıca, isminizi ya da imza gibi kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgiyi bu onam formu dışındaki hiçbir yazılı forma yazmamalısınız. Sizin imzalamanız ardından bu form ölçek setinden ayrılacak ve kimsenin ulaşamayacağı kapalı bir yerde muhafaza edilecektir. Bu nedenle ölçeklere verdiğiniz cevapların kimliğinizle eşleştirilmesi kesinlikle mümkün olmayacaktır.** Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, bu nedenle araştırmanın herhangi bir aşamasında gerekçe göstermeden katılımdan geri çekilme hakkına sahipsiniz. Ancak araştırmaya devam etmeniz ve cevaplarınızda samimi ve dürüst davranmanız çalışmanın niteliğini ve doğruluğunu belirleyecektir. Yapılacak araştırmada katılımcılar herhangi bir zarar görmeyecektir. Araştırma sırasında uygulamaya bağlı herhangi bir risk veya rahatsızlık hissi olmayacaktır. Ancak herhangi bir rahatsızlık hissederseniz çalışmadan hiçbir gerekçe göstermeden çekilebilirsiniz. Bu araştırmaya katılımınız sırasında tahmin edilenden daha fazla sıkıntı yaşamaz ya da

ölçek maddelerini doldururken her bir belirti için oldukça yüksek sıklık ve şiddet belirtmeniz ve yardım almak istemeniz durumunda Hacettepe Üniversitesi Beytepe Kampüsü Sağlık Merkezinde görevli Uzman Klinik Psikolog Arş. Gör. Mübeccel Yeniada'dan (e-posta: mubyeniada@hacettepe.edu.tr, telefon: 0. 312. 297 62 42) yardım alabilirsiniz. Böyle bir durumda size kiminle nasıl ve ne şekilde iletişim kurabileceğiniz bilgisi verilecektir. Ayrıca kaygı bozuklukları alanında uzman olan araştırmanın yürütücüsü Klinik Psikolog Doç. Dr. Müjgan İnöz (e-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr, telefon: 0312 297 63 23) ile de iletişime geçerek yardım alabilirsiniz.

Yapılan araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırma bitiminde araştırmayla ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr adresinden Sevgi Bektaş'a ulaşabilirsiniz. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir soru varsa çekinmeden sorabilirsiniz.

Eğer bu çalışmaya katılmayı istiyorsanız, lütfen aşağıdaki onay formunu okuyarak imzalayınız.

Psk. Sevgi Bektaş ve Doç. Dr. Müjgan İnöz tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgi-Onam metnini okudum ve çalışmaya katılmakla ilgili sormak istediğim soruları araştırmacılara sorarak öğrenme fırsatım olduğunu ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komitesi tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Eğer bu bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılmak istiyorsanız, lütfen Onam Formunun iki kopyasını da imzalayınız ve bu formun bir kopyasını kendiniz için saklayınız.

• **Tarih:**

• **Katılımcı:**

Adı, Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

• **Araştırmacı:**

Adı- Soyadı: Sevgi Bektaş

Adres: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Tel: 0551 442 3714

E-posta: sevgi.bektas@hacettepe.edu.tr

İmza:

• **Sorumlu Araştırmacı:**

Adı-Soyadı: Müjgan İnözü

Unvanı: Doç. Dr.

Görev yeri: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Telefonu: 0312 780 63 86

E-posta: mujganinozu@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü / Beytepe Kampüsü

• **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Merkezi Başvuru Kişisi**

Adı – Soyadı: Mübeccel Yeniada

Ünvanı: Klinik Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi

Telefonu: 0 312 297 62 42

E-posta: mubyeniada@hacettepe.edu.tr

Adresi: Hacettepe Üniversitesi Beytepe Hastanesi Sağlık Merkezi Psikolojik Danışma Birimi /Beytepe Kampüsü

EK 16

SENARYO METNİ

Anlatıcı: Lütfen sandalyenize rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın ve rahatlayın. Yavaşça nefes alın ve yavaşça verin. Yavaşça nefes alıp verdikçe, daha çok rahatlamaya çalışın. Şimdi size bir senaryo anlatacağım. Ben senaryoyu anlatırken, sizden bu anlattığım senaryoyu yapabildiğiniz kadar çok detaylı ve net bir şekilde hayal etmenizi istiyorum. Senaryoyu zihninizde tamamen canlandırabilmenize olanak vermek için senaryoda ne olduğunu yavaşça anlatacağım. Senaryodaki kadının kendiniz olduğunu ve anlattığım olayların tam şu an gerçekleştiğini, anlatılanları gerçekten sizin yaşadığınızı hayal etmeye çalışın.

Şimdi size içinde yaşadığınızı hayal etmenizi istediğim senaryoyu anlatmaya başlıyorum.

Üniversitede okuduğunuz bölümün topluluğuna kayıtlısınız. Okuduğunuz bölüm ve bölümün topluluğu oldukça kalabalık. Dönem başladığında, topluluğun tanışma toplantısı yapılıyor. Topluluğun bu seneki başkanı, çok samimi olduğunuz bir kız arkadaşınız. Kalabalık bir grup olduğunuz için, dışarıda herhangi bir kafede yer bulamadığınız için, kız arkadaşınız, tanışma ve kaynaşma amaçlı olan bu toplantıyı kendi evinde yapmayı teklif ediyor. Sizi ve oldukça kalabalık bir grubu kendi evine davet ediyor. Kalabalığın çoğunu sizin de kayıtlı olduğunuz topluluğun üyelerinin oluşturduğunu ve oldukça samimi ve sıcak bir ortam olduğunu fark ediyorsunuz.

(Arka planda müzik ve konuşma sesleri başlar)

Anlatıcı: Büyük bir ev, kalabalık bir grup. Bunlardan bazıları sizin arkadaşınız. Bu organizasyona kız arkadaşınızın dört yıldır birlikte olduğu sevgilisi de gelmiş. Arkadaşınızla çok samimi olduğunuz için sevgilisiyle de daha önceden tanışıyorsunuz ancak onunla ilk defa bu kadar yakın olduğunuz bir ortamda bulunuyorsunuz.

(Arka plan sesleri zayıflar.)

Kız Arkadaş: Çok heyecanlıyım!

Erkek Arkadaş: Merak etme tatlım her şey mükemmel olacak, herkes çok eğlenecek!

Kız arkadaş: Evet, çok güzel olacak! Çok teşekkür ederim beni yalnız bırakmadığın yanımda olduğun için.

(Arka plan sesleri geri gelir.)

Anlatıcı: Aslında, güzel bir ortam var ve eğleniyorsunuz. Tanışma ve toplulukla ilgili genel kurallar konuşulmuş, insanlar müzikle eğleniyor, bazıları dans ediyor. İlerleyen saatlerde, kız arkadaşınız ikramlarla ilgili ufak bir sıkıntı sebebiyle yanınızdan ayrılıyor ve siz onun erkek arkadaşı ile baş başa kalıyorsunuz.

Sevgilisi ise telefonu çalınca konuşmak için kimsenin olmadığı koridora gidiyor. Onunla baş başa kalmak istediğiniz bir ortam yaratmak istediğinizi fark ediyorsunuz ve telefon konuşması bitince yanına giderek ona ne yaptığını soruyorsunuz.

Erkek Arkadaş: Arkadaşımla konuşuyordum, sen ne yapıyorsun?

Anlatıcı: Aranızda bir sohbet başlıyor ve bir süre karşılıklı dikilmiş bir şekilde sohbet ediyorsunuz. O duvara dayanmış bir şekilde duruyor ve siz de onun tam önünde duruyorsunuz. Sohbet ettikçe ona yaklaşmak istediğinizi farkediyorsunuz ve bedeninizi ona doğru yaklaşıyorsunuz. Onun size karşı bu tür bir ilgisi olmadığı için bir miktar rahatsız oluyor ve sizden uzak durmaya ve o ortamdan uzaklaşmaya çalışıyor. Fakat beklemediği bir anda onu kavıyor ve dudağından öpmeye başlıyorsunuz. Sizi itmeye çalışıyor ancak siz bırakmak istemiyorsunuz. Tüm çabasına rağmen sizi kendinden bir türlü uzaklaştıramıyor. Sonunda kız arkadaşınız koridora geliyor ve sizi o şekilde görüyor. Arkadaşınızın öfkeli bir şekilde size doğru geldiğini görüyorsunuz.

Kız Arkadaş: Neler oluyor burada? Bunu bana nasıl yapabilirsin?

Anlatıcı: Bu bağıışı duyan diğer arkadaşlarınız da koridora gelmiş ve sizi izliyor. Siz erkek arkadaşının sizi zorla öpmek istediğini söyleyerek onu suçluyorsunuz ve yaptığınızı inkâr ediyorsunuz.

Erkek Arkadaş: Bunu nasıl söyleyebilirsin! Nasıl bir insansın! Bir de utanmadan beni suçluyorsun!

Anlatıcı: Ancak kız arkadaşınız her şeyi gördü ve size inanmıyor. Koridordaki herkesin size tiksiniş bir şekilde baktığını görüyorsunuz.

Kız Arkadaş: En yakın arkadaşımın bunu bana nasıl yapabildin? İnsan sevdiği bir arkadaşına bunu yapar mı? Sana çok güvenmiştim ve sen bana ihanet ettin! Bunu asla unutmayacağım!

Anlatıcı: Lütfen şimdi kulaklıklarınızı çıkarın ve zarftaki ölçekleri doldurun.

EK 17**ÖZ-ŞEFKAT YAZMA GÖREVİ METNİ**

Lütfen sandalyenize rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın ve rahatlayın. Yavaşça nefes alın ve yavaşça verin. Yavaşça nefes alıp verdikçe, daha çok rahatlamaya çalışın.

- 1) Dinlemiş olduğunuz “senaryoyu” düşünmeye çalışın. Hayal etmeye çalıştığınız senaryoda başınızdaki geçen olayı tanımlar mısınız?

Bu olay,

- a) Neydi?
- b) Ne/nelere yol açtı?
- c) Size ne/neler hissettirdi?

Lütfen bu soruları düşünün ve cevaplarınızı aşağıdaki boşluğa yazın.

Bu tür zorlu durumlarla baş etmeye çalışmak, hayatımızın bir parçasıdır. Sıkıntı yaratan bu tür deneyimlerin, hayatımızın sadece normal bir parçası olduğunu fark etmemiz noktasında bize yardımcı olmaktadır.

- 1) Lütfen yukarıda tanımladığınız olaya benzer durumlarda diğer insanların nasıl yollar deneyimleyebileceğinizi aşağıya yazın. Benzer bir durumda başka birisi olmuş olsaydı nasıl davranırdı, bu durumla nasıl başa çıkmaya çalışırdı bunları düşünün ve bunları yazın. Çünkü bu gibi zamanlarda diğerlerinin de aynı olayları deneyimleyebileceği üzerine düşünmek kendinize ılımlı/sevecen bir şekilde davranmanıza yardımcı olur.

- 2) Kendinize karşı ılımlı/sevecen ve ilgili bir şekilde davrandığınızı ifade ettiğiniz bir paragraf yazın, tıpkı aynı olay arkadaşınızın başına gelmiş de ona destekleyici bir mektup yazıyormuş gibi. Aynı olay arkadaşınız yaşamış olsaydı ona neler söylediniz, ona nasıl destek olmaya çalışırdınız bunu düşünün ve kendinize bunları içeren bir mektup yazın.

EK 18

KONTROL GRUBU METNİ

Lütfen kübizm sanat akımı ile ilgili kısa bir bilgilendirmenin yer aldığı aşağıdaki metni okuyunuz.

Picasso'nun öncüsü olduğu Kübizm akımının resme getirdiği yenilik, daha önceki geleneksel sanat anlayışından, işlediği konu olarak ayrılmaz. Aradaki bütün fark, görme biçiminde ve bunun biçimsel bir yansıması olan resimsel mekânın dönüşümünde ortaya çıkar. Resimsel, plastik imkânlar, Kübizm'e gelinceye kadar da sanatsal ifade bakımından, çağdaş akımlar (Fovizm, Post-Empresyonizm vs.) tarafından zaten yeterince zorlanmaktaydı. Yine de bütün bu İmkânların içinde gerçekleştiği resmin asıl sahnesi, Rönesans'tan bu yana değişmeyen merkezi perspektif anlayışına bağlı ve doğanın sadık temsili olma özelliğini koruyordu. Farklı şekillerde vetarzlarda kurgulanarak hep yeniden tanımlanmasına rağmen temel olarak değişmez bir sanat kurgusu kalıbı olma özelliğine sahip böyle bir dünya tasviri, gözle görüneni, hem göz hem de gözün gördüğü perspektif kanunlarla belirlenmiş sistematik içinde bir ön kabul olarak içselleştirmişti. Kübizm'e kadar, resimsel mekân, tuval yüzeyinden içeri doğru verilen belli bir derinlik etkisi ile resme sanki bir pencereden dışarıyı seyrederek gibi tümüyle bir gözlemci olarak bakmamızı sağlayacak şekilde oluşturulurdu. Zaten perspektif de Latince etimolojisi gereği, "bir şeyin içinden bakma" ve seyredilen "manzara" anlamına gelir. İşte Kübizm, resimde her şeyden önce bu mekân anlayışını yıkmış ve dünyayı, dışından bir pencereden bakar gibi izlediğimiz bir manzara olarak değil, algıda algılayanı algıladığının dışına değil içine yerleştiren iç içe ve bütünleşik bir bilinç içinde resmetmiştir. Bu, aynı zamanda Kübist resim anlayışının dünyanın görünmeyen yanlarının görünenlerle birlikte resmedildiği mümkün birliğinde görmeye ve göstermeye çalışmasıyla da kökten ilgilidir. Bu özelliğin Picasso'nun sanatının da anahtarını oluşturduğunu söylemeliyiz, çünkü bir ressam olarak Picasso, gerçekliği, onu hep belli bir bakış noktasına bağlı sabit bir perspektif sahne içinden "algılayarak" değil, bakış noktalarının bir araya getirildiği yapısal dinamizmi içinde "kavrayarak" resmetmek istiyordu. Bu nedenle kübist mekânın Picasso'nun deyişiyle "yıkımların toplamı" olan "kırılmış" görüntüsünün altında, aslında görünenin gözün göremediği içine nüfuz etme ve perspektif algıda özne/nesne olarak ayrılmış birliğini yakalama

arzusu yatmaktadır. Resmin nasıl yapıldığına Picasso'yu izleyerek şahit olan birisi, ressamın tuvalin bir yerinden başladığını ve daha sonra fırçasıyla kalan boşlukları da doldurarak- resmi tamamladığını gözlemler. Picasso'nun "sanatta ilginç olan ne varsa başlangıçta olur" sözünden de anlaşılacağı gibi Picasso'ya göre, resim, yapılmaya başlar başlamaz çoktan bitmiştir.

EK 19

ETİK KOMİSYON İZNI



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Sevgi BEKTAŞ Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.07.2018 tarihli ve 12908312-300/00000135810 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencilerinden Sevgi BEKTAŞ'ın Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ danışmanlığında yürüttüğü "Zihinsel Kirlenmenin Öz Şefkat ve Öz Tikslenme ile Olan İlişkisi:Öz Şefkate Yönelik Bir Müdahalenin Zihinsel Kirlenme ve Öz Tikslenme Üzerindeki Etkisinin Deneysel Bir Yöntemle İncelenmesi" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 17 Temmuz 2018 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 44e4f5cc-4b69-49fd-a6fe-59343bad6994 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

