

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDEKİ OBSESİF KOMPULSİF
BOZUKLUK BELİRTİLERİYLE BİLİŞSEL ESNEKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Nazlı ENGİN

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDEKİ OBSESİF KOMPULSİF
BOZUKLUK BELİRTİLERİYLE BİLİŞSEL ESNEKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Nazlı ENGİN

Öğrenci No
2220039009

ORCID ID
0009-0004-9831-8216

Danışman
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkinlerdeki Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileriyle Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 14.01.2025

Nazlı ENGİN

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14.01.2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2220039009** numaralı **Nazlı Engin**'in "İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Yetişkenlerdeki Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileriyle Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 07/01/2025 tarih ve 2025/01 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Me*** Ke*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Nazlı ENGİN
Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Obsesif Kompulsif Bozukluk, Bilişsel Esneklik, Öz Şefkat,
Aracı Rol

ÖZ

YETİŞKİNLERDEKİ OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK BELİRTİLERİYLE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bu araştırma yetişkinlerdeki obsesif kompulsif belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda araştırmada obsesif kompulsif belirtiler, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisi ve bu değişkenlerin katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve psikolojik destek alma/almama durumuna göre ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya gönüllük esasına dayalı olarak, rastgele yöntemle seçilmiş 509 kişi katılmıştır.

Araştırmada ‘Sosyodemografik Form’, ‘Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)’, ‘Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)’ ve ‘Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)’ kullanılmıştır. Araştırmanın analizleri sonucunda obsesif kompulsif belirtiler, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerinin birbirleriyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırmanın sonunda obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyi arttıkça katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinde düşüş olduğu ve benzer şekilde obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyi arttıkça öz şefkat düzeylerinde de düşüş olduğu görülmüştür. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerinde de artış olduğu bulgulanmıştır. Obsesif kompulsif belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye öz şefkat dahil edildiğinde, obsesif kompulsif belirtileri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol üstlendiği görülmüştür.

Name and Surname : Nazlı ENGİN
Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Obsessive-Compulsive Disorder, Cognitive Flexibility, Self-Compassion, Mediating Role

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND SYMPTOMS OF OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER IN ADULTS

This study aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between obsessive-compulsive symptoms and cognitive flexibility in adults. Additionally, the study examined the relationships among obsessive-compulsive symptoms, cognitive flexibility, and self-compassion, as well as how these variables are associated with participants' age, gender, educational level, marital status, employment status, and whether they had received psychological support. Based on the principle of volunteerism, 509 people were randomly selected to participate in the study.

The research utilized the “Sociodemographic Form,” the “Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (Y-BOCS),” the “Cognitive Flexibility Inventory (CFI),” and the “Self-Compassion Scale (SCS)” as data collection tools. As a result of the analyses of the study, it was found that obsessive-compulsive symptoms, cognitive flexibility and self-compassion variables had a statistically significant relationship with each other. At the end of the study, it was observed that as the severity level of obsessive-compulsive symptoms increased, participants' cognitive flexibility levels decreased and similarly, as the severity level of obsessive-compulsive symptoms increased, self-compassion levels decreased. It was found that as the cognitive flexibility levels of the participants increased, their self-compassion levels also

increased. When self-compassion was included in the relationship between obsessive-compulsive symptoms and cognitive flexibility, it was observed that self-compassion played a mediating role in the relationship between obsessive-compulsive symptoms and cognitive flexibility.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ	1

1. LİTERATÜR TARAMASI

1.1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)	7
1.1.1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) Kavramı ve Tanımı	7
1.1.2. Tarihçesi.....	9
1.1.3. Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirti Alt Tipleri.....	9
1.1.3.1. Kirlenme/Bulaşma Obsesyonları ve Temizlik Kompulsiyonları	10
1.1.3.2. Saldırganlık Obsesyonları ve İlişkili Kompulsiyonlar	10
1.1.3.3. Cinsel/Dini Obsesyonlar ve İlişkili Kompulsiyonlar	10
1.1.3.4. Simetri ve Düzen Obsesyonları ve İlişkili Kompulsiyonlar	11
1.1.3.5. Biriktirme Obsesyon ve Kompulsiyonları	11
1.1.4. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Epidemiyolojisi	11
1.1.5. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Etiyolojisi	12
1.1.6. Kuram Açısından Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	13
1.1.6.1. Psikodinamik Kuram.....	13
1.1.6.2. Davranışçı Kuram	15
1.1.6.3. Bilişsel Kuram.....	15
1.1.7. Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Tedavi Yöntemleri.....	19
1.2. Bilişsel Esneklik.....	20
1.3. Öz Şefkat.....	31
1.3.1. Öz Nezaket.....	33
1.3.2. Ortak insanlık.....	34

1.3.3. Farkındalık	34
1.3.4. Öz Şefkat ve Kendine Acıma	36
1.3.5. Öz Şefkat ve Hümanist Psikoloji	37
1.3.6. Öz Şefkat ve Duygusal Düzenleme.....	38
1.3.7. Öz Şefkate Karşı Öz Saygı.....	39
1.3.8. Öz Şefkat ve Psikolojik İşlevsellik	40
1.3.9. Öz Şefkatin Gelişiminde Çevresel Faktörler.....	43

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	44
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	45
2.3. Veri Toplama Araçları	46
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	46
2.3.2. Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)	46
2.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	47
2.3.4. Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	47
2.4. Verilerin Analizi.....	47

3. BULGULAR

SONUÇ	80
KAYNAKÇA.....	100
EKLER	
EK-1: Etik Kurul İzni.....	117
EK-2: Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	118
EK-3: Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)	119
EK-4: Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	122
EK-5: Sosyodemografik Bilgi Formu	124

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Sosyodemografik Bilgiler Tablosu	45
Tablo 2. Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Tablosu.....	49
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu	50
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu	50
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu	51
Tablo 6. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu	52
Tablo 7. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu.....	53
Tablo 8. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu	54
Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi	55
Tablo 10. Medeni Durum Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi.....	57
Tablo 11. Medeni Durum Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi	58
Tablo 12. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi.....	61

Tablo 13. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi.....	62
Tablo 14. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi.....	63
Tablo 15. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi	65
Tablo 16. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi	66
Tablo 17. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi.....	68
Tablo 18. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Tablosu	71
Tablo 19. Regresyon Analizi Tablosu.....	76
Tablo 20. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu.....	77
Tablo 21. Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları.....	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Aracı Değişken Analizi Modeli.....	44
--	----



KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DSM-IV	: Ruhsal Bozuklukların Tanısı ve İstatistiksel El Kitabı-Dördüncü Baskı
DSM-V	: Ruhsal Bozuklukların Tanısı ve İstatistiksel El Kitabı-Beşinci Baskı
HIV	: Human Immunodeficiency Virus (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü)
OCCWG	: Obsessive Compulsive Cognitions Working Group
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
SSRI	: Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörü
vd.	: ve diğerleri
vb.	: ve benzeri

SÖZLÜK

Bilişsel Esneklik: Kişinin zorlayıcı durumlar karşısında farklı seçeneklerinin olduğunun farkında olması, esnek olma ve uyum sağlama konusundaki isteği ve istenilen davranışı sergilemede kendine olan inancını içermesidir (Martin ve Rubin, 1995).

Obsesif Kompulsif Bozukluk: Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişide kaygı uyandıran ve yaşam alanlarında işlev kaybına yol açan obsesyon ve/veya bu obsesyonel kaygıyı baskılamak için geliştirilen kompulsif davranışlarla karakterize edilen psikolojik bir rahatsızlıktır. DSM-5'e göre obsesyonlar; kişiye istem dışı gelen düşünce, imge veya dürtülerdir. Kompulsiyonlar ise obsesyona tepki olarak ortaya çıkan veya kişinin yapmak zorunda hissettiği tekrarlayıcı davranış veya zihinsel eylemlerdir (APA, 2013).

Öz şefkat: Öz şefkat; öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık olmak üzere üç bileşenden oluşur. (a) Öz nezaket; kişinin başarısızlık, yetersizlik gibi olumsuz deneyimler karşısında kendisini sert bir şekilde eleştirmek yerine kendisine nazik ve kibar bir tutuma sahip olmasını içerir. (b) Ortak insanlık; kişi olumsuz deneyimlerini insanlığın ortak hali olarak görüp, kendisini yalnız hissetmemesiyle ilgilidir. (c) Farkındalık; kişi ona acı veren duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşim yaşamak yerine bilinçli bir farkındalıkla bu duygu ve düşünceleri yaşamaktır (Neff, 2003a).

GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişide yoğun sıkıntıya sebep olan istem dışı ve yineleyici biçimde zihne gelen düşünce, dürtü ve imgelerle açıklanan obsesyonlar ile bunların yarattığı sıkıntıyı azaltmak ve etkisizleştirmek için istem dışı yapılan tekrarlayıcı kompulsif davranışlarla sınıflandırılan psikolojik bir rahatsızlıktır. Geçmiş yıllarda obsesif kompulsif belirtilerin yarattığı utanç, suçluluk ve başkaları tarafından yargılanma korkusu kişilerin tedaviye başlama konusunda direnç göstermelerine neden olmuş olup, bu duruma bağlı olarak obsesif kompulsif belirtilerin tespiti ve tanımlanması zorlaşmıştır ancak günümüzde bilimin ve pozitif psikolojinin ilerlemesi insanlarda kendi iç dünyasına yönelme ve yaşadığı sorunları tanımlayarak güvende hissetme ihtiyacı yaratmıştır. Toplumdaki bilinç seviyesi artması ile yaşanan sorunlar hakkında uzman desteği almanın kötü bir şey olmadığı fark edilmiş ve klinisyenlere bu sorunlarla başvuran kişi sayısının zamanla artış gösterdiği görülmüştür. Bu sebeple kişinin sosyal, akademik ve iş hayatında önemli işlevsizliğe sebep olan obsesif kompulsif belirtiler ve şiddet düzeyleri araştırmanın birinci değişkeni olarak belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde Obsesif Kompulsif Bozukluk belirtilerine yönelik tedavi yaklaşımlarından olan psikodinamik yönelimli psikoterapilerin, bu belirtileri açıklamada ve tedavisinde yetersiz kaldığı görülmektedir. Benzer şekilde sadece davranışlarla çalışmanın da yetmediği görülmüş ve tedavi planlamasına bilişsel süreçler de dahil edilmeye başlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde obsesif kompulsif belirtilerin tedavisinde en etkili psikoterapi yönteminin bilişsel davranışçı terapiler (BDT) olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerde bilişsel çarpıtmalar üzerinde çalışılarak katı ve sert düşüncelerin esnetilmesi amaçlanmakta olup bu bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin bilişsel esneklik kavramıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu terapi yöntemi sonucunda kişinin obsesif kompulsif belirtilerini açıklayan işlevsel olmayan inanç alanlarının daha gerçekçi ve esnetilebilir inançlara dönüşmesi durumunda kişinin işlevselliğinin de olumlu anlamda geliştiği görülmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın ikinci değişkeni olarak bilişsel esneklik kavramı seçilmiş ve bilişsel esnekliğin obsesif kompulsif bozukluk belirtileriyle olan ilişkisi incelenmiştir.

Bilişsel esneklik kavramına ilişkin farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar yapılmış olsa da bilişsel esneklik genel anlamda kişinin değişen çevresel koşullara göre alternatifler arasından en uygun olanını seçerek davranışlarını düzenleyebilme becerisidir. Kişi karşılaştığı zorluklarda farklı çözüm yolları geliştirip zihinsel olarak esnek oldukça ruh sağlığı da bundan olumlu anlamda etkilenmektedir. Yaşam dinamik bir süreç olup sürekli değişmekte ve dönüşmektedir, buna bağlı olarak insan yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek ve psikolojik iyilik halini koruyabilmek için değişen bu dünyaya karşı düşünce ve davranışsal açıdan esnek olmak veya bu esneklik becerisini kazanmak durumundadır. Bu sebeple, bu süreçte olumlu anlamda etki edebileceği düşünülen öz şefkat değişkeni üçüncü değişken olarak seçilmiştir.

Öz şefkat, pozitif psikoloji akımıyla birlikte gelişmeye başlayan ve kişinin önemli yaşam alanlarında işlevselliğinin gelişmesinde rol oynadığı düşünülen ve buna bağlı olarak da yaşam kalitesinin artmasını sağlayan bir kavram olup; öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Kişi öz şefkatin bu boyutları sayesinde hatalarına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı kendini sert bir şekilde eleştirmeden bu zorlayıcı durumları kabullenme ve bilinçli bir farkındalık içinde tutabilme becerisi edinmektedir. İnsanların obsesif kompulsif belirtiler ile tedaviye başvurma sıklıklarının zaman içerisinde artmasının öz şefkat kavramının gelişmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde öz şefkatin psikolojik iyi olma halini desteklediğini savunan araştırmalar mevcut olduğu, bu araştırmalarda depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde öz şefkatin iyileştirici ve koruyucu yanı olduğunun araştırmacılar tarafından ifade edildiği görülmektedir. Bu araştırmada öz şefkatin iyileştirici gücünün yaşanan obsesif kompulsif belirtiler ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkideki rolü merak unsuru olmuş ve çeşitli değişkenlerle incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın ana amacı 21 yaşını doldurmuş yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü araştırmaktır. Bu kapsamda katılımcıların obsesif kompulsif bozukluk

belirtilerinin şiddet düzeyi, bilişsel esneklik düzeyleri ve öz şefkat düzeyleri ölçülecektir. Araştırmanın diğer amaçları ise obsesif kompulsif belirtiler, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve temel değişkenlerin cinsiyet, yaş, eğitim seviyeleri, medeni durum, çalışma durumu ve psikolojik destek alıp almadığı ile olan ilişkilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterme durumunu araştırmaktır.

Araştırmanın Önemi

Obsesif kompulsif bozukluk belirtiler kişiye yoğun sıkıntı veren bir psikolojik sorundur. Kişi bu belirtilere ilişkin baş etme yöntemleri yetersiz kaldığında yoğun bir kaygı yaşamakta olup; bu kaygı kişinin önemli yaşam alanlarında işlev kaybı yaşamasına sebep olabilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk belirtilerin tedavisinde en etkili yöntemin bilişsel davranışçı terapiler olduğu geçmiş araştırmalarda ifade edilmektedir. Davranışçı müdahalelere ek olarak bilişsel süreçler üzerinde çalışılmasının da obsesif kompulsif belirtiler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Literatür incelendiğinde obsesif kompulsif bozukluk belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü inceleyen bir araştırma olmadığı, aynı zamanda obsesif kompulsif bozukluk belirtiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüş olup bu araştırmanın literatürdeki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Yapılan bu araştırma sonucunda obsesif kompulsif bozukluk belirtilerin şiddeti ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün belirlenmesinin alanda koruyucu ve önleyici müdahalelerin gelişmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın sonucunda obsesif kompulsif bozukluk belirtiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki ifade edilerek bu ilişkide öz şefkat içeren müdahalelerin psikolojik iyi oluş ve işlevselliğin artırılmasındaki önemi belirlenecektir. Literatürde obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlerini bir arada inceleyen bir çalışma olmadığı görülmüş olup bu araştırmanın gelecekte yapılacak araştırma sayısının artışına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkat aracı rol oynar.
2. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
3. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
4. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
5. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
6. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
7. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
8. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
9. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
10. Hipotez: Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri psikolojik destek alma/almama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
11. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
12. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.

13. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
14. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
15. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
16. Hipotez: Yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik destek alma/almama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
17. Hipotez: Yetişkinlerdeki öz şefkat düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
18. Hipotez: Yetişkinlerdeki öz şefkat düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
19. Hipotez: Yetişkinlerdeki öz şefkat düzeyleri eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
20. Hipotez: Yetişkinlerdeki öz şefkat düzeyleri medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
21. Hipotez: Yetişkinlerdeki öz şefkat düzeyleri çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterir.
22. Hipotez: Yetişkinlerdeki öz şefkat düzeyleri psikolojik destek alma/almama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya dahil olan örneklem grubundaki katılımcıların, Sosyodemografik Bilgi Formunu , ‘Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeğini (Y-BOCS)’, ‘Bilişsel Esneklik Envanterini (BEE)’ ve ‘Öz Duyarlık Ölçeğini (ÖDÖ)’ en doğru şekilde yanıtladıklarını ve aynı zamanda bu ölçeklerin gerçeği yansıtacağı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmadaki örneklem grubu Türkiye’de bulunan 21 yaşını doldurmuş 509 kişinin katılımıyla sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri ‘Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)’, ‘Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)’ ve Öz Duyarlık Ölçeğinin (ÖDÖ) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma sadece nicel yöntemle elde edilen veriler ile yürütülmüştür.



1. LİTERATÜR TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel esneklik ve öz şefkat kavramları ile ilgili olarak literatür bilgisine yer verilmiştir.

1.1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-Beşinci Baskı (DSM-5)'ya kadar kaygı bozuklukları sınıflandırmasının içinde yer alan Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), DSM-5 ile birlikte “Obsesif Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar” adı altında ayrı bir tanı sınıflandırmasında yer almaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 364). DSM çalışma grupları bu sınıflandırma farklılığını belirleyebilmek için birçok araştırma yapmıştır. Yapılan bir derlemede OKB ve ilişkili bozukluklarının hem davranışsal olarak hem de fenomenolojik olarak diğer anksiyete bozukluklarından farklı geliştiği incelenmiştir. Anksiyete belirtilerinin değişkenlik göstermesi ve bu belirtilerin farklı durumlarda farklı yaşanması, belirtilerin gidişatı, kalıtsal faktörler veya tedaviye yanıt açısından OKB ve ilişkili bozuklukların diğer anksiyete bozukluklarından tanısal sınıflandırmada başka bir başlık altında incelenmesine yol açmıştır (Stein vd., 2010). Obsesif kompulsif bozukluk ve komorbidite düzeylerinin incelendiği bir diğer araştırmada ise obsesif kompulsif belirtileri yaşayan kişiler yüksek oranda kaygıya sahip oldukları için yaygın anksiyete, panik bozukluk, fobi gibi başka kaygı bozuklukları belirtileri de yaşayabildiği ifade edilmiştir (Brakoulias vd., 2011).

1.1.1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) Kavramı ve Tanımı

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişide kaygı uyandıran ve yaşam kalitesini bozan obsesyon ve/veya bu obsesyonel kaygıyı azaltmak için geliştirilen kompulsif davranışlarla karakterize edilen psikolojik bir rahatsızlıktır (Franklin ve Foa, 2011, s. 229-243). DSM-5' e göre obsesyonlar; istem dışı yineleyici ve ısrarcı biçimde kişinin zihnine gelerek onda belirgin sıkıntıya sebep olan istenmeyen düşünce, dürtü veya görüntülerdir. Kişi, bu istem dışı gelen düşünce, dürtü veya görüntüleri kendisinde yarattığı sıkıntı ve kaygı sebebiyle önem vermemeye, bastırmaya, başka bir

düşünce ya da eylemle etkisizleştirmeye çalışır. Kompulsiyonlar ise kişide obsesyona bir tepki olarak ortaya çıkan ya da katı kurallar doğrultusunda yapmak zorunda hissettiği yineleyici davranışlar (el yıkama, kontrol etme, düzen kompulsiyonları gibi) ya da zihinsel eylemlerdir (dua etme, sayı sayma gibi). Bu tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemler kişinin sıkıntısını azaltmaya ya da korku veya kaygı duyulan olayın gerçekleşmesini engellemeye yöneliktir. Ancak bu davranış veya zihinsel eylemler engellenmesi ya da etkisiz hale getirilmesi istenilen durumlarla gerçekçi bir şekilde ilişkili değildir ya da aşırı düzeydedir (APA, 2013). Bu kompulsif davranışlar kişiyi anlık olarak rahatlasa da uzun vadede kontrol edilemez duruma gelir ve tekrarlayıcı davranışlar kaygı vermeye başlar. Kişiye aynı zamanda sıkıntı veren bir başka durum ise istem dışı ve tekrarlayıcı biçimde zihne gelen bu düşünce, imge ve dürtülerin ego-distonic olması ve kişinin ahlaki tutumu ve görüşlerine ters düşmesidir. Toplum içinde kişiyi zorlayan obsesyonlar ve bu obsesyonların yarattığı sıkıntıyı anlık azaltmak için istemsizce yapılan tekrarlayıcı davranışlar ‘takıntı’ olarak adlandırılır (Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 364).

DSM-5 kriterlerine göre obsesyon ve kompulsiyonlar kişinin zamanını alarak boşa vakit kaybetmesine neden olmaktadır (örneğin günde bir saatten fazla zaman alır). Aynı zamanda klinik anlamda kişide belirgin şekilde sıkıntı yaratarak kişinin önemli yaşam alanlarında işlev kaybı yaşamasına sebep olmaktadır (APA, 2013). Çoğunlukla obsesyon ve kompulsif belirtilerin bir arada görülmesiyle birlikte bu belirtileri yaşayan kişilerin hissettikleri utanç duygusu sebebiyle tedaviye başvurmalarında isteksizlik olduğu görülmektedir (Heyman vd., 2006). Belirtileri yaşayan kişilerin çoğu semptomlarını anlamsız ve aşırı olarak değerlendirse de çok azı bunlara direnç göstermektedir (Goodman vd., 2014).

DSM-5 ile birlikte değişen bir başka kriter ise içgörü kavramıdır. Önceden DSM-IV tanı kriterleri ile değerlendirildiğinde kişinin içgörüsü zayıf olduğu tespit edildiğinde bu kişinin OKB’ye mi sahip olduğu yoksa psikotik belirtiler mi gösterdiği konusunda kararsızlık olduğu literatürde ifade edilirken, DSM-5 ile OKB’de içgörü değerlendirmesi netlik kazanmıştır. Tüm bunlarla birlikte DSM-5 kriterlerine göre kişinin OKB belirtileri belirlendikten sonra içgörü muayenesi yapılmakta ve içgörü düzeyi tespit edilmektedir. OKB belirtileri gösteren kişiler zihnine yineleyici bir şekilde istem dışı gelen bu düşüncelerin gerçek olmadığını bilse de bunlara direnç

göstermekte zorlanırlar. Bazen kişinin bu düşüncelerin gerçekliğe inanabilir ve bunlara direnmediği görülür. Bu tarz durumlarda obsesif kompulsif belirtileri gösteren bu kişilerin aynı zamanda içgörüsünün de düşük olduğu ifade edilmektedir (Van Ameringen vd., 2014).

Phillips ve arkadaşları (2012) yaptıkları bir çalışmada Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Beden Dismorfik Bozukluk belirtileri gösteren kişilerin içgörülerini karşılaştırmış ve OKB’de içgörü kavramı incelenmiştir. Bu araştırmanın sonunda OKB belirtileri gösteren katılımcıların %2 oranında sanrısız inançlarının olduğu ve çoğunluğunun içgörüsünün iyi olduğu tespit edilirken, BDB belirtileri gösteren katılımcıların çoğunda içgörünün zayıf ya da hiç olmadığı görülmüştür.

1.1.2. Tarihçesi

Obsesyon ve kompulsiyonlar yıllarca bilim insanlarının ilgi odağı olmuş ve bu konuyla ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Eski zamanlardaki dinsel etkinliklerde bile obsesif kompulsif bozukluk ile ilgili zihinsel eylem ve davranış biçimleri görüldüğü ifade edilmektedir. Hatta obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili belirtiler edebiyatın konusu olmuş ve Shakespeare’in Macbeth oyununda da belirtilere ilişkin örnekler yer almaktadır.

1900’lü yılların ilk zamanlarında fobi, obsesyon ve kompulsiyonlar aynı kategoride incelenirken, Freud fobilerin ve obsesif-kompulsif belirtilerin altında yatan psikodinamik sebeplerin aynı olmadığını ileri sürerek ikisine yönelik kurduğu formülasyon farklı olmuştur. İlerleyen zamanlarda öğrenme kuramının gelişmesiyle birlikte davranışçı ekoller obsesif kompulsif belirtilerin sebeplerinin açıklanmasında önemli katkılar sağlamıştır. Bilim ilerledikçe ve yapılan çalışmalar arttıkça obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin gelişmesinde de genetik ve nörolojik etkilerin olduğu görülmüş ve ilaç tedavileri ile destek sağlanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 365).

1.1.3. Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirti Alt Tipleri

Obsesyon ve kompulsiyonlar kişide birlikte bulunabiliyorken yalnızca obsesyonların veya kompulsif semptomlarda görülebilmektedir. Literatür

incelendiğinde yaygın olarak görülen obsesyon ve kompulsiyonlar aşağıda sıralanmıştır.

1.1.3.1. Kirlenme/Bulaşma Obsesyonları ve Temizlik Kompulsiyonları

Kirlenme ve bulaş obsesyonunda bulaşıcı hastalık, HIV gibi kir ve mikropların, tükürük, idrar, sperm, kan gibi beden sıvılarının, çamaşır suyu, saç boyası gibi kimyasalların, çevresel atıkların, hayvanlar veya hayvansal maddelerin, yapışkan ve yağlı maddelerin bulaşma ya da bulaşma ihtimalini içeren obsesyonlardır. Bu obsesyonla birlikte gelene kirlenme düşüncesi kişide sıkıntı yaratır ve buna tepki olarak bazı kompulsif davranışlarda bulunur. Kişi arınma ihtiyacı ile yineleyici ve uzun süren tıkanma ve temizlik davranışları geliştirir. Bazı ritüeller geliştirerek kendisini veya çevresini arındırma ihtiyacı duyar. Güçlü temizlik malzemeleri kullanarak saatlerini boşa harcayabilir (Akt., Yılmaz, 2018).

1.1.3.2. Saldırganlık Obsesyonları ve İlişkili Kompulsiyonlar

Saldırganlık obsesyonları kişinin kendisine ya da çevresine kazayla ya da kasıtlı olarak zarar verme düşüncelerini içerir. Zihninden geçen şiddet veya dehşet görüntüleriyle kişi mücadele eder. Yağ, su gibi düşmeye neden olabilecek maddeleri yere dökme, araba kullanırken birine çarpma gibi düşünceler birine istemeyerek zarar verme obsesyonlarından bazıları olarak görülür. Dürtüsel bir şekilde davranarak birine zarar verme, küfür veya hakaret etme düşüncüleri kasıtlı olarak zarar verme obsesyonları olarak görülmektedir. Bu obsesyonlara tepki olarak kendisine veya başkasına zarar verme olasılığını engellemek ya da en aza indirmek için kişi aşırılaşmış kontrol etme kompulsiyonları geliştirir. Kapıyı, kilitleri, fırını ve ocağı yineleyici bir şekilde kontrol etme, keskin eşyalardan uzaklaşma gibi davranışlar bu kompulsiyonlara örnek olarak gösterilir (Akt., Yılmaz, 2018).

1.1.3.3. Cinsel/Dini Obsesyonlar ve İlişkili Kompulsiyonlar

Cinsel obsesyonlar toplum normlarına uygun olmadığını düşünerek kişinin cinsel yöneliminden şüphe duyması, yasak ya da sapkın cinsel düşünce ve imgelerdir.

Çocuklara yönelik cinsel dürtü ve düşünceler, başkalarına yönelik şiddet içeren cinsel obsesyonlar kişinin kendisini suçlu hissetmesine neden olur. Dini ve ahlaki obsesyonlar ise Allah'a, dine veya dinle ilişkili kişilere karşı istemsizce ortaya çıkan küfür, hakaret, cinsel içerikli düşünceleri içerir. Günah veya suç işlemekle ilgili aşırılaşmış kaygıları vardır. Doğru yaptığından emin olmayarak yineleyici bir şekilde abdest alıp namaz kılabilirler (Akt., Yılmaz, 2018).

1.1.3.4. Simetri ve Düzen Obsesyonları ve İlişkili Kompulsiyonlar

Simetri ve düzen obsesyonları eşyaların düzgün ve simetrik bir şekilde durmasını ya da simetrik durmadığı durumlarda felaket düşüncelerini içerir. Simetri obsesyonuna tepki olarak düzenleme, sıralama ve sayma kompulsiyonları gelişir. Dokunma ve tıkladma davranışları, yineleyici biçimde nesneleri düzene koyma, kendisine 'doğru' görünene kadar tekrar yazma düzen kompulsif davranışlarıdır. Bazı rakamların özel bir anlamı olduğuna inanarak sayma davranışı, tek bir rakama aşırı anlam yükleme, korktukları durumu engellemek için sayma, adımları sayma, zihinsel sayma gibi davranışlar ise sayma kompulsiyonları olarak görülür (Akt., Yılmaz, 2018).

1.1.3.5. Biriktirme Obsesyon ve Kompulsiyonları

Kişinin nesnenin gerçek değeriyle ilgilenmeden gelecekte işe yarayacağını düşünerek ihtiyacından fazlasını biriktirme ve buna bağlı olarak toplama kompulsif davranışlarını içerir (Akt., Yılmaz, 2018).

1.1.4. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Epidemiyolojisi

Obsesif kompulsif bozukluk belirtileri yaşayan kişiler bazen bu belirtileri çok şiddetli yaşanmamasından bazen diğer insanların bilmelerini istememelerinden kaynaklı bir uzmana gitmeyi tercih etmemektedirler. Bu sebeple özellikle geçmiş yıllarda bu belirtilerin tespit edilmesi ve epidemiyolojisinin belirlenmesi çok daha zor olduğu görülmüştür. Ancak bilim ilerledikçe ve insanlar bilinçlendikçe yaşadıkları sıkıntıyı tanımlama ve kendini güvende hissetme ihtiyacı hissetmiştir. Aynı zamanda psikolojik bir sorun karşısında bu konuyla ilgili bir uzmana danışmanın sandıkları

kadar kötü bir şey olmadığını fark etmeleri de belirtilerin bir doktor tarafından tanımlanma ve sıklık ve yaygınlıkların belirlenmesinde katkı sağlamıştır. Özellikle ABD tarafından yapılan bilimsel çalışmalarda zaman içerisinde tespit edilen vakaların artışı ile aslında obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin nadir olarak görülen bir psikolojik sorun olmadığı görülmüştür (Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 365).

Obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni ve bipolardan yaklaşık iki kat daha fazla görülebilen yaygın bir bozukluktur (Jenike, 2001). Başlangıç erken ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindedir. Erkeklerde kadınlara göre daha erken başlar. Yapılan bir araştırmada erkeklerde 13-15, kadınlarda da 20-24 yaşlarında başladığı görülmektedir (Rasmussen ve Eisen, 1992). Yapılan bazı araştırmalarda OKB'nin kadınlarda görülme ihtimali erkeklere göre küçük bir farkla daha fazla olduğu belirtilmesine karşı (Torres vd., 2006) ve OKB'nin kadınlarda görülme ihtimalinin daha yüksek olmasına rağmen başka bir araştırma da obsesif kompulsif belirtilerin erkeklerde kadınlara göre daha yaygın olduğu ifade edilmiştir (Fineberg vd., 2013). Genel durum değerlendirildiğinde ABD'de yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları temel alınarak değerlendirilecek olursa cinsiyet değişkenine bağlı olarak belirtilerin görülmesinde büyük bir fark olmadığı ifade edilmiştir. (Akt., Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 365). Ancak yapılan bir çalışmada kadınlarda kompulsif biçimde yıkama davranışları daha fazla iken, erkeklerde cinsellik ve sayılarla ilgili obsesyonların daha fazla görüldüğünü ifade etmiştir (Veale, 2004, s. 65-68). OKB dünyada en yaygın görülen dördüncü psikolojik rahatsızlık olmasıyla birlikte yapılan bir araştırmada hayat boyu görülme olasılığının %2 civarı olduğu görülmektedir (Ruscio vd., 2010). Ülkemizdeki araştırmalarda ise bu rahatsızlığın görülme ihtimalinin %4,2 olduğu gözlemlenmektedir (Yoldaşcan vd., 2009).

1.1.5. Obsesif Kompulsif Bozukluğun Etiyolojisi

OKB'ye genetik mi yoksa çevresel faktörlerin mi sebep olduğunu belirleyebilmek için ikiz çalışmaları yapılmıştır. Yapılan birçok araştırmada OKB'nin ortaya çıkmasında kalıtsal yönlerin etkili olduğu gösterilse de çeşitli sınırlamaları da olduğu görülmektedir. Çünkü bilim ilerledikçe psikolojik sorunların altında yatan nedenler biyopsikososyal model ile açıklanırken OKB'nin de sadece kalıtsal bir

sorun olmadığı aynı zamanda farklı etiyojik mekanizmalarla açıklanabildiği fark edilmeye başlanmıştır. OKB'nin ortaya çıkmasında genetik faktörlerin önemli olduğu desteklense de yapılan kalıtsal çalışmalarda örneklemin yetersizliği sebebiyle kesin bir sonuca ulaşmanın doğru olmadığı ifade edilmiştir (Kim ve Kim, 2006). Genetik faktörlerin dışında OKB'nin etiyojisini açıklayan çeşitli teoriler mevcuttur. Freud'un geliştirdiği psikodinamik kuram, davranışçı kuramlar, nörokimyasal ve nöropsikolojik çalışmalar hastalığının etiyojisini açıklamada çeşitli görüşler öne sürmektedir (Akt., Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 370).

Yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında orbitofrontal korteks, talamus gibi bazı beyin bölgelerinin obsesif kompulsif belirtileriyle ilişki olduğu görülmüştür. Farmakoloji veya bilişsel davranışçı terapilerin bu beyin bölgelerinin işlevselliğini olumlu yönde ilerlettiğine dair yaklaşımlar olduğu ifade edilmiştir (Akt., Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 371).

Yapılan bazı nöropsikolojik çalışmalarda ise OKB belirtileri gösteren kişilerde bazı bilişsel bozulmalar olduğu ve buna bağlı olarak bilişsel yetersizlikler görülebildiği ifade edilmiştir. Bir araştırmanın bulgularına göre görsel-uzamsal bellek, sözel bellek, bilgi işleme süresi gibi bazı zihinsel işlem gerektiren özelliklerde bozulmalar olabildiği ancak majör depresyon, şizofreni gibi bazı psikiyatrik hastalıklarda da bilişsel bozulmalar görülebildiğinden karşılaştırmalı çalışmalar olması gerektiği vurgulanmıştır (Kuelz vd., 2004).

1.1.6. Kuram Açısından Obsesif Kompulsif Bozukluk

1.1.6.1. Psikodinamik Kuram

Son yıllarda OKB belirtilerini açıklamada psikanalitik kuramın yetersiz olduğu kabul edilse de tamamen bu görüşü reddetmek doğru olmamaktadır (Akt., Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 372).

Obsesif Kompulsif Bozukluk ile ilgili ilk bilimsel hipotezler, 1890'ların sonlarında Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud'un obsesyon ve kompulsiyonları şu şekilde ifade ettiği görülmüştür: 'Zihninde istenmeyen düşüncelerle dolu olan hasta kendine karşı yabancı hislerle karşılaşır ve bir mücadele içine girer. Kişi için bu

düşünceler saçma ve anlamsız gibi görünse de bazı kaçınma davranışları göstermesine neden olur'. Psikodinamik perspektiften obsesyonlar, bastırılmış içgüdülerin semptomlar olarak bir yansımasıdır. Freud'a göre obsesif kompulsif kişilik yapısı, anal dönemin özelliklerini gösterir ve anal dönemde bir saplanma olur. Kişi onda stres uyandıran bir durumla karşılaştığında ruhsal bir çatışma yaşayarak farkında olmadan psikoseksüel gelişim evrelerinden anal döneme regrese olmaktadır. Yetişkinlikte obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkmasında rol oynayan ve çocukluk döneminde ebeveyn tarafından verilen tuvalet eğitimi çocukta ego-dürtü gelişimi açısından önemlidir. Tuvalet eğitimi sürecinde ebeveyni tarafından dürtülerinin hemen tatmin edilememesi çocukta engellenme hissi yaratabilir. Bu engellenme hissi çocuklarda farklı duyguların ve tepkilerin gelişmesine sebep olur. Otorite figürü olarak gördüğü ebeveyni tarafından engellendiğini düşünen çocuk kızgınlık veya korku duygularını yaşar. Çocuk kızgınlık duygusunu dışkısını boşaltarak dışa vurur ve ebeveynini cezalandırdığını düşünür ya da ebeveyninin onu cezalandırabileceği olasılığına karşılık hissettiği korku ile itaat eder ve dışkısını boşaltmaktan kaçınır. Bu durum ebeveyn ile çocuk arasındaki üstünlük mücadelesine dayalı bir ilişkiyi başlatır. Kurama göre; çocuğu suçlayan ve cezalandıran ebeveyn çocuğun içsel çatışma yaşamasına neden olur. Çocuk suçluluk duygusu ve boyun eğme ile öfke ve karşı koyma arasında duygusal bir kararsızlık yaşar (Akt., Topçuoğlu, 2003). Regresyon, ego ile süperegonun da gelişimini etkileyerek daha katı bir yapının oluşmasına zemin hazırlar. Regresyon, sözcüklere gerçekdışı ve büyüsel bir anlam yüklenmesine sebep olur. Bu şekilde kişi herhangi biçimde bir eylemde olmaksızın sadece düşünceleriyle gerçeği değiştirebileceğine inanabilir. Obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkmasında tuvalet eğitiminin büyük oranda etkin rol oynadığı düşüncesi yapılan araştırmalarla sorgulanmaya başlanmıştır (Akt., Yılmaz, 2018).

OKB'nin etiyolojisini psikodinamik bakış açısı ile daha iyi anlamak için obsesif kişilik örüntüsünü psikanalitik kuram çerçevesinde özetlemek gerekirse ilk olarak kişinin anal dönemde ambivalans duygusunun temeli atılır. Çocuk dışkı tutma ve bırakma gibi iki farklı davranışlarda bulunur. Bu davranışın nasıl gerçekleşeceği ise genelde ebeveynin kontrolünde olmaktadır. Çocuk bu iki temel dürtü ile ebeveynin ve çevrenin beklentisi arasında bir duygusal karmaşa yaşar. Bu dönemde ebeveyninin aşırı otoriter davranması ve çocuğu zorlaması çocukta anal dönemde saplanma

yaşamasına sebep olur. Anal dönemdeki bir takılma ise ambivalans duygusunun oluşmasına ve kişinin ilerleyen zamanlarda birbirine zıt davranış, düşünce ve duygu yaşamasına sebep olduğu ifade edilmektedir. Obsesif kompulsif kişilik örüntüsüne sahip kişilerde bilinçdışının derinliklerindeki onu rahatsız eden duygu ve tutumlarına karşıt bir savunma mekanizması geliştirirler. Abartılı düzen ve temizlik, inatçılık gibi kişilik özellikleri anal dönemde yaşanan bir takılma ile ilgili olduğu görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018, s. 372).

1.1.6.2. Davranışçı Kuram

Öğrenme teorisine göre birçok psikolojik rahatsızlıkların temelindeki korku ve kaygı yanlış öğrenme ile ortaya çıkar. Öğrenme ilkelerine göre obsesif düşünceler koşullanmış uyarıcılardır ve kişinin anksiyete yaşamasına sebep olur. Bu anksiyete kompulsif davranışlarla kişi tarafından azaltılmaya çalışılır. Kısa vadede anksiyetenin azaldığı hissedilse de uzun vadede de kişinin kısır döngü yaşamasına sebep olarak işlevselliğini olumsuz etkilemektedir. Davranışçı terapi yaklaşımı ile obsesyonlar ile yineleyici davranışlar arasındaki ilişkinin kırılması için ‘alıştırma’ ve ‘tepki engelleme’ yöntemleri geliştirilmiştir (Salzman ve Thaler, 1981). Meyer ve Chessser (1970)’e göre kişinin tekrarlayıcı davranışları, kaygıyı azalttığı için kompulsif davranışlar tarafından pekiştirilir ve edimsel öğrenme yolu ile kişi kısır döngüye girer (Akt., Kring vd., 2007, s. 208).

1.1.6.3. Bilişsel Kuram

Clark (1999), sadece alıştırma ve tepki engellemenin OKB’nin tedavisinde yeterli olmadığını açıklayarak süreçlere bilişsel işlevlerin de dahil edilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Clark’ın geliştirdiği Bilişsel Kontrol modele göre, obsesif kompulsif belirtileri yaşayan kişiler, istenmeyen zihinsel içeriklerin engellenmesi gerektiğini düşünerek bu istem dışı gelen imge ve düşünceler ile aşırılaşmış kontrol etme davranışları kişinin kısır döngü yaşamasına sebep olur.

Obsesif-Kompulsif Çalışma Grubu (OCCWG), OKB’nin etiyolojisinde 6 temel inanç alanının önemini vurgulayarak Obsesif İnanışlar Ölçeği’ni geliştirmişlerdir

(Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). İşlevsel olmayan bu inanç alanları; (1) aşırı sorumluluk algısı, (2) düşüncelerin aşırı önemsenmesi, (3) düşünceleri kontrol etme konusunda aşırı endişe, (4) tehdidin abartılması, (5) belirsizliğe tahammülsüzlük ve (6) mükemmeliyetçilik inançlarıdır.

Aşırı sorumluluk algısı: Kişi algılanan tehlike sonuçlardan kendini aşırı sorumlu tutar ve olumsuz bir olay üzerinde etkisi olduğunu düşünür ve aynı zamanda istenmeyen durumların ortaya çıkışını da tamamen engelleyebileceğine inanır. Aşırı sorumluluk algısına sahip kişiler ‘Çoğunlukla yanlış giden şeylerden ben sorumluyumdur’, ‘Olası bir zararı önlememek, o zarara sebep olmak kadar kötüdür’ gibi temsili inançlara sahiptir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). Salkovskis (1989)’in bilişsel modeline göre abartılı sorumluluk algısı ve kendini suçlama eğilimi OKB’nin temelini oluşturur. Bu modele göre obsesif kompulsif belirtiler gösteren ve göstermeyen kişiler benzer zorlayıcı bilişsel içeriklere sahiptir. Obsesif kompulsif belirtileri gösteren kişilerin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen durum bu düşüncelerin varlığı değil, bu düşünceleri hatalı yorumlamalarıdır. Kişinin kendisinde sıkıntı yaratan bu zihinsel içeriklerden kendini aşırı sorumlu tutması onda bazı kompulsif davranışların gelişmesine sebep olduğu ifade edilir.

Düşüncelerin aşırı önemsenmesi: Bir düşüncenin sadece var olması bile onun fazlasıyla önemli olduğu inancına dayanır. Düşünce-eylem kaynaşması ve büyüsel inançları içinde barındırabilir. Düşünce eylem kaynaşması OKB’de en önemli bileşenlerden biridir. İlk kez Rachman (1998, s. 209-222). tarafından ortaya atılan düşünce eylem kaynaşması, düşüncelerin eylemlerle ahlaki anlamda eşdeğer olduğunu ifade eden işlevsel olmayan bir inançtır .Kişi olumsuz bir olayı düşünerek gerçekleşme ihtimalini arttırabileceğine ya da kötü olarak nitelendirilen bir olayı düşündüğünde onu eyleme geçirmekle aynı ahlaki değerde olduğuna inanır. Kişi ‘Bu düşünce hakkında düşünüyorsam onun gerçekleşmesini arzuluyorumdur ve bu benim gerçeğimi yansıtır’, ‘Kötü bir şey düşünmek o olayın gerçekleşme ihtimalini arttırabilir’ şeklinde bilişsel yorumlamalar yaparak kendisini düşünce ve eylemlerinden sorumlu tutar. Aynı zamanda bu sorumluluğun getirdiği sıkıntıyı azaltmak için bazı işlevsel olmayan çabalara girer. Herhangi bir düşüncenin varlığı kişi için büyük önem taşımaktadır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

Düşünceleri kontrol etme konusunda aşırı endişe: Bu bilişsel alan kişinin zihnine istemeden gelen tekrarlayıcı düşünce, imge ve dürtüleri kontrol edebileceğine dair işlevsel olmayan bir inanca sahip olduğunu yansıtmaktadır. Kişi olumsuz düşüncelerin olumsuz olaylara neden olduğuna inanıyorsa düşüncelerini kontrol etmenin de çok önemli olduğuna inanır. Düşünceleri kontrol etmemenin ahlaki sonuçlarını değerlendirebilir. Obsesif kompulsif belirtiler gösteren kişiler ‘Zihnime gelen istenmeyen düşünceleri kontrol edemem benim kötü biri olduğumu gösterir’, ‘Zihnimde neler olduğunu tam olarak biliyorsam düşüncelerimi de kontrol edebilirim’ gibi temsili inançlara sahip olabilmektedir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). Carter ve Pollock (2000, s. 325-330), kişinin istenmeyen obsesyonel düşüncelerinin sebep olabileceği olumsuz sonuçları engellemek ve sıkıntısını gidermek için kontrol etmeye yönelik geliştirdiği çabalar, kişiyi kısırdöngüye sokar ve gelme olasılığını artırır.

Tehdidin abartılması: Zararın veya tehdidin aşırı düşünülmesine yönelik inançlar obsesif kompulsif belirtiler gösteren kişilerde belirgin seviyede yüksek olduğu yapılan araştırmalarla görülmüştür. Tehdidin abartılı bir şekilde algılanması OKB’nin düşünce-eylem kaynaşması ve mükemmeliyetçilik gibi diğer inanç bileşenleriyle yakından bağlantılıdır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). Yapılan bazı araştırmalar da obsesif kompulsif belirtiler gösteren veya göstermeyen kişilerin tehdidin gerçekleşme olasılığını abartma eğiliminde bulundukları görülmüştür. Obsesif kompulsif belirtiler gösteren kişiler güvende oldukları kanıtlanana kadar kendilerini tehlikede varsayarak olasılıkları diğer kişilere göre daha yoğun yaşama eğiliminde olduğu görülmüştür (Foa ve Kozak, 1986; Freeston vd., 1996).

Belirsizliğe tahammülsüzlük: Obsesif kompulsif bozukluk semptomları gösteren kişiler karar vermede güçlük yaşar ve bu karar vermedeki zorluk kesinlik ihtiyacından doğar. Foa ve Kozak’a (1986) göre OKB belirtileri gösteren kişiler bir durumun güvenli olduğuna dair kanıt yetersizliği karşısında o durumun tehlikeli olduğunu düşünür ve bu sebeple kendilerini güvende hissetmek için sürekli kanıt ve kesinlik arayışında olurlar. Belirsizliğe tahammülsüzlük, tahmin edilemeyen yenilik ve değişimlerin getirdiği güçlü duygularla baş etme zorluğu olarak ifade edilebilir. Kişi zorlayıcı bir durumla karşılaştığında baş edebilmek için o durum hakkında daha fazla

bilgi sahibi olması gerektiğine inanır. Belirsizliğe tahammül toleransının düşük olduğu kişilerin öngörülemeyen durumlarla karşılaştıklarında işlevselliğinin azaldığı görülmektedir. ‘Belirsizliğe dayanamam’, ‘Benimle ilgili durumlardan ayrıntılı olarak bilgi sahibi olmalıyım ki onlarla baş edebileyim’ gibi inançlar bu bilişsel alan için örneklendirilebilir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

Mükemmeliyetçilik: Obsesif Kompulsif Bozukluk semptomların ortaya çıkmasında önemli rol oynayan altıncı biliş alanı mükemmeliyetçiliktir. OKB ile bağlantılı mükemmeliyetçilik, her problemin hata olmadan çözebilmenin gerekli olduğuna ve bu süreçte yapılabilecek küçük hataların bile ciddi sonuçlara sebep olabileceği inancını içermektedir. Mükemmeliyetçiliğin özelliklerini taşıyan kişiler ‘En ufak bir başarısızlık, tamamen başarısız olmakla eşdeğerdir’, ‘Küçük eksiklikler bile işin tam olarak yapılmadığını gösterir’ gibi inançları taşır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

Literatür incelendiğinde bilişsel içeriklerin ve bilişsel süreçlerin obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının açıklanmasında önemli olduğu görülmektedir. Yine Obsesif Kompulsif Çalışma Grubu (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997) OKB’nin etiyojisinin açıklanmasında önemli rol oynayan üç bilişsel düzeyi açıklamışlardır: (1) İstenmeyen düşünce, imge ve dürtülerdir. (2) Değerlendirmeler; izinsiz bir şekilde ortaya çıkan durum hakkında yapılan yorumlamalardır. Bu bilişsel düzey düşüncelerin önemi ve sorumluluğu, zararın gerçekleşme ihtimali ve önemi, tehdidin gerçekleşmesini engelleme zorunluluğu hissetme gibi içeriklere sahiptir. (3) İnançlardır. İşlevsel olmayan ve mantıksız olarak nitelendirilebilen inançlar düzeyi, belirli bir duruma özgü olmaktan daha çok uzun vadeli varsayımları içermektedir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

Güncel araştırmalar özellikle bilişsel modellerden üç tanesinin yetişkinlerdeki OKB belirtilerinin açıklanmasında önemli olduğunu göstermektedir. Geçerliliğini hala devam ettiren bu bilişsel modeller: Abartılı Sorumluluk Algısı Modeli (Salkovskis, 1989), Anlamın Yanlış Yorumlanması Modeli (Rachman,1997) ve Bilişsel Kontrol Modeli’dir (Clark, 2007, s. 315-335).

1.1.7. Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Tedavi Yöntemleri

Literatür incelendiğinde özellikle son on yılda OKB için tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi ve deneysel olarak değerlendirilmesinde önemli ilerleme kaydettiği görülmektedir (Franklin ve Foa, 2011, s. 229-243).

Davranışçı terapide kullanılan Alıştırma (Exposure) ve Tepki Engelleme (Response Prevention) gibi tekniklerin bazı vakalarda yetersiz kalması, uzun dönem başarısının düşük olması ve tedavi reddinin yüksek olması gibi nedenlerle OKB tedavisine bilişsel süreçlerin de dahil edilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Clark, 1999).

Bilişsel Davranışçı Terapiler yaygın olarak kullanılan kanıta dayalı psikoterapi yöntemidir. Yapılan çalışmalar bilişsel-davranışçı tekniklerin hem yetişkinlerde hem de çocuklarda OKB semptomlarını önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir (Öst vd., 2015; Öst vd., 2016). BDT; bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal teknikler olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Davranışçı terapiye özgü olan Alıştırma/Maruz Bırakma ve Tepki Engelleme OKB tedavisinde sık kullanılan yöntemlerdir. Alıştırma/Maruz Bırakma, kişinin korku duyduğu iç ve dış uyaranlarla uzun süreli teması içerir. Ortaya çıkmasından korktuğu sonuçlara ilişkin ayrıntılı bir şekilde görüntülü senaryolar oluşturulup daha sonra bu senaryolar daha az kaygı uyandıran kadar imgesel maruz bırakma yöntemiyle de ele alınabilir (Foa ve Kozak, 1986). Gerçek ortam veya imgesel biçimde korku uyandıran uyarana belirli bir süre maruz kaldıktan sonra tepki engelleme ile kompulsiyonlardan veya diğer kaçınma biçimlerinden kaçınma teşvik edilir (Franklin ve Foa, 2011, s. 229-243). Uzun süreli ve aşamalı olarak uygulanan maruz bırakma ve tepki engelleme teknikleri ile kişiye yeni ve daha sağlıklı davranışlar kazandırılması hedeflenir (Stein vd., 2010). Alıştırma/Maruz Bırakma ve Tepki Engellemenin rahatsız edici etkisini azaltmak için bilişsel yeniden yapılandırma yöntemi kullanılarak işlevsel olmayan inançlar ve korkular sorgulanabilir (Huppert ve Franklin, 2005). BDT formülasyona dayalı, yapılandırılmış bir terapi yöntemidir. Değerlendirme seanslarından sonra kişiye semptomlarıyla ilgili olarak psiko-eğitim verilir (Akdağ, 2024). Terapi boyunca kullanılan davranışçı müdahalelerin uzun vadede en iyi sonuçları için kişiye ev ödevleri de verilebilmektedir (Wheaton vd., 2016). Onuk ve Onuk'un (2023) yaptığı araştırmada obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı terapilerin

etkisini araştırarak, bu terapi yaklaşımının obsesif kompulsif semptomlar üzerinde iyileştirici etkisi olduğu ve kişilerin yaşam kalitesi ve işlevselliğini arttırdığını ifade etmektedir.

Franklin ve Foa'nın (2011, s. 229-243) OKB tedavisi üzerine yapmış olduğu literatür incelemelerinden vardığı sonuç; OKB için tercih edilen ilk tedavi yöntemlerinin maruz bırakma ve tepki engelleme gibi davranışçı içeren bilişsel davranışçı terapiler olduğu ve yetişkinlerde BDT'nin farmakoterapi kadar etkili olduğu yönündedir. Aynı zamanda serotonin geri alım inhibitörünün (SSRI) tedavi sürecinde etkili olduğu kanıtlanmış olsa da hangi hastaların her iki tedaviye de gereksinim duyduklarının net olmadığını ifade etmektedirler.

Obsesif Kompulsif Bozukluk, Freud'un özellikle 'Sıçan Adam' vakası başta olmak üzere yapmış olduğu çalışmalarla psikanalizin ilgi odağı olmuştur. Freud ve takipçilerinin yapmış olduğu çalışmaların çoğu obsesif kompulsif belirtilerin gelişimini ve psikodinamik temelini ortaya koysa da literatür incelendiğinde psikanalizin veya psikanalitik yönelimli psikoterapilerin obsesif kompulsif semptomlarının tedavisinde sınırlı olduğu ve hastalığın etiyolojisini açıklamada yetersiz olduğu görülmektedir (Esman, 2001, s. 145-156). Leib (2001, s. 222-241), yaptığı bir vaka çalışmasında OKB'nin tedavisinde tek bir tedavi yönteminin yeterli düzeyde etkili olmadığı sonucuna vararak tedavi sürecine psikanalize ek olarak farmakoterapi ve davranışçı terapi tekniklerinin eklenmesi gerektiğini ifade etmektedir.

1.2. Bilişsel Esneklik

İnsanlar yaşamlarında zorluklarla karşılaşmakta ve bunlarla mücadele edebilmek için çözüm yolları üretmeye çalışmaktadır. Kişilerin yetiştirilme koşulları, kalıtsal özellikleri gibi etkenler kişinin değişen durumlara karşı nasıl kararlar alıp davranacakları konusunda etkilidir. Psikolojik iyilik hali için zorluklara yönelik farklı çözüm yolları geliştirmek, kararlar alıp bunlara yönelik eylemlerde bulunmak ya da değişen durumlara uyum sağlayabilmek bilişsel esneklik kavramına yönelik merakı arttırmış ve farklı araştırmalarla bu kavrama yönelik farklı tanımlamalar geliştirilmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Akılclı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT)'nin öncülerinden olan Albert Ellis, mesleğinin ilk yıllarında aslında psikanalizi benimseyen bir yaklaşıma sahiptir. Ancak zaman içinde psikanalizin terapilerde ulaşmak istediği sonuca götürmediğini fark etmiş ve bu sebeple daha etkin rol üstlenip kişiyi yönlendirebileceği bir yaklaşım benimsemiştir. Bu yaklaşımla birlikte daha çok bireylerin düşünce ve davranışlarıyla çalışmıştır. Ellis'in ADDT yaklaşımına göre kişinin irrasyonel inançları onda olumsuz duygular yaratır ve bu durum kişinin işlevsel olmayan davranışlarda bulunmasına sebep olduğu ifade edilmektedir. Ellis, birey ile akılcı olmayan inançlar üzerinde çalışarak kişinin gerçekçi bir tutum geliştirmesini, olumlu duygu ve uygun tepkiler vermesini sağlamaya çalışmıştır. Aynı zamanda Ellis'e göre bireyin işlevselliğine bozan diğer önemli noktanın kişinin kendisine yönelik geliştirdiği olumsuz tutum ve yargıları, kendini olduğu gibi kabul edememe ve sürekli kendisini başkalarıyla kıyaslaması ve olumsuz öz değerlendirmelere sahip olmasıdır. Ellis, bu noktada aslında öz şefkat ve öz saygının önemine vurgu yapmıştır. ADDT modelinde kişinin kendisine yönelik geliştirdiği gerçekçi olmayan olumsuz öz değerlendirmeler ve irrasyonel düşünceler üzerinde çalışarak tekrar yapılandırılır. Böylelikle kişinin duygusunda olumlu anlamda bir değişiklik meydana gelir ve bu da davranışlarına yansır (Akt., Akın, 2009). Beck'in bilişsel yaklaşımına göre ise benzer şekilde düşünce duygu ve davranışlar birbirini etkiler ve uygun olmayan davranışların değiştirilmesi için tekrar düşünce yapılandırılması gerekmektedir. Bu şekilde kişinin hatalı düşünceleri daha gerçekçi ve rasyonel düşüncelerle yer değiştirir. Her iki model de kişiye farklı düşünme stratejileri ve sorgulamalar öğretilerek aslında kişinin tek bir seçeneğinin olmadığı ve keskin tutumlarını değiştirebileceğini fark etmesi sağlamayı amaçlamaktadır. Örneğin 'ya hep ya hiç', 'felaketleştirme' 'etiketleme' gibi hatalı yargıları içeren bilişsel çarpıtmalar üzerinde çalışarak yerine yeni ve daha doğru düşünce sistemleri getirilir. Sonuç olarak hem Ellis'in hem de Beck'in modelinde asıl amaç kişinin bilişsel esnekliği üzerinde çalışarak işlevselliğini geri kazanmasıdır (Akt., Bedel ve Ulubey, 2015). Bu anlamda psikopatolojinin bilişsel olarak katı olma hali ile ruhsal ve zihinsel iyi olmanın ise bilişsel esneklik ile açıklandığı ifade edilmektedir (Aslan ve Türk, 2022).

Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik kavramı ile ilgili birden fazla tanım olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik kavramının ilk tanımını yapan kişi olarak Spiro ve arkadaşları (1988) bu kavramı yedi boyutta açıklamıştır. Bu boyutlar:

1. **Aşırı Basitleştirmeden ve Düzensizleştirmeden Kaçınma:** Genel bir boyuttur ve diğer boyutların özelliklerini de içerir. Bilginin ihtiyaca yönelik “seçici” olarak kullanılabilmesidir.
2. **Çoklu Temsiller:** Tekli temsiller karmaşık kavramların önemli yönlerinin gözden kaçırılmasına sebep olur. Bilişsel esneklik, kavramsal bir konu hakkında çeşitli düşünce sistemlerine sahip olabilme ve bir konuya birden fazla yorum yapabilme yetisidir.
3. **Durumların Tek Bir Noktada Toplanması:** Kişinin duruma uygun bilgilerinin kimi zaman o durum içerisinde yeterli olamayacağının farkına varmasıdır.
4. **Kavramsal Bilgiyi Uyarlayabilmek:** Soyut kavram ve teorilerin bağlamlarına göre uygun durumlara uyarlanarak yaşama entegre edilmesini içerir.
5. **Şema Birleştirme (Katılıktan Esnekliğe):** Kişi sabit bir şemayla hareket etmek yerine birçok bilgi yapıları olan şemaları birleştirip, dönüştürerek hareket eder. Bu durum sayesinde kişi kalıp tekrarlardan kaçınmış olur. Böylece kişi bazı durumlarda eski bilgilerin yetersiz geldiğini anlayarak farklı ve yeni bilgiler üretmeye çalışır.
6. **Kalıpların ve Durumların Bölümlere Ayrılmaması (Çoklu Bağlantılılık):** Kavramlar ve durumlar ayrı ayrı odaklanılmayı gerektirse de birbirinden bağımsız değildir. Bilişsel esnekliği açıklayan farklı bilgi birikimlerinden duruma uygun şemayı seçip kullanabilmesi ile ilgilidir. Böylece kişi bazı durumları önceki deneyimlerinden bağlantısız değerlendirebiliyor iken aynı zamanda durumlar arasında bağlantılar kurabilir.
7. **Aktif Katılım ve Öğretici Rehberliği:** Karmaşık durumların yönetimi için uzmanlar aracılığıyla bilginin kazanılmasında aktif katılımın önemini ifade eder.

Martin ve Rubin (1995), kişilerin karmaşık durumlarda esnek davranabilmesi için bilişsel olarak esnek olmalarının önemini vurgulamış ve bilişsel esnekliği üç aşamada tanımlamıştır. Martin ve Rubin'e (1995) göre bilişsel esneklik; (a) kişinin belirli bir durumda farklı seçenekleri olduğunun farkında olması, (b) esneklik gösterme ve uyum sağlama konusundaki isteği ile birlikte (c) istenilen davranışı ortaya çıkarma da kendi kendilerine yeterli olduğuna inanmalarıdır. Bilişsel esnekliğin üçüncü boyutu öz yeterlilik kavramıyla ilişkilidir. Bandura (1977), z yeterlilik inancını; kişinin uygun tepkiyi gösterebilmesi için kendine olan inancı olarak tanımlamaktadır. z yeterlilik; kişiyi zorlayan durumlardaki baş etmesini sağlayan davranışların hem ortaya çıkmasını hem de sürdürebilmesini sağlayan beceridir. Kişinin stres uyandıran bir olay karşısında çözüme ulaşmak için ne düzeyde emek vereceği ve bu abanında ne kadar sürdürülebileceği kişinin öz yeterlilik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Algılanan z yeterlilik düzeyi ne kadar yüksek ise kişinin zorlu durumla baş etme davranışları da buna bağlı olarak daha güçlü olmaktadır (Bandura, 1977). Bu yüzden öz yeterlilik inancının bilişsel esnekliğin önemli bir parçası olduğu ifade edilmiştir. Çünkü kişilerin belli bir durumda farklı davranma seçenekleri olduğunun bilincinde ve davranışları değiştirme konusunda istekli olsalar bile beklenen davranışı başlatma ve sürdürme konusunda kendilerine inanmaları gerekmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik becerisi yüksek olan kişilerin yabancı ortamlarda iletişim kurabilme becerilerinde zyeterlilik inancının daha yüksek düzeyde olduğu ve bu sayede de etkileşim için gerekli olan davranışları daha iyi performansta sergilemektedirler. Yüksek düzeyde esnek bilişe sahip olan kişilerin tanınmamış kişilere yönelik yapılan sunumlarda ya da onlarla birebir etkileşim halindeyken veya grup içerisindeki konuşmalara katılma ve gruptan biriyle birebir konuşmayı başlatma ve sürdürme de kendilerine yönelik inançların ve güvenin daha yüksek olduğu da görülmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Canas ve arkadaşları (2003) bilişsel esnekliği kişinin ani ve değişen çevresel koşulları ile baş edebilmek için bilişsel işlem stratejilerini kullanabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma göre bilişsel esneklik kavramı için; (a) bilişsel esneklikte öğrenmenin önemine vurgu yapılmış ve esneklik yetisinin gelişebilmesinin yaşanan deneyimlerle olabileceğini, (b) bilişsel işlem stratejilerinin karmaşık

durumlarda uyarlanabilir olması ve (c) kişinin ani değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilmesi şeklinde üç temel bileşenle açıklandığı görülmektedir.

Canas ve arkadaşları (2006), yaptıkları araştırmada bilişsel esnekliği tanımlarken dikkat süreçlerinin ve bilginin kullanımının önemine vurgu yapmaktadır. Kişinin durumlar arasındaki geçişlerin farkında olabilmesi ve uygun yeni tepkiler üretebilmesi için dikkatini odaklamaya ihtiyacı vardır. Bu yüzden kişinin bilişsel olarak esnek olabilmesi için dikkatini dağıtacak unsurları algılaması ve müdahale etmesi gerekir. Aynı zamanda kişinin karmaşık durumları anlayıp yorumlayabilmesi ve duruma uygun davranışlar geliştirmesi için bilgilerini de yeniden yapılandırmaya ihtiyacı olduğu ifade edilmektedir. Canas (2006)'a göre bilişsel olarak esnek olamama durumu bir nevi bilişsel blokajdır. Bilişsel olarak yeterince esnek olamayan kişi çevresel koşullar değişmiş olsa bile yeniden bilgi yapılandırmasına ihtiyaç duymadan rutin davranışına ve kullanmakta olduğu bilişsel işlem stratejilerine devam eder.

Krems (2014, s.201-218), esnekliği kişinin içinde bulunduğu bağlam değişikliklerine göre tepkilerini düzenleyebilmesi şeklinde tanımlamış ve buna bağlı olarak da bilişsel esneklik kavramını iş tanımları ve yaşanan problemler değişse bile sorun çözme tekniklerini tekrar gözden geçirip, duruma uygun bu teknikleri düzenleyebilme becerisi şeklinde ifade etmiştir.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esneklik envanterini geliştirmek amacıyla yaptıkları araştırmada, stresli durumlarda uyumlu düşünmeyi sağlayan bilişsel esnekliğin üç yönünün gerekliliğine vurgu yapmaktadırlar. Bunlar:

- A. Zorlayıcı durumları yönetilebilir olarak algılama eğilimidir. Bu boyut kişinin kendisini strese sokan durumlar karşısında olayların çözülebileceğine olan inancını yansıtmaktadır. Böyle bir inanca sahip olamayan kişi olumsuz bir olayın çözüm yollarını düşünmek yerine yaşadığı olumsuz duygulara odaklanıp kendisini çaresiz hissedebilir.
- B. Olaylar ve davranışlara ilişkin farklı açıklamaları algılama yeteneğidir. Kişi böylelikle yaşadığı olumsuz durumlara çok yönlü bir bakış açısı kazanır.
- C. Karmaşık ve stresli durumlar karşısında birden fazla çözüm üretme becerisidir. Kişi zor olayların tek bir çözüm yoluna ihtiyaç duymadan birden fazla zihinsel strateji kullanarak çözülebileceğine inanır.

Ayrıca bu üç düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan kişilerin stresli durumlarla karşılaştıklarında daha adaptif tepkiler verebiliyor iken, bu becerilerde eksiklik yaşayan ve bilişsel esnekliğe sahip olamayan kişilerin zorlayıcı deneyimlere patolojik tepkiler geliştirmeye daha yatkın oldukları ifade edilmektedir. Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik ile ilgili yaptığı araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye depresyondan örnek vererek değinmiştir. Bu araştırmaya göre depresif semptomlar ile bilişsel esneklik arasında bir ilişki olduğu ve depresyon belirtilerini yaşayan kişilere esnek düşünebilmeyi öğretmenin depresif semptomları iyileştirdiği ifade edilmektedir.

Dajani ve Uddin'e (2015) göre bilişsel esneklik, kişinin değişen durumlara doğru ve etkili bir şekilde yanıt vermesini sağlayan kritik bir beceridir. İşlevsel davranış tepkiler oluşturabilmek için bilişsel süreçler arasında seçici bir şekilde geçiş yapabilme yeteneği vurgulanmaktadır. Uzun sürede gelişen ve bazı nörogelişimsel bozuklarda tehlikeye girebilen bilişsel esneklik kavramı, yeni duruma yeni tepkiler üretebilmeyi ve bu yeni tepkileri eldeki göreve uygulayabilmek için etkili çalışma olanağı sağlamaktadır.

Günlük hayatın karmaşıklığında davranışlarımızı değişen ortama göre esnek bir şekilde tekrar düzenleyebilmek önemli bir beceridir ve bu beceri kişisel farklılıklara dayanır. Aynı zamanda uygun davranış düzenlendikten sonra sürdürülebilmesi için de dikkati odaklayabilmenin önemi vurgulanmaktadır. Bu sebeple davranışların bilişsel yönü için bilişsel esneklik ve bilişsel istikrarlılık önemli zihinsel süreçlerdir (Armbruster, 2012).

Logue ve Gould (2014) bilişsel esneklik kavramını tanımlarken bazı bilişsel yapıların önemine vurgu yapmış ve bilişsel esnekliğin anlaşılabilmesi için önce bu yapıların iyi bilinmesi gerektiğini yaptığı çalışmada ifade etmiştir. Yürütücü işlevler bellek, bilişsel esneklik dikkat ve dürtü gibi üst düzey karmaşık bilişsel aktivitelerden sorumlu olan bir yapıdır. Bu bilişsel yapıların işleyişinde prefrontal korteks rol oynamaktadır. Aynı zamanda dopamin, serotonin gibi bazı nörotransmitterler zihinsel aktivitelerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine destek sağlar. Bu nörotransmitter maddelerin yürütücü işlevlerin işleyişini doğrudan etkilediği ve kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının düzenlenmesinde rol oynadığı ifade edilmektedir.

Yaptıkları araştırmada yürütücü işlevler ile psikolojik olarak iyi olma haline vurgu yapmışlar ve yürütücü işlevlerin sağlıklı sürdürülememesi bazı psikolojik sorunlar yaşanmasına sebep olabileceğini belirtmişlerdir. Çünkü yürütücü işlevler kişinin değişen durumlara uyum sağlayabilmesi için gereken kompleks tepkilerini düzenlemesini sağlar. Dikkat, tepki engelleme ve bilişsel esneklik gibi kavramlar ise yürütücü işlevin etkinliğinde rol oynayan önemli bilişsel süreçlerdir. Böylelikle kişi kendisini kontrol edebilir ve amacına yönelik uyumlu davranışlar gösterir.

Diamond (2013), bilişsel esnekliğin gelişim süreçlerinde çok daha sonra ortaya çıktığına vurgu yaparak bilişsel olarak esnek olmayı mekânsal durumlarda ve kişiler arası ilişkilerde bakış açısını değiştirebilme olarak tanımlamaktadır. ‘Başka bir bakış açısıyla baksam nasıl olurdu?’ veya ‘Bu olayı onun perspektifinden ele alabilecek miyim?’ şeklindeki düşünce yapıları bilişsel olarak esnek olmaya örnek olarak gösterilebilir. Aynı zamanda bilişsel esnekliğin bir diğer yönünün bir durum hakkında alışılmışın dışında düşünerek düşünme biçimimizi değiştirebilme olduğu ifade edilmektedir. Örneğin bir problemi çözmenin çözüm yolu işe yaramıyorsa o problemi çözmek için yeni çözüm yolları tasarlamak ve üretmektir. Bu da bilişsel esneklik ile yaratıcılık arasında bir ilişki olduğunu gösterir. Diamond (2013), bilişsel esneklik ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi açıklarken Baldo ve arkadaşlarının yaptığı araştırmadan faydalanmıştır. Bu araştırmada örneğin bir sehpanın kaç farklı şekilde kullanabileceği, herhangi bir harfle başlayan kaç isim türetebileceği ya da hayvan ve yiyecek kategorileri arasındaki geçişlerinin nasıl olduğu incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda bilişsel olarak daha esnek düşünebilen yaratıcılık seviyeleri daha yüksek olan insanların daha çeşitli cevaplar verdiği görülmüştür. (Diamond, 2013, s. 135-168)

Wilson ve arkadaşlarına (2018) göre bilişsel esneklik kişiyi diğerlerinden farklılaştıran önemli bilişsel süreçlerden biridir. Bilişsel esneklik değişen koşullara uygun davranış geliştirebilme yeteneğidir. Wilson ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları araştırmanın sonucuna göre kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin düşük olanlara kıyasla amaca yönelik eylemi çevrenin ihtiyaçları doğrultusunda uyarlama yeteneğinin daha az olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğe sahip kişiler geri bildirimlere dayalı tepkilerini daha kolay değiştirebiliyorken, bilişsel esnekliğe sahip olamayan kişiler verdikleri tepkilerinin

doğru olmadığına dair geribildirim alsalar dahi görevlerini eski kurallara göre devam ettirme de kararlıdır (Deveney ve Deldin, 2006).

Bilişsel esnekliğin uyum sağlayan özelliği bilişsel psikoterapilerde önemli bir unsur olmaktadır. Çünkü yapılan bazı araştırmalarda bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluşla arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Zorlayıcı durumlar karşısında bilişsel esnekliği daha iyi olan kişilerin daha uyumlu davranışlarda bulunması sayesinde psikolojik iyilik hallerinin daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Cardom, 2016, s. 1-84).

Bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik kavramları birbirine benzese de birbirinden farklıdır. Bu sebeple bilişsel esnekliği daha iyi anlayabilmek için bu iki kavramın ortak ve farklılaşan yönlerini bilmek gerekmektedir. Bilişsel ve psikolojik esneklik kavramların karşılaştırılmasına yönelik literatürde çalışmalar mevcuttur ve Aslan ve Türk'ün (2022) yapmış olduğu derleme bu çalışmalardan biridir. Bilişsel esneklik daha geniş kapsamlı ve uzun geçmişe sahip iken psikolojik esneklik ise daha çok kabul temelli terapilerde amaç haline getirilmiş ve bilişsel esnekliğe göre daha yeni ve yakın zamana ait bir kavramdır. Kabul temelli terapiler de odaklanılan nokta kişinin yaşadığı belirtilerin şiddetinin azaltılmasından ziyade kaçınmacı davranışlardan uzak bu olumsuz deneyimleri kabul etmelerini ve psikolojik olarak esnekliklerini geliştirmektir (Whiting vd., 2015, s. 263-299). Bu psikolojik esneklik ise kabullenme, şimdiki an ile temas, bilişsel olarak ayrışma, değerler ve değerlere uygun eylemler, bağlamsal benlik olmak üzere altı temel yapı ile sağlanır (Hayes vd., 2006). Literatür incelendiğinde bu iki kavramın ideolojisinde hem benzerlikler hem de ayrışan noktalar olduğu görülmektedir. En önemlisi her ikisinde de davranış değişikliği olmasına rağmen psikolojik esneklikte sadece davranış değişikliği değil gerektiğinde durumları kabullenme vardır. Ancak ortak noktaları ise her iki yapıdaki bozulma da psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Onarmaya yönelik bazı farklılıklar içerseler de ikisinin de psikolojik iyi olma haliyle güçlü bir bağı olduğu ifade edilmiştir. Bilişsel esneklik yürütücü işlevlerden sorumlu beyin bölgelerinin görevlerini yerine getirememesine bağlı olarak kişinin problem çözme becerisinin zayıflamasıyla ilişkilendirilmiştir. Psikolojik olarak esnek olamayan kişiler de ise duygu çeşitliliği kısıtlıdır ve farklı durumlarda dahi benzer duygular sergilerler (Whiting vd., 2015, s. 263-299). Bilişsel esneklik kavramı daha çok BDT, psikolojik esneklik kavramı ise

Kabul Temelli Terapinin kavramları olarak ilişkilendirilse de literatür incelendiğinde her ikisinin de bilişsel yapılardan oluştuğu ve temeli bilişsel kuramlara dayandığı görülmektedir. Sonuç olarak hem bilişsel esneklik hem de psikolojik esneklik kavramlarının kişide gelişmiş olması onun ruh sağlığı açısı ile pozitif ilişki de olduğunu ve bu iki kavramın yetersiz oluşu farklı psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Aslan ve Türk, 2022).

Francazio ve Flessner (2015), yaptıkları araştırmada bilişsel esneklik ile obsesif kompulsif ve ilişkili semptomları ilişkili bulmuştur. Genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada, obsesif kompulsif belirtileri gösteren kişiler de düşük düzeyde bilişsel olarak esnek oldukları belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ile psikolojik sorunların ilişkili olmasına bağlı olarak psikolojik sorunların önüne geçilmesi adına kişilerde bilişsel esnekliği geliştirmenin bilişsel davranışçı terapilerde amaç olduğu ifade edilir (Aslan ve Türk, 2022).

Bilgin (2009), Bilişsel esnekliği kişinin değişen durumlara karşı uyum sağlayıcı tepkiler vermesini sağlayan yönünden dolayı kişilerin yaşadıkları sosyal ortamlardaki problemlere olan iyileştirici etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma da kişilerin kendisine ve çevresine ne kadar esnek olduklarını daha iyi anlamasını sağlamak için bilişsel esneklik ölçeği geliştirmiştir. Bu ölçeği geliştirirken sosyal ve iletişim problemlerinin en fazla yaşandığı gelişimsel dönemin ergenlik olduğunu ve bu yüzden araştırmasının örneklemi ergen grup oluşturduğunu ifade etmiştir. Araştırmasını destekleyici olarak geçmiş yıllarda Martin ve arkadaşlarının (2003) yaptığı araştırmayı aktarmış ve bilişsel olarak esnek olabilmenin insan etkileşimlerinde ve iletişim problemlerinde iyileştirici etkisi olduğunu vurgulamıştır.

Cattell (1963), gündelik hayatta karşılaşılan problemleri çözebilmek için akıcı ve kristalize olmak üzere iki tür zekânın varlığından söz etmiştir. Her ikisi de iş birliği içerisinde çalışmakla birlikte kristalize zekâ öğrenilmiş bilgilerin kullanımı ile ilgiliyken, akıcı zekâ bilginin yetmediği noktalarda deneme-yanılma yöntemiyle yeniden öğrenmeyi ve keşfetmeyi sağlayan bilişsel aktivitelerdir. Bilişsel esneklik ise değişen koşulları değerlendirip farklı işlevsel çözüm yolları geliştirerek problemlerin çözülmesini sağlayan akıcı zekânın yaratıcı bir bileşenidir (Silver vd., 2004).

Bilişsel esneklik kavramının işlevi düşünüldüğünde olasılıklı düşünme ile benzediği ancak aynı olmadığı görülmektedir. Olasılıklı düşünme bir durum hakkında olabilecek bütün ihtimalleri ve çözüm yolları hakkında düşündürmektir. Sternberg (1999), soyut düşünmenin gelişmesiyle birlikte ergenlerin şu an olan ve gelecekte olabilecek şeylerin üzerinde olasılıklar ve açıklamalar üretmeye başladıklarını aynı zamanda meslek seçimleri ve kim olabilecekleri konusunda birçok olasılıkları düşündüklerini belirtmiştir. Bu nedenle ergenlik dönemine geçişle birlikte bilişsel esneklik ile olasılıklı düşünme kavramları birbiriyle daha fazla karıştırıldığı ifade edilmiştir. İlk olarak bilişsel esneklik sadece ergenlik döneminin kazanımlarına bağlı olarak gelişme göstermez aynı zamanda çocukların deneme yanılma yöntemini kullanarak öğrenme deneyimlerinde de bilişsel esneklik becerilerinin ergenlik döneminde kullanıldığı görülmektedir. Buna karşın olasılıklı düşünme sistemli bir düşünmeyi gerektirdiğinden çocukluk döneminde yeterince geliştiği söylenemez. İkinci olarak kişi zorlayıcı bir durumla karşı karşıya geldiğinde o zamana kadar edindiği bilgileri de kullanarak hem o olaya sebep olabilecekleri ihtimalleri hem de çözüm yollarına ilişkin tüm olasılıkları düşünür. Ancak bilişsel esneklik daha karmaşık durumlarla ilişkili bir kavramdır. Kişi bilişsel esneklik becerisini kullanarak beklenmedik bir durumla karşılaştığında değişen bu çevresel koşullara göre davranışları değiştirebilir, yeni davranış biçimleri geliştirebilir ve karmaşık durumdan çıkmanın bir yolunu bulabilmektedir (Çuhadaroglu, 2013).

Çuhadaroglu (2013) yaptığı araştırmada perseverasyonu bilişsel esnekliğin tersi ve kişinin tekrarlayıcı davranışlarda bulunması olarak tanımlanmakta ve kişilerin uzmanlaşmaya başladıkça otomatik davranışlarda bulunduğunu buna bağlı olarak da bilişsel esnekliğinin zamanla azalabileceğini ifade etmiştir. Araştırmada otomatikleşmenin ani olaylar karşısında hızlı tepki verebilmek adına önemli olduğu ancak bu davranışa yine de bilişsel esnekliğin eşlik etmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Çuhadaroglu, kişilerin bir yandan uzmanlaşırken bir yandan da bilişsel esneklik becerilerini nasıl geliştirebileceklerini araştırma konusu yapmıştır. Bu yüzden bilişsel esneklik ve perseveratif davranışları yordayabileceği öngörülen eleştirel düşünme, stresle mücadele etme ve yaratıcılık kavramlarıyla olan ilişkiler incelenmiştir.

Stres ve bilişsel esneklik birbiri ile ilişkili kavramlardır. Kişi beklenmedik değişen koşullar karşısında veya onu zorlayıcı olaylarda strese girer. Bu sebeple kişinin

bilişsel esnekliğini nasıl kullanabildiği de yaşadığı stres düzeyini de etkileyebileceği düşünülmüştür. Bilişsel becerilerin tam anlamıyla kullanılabilmesi için önemli yeteneklerden birisi olarak eleştirel düşünebilme becerisi vurgulanmaktadır. Kişi eğer zihinsel süzgeçten geçirmeden ve bir olumlu ya da olumsuz değerlendirme yapmadan içselleştirme sürecine girerse hiç beklemediği bir olayla karşılaştığında o duruma göre çözüm yolları uyarlamakta zorlanacağı ve bilişsel esneklik geliştirirken sıkıntı yaşayabileceği belirtilmiştir. Benzer şekilde kişinin bilişsel esneklik becerisini kullanarak yeni durumlarda farklı çözüm yolları geliştirebilmesi yine kişinin yaratıcılık potansiyeli ile ilişkili olabileceği ifade edilse de araştırmanın sonucunda şekilsel yaratıcılık dışında bilişsel esneği yordayan bir değişken olmadığı görülmektedir. Bu durum mekansal algısı daha iyi olan kişilerin değişen koşullara yönelik ipuçlarını daha kolay yakalayabilmesine bağlı olarak bilişsel esneklik yeteneğini daha iyi kullanabilecekleri şeklinde açıklanmaktadır. Yaratıcılığın bir çeşidi olan sözel yaratıcılık ile ise perseverasyon arasında ise anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Çuhadaroglu, 2013).

Bilişsel esnekliğin önemini daha iyi anlamının bir yolu esneklik olmadan geliştirilen davranışları incelemektir. Otomatikleşmiş davranışların yani perseverasyonun yüksek düzeyde olması bir davranışın uyumsuz bir şekilde çok fazla tekrarlamasını içerir. Bu durumun ise kişinin değişen ortama uyumlu davranışlarını geliştirmesini zorlaştırdığı belirtilmiştir. Değişen görev taleplerine göre kişinin bilişsel stratejisini değiştirebilmesi bilişsel esneklik olarak tanımlanmış ve bilişsel esneklikteki kişisel farklılıkların kullanıcı davranışlarının temelini oluşturduğu ifade edilmiştir (Gonzalez vd., 2013).

Dryden (2018), olayların kendisinden ziyade kişinin olaylar hakkındaki yargıları ve geliştirdikleri bilişsel katılıktan dolayı psikolojik olarak olumsuz etkilendiklerini ancak biraz daha zihinsel olarak esnek davranabilirlerse psikolojik olarak sorun daha düşük olasılıkla yaşayabileceklerini belirtmektedir (Akt., Özmen, 2022)

Bilişsel esneklik becerisinin değişen çevresel koşullara daha iyi uyum sağlayabilme ve alternatif stratejiler geliştirebilme gibi kişiye kattığı yeteneklerden

dolayı yapılan bir araştırmada da bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe kişilerin mutluluk düzeylerinin yükseldiği görülmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Deak'a (2003, s. 273-328) göre tüm bilişler esnek değildir. Birini gördüğünde selam verme, işe gitme gibi rutinleşmiş davranışlar otomatik zihinsel süreçlerle bağlantılıdır. Ancak öngörülemeyen durumlarda rutinlerin dışında gelişen davranışlar bilişin esnek olmasını gerektirmektedir. Bilişsel esneklik beklenmedik biçimde değişen görev taleplerine göre tepkileri uyum sağlayabilmek adına değiştirebilmektir. Bu sebeple bilişsel esnekliğin üst düzey bir zihinsel işleme gerektirdiği ve esnek bir bilişin zekânın ayırt edici özelliklerin biri olarak belirtilmektedir.

Koesten ve arkadaşları (2009), bilişsel olarak esnek düşünüp davranabilen kişilerin stresle daha iyi başa çıktıklarını ve psikolojik sorunlarıyla daha iyi mücadele ettiklerini öne sürmüştür. Yaptıkları araştırma da bilişsel esnekliğin aile içi iletişim ortamları ile genç yetişkinlerin benlik algıları, psikolojik ve fiziksel sağlık gibi refah düzeyleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ile ilgili farklı araştırmacılar farklı tanımlamalar geliştirse de genele baktığımızda bilişsel esneklik kavramının değişen çevresel koşullarına göre alternatif seçenekleri olduğunu fark etmesi ve arasından adaptif olanı seçip, uygun davranışı başlatma ve sürdürme tepkileriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

1.3. Öz Şefkat

Pozitif psikoloji akımı ile insanların olumlu kişilik özellikleri üzerinde çalışılarak yaşam kalitesinin iyileştirilmesi hedeflenmiştir. Pozitif psikolojinin temel amaçlarından biri sadece kişinin yaşamındaki sorunlara odaklanmaktan ziyade kişide var olan yaratıcılık, cesaret, sorumluluk gibi olumlu özelliklerinin gelişmesine olanak sağlayarak patolojileri önlemeye çalışmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5-14). Öz şefkat kavramı da kişinin iyilik halini arttırmaya yönelik çalışılan ve pozitif psikoloji ile öne çıkarak son yıllarda sık sık bilimsel araştırmalarda konu olan kavramlardan biri olmuştur (Tekinalp ve Işık, 2015, s. 387). Literatür incelendiğinde öz şefkat ile ilgili ortak bir terim bulunamadığı ve öz duyarlık, öz anlayış ve öz şefkat gibi çeşitli şekillerde dilimize çevrildiği görülmektedir (Gür, 2021).

Öz şefkat; kişinin zorlayıcı durumlar yaşadığında kendisine karşı iyi bir dost olmasını sağlayan bir bakış açısıdır. Yakın bir arkadaşımız ayrılık, işten kovulma gibi olumsuz bir durum yaşadığında ona karşı nazik ve hoşgörülü oluyorsak kendimize karşı da buna benzer bir yaklaşım benimsememizi sağlamaktadır. Çünkü genelde bu tarz olaylar yaşadığımızda yetersizliklerimiz zihnimizde daha fazla büyür ve kendimizi daha çok eleştiririz. Öz şefkat ile kişi kendisinin müttefiki olur ve böylece zor duygularla baş etmesi daha kolay olmaktadır (Neff ve Germer, 2018, s. 23). Germer kitabında acı ve keder olmazsa şefkatin olmayacağını ve birine şefkatle yaklaşmanın o kişinin acısını dindirme isteğiyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Öz şefkat ise kişi acı çekerken kendisine yardım etme duygusu ile ilgilidir (Germer, 2009, s. 111).

Neff (2003b), öz şefkat ölçeğini geliştirirken altı alt boyut tanımlamış ve öz şefkatin sadece bir sebebe bağlı değil, bu alt ölçeklerin ortalamasından oluşan kapsayıcı bir kavram olduğunu belirtmiştir. Örneğin öz sevecenlik ve öz yargılama boyutları birbirinden bağımsız değildir. Öz yargılamanın düşük olması öz sevecenliği yüksek kılabilirken, kişinin kendini yargılama eğilimi göstermemesi kendisine karşı kibar olma davranışları sergilediği anlamına da gelmemektedir. Benzer şekilde kişinin zorlayıcı duygulardan kaçma eğiliminin düşük olması bu duygulara her zaman farkındalıkla yaklaştığı anlamına da gelmemektedir. Öz şefkatin öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı ortak insanlık ve aşırı özdeşleşmeye karşı farkındalık alt boyutlarının birbirleriyle olan birleşimi ve etkileşiminden ortaya çıktığını ifade edilmektedir.

Budizm felsefesine dayanan öz şefkat kavramının ilk işlevsel tanımı Kristin Neff tarafından yapılmıştır. Öz şefkati öz sevecenlik, ortak paylaşım ve farkındalık olmak üzere üç bileşende tanımlamaktadır. Ayrıca öz şefkatin olumsuz öz eleştiri, depresyon ve ruminasyon gibi psikolojik tehdit içeren durumlara karşı koruma sağlayan olumlu bir öz tutum olduğu ifade edilmektedir. Öz şefkat kişinin yaşadığı psikolojik problemlere karşı açık olmasını ve onlardan kaçmamasını sağlayarak bunlara nazikçe yaklaşmasını ve çözülmesini sağlar (Neff 2003a).

1.3.1. Öz Nezaket

Öz nezaket boyutu, kişinin kendisine iyi davranmasıyla ilgilidir. Aynı zamanda kişinin istenmeyen bir durumla karşılaştığında kendisine karşı yargılayıcı bir tutum olmaksızın nezaket ve anlayışla yaklaşmasıdır (Neff 2003b). Genelde insanoğlunun bir hata yaptığında ya da bir yetersizlik hissettiğinde kendini yargılama ihtimali daha yüksektir. Öz şefkatin alt boyutu olan öz nezaket; kişinin kendisini sert bir tutumla yargılamasını engeller ve diğer insanlara gösterdiği şefkati kendisine de yöneltmesini sağlar. Kişi öz nezaket sayesinde eksik olarak hissettiği yanlarına karşı koşulsuz bir kabul sergiler ve samimi bir şekilde hoşgörü ile yaklaşır (Germer ve Neff, 2018, s. 24-25).

Öz şefkate kişinin diğer insanlarla aynı pozitif yaklaşımı kendine layık görmesi vurgulanan özelliklerden biridir. Yapılan bir çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin hem kendisine hem de diğer insanlara karşı olabildiğince aynı düzeyde kibar yaklaşma ve iyi davranılmayı hak ettiğini düşünme eğilimi gösterirken, öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin kendilerinden daha çok diğer insanlara karşı kibar ve pozitif davranışlar sergileme eğilimi olduğu görülmüştür (Neff 2003b).

Öz şefkat merhamet duygusuyla ilişkilendirilmiştir. Merhamet; başkalarının yaşadığı olumsuz duyguların farkında olmayı ve onlara yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşarak diğer insanların acılarını paylaşma ve hafifletme arzusunu içerir. Dolayısıyla merhamet arzusunu içinde barındıran öz şefkat ise kişinin kendi acılarına, başarısızlıklarına yönelik yargılayıcı olmadan nezaketle yaklaşmasını sağlar (Neff, 2003a).

Kendine karşı nazik ve anlayışlı olmak bencillik değildir. Bunun yerine insanlara karşı daha düşünceli ve hoşgörülü olmayı gerektirir. Başkalarını daha az yargılayan kişi kendisini daha az yargılayandır. Bazı kişiler kendine karşı fazla nazik ve hoşgörülü olmanın pasifliğe ve eylemsizliğe neden olabileceğinden endişe duyabilir. Ancak öz şefkat kişinin başarısızlıklarına karşı sert bir eleştiri yapmamasını gerektirse de kişinin başarısızlıklarının ve hatalarının farkında olmadığı ve bunların düzeltilmediği anlamına gelmemektedir (Neff, 2003a)

Öz şefkatin ilk işlevsel tanımı Neff tarafından yapılmış olsa da öz şefkatin boyutlarından biri olan öz nezaketin tam tersi anlamına gelen öz yargılama (Brown,

1999), öz nefret (Rubin, 1975) gibi kavramlar geçmiş yıllarda araştırıldığı görülmektedir. Aynı zamanda öz nezaketin zıttı olan bu kavramların çoğu yapılan araştırmalarda depresyon ve kaygıyla ilgili psikolojik sorunlarla ilişki olduğu görülmektedir. (Akt., Akın, 2009)

1.3.2. Ortak insanlık

Olaylar ve olayların olumsuz etkiler kişiden kişiye değişmiş olsa da en temelde herkes için acı hissetmek ortaktır. İnsanlar arasındaki bu bağılılık duygusu öz şefkatin temelini oluşturmaktadır (Germer ve Neff, 2018, s. 25-26). Genelde bir acı çektiğimizde bunu sadece kendimizin yaşadığı yanılgısına düşeriz. Olay yaşanıp bittiğinde ve duyguların yoğunluğu azaldığında daha gerçekçi değerlendirmeye başlarız ve herkesin yaşayabileceği evrensel bir durum olduğunun farkına varırız. Kişi böylelikle acısının insanlık tarafından ortak paylaşılan bir duygu olduğunu hatırlayınca kendini yalnız hissetmemeye başlar (Germer, 2009, s. 112).

Öz şefkatin ikinci boyutu olan ortak insanlık; kişinin yaşadığı deneyimi sadece kendine özgü görmek yerine evrensel olarak insanlık durumunun bir parçası olarak görmesi ile ilgilidir. Kişi öz şefkat sayesinde istenmeyen olayların ve duygularının herkes tarafından yaşanabileceğini fark eder ve kendisi de dahil olmak üzere herkesin şefkate layık olduğunu düşünmeye başlar (Neff, 2003b). Aslında diğer insanlara karşı olumlu duygular gösterebilmek insanın ilk olarak kendine yönelik şefkat duygusu hissetmesi ile ilgilidir. Kişi kendisini olduğu gibi kabullenemez ve eksikliklerine karşı hoşgörülü yaklaşamaz ise başkalarına da şefkatle yaklaşması mümkün olmaz (Germer, 2009, s. 117).

1.3.3. Farkındalık

Kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerine karşı abartılı yaklaşmak yerine onları bilinçli farkındalıkla dengeli bir şekilde ele almasıdır (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalık, kişilerin duygu ve düşüncelerinin farkında olmasını ve onları yargısızca kabul etmesini gerektirir. Böylelikle kişi içsel bir denge sağlar (Martin, 1997). Öz şefkati tam anlamıyla deneyimleyebilmek bilinçli bir farkındalık gerektirmektedir.

Kişinin istenmeyen duygularına karşı şefkat duyabilmesi için onları bastırmaması ve onlardan kaçınmaması gerekir (Neff, 2003b).

Farkındalık öz şefkat için önemli bir boyuttur. Çünkü insanların birçoğu yaşadıklarını kabullenmekte ve duygularını fark etmekte zorlanmaktadır. Kişi bazen probleme çok fazla odaklanarak o durumun onu aslında ne kadar duygusal anlamda zorladığını fark edemez olur. Farkındalık sayesinde ise kişi şimdiki zamana odaklanır ve tüm duyularının bilincinde olur. Böylelikle kişi tüm duygu ve düşüncelerine şeffaf bir şekilde yaklaşır ve onları kabul eder. Ancak bu durum kişinin duygu ve düşüncelerinin etkisiyle sürüklenip kaybolması demek değildir. Duygu ve düşüncelere abartılı odaklanma ve onlarla sürüklenme hali ‘aşırı özdeşleşmedir’. Aşırı özdeşleşme ise farkındalıkla zıt anlamlara sahiptir. Farkındalık sayesinde kişi yaşadıklarına karşı objektif bir tutumla yaklaşır ve olayları abartı olmadan değerlendirerek olumsuz duygularını dozunda yaşar (Germer ve Neff, 2018, s. 27).

Olumsuz deneyimler ve duygular insana acı verse de kaçınılmazdır. Kişi acı veren bu olaylara karşı kaygı, korku, mutsuzluk gibi duyguları o an hissetmemek için bazı kaçma davranışları sergileyerek o duygulara karşı direnç gösterebilir. Bu direnç bazen bir şeyi tekrarlayıcı bir biçimde düşünerek kişiye sıkıntı veren sorumluluklardan kaçış olabilir, bazen duygusal yeme davranışı, bazen inkâr bazen ise gereğinden fazla çalışma temposu olabilir. Günümüzde yaygın olarak yaşanan ‘hissizleşme’de aslında bu acı veren duyguların yoğunluğuna direnç olarak ortaya çıkan bir duygu biçimidir. Bu gibi davranışlar kişiyi anlık olarak iyi hissettirse de ileriye dönük olarak olumsuz duygularını arttırarak kişinin ızdırap yaşamasına sebep olabilmektedir. Öz şefkatin temelini oluşturan farkındalık sayesinde kişi şimdiye odaklanır ve o anki duygularına açıklık geliştirir ve onları reddetmez veya onlardan kaçmaz. Farkındalıkla birlikte kişi kendisine o an acı veren duygulara karşı direnç geliştirmeyerek onları oldukları gibi kabul eder. Öz şefkat sayesinde ise kişi o an hissettiği acı veren duygulara karşı kendisini sert bir tutumla eleştirmeden kibarca yaklaşır ve bu tarz durumların herkes tarafından yaşanabilecek insanlığın ortak halleri olduğunu bilir. Kişinin kendisine bu şekilde bir farkındalıkla şefkatle yaklaşması hissettiği acıyı ortadan kaldırmaz ancak o acının kendisinde yaratabileceği ızdırabın önüne geçmiş olur ve acıyla teması daha az zorlayıcı olur (Germer ve Neff, 2018, s. 89-90).

Öz şefkatin boyutlarından biri olan öz sevecenlik bileşeninin ve kişinin benmerkezcilikten uzak bağlılık duygusunun farkındalık duygusunu geliştirdiği ifade edilmiştir. Kişi kendisine yönelik geliştirmiş olduğu eleştirel tutum yerine bilinçli bir farkındalıkla eylemlerini değerlendirdiğinde olumsuz deneyimlerin etkilerini de daha az hissedecektir. (Fredrickson, 2001). Hata ve başarısızlık gibi olumsuz deneyimlerle ortaya çıkan negatif duyguların tüm insanların başına gelebileceğini bilmek kişinin kendisini izole etmemesini ve yaşadığı olayları daha iyi anlamlandırmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda kişi zihni ve eylemleri arasında mesafeli bir bakış açısı geliştirdiğinde düşünce, duygu ve davranışlarına karşı daha dikkatli yaklaşarak bunlarla abartılı bir özdeşleşme yaşamaktan kaçınır (Neff, 2003a).

Özetle öz şefkatin bu üç bileşeni birbirinden farklı gibi görünse de aslında birbirini beslemektedirler. Duygu ve düşüncelerine karşı yargısız ve kabullenici yaklaşan bir bilinç hali, kişinin kendisine yönelttiği olumsuz eleştirileri azaltabilir. Böylelikle kendini sert bir tutumla eleştirmek yerine nezaketle yaklaşan kişi bu istenmeyen duyguların ondaki olumsuz etkisini azaltır ve bu sayede duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalığı artar. Aynı zamanda kişi yaşadığı istenmeyen durumların ve olumsuz duyguların başkaları tarafından da yaşanabileceğine olan inancı sayesinde kendisini yalnız hissetmez ve sert bir şekilde yargılamaz. (Neff, 2003b).

1.3.4. Öz Şefkat ve Kendine Acıma

Öz şefkat, kendine acımadan farklıdır. İnsanlar, kendilerine acıdıklarında duygularını abartma eğiliminde olurlar. Kişinin kendi sorunlarıyla abartılı meşgul olma durumu, diğer insanlarında benzer ya da daha kötü sorunlar yaşayabileceğini unutmalarına ve kendilerini dış dünyadan uzaklaşmış hissetmelerine sebep olabilmektedir (Neff, 2003b). Öz şefkat ise kendine acıma duygusu barındıran bir kişi için iyileştirici bir faktör olmaktadır. Çünkü kendine acıma da kişi bir başarısızlığı ya da hatası karşısında kendisini yetersiz görür ve sert bir şekilde eleştirirken, öz şefkatli bir tutum sayesinde bu tarz durumların herkes tarafından yaşanabilecek insanlığın ortak halleri olduğunun bilincinde olur ve kendini yargılamadan kaçınır. Böylelikle ise olası patolojilerin ortaya çıkma ihtimali de düşer (Germer ve Neff, 2018, s. 36).

Bennett- Goleman' a (2001) göre öz şefkat ve kendine acıma arasındaki önemli farklardan biri acıyı tanımlama biçimlerinin farklı olmasıdır. Kendine acıyan insanlar yaşadıkları bu olumsuz duygulanımda kaybolurlar ve bu onların ızdırap yaşamasına neden olabilmektedir. Kendine acıma ile yoğun duygulara kapılan kişi bu zorlayıcı duygulara işlevsel olmayan biçimde fazla temas ettiği için 'aşırı özdeşleşme' yaşamaktadır. Bu aşırı özdeşleşme durumuyla birlikte kişinin tepkileri de abartılı olmakta ve doğru bilişsel çıkarımlarda bulunamadığı ifade edilmektedir (Akt., Akın, 2009)

Başkalarına acıma duygusu 'şükürler olsun ki benim böyle bir sorunum yok' gibi düşünceler sebebiyle kişinin diğerlerinden ayrı ve kopuk hissetmesine yol açar. Kendine acıma ise benmerkezci bir tutumu beraberinde getirerek kişinin sadece kendine odaklanmasına ve başkalarının benzer sıkıntılarla acı çektiğini unutmasına sebep olur. Ancak öz şefkat sayesinde kişi içsel bir farkındalık ve merhamet duygusuyla başkalarıyla bir bağ geliştirir ve acı çekmenin insanlığın ortak yaşadığı bir durum olduğunu kabul eder. Bu sayede kişi hem kendisinin hem de başkalarının yaşadığı olumsuz durumları objektif bir şekilde görebilmektedir (Neff, 2003b).

1.3.5. Öz Şefkat ve Hümanist Psikoloji

Literatür incelendiğinde öz şefkat kavramının hümanist psikoloji alanındaki çalışmalarda önemli bir yer edindiği görülmektedir. Neff (2003a), yaptığı araştırmada hümanist psikoloji ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bazı hümanist psikologların yaptığı çalışmaların öz şefkatle örtüştüğünü ortaya koymuştur. Mesela Maslow'a (1954) göre psikolojik sorunların altında yatan en önemli nedenlerinden birinin kişinin kendisine yönelik geliştirdiği yargılayıcı tutumlar olduğu belirtilmiştir. Kişinin hatalarını, yetersizliklerini ve olumsuz duygularını fark edip bunları kabullenerek eyleme geçmesi gelişimine yardım etmektedir. Bu araştırmada öz şefkatin abartılı bireyci tutumdan uzak kendini kabul etmeye dayalı hümanist değeriyle tutarlı olduğu ifade edilmiştir. (Akt., Neff , 2003a)

1.3.6. Öz Şefkat ve Duygusal Düzenleme

Literatür incelendiğinde öz şefkatin yapısının kişinin duygu düzenleme becerisi ile de ilişkili olduğu görülmüştür. İnsan yaşamında mutluluk, neşe gibi olumlu duygular kadar öfke, gerginlik ve kaygı gibi olumsuz duygularda önemli bir etkiye sahiptir. Gratz ve Roemer'ın (2004) duygu düzenlemeyi dört boyut ile ifade ettiği görülmüştür: (a) duyguların farkında olabilmek ve anlamlandırabilmek, (b) olumlu ya da olumsuz tüm duyguların kabulü, (c) olumsuz duygular yaşansa bile hedefe yönelik davranabilme ve dürtüsel davranışlardan kaçınma ve (d) etkili olan duygu düzenleme tekniğini kullanabilme becerisidir. Gilbert'in (2005), öz şefkatin kişinin duygusal olarak sakinleşmesini sağladığını ve böylelikle kişiye psikolojik esenlik kazandırdığını tespit ettiği ifade edilmiştir. (Akt., Neff vd., 2007). Yapılan bir çalışmanın sonucuna göre öz şefkat sayesinde kişilerin kendilerine yönelik negatif duyguları bilinçli bir farkındalıkla kabul etmelerini sağlayarak öznel iyi oluşlarında etkili olduğu görülmüştür (Neff, 2011). Gür (2021) yaptığı araştırmada yüksek öz şefkatin kişinin duygularını tanıması, anlamlandırması ve onları kabul etmesini kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Neff'e (2003b) göre öz şefkatle birlikte acı ve ızdırap gibi olumsuz ruh hallerinden kaçınmadan bunun aksine farkındalığın zorlayıcı bu duyguları kabullenici yaklaşımı, benzer deneyimleri herkesin yaşayabileceğini biliyor olmak ve öz nezaketle birlikte kişinin kendisine eleştirmeden ve kibarca yaklaşması sayesinde kişi duygularına karşı dengeli bir bakış açısı kazanacaktır. Bu sebeple öz şefkat kavramı bir duygu düzenleme stratejinin bir basamağı olarak ifade edilmektedir. Folkman ve Moskowitz (2000) kişilerin stresli durumlarda bile olumsuz duyguları olumlu duygulara nasıl dönüştürdüğünü araştırmıştır. Bunlardan biri olarak ise öz şefkatin temas ettiği farkındalık ve nezaket duygusuyla kişinin olan bitene yaklaşması ve olumlu anlamda yeniden o durumu değerlendirmesi olumsuz duyguların etkilerinin azaltılmasında etkili bir baş etme yolu olabilmektedir.

Öz şefkat kişinin kendisiyle olan ilişkisini pozitif anlamda geliştirerek içsel dengesini koruyacak önleyici davranışlarda bulunmasını sağlar. Çünkü başarısız veya yetersizliklerine karşı nezaketle kendisine yargılamadan yaklaşabilen kişinin ilk önceliği acı deneyimleri fark etmek ve önlem almak olacaktır. Stres düzeyi yüksek olan birinin işlevselliğini etkilemeden fark edip kısa bir mola vermesi bu duruma örnek

gösterilebilir. Böylelikle kişinin daha iyi ruh durumuna sahip olabileceği düşünülmüştür. (Neff, 2003b).

1.3.7. Öz Şefkate Karşı Öz Saygı

Öz şefkat ve öz saygı kişinin kendisine yönelik olumlu benlik algısı ile ilişkilidir. Her ikisi de olumlu öz tutumları içerse de ayrıştığı noktalar bulunmaktadır. Öz şefkati daha iyi anlayabilmek için ise öz saygıyla ayrışan noktalarını iyi bilmek gerekir. Öz şefkat sayesinde kişinin kendisine şefkatle yaklaşması ve eleştirel olmaması kişiyi güvende ve rahat hissettirir. Ancak bu kişiyi diğerlerinden daha üstün hissetmesine neden olmaz. Kişi bu sayede çevresine yönelik gösterdiği nazik ve hoşgörülü yaklaşımı kendisine de yöneltmiş olur. Aynı zamanda kişi öz saygısını zedeleyecek olumsuz deneyimler yaşadığında öz şefkat sayesinde duygularını düzenleyebilmektedir (Neff, 2011). Harter (1999), öz şefkat ile öz saygı arasındaki önemli farklardan birinin; öz şefkatin daha çok özen ve eleştirel olmayan tutumla, öz saygının ise olumlu öz değerlendirmelerle ilgili olduğunu ifade edildiği belirtilmiştir. (Akt., Neff vd., 2007). Neff (2003a), yaptığı çalışmada yüksek öz saygıyı narsisizmle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Daha sonra ise ölçek geliştirme çalışmasında benzer bir yargıya ulaşmış öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının abartılmış benlik saygısını açıklayan narsistik eğilimlerden ziyade psikolojik olarak iyi olma haliyle ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kişinin kendisine yönelik şefkat göstermesinin anlamı onu diğerlerinden farklı ve ayrıcalıklı olma düşünce ve duygusunu azaltmak olduğu ve öz şefkatin geliştirilmeye çalışılması öz saygının geliştirilmeye çalışılmasından daha işlevsel olacağı vurgulanmıştır. Çünkü kişinin öz şefkat sayesinde yetersizliklerine karşı gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşarak proaktif davranışlar sergilediği yapılan çalışmada görülmüştür (Neff, 2003b). Yapılan bir çalışma da öz şefkati yüksek olan bireylerin yüksek öz saygıya sahip bireylere kıyasla daha az bilişsel olarak kendilerini kapattıkları görülmüştür. Bu da o kişilerin bilişsel olarak esnek düşünme ve davranmalarını zorlamakta ve görüşlerinde daha katı bir tutum sergileme olasılıklarının artmasına sebep olabilmektedir. Ancak sağlıklı formda yapılanan öz saygının öz şefkat aracılığıyla olabileceği vurgulanmıştır (Neff, 2011).

Şefkatle ilgili bir kitapta öz saygı ve öz şefkat arasındaki bazı önemli farklılıklara değinilmiştir; (Germer ve Neff, 2018, s. 40-41)

- Öz saygı benliğe karşı olumlu tutumları içerirken, öz şefkat herhangi bir şekilde yargı içermemektedir. Özellikle kişinin kendisinde hoş bulmadığı özelliklere karşı şefkatli bir kabullenişini gerektirir.
- Bu kabullenme gelişime engel olmaz. Bilinçli bir farkındalıkla birlikte gelen kabullenme sayesinde kişi şimdiki ana odaklanarak kendinin ve geliştirilmesi gereken yanlarının farkında olur (Germer, 2009, s. 118)
- Öz saygı doğrudan kendini iyi hissetme ile ilgilidir ve bu durum kişinin kendisini diğerleriyle kıyaslama yapmasına yol açabilir. Öz şefkat ise yaşanan olumsuz deneyimlerin insanlığın ortak halleri olarak görmeyi sağladığı için kimsenin mükemmel bir yaşamının olamayacağını kişinin fark etmesini sağlar.
- Kişi başarısız olduğunda, kendini çok kötü hissettiğinde öz saygısı zedelenirken, öz şefkat sayesinde kendisini sert bir tutumla eleştirmeden kendisine yaklaşmasını sağlamaktadır.

1.3.8. Öz Şefkat ve Psikolojik İşlevsellik

Öz şefkatin psikolojik sağlamlık ve iyi oluş ile ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Öz şefkat, kişinin kendisine yönelik tutumlarında olumlu değişikliklere ve sağlıklı gelişen bu öz tutumların ise psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde pozitif etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Sağlıklı gelişen öz şefkat sayesinde ise kişinin depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorun yaşama ihtimali azalmakta ve böylelikle yaşam memnuniyeti de artmaktadır. Öz şefkat kişinin herhangi bir sorunla karşılaşmadan önce psikolojik iyilik halini destekleyen ve sürdürmeye çalışan bir tutuma sahiptir. Çünkü kişinin kendine karşı merhametli ve toleranslı olması demek ilk olarak olumsuz duyguları önlemeye yönelik proaktif davranışlar sergilemesini sağlamak anlamına gelmektedir (Neff, 2003a). Yapılan bazı çalışmalarda yaşanan olumsuz tecrübelerde olumlu duyguların geliştirilmesi kişinin psikolojik sağlamlığını ve buna bağlı olarak fiziksel sağlık durumlarını iyileştirebileceği görülmüştür (Fredrickson, 2000).

Öz şefkat ile kişinin yaşam alanlarında işlevselliğini olumsuz etkileyen nevrotik bir mükemmeliyetçilikle olan ilişkisinde negatif bir ilişki bulunmuştur. Kişinin öz şefkat düzeyi ne kadar yüksek olursa sağlıklı formda gelişmeyen mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin o kadar düştüğü görülmüştür. Böylelikle kişi daha işlevselliği sekteye uğramaz. Ancak bu durum kişinin beklentileri karşılanmadığında pasif kaldığı anlamına da gelmemektedir (Neff, 2003b).

Öz şefkat ile psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkinin bir diğer yönü ise öz değerlendirmelerle ilgili oluşudur. Öz şefkat sayesinde kişi ilgi ve yeteneğinin örtüştüğü gerçekçi hedefler kendisine belirler. Kişi kendi yetersizliklerinin, başarısızlıklarının ve sınırlılıklarının farkında olarak bunları bilinçli bir farkındalıkla kabullenir ve böylelikle kendisini sert bir şekilde eleştirmekten kaçınmış olur (Neff, 2003a).

Neff (2003b), öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin abartılmış benlik algısına bağlı narsisizm eğilimi olmadığını aksine yaptığı çalışmayla bir kişinin öz şefkat düzeyi ne kadar yüksek olursa psikolojik olarak iyi olma halinin de arttığını ifade etmiştir. Sonuç olarak öz şefkatin, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz ruh halleriyle daha az ancak psikolojik iyi oluşla ilgili kavramlarla büyük ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Neff (2003b), öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin duygularına kapılıp onlarda kaybolma ve ruminatif biçimde düşünme eğilimleri ile savunma mekanizmalarından biri olan düşünce bastırma eğilimlerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Öz şefkatin ruhsal olarak iyi hissetmeyen insanlar için iyileştirme rolü vardır. Neff ve McGehee (2010), yaptıkları araştırmada öz şefkatin değişkenlerle olan ilişkisinde ergen ve yetişkinlerde benzer bulgular tespit etmiş ve hem ergenlerde hem de yetişkinlerde öz şefkatin psikolojik sağlık için belirleyici bir faktör olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda öz şefkatin yüksek olmasıyla birlikte kişilerin daha düşük seviyede depresyon, anksiyete gibi yaşadığını ama daha fazla sosyal bağlılık duygusu hissettikleri ifade edilmiştir.

Neff (2003a) araştırmasında öz şefkat kavramının ruh sağlığımız açısından önemini vurgulamış ve öz şefkat sayesinde kişinin kendisi ve diğerleri arasında sağlıklı bir denge kurabildiğini ifade etmiştir. Bu dengeyi de kişinin hem diğer insanlara karşı

şefkatli ve kibar yaklaşması hem de kendisine karşı şefkat ve eleştirel olmayan bir tutum sergilemesiyle açıklamıştır. Aynı zamanda öz şefkatin psikolojik iyilik hali için iyi bir duygu düzenleyici olduğu ve kişinin kendisine yönelik olumsuz öz tutumlarına karşı koruyucu olduğuda belirtilmiştir. Çünkü Neff'e (2003a) göre öz şefkat sayesinde kişi başarısızlıklarını, hatalarını ve acılarını tüm insanlığın yaşayabileceği deneyimler olarak gördüğünden dolayı kendisine yönelik sert ve eleştirel bir tutum sergilemeden duygu ve düşüncelerini bilinçli bir farkındalıkla kabul etmesini sağlar. Böylelikle kişi tüm deneyimlerine karşı açık olur ve olumsuz duygularıyla sağlıklı baş etme yolları geliştirebilir.

Kişinin kendisine yönelik şefkat duyabilmesi için ilk olarak o anda ihtiyacı olan şeyin ne olduğunu kendisine sormalı ve cevabını bulması gerekmektedir. İhtiyaçlar, kişinin hayata karşı değerleriyle örtüşür yani kişi kendi değerlerinin ne kadar farkındaysa ihtiyaçlarını o kadar iyi belirleyebilir. Aynı zamanda edinilen amaçlar, yaptığımız işler gibi çoğu günlük hayata ilişkin davranışlar değerler etrafında şekillenmektedir. Aksi takdirde amaçlar ve hedefler değerler doğrultusunda oluşmadığında kişi kendisiyle çelişkiye düşer ve acı çekmeye başlar. Bu durum ise kişiyi psikolojik sıkıntıya sokabilir. Bu yüzden kişinin değerlerini bilmesi ve ihtiyaçlarının farkında olması öz şefkatin oluşması için önemli bir basamaktır. Kişi ne kadar değerlerine yakın amaç edinir ve buna yönelik davranışlarını şekillendirirse hayatını daha anlamlı hissedecek ve kendine yönelik öz şefkat gibi olumlu duygular beslemesi de kolaylaşacaktır (Germer ve Neff, 2018, s. 163-165).

Stresli durumlarla baş edebilmek için öz şefkat ile kişi kendisine temas ettiğinde ilk başta istenmeyen duygularla karşılaşabilir. Acı veren duygularla karşılaşması kişinin zorlanıp kaçınmasına sebep olabilir. Ancak kişi eğer dayanırsa direnmeden veya kaçınmadan bilinçli bir farkındalıkla kendisine şefkatle yaklaşmaya devam ederse iyileşmeye de başlayacaktır. Bu durum belirli bir zaman gerektirir. İlk olarak kişi öz şefkatin farkındalık basamağından beslenerek duygularına odaklandırır ve o an ne yaşadığını anlamlandırmaya başlar. Duyguları tanımlamak, kişinin beyindeki tehlike algısını zayıflatır ve kendisini güvende hissetmesini sağlar. İkinci olarak duyguların beden üzerindeki fiziksel yansımalarının ve o an ne düşündürdüklerinin farkındalığıdır. Sadece duyguların farkında olmak ruhsal iyileşme için yeterli değildir; olumsuz da olsa duygu ve düşünceleri şefkatle birlikte

kabullenmek ve onlar üzerinde çalışmak iyileşmenin basamaklarından biridir (Germer ve Neff, 2018, s. 189-190).

1.3.9. Öz Şefkatin Gelişiminde Çevresel Faktörler

Brown'a (1999) göre çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları, yetiştirilme koşulları gibi faktörler öz şefkat gelişimini etkilemektedir. Sıcaklık ve otoriter boyutlarını dengeli bir şekilde ilerlediği destekleyici ebeveyn tutumları şefkatli büyümenin ön koşuludur. Çocuk hatalarına ve başarısızlıklarına şefkatle yaklaşan ve kapsayan ebeveynlerine karşı olumlu tutumlar geliştirmeye başlar. Bu şekilde ebeveynlerini hem hoşgörülü hem de şefkatli olarak algılayarak büyüyen çocuk, yetişkinlikte diğerlerine göre daha sağlıklı öz şefkat geliştirebileceği ifade edilmektedir. Aksine sürekli kendisine yargılayan ve eleştiren, soğuk ebeveynlerle büyüyen çocuklarda ise sağlıklı bir öz şefkatin gelişmemesiyle birlikte yetişkinlikte daha az şefkate sahip olduğu belirtilmiştir (Akt., Neff 2003a)

Ebeveynlerin tutumları ve bilişsel faktörler öz şefkatin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Yapılan çalışmaya göre aile/bilişsel durumlar ile iyi oluş arasındaki ilişkiye öz şefkatin kısmi düzeyde aracılık etki görülmüştür (Neff ve McGhee, 2010).

Neff (2003a) çalışmasında, geçmiş araştırmaların bulgularına dayanarak kültürel farklılıkların öz şefkat düzeyine olan etkisinin net olmadığını ifade etmiştir. Çalışmasında bazı araştırmaların Asyalıların Batılılara göre daha fazla toplumsal kültürel anlayışına sahip olması ve Budist felsefesine daha çok maruz kaldığı için öz şefkat düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterdiğini ifade ederken, tam tersi Asyalıların daha fazla öz değerlendirmeye odaklandığı ve öz eleştiri yapma eğilimlerinin yüksek olmasından dolayı Batılılara göre öz şefkat düzeylerinin daha az olduğunu gösteren araştırmaların varlığına dikkat çekmiştir.

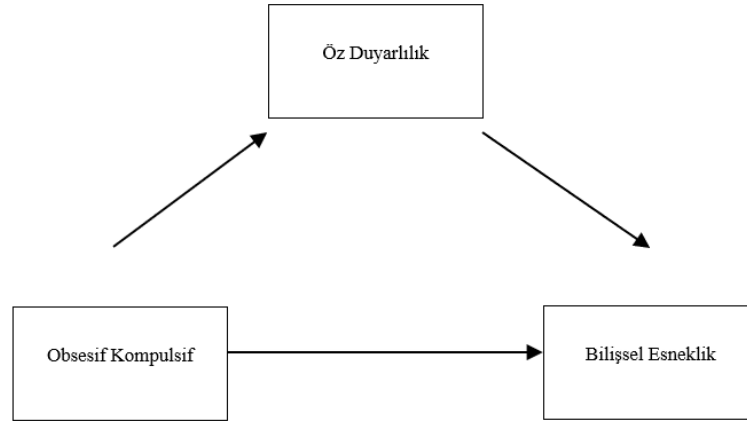
2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, örneklem ve evreni, veri toplama araçları, araştırma sürecine ve veri analizlere yer verilecektir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenecektir. Mevcut araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini ve bu etkileşimin nasıl ve ne düzeyde olduğunu açıklayan tarama modelidir (Büyüköztürk vd., 2013). Bu araştırmanın değişkenleri ise; obsesif kompulsif belirtiler, bilişsel esneklik ve öz şefkattir.

Obsesif kompulsif belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmesine ilişkin model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Aracı Değişken Analizi Modeli

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmanın bağımsız değişkeni obsesif kompulsif belirtiler, bağımlı değişkeni bilişsel esneklik ve aracı değişkeni ise öz şefkattir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Mevcut araştırmanın evrenini 21 yaşını doldurmuş yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Google Forms aracılığıyla düzenlenen ankete çevrimiçi ortamda sosyal medya platformları aracılığıyla (Whatsapp, Instagram vb.) katılan gönüllük esasına dayalı olarak, rastgele yöntemle seçilmiş 509 katılımcı oluşturmuştur. Ankete katılım tamamen gönüllük esasına dayanmıştır. Google Forms aracılığıyla oluşturulan anketle birlikte katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu da iletilmiş ve sadece bu formu onaylayan katılımcılarla araştırma süreci devam ettirilmiştir. Aynı zamanda ankete katılım sürecinde katılımcılardan ad/soyad bilgisi istenmemiştir. Çalışmaya katılan kişilerin bilgileri Tablo 1 gösterilmektedir.

Tablo 1. Sosyodemografik Bilgiler Tablosu

Değişken	Grup	n	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	333	65,4
	Erkek	176	34,6
Eğitim Durumu	İlköğretim	16	3,1
	Lise	101	19,8
	Ön Lisans	72	14,1
	Lisans	246	48,3
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	14,5
Medeni Durum	Bekar	178	35,0
	Evli	181	35,6
	İlişkisi Var	112	22,0
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	7,5
Çalışma Durumu	İşsiz/Çalışmıyor	154	30,3
	Yarı Zamanlı Çalışan	50	9,8
	Tam Zamanlı Çalışan	305	59,9
Psikolojik Destek Alma	Evet	174	34,2
	Hayır	335	65,8

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik bilgilerini edinebilmek için Sosyodemografik Bilgi Formu, obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeylerini tespit edebilmek için Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS), bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve öz şefkat düzeylerini belirlemek için ise Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırma anketinin Sosyodemografik Bilgi Formu kısmında kişinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve psikolojik destek alıp/almama durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.3.2. Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)

Baer'in (1992) geliştirmiş olduğu Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)-Öz Bildirim Formu, YBOCS-Uzman Değerlendirmesi (Goodman vd., 1989a, 1989b) ile aynı yapıdadır. YBOCS-Uzman Değerlendirmesinin çok uzun sürmesi gibi uygulama zorluklarından dolayı YBOCS-Öz Bildirim Formu geliştirilmiştir. YBOCS-Öz Bildirim Formu; 5 tanesi obsesyon ve 5 tanesi kompulsiyonları kapsayan toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Bu maddelerle obsesyon ve kompulsiyonlar için harcanan zaman, yaşamı etkilemesi, rahatsızlık hissi, direnç gösterme ve kontrol derecesi gibi boyutların şiddeti belirlenmektedir. Obsesyon ve kompulsiyonların açıklaması ilgili formda verilmektedir. Öz bildirim formundaki derecelendirme ve puan aralıkları uzman değerlendirme formundaki ile aynıdır. Kişinin 5 obsesyon ve 5 kompulsiyon belirtilerinin şiddetini 0 (belirtilerin hiç olmaması) ile 4 (belirtilerin çok ağır olması) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten toplam alınacak puan 0-40 arasında olmakla birlikte, 16 ve üzeri puan alan katılımcıların yüksek düzeyde OKB belirtileri göstermektedir. Türkçapar (2005) tarafından YBOCS-Öz Bildirim Formunun Türkçe çevirisi yapılmıştır. Koçoğlu ve Bahtiyar (2021) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

2.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010), kişilerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek için Cognitive Flexibility Inventory ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert formda ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirilmesi 1-Hiç uygun değil, 2-Uygun değil, 3-Biraz uygun, 4-Uygun, 5-Tamamen uygun şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 100’dür. Ölçekten alınan puan arttıkça kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinde de artış olmaktadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17 maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçek, kişinin toplam bilişsel esneklik puanı, alternatifler ve kontrol alt boyutlarının puanları olmak üzere üç farklı puan düzeyini göstermektedir.

2.3.4. Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Neff (2003b), kişilerin öz şefkat düzeylerini ölçmek için geliştirdiği Öz Duyarlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın vd., 2007 tarafından yapılmıştır. 26 maddeden oluşan bu ölçek, 1- Hiçbir zaman, 2- Nadiren, 3-Sık sık 4-Genellikle ve 5- Her zaman olmak üzere 5’li likert yapısıdır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişilerin öz şefkat düzeylerinde paralel olarak artış olmaktadır. Öz Duyarlık Ölçeği, öz duyarlılığın bileşenlerini oluşturan; öz sevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek bireyin bu alt boyutlarla ilgili kişinin kendisini tanımasını sağlamaktadır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada veriler SPSS 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri için frekans tablosu oluşturulmuştur. Betimsel veri analizinde ortalama, sayı, yüzde, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve Cronbach Alpha değerleri kullanılmıştır.

Değişkenlerin anlamlı farklılıklarını tespit edebilmek için 2 grulu değişkenlerde bağımsız örneklem T-testi, 3 veya daha fazla grulu değişkenlerde ise

One-Way ANOVA analizi uygulanmıştır. Parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmayan 3 veya daha fazla gruplu değişkenlerde ise non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Obsesif kompulsif, bilişsel esneklik ve öz şefkat ölçeklerinin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini görmek için doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Obsesif kompulsif belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü ölçebilmek için ise PROCESS Makro Uzantısı kullanılmıştır. Analizler $p=.05$ seviyesinde uygulanmıştır.



3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde Sosyodemografik Form, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Tablosu

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Obsesif Kompulsif	509	11.01	8.549	.000	.912	.638	.942
Alternatifler	509	49.04	11.266	.000	-.721	.289	.946
Kontrol	509	23.39	6.427	.001	-.229	-.560	.862
Bilişsel Esneklik	509	72.43	13.795	.000	-.160	-.323	.904
Öz Sevecenlik	509	15.33	4.625	.000	.104	-.563	.872
Öz Yargılama	509	16.13	4.855	.000	-.310	-.500	.863
Paylaşım Bilincinde Olma	509	12.53	3.821	.000	-.046	-.607	.842
İzolasyon	509	12.66	3.956	.000	-.132	-.678	.822
Bilinçlilik	509	12.73	3.708	.000	.023	-.571	.835
Aşırı Özdeşleşme	509	12.60	4.032	.000	-.132	-.709	.831
Öz Duyarlık	509	81.98	17.371	.000	.123	.668	.915
Yaş	509	32.27	8.994	.000	1.151	1.493	-

*p>.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2’de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır, Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır . Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir, Cronbach Alpha katsayısının 0.60 ile 0.80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0.80 ile 1.00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2016)

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Obsesif Kompulsif	Kadın	333	11.15	8.105	.506	507	.613
	Erkek	176	10.75	9.351			

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Obsesif Kompulsif Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.613>.05$).

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Alternatifler	Kadın	333	49.50	10.764	1.225	507	.222
	Erkek	176	48.16	12.143			
Kontrol	Kadın	333	23.08	6.146	-1.508	507	.132
	Erkek	176	23.98	6.907			
Bilişsel Esneklik	Kadın	333	72.58	13.497	.336	507	.737
	Erkek	176	72.15	14.377			

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4'te cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Alternatifler Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.222>.05$).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Kontrol Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.132>.05$).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bilişsel Esneklik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.737>.05$).

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Öz Sevecenlik	Kadın	333	15.69	4.599	2.445	507	.015*
	Erkek	176	14.64	4.610			
Öz Yargılama	Kadın	333	15.73	4.892	-2.564	507	.011*
	Erkek	176	16.88	4.707			
Paylaşım Bilincinde Olma	Kadın	333	12.95	3.686	3.443	507	.001*
	Erkek	176	11.73	3.953			
İzolasyon	Kadın	333	12.22	3.982	-3.472	507	.001*
	Erkek	176	13.49	3.780			
Bilinçlilik	Kadın	333	12.88	3.579	1.190	507	.235
	Erkek	176	12.47	3.936			
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	333	12.14	3.998	-3.605	507	.000*
	Erkek	176	13.48	3.963			
Öz Duyarlık	Kadın	333	81.60	18.430	-.712	507	.477
	Erkek	176	82.69	15.190			

* $p<.05$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5'te cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Öz Sevecenlik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.015<.05$), Kadınların Öz Sevecenlik Puanı Ortalaması, erkeklerin Öz Sevecenlik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur,

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Öz Yargılama Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.011<.05$), Erkeklerin Öz Yargılama

Puanı Ortalaması, kadınların Öz Yargılama Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Paylaşım Bilincinde Olma Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.001<.05$), Kadınların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalaması, erkeklerin Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre İzolasyon Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.001<.05$), Erkeklerin İzolasyon Puanı Ortalaması, kadınların İzolasyon Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Bilinçlilik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.235>.05$).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Aşırı Özdeşleşme Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Erkeklerin Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalaması, kadınların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Öz Duyarlık Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.477>.05$).

Tablo 6. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test

Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Obsesif	Evet	174	12.52	8.806	2.880	507	.004*
Kompulsif	Hayır	335	10.23	8.319			

* $p<.05$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da psikolojik destek alma değişkeni için Bağımsız rneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Obsesif Kompulsif Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.004<.05$), Psikolojik destek alan katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, psikolojik destek almayan katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 7. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Puanlarına İlişkin Bağımsız rneklem T-Test Tablosu

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Alternatifler	Evet	174	50.58	9.846	2.371	507	.018*
	Hayır	335	48.24	11.872			
Kontrol	Evet	174	23.45	6.499	.154	507	.877
	Hayır	335	23.36	6.399			
Bilişsel Esneklik	Evet	174	74.03	13.625	1.896	507	.059
	Hayır	335	71.60	13.830			

* $p<.05$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de psikolojik destek alma değişkeni için Bağımsız rneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Alternatifler Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.018<.05$), Psikolojik destek alan katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalaması, psikolojik destek almayan katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Kontrol Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.877>.05$).

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Bilişsel Esneklik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.059>.05$).

**Tablo 8. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)
Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Öz Sevecenlik	Evet	174	15.12	4.644	-.729	507	.466
	Hayır	335	15.44	4.618			
Öz Yargılama	Evet	174	15.32	4.956	-2.729	507	.007*
	Hayır	335	16.55	4.755			
Paylaşım Bilincinde Olma	Evet	174	12.75	3.747	.963	507	.336
	Hayır	335	12.41	3.859			
İzolasyon	Evet	174	11.82	3.978	-3.507	507	.000*
	Hayır	335	13.10	3.878			
Bilinçlilik	Evet	174	12.71	3.731	-.097	507	.923
	Hayır	335	12.75	3.701			
Aşırı Özdeşleşme	Evet	174	11.63	4.107	-3.988	507	.000*
	Hayır	335	13.11	3.904			
Öz Duyarlık	Evet	174	79.34	20.520	-2.263	507	.024*
	Hayır	335	83.34	15.341			

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8’de psikolojik destek alma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Öz Sevecenlik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.466>.05$).

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Öz Yargılama Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.007<.05$), Psikolojik destek almayan katılımcıların Öz Yargılama Puanı Ortalaması, psikolojik destek alan katılımcıların Öz Yargılama Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Paylaşım Bilincinde Olma Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.336>.05$).

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre İzolasyon Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Psikolojik destek almayan katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalaması, psikolojik destek alan katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Bilinçlilik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.923>.05$).

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Aşırı Özdeşleşme Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Psikolojik destek almayan katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalaması, psikolojik destek alan katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Öz Duyarlık Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.024<.05$), Psikolojik destek almayan katılımcıların Öz Duyarlık Puanı Ortalaması, psikolojik destek alan katılımcıların Öz Duyarlık Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Medeni Durum Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Obsesif Kompulsif	Bekar	178	12.04	8.275	GA	3285.437	3	1095.146	16.341	.000*
	Evli	181	8.76	7.574	GI	33843.467	505	67.017		
	İlişkisi Var	112	10.48	7.787	Toplam	37128.904	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	18.53	11.234						
	Toplam	509	11.01	8.549						

* $p<.05$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da medeni durum değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Obsesif Kompulsif Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$). Bekar katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, evli katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, evli katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Boşanmış/Eşi vefat etmiş katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, ilişkisi olan katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Medeni Durum Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)
Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Alternatifler	Bekar	178	49.47	10.747	GA	1807.300	3	602.433	4.855	.002*
	Evli	181	50.54	11.401	GI	62664.991	505	124.089		
	İlişkisi Var	112	47.82	10.548	Toplam	64472.291	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	43.42	13.229						
	Toplam	509	49.04	11.266						
Kontrol	Bekar	178	23.10	6.455	GA	252.607	3	84.202	2.051	.106
	Evli	181	24.27	6.476	GI	20730.808	505	41.051		
	İlişkisi Var	112	22.90	5.737	Toplam	20983.415	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	22.03	7.625						
	Toplam	509	23.39	6.427						
Bilişsel Esneklik	Bekar	178	72.57	13.784	GA	3209.796	3	1069.932	5.781	.001*
	Evli	181	74.81	13.280	GI	93466.978	505	185.083		
	İlişkisi Var	112	70.72	12.571	Toplam	96676.774	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	65.45	16.884						
	Toplam	509	72.43	13.795						

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da medeni durum değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Alternatifler Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.002<.05$), Bekar katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalaması, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Evli katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalaması, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Kontrol Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.106>.05$).

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Bilişsel Esneklik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.001<.05$), Bekar katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalaması, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Evli katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalaması, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 11. Medeni Durum Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)
Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
ÖzSevecenlik	Bekar	178	14.91	4.597	GA	265.176	3	88.392	4.211	.006*
	Evli	181	16.27	4.668	GI	10601.032	505	20.992		
	İlişkisi Var	112	14.85	4.389	Toplam	10866.208	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	14.21	4.651						
	Toplam	509	15.33	4.625						
Öz Yargılama	Bekar	178	15.56	4.833	GA	225.577	3	75.192	3.232	.022*
	Evli	181	16.98	4.906	GI	11748.376	505	23.264		
	İlişkisi Var	112	15.58	4.805	Toplam	11973.953	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	16.32	4.406						
	Toplam	509	16.13	4.855						
Paylaşım Bilincinde Olma	Bekar	178	12.44	3.580	GA	104.183	3	34.728	2.399	.067
	Evli	181	12.98	4.001	GI	7310.709	505	14.477		
	İlişkisi Var	112	12.37	3.830	Toplam	7414.892	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	11.24	3.795						
	Toplam	509	12.53	3.821						

İzolasyon	Bekar	178	12.10	3.897	GA	271.825	3	90.608	5.959	.001*
	Evli	181	13.50	4.189	GI	7678.375	505	15.205		
	İlişkisi Var	112	11.92	3.676	Toplam	7950.200	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	13.47	2.993						
	Toplam	509	12.66	3.956						
Bilinçlilik	Bekar	178	12.45	3.519	GA	208.407	3	69.469	5.178	.002*
	Evli	181	13.50	3.836	GI	6774.788	505	13.415		
	İlişkisi Var	112	12.45	3.722	Toplam	6983.194	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	11.29	3.271						
	Toplam	509	12.73	3.708						
Aşırı Özdeşleşme	Bekar	178	12.19	3.991	GA	204.930	3	68.310	4.283	.005*
	Evli	181	13.36	4.184	GI	8055.109	505	15.951		
	İlişkisi Var	112	11.87	3.857	Toplam	8260.039	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	13.11	3.423						
	Toplam	509	12.60	4.032						
Öz Duyarlık	Bekar	178	79.64	17.691	GA	6009.221	3	2003.074	6.869	.000*
	Evli	181	86.59	17.409	GI	147272.496	505	291.629		
	İlişkisi Var	112	79.03	15.985	Toplam	153281.717	508			
	Boşanmış/Eşi Vefat Etmiş	38	79.63	15.562						
	Toplam	509	81.98	17.371						

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de medeni durum değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Öz Sevecenlik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.006<.05$), Evli katılımcıların Öz

Sevecenlik Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların Öz Sevecenlik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Öz Yargılama Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.022<.05$), Evli katılımcıların Öz Yargılama Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların Öz Yargılama Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Paylaşım Bilincinde Olma Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.067>.05$).

Medeni durum değişkeni gruplarına göre İzolasyon Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.001<.05$), Evli katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Evli katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalaması, ilişkisi olan katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Bilinçlilik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.002<.05$), Evli katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Evli katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalaması, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Aşırı Özdeşleşme Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.005<.05$), Evli katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Evli katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalaması, ilişkisi olan katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni gruplarına göre Öz Duyarlık Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Evli katılımcıların Öz

Duyarlık Puanı Ortalaması, bekar katılımcıların Öz Duyarlık Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Evli katılımcıların Öz Duyarlık Puanı Ortalaması, ilişkisi olan katılımcıların Öz Duyarlık Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 12. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Obsesif Kompulsif	İşsiz	154	11.77	9.200	GA	128.034	2	64.017	.875	.417
	Yarı Zamanlı	50	10.46	8.187	GI	37000.870	506	73.124		
	Tam Zamanlı	305	10.72	8.265	Toplam	37128.904	508			
	Toplam	509	11.01	8.549						

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de çalışma durumu değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Obsesif Kompulsif Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.417>.05$).

Tablo 13. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)
Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Alternatifler	İşsiz	154	49.89	9.667	GA	226.721	2	113.361	.893	.410
	Yarı Zamanlı	50	47.60	13.447	GI	64245.569	506	126.968		
	Tam Zamanlı	305	48.84	11.626	Toplam	64472.291	508			
	Toplam	509	49.04	11.266						
Kontrol	İşsiz	154	22.38	6.446	GA	286.782	2	143.391	3.506	.031*
	Yarı Zamanlı	50	24.86	5.514	GI	20696.632	506	40.902		
	Tam Zamanlı	305	23.66	6.502	Toplam	20983.415	508			
	Toplam	509	23.39	6.427						
Bilişsel Esneklik	İşsiz	154	72.27	12.578	GA	5.566	2	2.783	.015	.986
	Yarı Zamanlı	50	72.46	14.960	GI	96671.208	506	191.050		
	Tam Zamanlı	305	72.50	14.223	Toplam	96676.774	508			
	Toplam	509	72.43	13.795						

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13'te çalışma durumu değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Alternatifler Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.410>.05$).

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Kontrol Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.031<.05$), Yarı zamanlı çalışan katılımcıların Kontrol Puanı Ortalaması, işsiz katılımcıların Kontrol Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tam zamanlı çalışan katılımcıların Kontrol Puanı Ortalaması, işsiz katılımcıların Kontrol Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Bilişsel Esneklik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.986>.05$).

Tablo 14. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Puanlarına İlişkin One-Way ANOVA Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
ÖzSevecenlik	İşsiz	154	15.19	4.335	GA	23.307	2	11.653	.544	.581
	Yarı Zamanlı	50	15.96	4.408	GI	10842.902	506	21.429		
	Tam Zamanlı	305	15.30	4.804	Toplam	10866.208	508			
	Toplam	509	15.33	4.625						
Öz Yargılama	İşsiz	154	15.57	5.133	GA	69.221	2	34.610	1.471	.231
	Yarı Zamanlı	50	16.52	4.353	GI	11904.732	506	23.527		
	Tam Zamanlı	305	16.34	4.780	Toplam	11973.953	508			
	Toplam	509	16.13	4.855						
Paylaşım Bilincinde Olma	İşsiz	154	12.51	3.530	GA	12.765	2	6.383	.436	.647
	Yarı Zamanlı	50	13.00	3.631	GI	7402.126	506	14.629		
	Tam Zamanlı	305	12.46	3.994	Toplam	7414.892	508			
	Toplam	509	12.53	3.821						
İzolasyon	İşsiz	154	11.97	4.208	GA	113.434	2	56.717	3.662	.026*
	Yarı Zamanlı	50	13.32	3.571	GI	7836.767	506	15.488		
	Tam Zamanlı	305	12.90	3.849	Toplam	7950.200	508			
	Toplam	509	12.66	3.956						
Bilinçlilik	İşsiz	154	12.62	3.460	GA	13.849	2	6.924	.503	.605
	Yarı Zamanlı	50	13.22	3.478	GI	6969.346	506	13.773		
	Tam Zamanlı	305	12.71	3.866	Toplam	6983.194	508			
	Toplam	509	12.73	3.708						
Aşırı Özdeşleşme	İşsiz	154	11.68	3.960	GA	193.125	2	96.563	6.057	.003*
	Yarı Zamanlı	50	13.26	3.331	GI	8066.914	506	15.943		
	Tam Zamanlı	305	12.96	4.105	Toplam	8260.039	508			
	Toplam	509	12.60	4.032						
Öz Duyarlık	İşsiz	154	79.54	18.001	GA	1605.482	2	802.741	2.678	.070
	Yarı Zamanlı	50	85.28	15.987	GI	151676.235	506	299.755		
	Tam Zamanlı	305	82.67	17.166	Toplam	153281.717	508			
	Toplam	509	81.98	17.371						

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 14'te çalışma durumu değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Öz Sevecenlik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.581>.05$).

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Öz Yargılama Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.231>.05$).

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Paylaşım Bilincinde Olma Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.647>.05$).

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre İzolasyon Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.026<.05$), Yarı zamanlı çalışan katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalaması, işsiz katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tam zamanlı çalışan katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalaması, işsiz katılımcıların İzolasyon Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Bilinçlilik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.605>.05$).

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Aşırı Özdeşleşme Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.003<.05$), Yarı zamanlı çalışan katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalaması, işsiz katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tam zamanlı çalışan katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalaması, işsiz katılımcıların Aşırı Özdeşleşme Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Öz Duyarlık Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.070<.05$),

Tablo 15. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Obsesif Kompulsif	İlköğretim	16	5.13	6.292	4	21.010	.000*
	Lise	101	13.32	9.372			
	Ön Lisans	72	11.46	8.432			
	Lisans	246	10.93	8.241			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	9.00	7.986			
	Toplam	509	11.01	8.549			

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 15’te eğitim durumu değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Obsesif Kompulsif Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Lise mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, ilköğretim mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Lise mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Önlisans mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, ilköğretim mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Lisans mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalaması, ilköğretim mezunu katılımcıların Obsesif Kompulsif Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 16. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)
Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Alternatifler	İlköğretim	16	52.13	16.223			
	Lise	101	45.66	10.505			
	Ön Lisans	72	45.93	12.213	4	26.354	.000*
	Lisans	246	50.64	10.804			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	50.68	10.120			
	Toplam	509	49.04	11.266			
Kontrol	İlköğretim	16	20.81	9.268			
	Lise	101	21.53	5.709			
	Ön Lisans	72	21.18	6.909	4	30.445	.000*
	Lisans	246	24.46	6.136			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	25.11	5.874			
	Toplam	509	23.39	6.427			
Bilişsel Esneklik	İlköğretim	16	72.94	12.069			
	Lise	101	67.20	11.835			
	Ön Lisans	72	67.11	13.863	4	43.766	.000*
	Lisans	246	75.09	13.471			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	75.78	14.334			
	Toplam	509	72.43	13.795			

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 16’da eğitim durumu değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Alternatifler Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Lisans mezunu katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Lisans mezunu katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Alternatifler Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Kontrol Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Lisans mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Lisans mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Kontrol Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Bilişsel Esneklik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000<.05$), Lisans mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Lisans mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Bilişsel Esneklik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 17. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)
Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Öz Sevecenlik	İlköğretim	16	16.19	5.102	4	5.491	.240
	Lise	101	14.74	4.549			
	Ön Lisans	72	14.85	4.580			
	Lisans	246	15.71	4.608			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	15.14	4.700			
	Toplam	509	15.33	4.625			
Öz Yargılama	İlköğretim	16	15.31	4.715	4	1.691	.792
	Lise	101	16.36	4.717			
	Ön Lisans	72	16.08	4.875			
	Lisans	246	16.24	4.815			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	15.65	5.248			
	Toplam	509	16.13	4.855			
Paylaşım Bilincinde Olma	İlköğretim	16	13.13	4.064	4	9.757	.045*
	Lise	101	11.90	3.629			
	Ön Lisans	72	11.78	3.854			
	Lisans	246	12.79	3.844			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	13.11	3.787			
	Toplam	509	12.53	3.821			
İzolasyon	İlköğretim	16	12.38	4.911	4	.950	.917
	Lise	101	12.68	3.942			
	Ön Lisans	72	12.99	3.633			
	Lisans	246	12.55	4.027			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	12.74	3.903			
	Toplam	509	12.66	3.956			
Bilinçlilik	İlköğretim	16	13.94	4.711	4	19.692	.001*
	Lise	101	11.74	3.463			
	Ön Lisans	72	12.01	3.527			
	Lisans	246	13.02	3.706			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	13.58	3.645			
	Toplam	509	12.73	3.708			
Aşırı Özdeşleşme	İlköğretim	16	12.13	4.992	4	.416	.981
	Lise	101	12.53	3.890			
	Ön Lisans	72	12.67	4.097			
	Lisans	246	12.63	4.001			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	12.65	4.146			
	Toplam	509	12.60	4.032			

Öz Duyarlık	İlköğretim	16	83.06	10.214	4	3.074	.545
	Lise	101	79.96	12.194			
	Ön Lisans	72	80.38	15.957			
	Lisans	246	82.93	18.459			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	74	82.86	21.706			
	Toplam	509	81.98	17.371			

*p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 17’de eğitim durumu değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Öz Sevecenlik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.240>.05$).

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Öz Yargılama Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.792>.05$).

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Paylaşım Bilincinde Olma Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.045<.05$), Lisans mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Lisans mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalaması, ön lisans mezunu katılımcıların Paylaşım Bilincinde Olma Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre İzolasyon Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.917>.05$).

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Bilinçlilik Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.001<.05$), Lisans mezunu katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalaması, lise mezunu katılımcıların Bilinçlilik Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Ařırđ zdeşleşme Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.981>.05$).

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre z Duyarlık Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.545>.05$).

Tablo 18. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Obsesif Kompulsif (1)	1											
Alternatifler (2)	-.202**	1										
	.000											
Kontrol (3)	-.443**	.153**	1									
	.000	.001										
Bilişsel Esneklik (4)	-.372**	.888**	.590**	1								
	.000	.000	.000									
Öz Sevecenlik (5)	-.246**	.480**	.334**	.547**	1							
	.000	.000	.000	.000								
Öz Yargılama (6)	-.324**	.064	.468**	.270**	.261**	1						
	.000	.148	.000	.000	.000							
Paylaşım Bilincinde Olma (7)	-.221**	.495**	.285**	.537**	.719**	.030	1					
	.000	.000	.000	.000	.000	.495						
İzolasyon (8)	-.328**	-.003	.456**	.210**	.147**	.793**	-.024	1				
	.000	.945	.000	.000	.001	.000	.586					
Bilinçlilik (9)	-.297**	.560**	.369**	.629**	.825**	.127**	.778**	.070	1			
	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.117				
Aşırı Özdeşleşme (10)	-.374**	.044	.499**	.268**	.189**	.758**	-.007	.821*	.118**	1		
	.000	.326	.000	.000	.000	.000	.874	.000	.008			
Öz Duyarlık (11)	-.430**	.384**	.581**	.584**	.751**	.739**	.579**	.688*	.683**	.705**	1	
	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
Yaş (12)	-.110*	-.009	.103*	.040	.091*	.145**	.021	.175*	.081	.162**	.164**	1
	.013	.833	.020	.363	.040	.001	.639	.000	.068	.000	.000	

**p<0.01 *p<.05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 18’de korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Obsesif Kompulsif (1)

Obsesif Kompulsif Puanı ile Alternatifler Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.202$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Kontrol Puanı arasında negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.443$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Bilişsel Esneklik Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.372$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Öz Sevecenlik Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.246$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Öz Yargılama Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.324$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Paylaşım Bilincinde Olma Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.221$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile İzolasyon Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.328$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.297$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.374$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.430$; $p=.000$).

Obsesif Kompulsif Puanı ile Yaş Değişkeni arasında negatif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.110$; $p=.013$).

Alternatifler (2)

Alternatifler Puanı ile Kontrol Puanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.153$; $p=.001$).

Alternatifler Puanı ile Bilişsel Esneklik Puanı arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.888$; $p=.000$).

Alternatifler Puanı ile Öz Sevecenlik Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.480$; $p=.000$).

Alternatifler Puanı ile Paylaşım Bilincinde Olma Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.495$; $p=.000$).

Alternatifler Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.560$; $p=.000$).

Alternatifler Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.384$; $p=.000$).

Kontrol (3)

Kontrol Puanı ile Bilişsel Esneklik Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.590$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Öz Sevecenlik Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.334$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Öz Yargılama Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.468$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Paylaşım Bilincinde Olma Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.285$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile İzolasyon Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.456$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.369$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.499$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.581$; $p=.000$).

Kontrol Puanı ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.103$; $p=.020$).

Bilişsel Esneklik (4)

Bilişsel Esneklik Puanı ile Öz Sevecenlik Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.547$; $p=.000$).

Bilişsel Esneklik Puanı ile Öz Yargılama Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.270$; $p=.000$).

Bilişsel Esneklik Puanı ile Paylaşım Bilincinde Olma Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.537$; $p=.000$).

Bilişsel Esneklik Puanı ile İzolasyon Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.210$; $p=.000$).

Bilişsel Esneklik Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.629$; $p=.000$).

Bilişsel Esneklik Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.268$; $p=.000$).

Bilişsel Esneklik Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.584$; $p=.000$).

Öz Sevecenlik (5)

Öz Sevecenlik Puanı ile Öz Yargılama Puanı arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.261$; $p=.000$).

Öz Sevecenlik Puanı ile Paylaşım Bilincinde Olma Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.719$; $p=.000$).

Öz Sevecenlik Puanı ile İzolasyon Puanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.147$; $p=.001$).

Öz Sevecenlik Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.825$; $p=.000$).

Öz Sevecenlik Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.189$; $p=.000$).

Öz Sevecenlik Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.751$; $p=.000$).

Öz Sevecenlik Puanı ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.091$; $p=.040$).

Öz Yargılama (6)

Öz Yargılama Puanı ile İzolasyon Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.793$; $p=.000$).

Öz Yargılama Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.127$; $p=.004$).

Öz Yargılama Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.758$; $p=.000$).

Öz Yargılama Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.739$; $p=.000$).

Öz Yargılama Puanı ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.145$; $p=.001$).

Paylaşım Bilincinde Olma (7)

Paylaşım Bilincinde Olma Puanı ile Bilinçlilik Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.778$; $p=.000$).

Paylaşım Bilincinde Olma Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.579$; $p=.000$).

İzolasyon (8)

İzolasyon Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında pozitif yönlü ve çok güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.821$; $p=.000$).

İzolasyon Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.688$; $p=.000$).

İzolasyon Puanı ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.175$; $p=.000$).

Bilinçlilik (9)

Bilinçlilik Puanı ile Aşırı Özdeşleşme Puanı arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.118$; $p=.008$).

Bilinçlilik Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.683$; $p=.000$).

Aşırı Özdeşleşme (10)

Aşırı Özdeşleşme Puanı ile Öz Duyarlık Puanı arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.705$; $p=.000$).

Aşırı Özdeşleşme Puanı ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.162$; $p=.000$).

Öz Duyarlık (11)

Öz Duyarlık Puanı ile Yaş Değişkeni arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki vardır ($r=.164$; $p=.000$).

Tablo 19. Regresyon Analizi Tablosu

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std. B	t	p	F (p)	R AdjR ²
		B	S.H.					
	(Sabit)	38.657	2.818		13.720	.000*	62.680 (0.000*)	0.683 (0.467)
	Obsesif Kompulsif	-.225	.059	-.140	-3.792	.000*		
	Öz Sevecenlik	-.096	.187	-.032	-.511	.609		
Bilişsel Esneklik	Öz Yargılama	.342	.166	.120	2.061	.040*		
	Paylaşım Bilincinde Olma	.621	.197	.172	3.156	.002*		
	İzolasyon	-.190	.225	-.054	-.842	.400		
	Bilinçlilik	1.692	.249	.455	6.803	.000*		
	Aşırı Özdeşleşme	.419	.210	.123	2.000	.046*		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 19’da Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer

verilmiştir. Bağımsız değişkenler, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin %46.7'sini açıklamaktadır.

Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanı Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-.225$; $p<.05$).

Öz Yargılama Alt Boyutu Puanı Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=.342$; $p<.05$).

Paylaşım Bilincinde Olma Alt Boyutu Puanı Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=.621$; $p<.05$).

Bilinçlilik Alt Boyutu Puanı Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=1.692$; $p<.05$).

Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanı Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=.419$; $p<.05$).

Tablo 20. Aracı Değişken Analizi Model Katsayıları Tablosu

Regresyon Modelleri	Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	F	R^2
1	Öz Duyarlık→ Obsesif Kompulsif	-.873	.082	-10.712	.000	114.755	.185
2	Obsesif Kompulsif → Bilişsel Esneklik	-.560	.067	-9.017	.000	81.607	.138
3	Öz Duyarlık → Bilişsel Esneklik	.464	.029	16.197	.000	262.350	.341
4	Obsesif Kompulsif → Bilişsel Esneklik	-.239	.064	-3.761	.000	141.649	.359
	Öz Duyarlık → Bilişsel Esneklik	.413	.031	13.199	.000		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 20 incelendiğinde model 1’de Öz Duyarlık ölçeğinin, Obsesif Kompulsif ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p=.000<.05$). Öz Duyarlık ölçeği, Obsesif Kompulsif ölçeğinin %18.5’ini açıklamaktadır, Öz Duyarlık ölçeğindeki 1 birimlik artış, Obsesif kompulsif ölçeğinde 0.873 birimlik azalışa sebep olmaktadır, ($\beta=-.873$).

Model 2’de Obsesif Kompulsif ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p=.000<.05$), Obsesif Kompulsif ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %13.8’ini açıklamaktadır. Obsesif Kompulsif ölçeğindeki 1 birimlik artış, Bilişsel Esneklik ölçeğinde 0.560 birimlik azalışa sebep olmaktadır, ($\beta=-.560$).

Model 3’te Öz Duyarlık ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($p=.000<.05$), Öz Duyarlık ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %34.1’sini açıklamaktadır, Öz Duyarlık ölçeğindeki 1 birimlik artış, Bilişsel Esneklik ölçeğinde 0.464 birimlik artışa sebep olmaktadır, ($\beta=.464$),

Model 4’te Obsesif Kompulsif ölçeğinin ve Öz Duyarlık ölçeğinin Bilişsel Esneklik ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($p=.000<.05$). Öz Duyarlık ölçeği ve Obsesif Kompulsif ölçeği, Bilişsel Esneklik ölçeğinin %35.9’unu açıklamaktadır. Obsesif Kompulsif ölçeğindeki 1 birimlik artış, Bilişsel Esneklik ölçeğinde 0.239 birimlik azalışa sebep olmaktadır, ($\beta=-.239$), Öz Duyarlık ölçeğindeki 1 birimlik artış, Bilişsel Esneklik ölçeğinde 0.413 birimlik artışa sebep olmaktadır, ($\beta=.413$).

Model 2 ve Model 4’te Obsesif Kompulsif ölçeğinin β katsayıları incelendiğinde modele Öz Duyarlık değişkeni dahil edildiğinde Obsesif Kompulsif ölçeğinin β katsayısının azaldığı görülmektedir ($\beta=-.560(-.239)$), Obsesif Kompulsif ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerindeki etkisinde Öz Duyarlık ölçeğinin aracılık etkisi olduğu görülmektedir.

Tablo 21. Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları

Obsesif Kompulsif→ Bilişsel Esneklik (Öz Duyarlık Aracılık Rolü)	β	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	-.240	.064	.000	-.364	-.114
Dolaylı Etki	-.224	.025	-	-.275	-.175
Toplam Etki	-.560	.067	.000	-.731	-.462

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 21 incelendiğinde Obsesif Kompulsif ölçeğinin, Bilişsel Esneklik ölçeği üzerindeki etkisinde Öz Duyarlık ölçeğinin orta düzeyde aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=-.224$).



SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde mevcut araştırmaya ilişkin bulguların sonuçlarına yer verilmiştir. Bu araştırmada yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin şiddet düzeyleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiş ve temel değişkenlerin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve psikolojik destek alma/almama durumuna göre istatistiksel anlamda farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu bulguların sonuçlarını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar literatür incelenerek tartışılmıştır.

Çalışmaya toplam 509 kişi katılmıştır. Katılımcıların 333 kişisini kadın katılımcılar, 176 kişisini ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. 509 katılımcının 16 kişisini ilköğretim mezunu, 101 kişisini lise mezunu, 72 kişisini ön lisans mezunu, 246 kişisini lisans mezunu ve 74 kişisini ise yüksek lisans mezunu oluşturmaktadır. 509 katılımcının 178'i bekar, 181'i evli, 112'si ilişki var ve 38 kişisini ise boşanmış/eşi vefat etmiş kişilerden oluşmaktadır. 509 katılımcının 154'ü işsiz/çalışmayan kişilerden, 50'si yarı zamanlı çalışanlardan ve 305'i ise tam zamanlı çalışan kişilerden oluşmaktadır. Son olarak 509 katılımcının 174'ü psikolojik destek alan ve 335'i ise psikolojik destek almayan kişilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın bulguları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde iki grup içinde obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Özmen (2022) yaptığı araştırma da obsesif kompulsif belirtilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Uçar (2024), çalışmasında obsesif kompulsif belirtilerin toplam puanının cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Raines ve arkadaşları (2017) obsesif kompulsif belirtiler ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu çalışmanın sonucunda cinsiyet gruplarının obsesif kompulsif belirtiler üzerinde etkisi olmadığını bulmuştur. Ancak araştırmanın bulgusunu desteklemeyen araştırmalar olduğu da görülmektedir. Cherian ve arkadaşlarının (2014) Hindistan'da yaptığı çalışma da OKB'de cinsiyete bağlı farklılıklar olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde ise cinsiyet gruplarının OKB'nin ortaya çıkmasındaki rolünde farklı sonuçlara yol açtığı olduğu görülmüştür. Shafighi ve arkadaşları (2023) tarafından

yaptıkları çalışmada obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin yaygınlığı kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Mathes ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları derlemede cinsiyetin obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin ortaya çıkmasında ve etkisinde etkili bir faktör olabileceğini ifade edilmiş ve bu derlemeye göre; obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin çocukluk döneminde erkeklerde daha yaygın olmasına karşın ergenlik ve yetişkinlik döneminde kadınlarda yaygınlığı daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Lihua ve arkadaşları (2013) araştırmalarında obsesif kompulsif bozukluğun yaygınlığını kadınlarda erkeklere oranla en az iki kat daha fazla olduğunu ve kadınlarda obsesif kompulsif belirtiler ortaya çıkmasının daha yüksek bir ihtimal olduğunu tespit etmiştir.

Cinsiyet gruplarının bilişsel esneklik puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan kişilerin büyük bir kısmının kadın katılımcılardan oluşması bulgu üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmaların daha fazla olduğu görülmüştür. Aydın (2022), öğretmenler ile yaptığı araştırmada bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt ölçek puanının kadınların erkeklere daha yüksek olduğu ancak bilişsel esneklik düzeylerinin toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demirci (2022), psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet gruplarının bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık yaratmadığını bildirmiştir. İmroğlu ve arkadaşları (2021), yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını araştırırken bilişsel esnekliğin etkisini incelemiş ve yaptığı analizin sonunda mevcut araştırmanın sonucunu destekleyen bulgulara ulaşmıştır. Aynı zamanda İmroğlu (2021), bilişsel esnekliğin cinsiyetler arasındaki farklılaşmamasını yıllar içerisindeki kadın ve erkeklerin toplumsal roller noktasında benzemeye başlamasından dolayı olabileceğini belirtmiştir. Özmen (2022), yaptığı araştırmada bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda kadınların erkeklere oranla daha fazla, erkeklerin ise kontrol alt boyutunda esneklik puanlarının daha yüksek olduğunu ancak toplam bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet grupları arasında farklılaşmadığını bildirmiştir. Bilişsel esneklik ile ilgili önde gelen araştırmacılarından Martin ve Rubin (1995), çalışmalarında bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Bozkurt (2019), bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasını kişinin esnek düşünme ve davranma becerisinin cinsiyet ziyade

çevresel koşulların ve kendini daha çok geliştirmesiyle ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Seferoğlu (2023), üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmasında bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Genel anlamda literatürde bilişsel esneklik düzeyleri ile cinsiyet grupları arasında bir farklılık olmadığını gösteren araştırmalar çoğunlukta olsa da bu sonucu desteklemeyen çalışmaların olduğu da görülmüştür. Balta (2020), genç yetişkinler ile araştırma da kadınların erkeklere oranla bilişsel esneklik düzeylerini daha yüksek tespit etmiştir. Akyüz (2020), yaptığı araştırmada kadınların bilişsel esneklik düzeylerini erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak Altunkol (2011), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu durumu Türk kültürünün yetiştirme koşullarıyla ilişkili olarak açıklamıştır.

Cinsiyet gruplarına göre öz şefkat ölçeğinin alt boyut puanları değerlendirildiğinde kadınların öz sevecenlik, paylaşım bilincinde olma alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin ise öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilinçlilik alt boyutunda ise cinsiyete göre bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak çalışmanın sonucuna göre genele bakıldığında öz şefkat puanları cinsiyete göre istatistiksel anlamda farklılaşmamaktadır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Kıcalı (2015) ve Seferoğlu (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalar da kadın ve erkek katılımcıların öz şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Öveç (2007), üniversite öğrencilerinin öz şefkat boyutları arasında cinsiyetteki farklılaşmaları incelemiş ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öz şefkatin alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşım bilinci ve bilinçlilik puanlarının daha yüksek olduğunu, ancak erkek öğrencilerin ise öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularını desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Yarnell ve arkadaşları (2015), öz şefkat ve cinsiyet farklılıklarına yönelik yaptıkları meta-analiz çalışmasının sonucunda erkeklerin öz şefkat düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu ve toplumsal cinsiyet rollerinin bu sonuç üzerinde etkili olabileceğini ifade

etmişlerdir. Neff (2003a), ilk olarak öz şefkatin tanımını yaptığı çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla özeleştirme yapımları ve ruminatif düşünce biçimine sahip olmalarından dolayı öz şefkat düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olabileceğini ifade etmiştir. Daha sonra ise Neff (2003b), öz şefkat ölçeğini geliştirdiği çalışmasında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklerden daha düşük olduğunu bulmuştur. Kadınların kendilerini eleştirme eğilimlerinin daha yüksek olması depresif belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Nolen-Hoeksema, 1987). Bu yüzden kadınların kendilerini eleştirme eğiliminden ziyade kendilerine şefkatle yaklaşmayı öğrenmelerinin ve buna yönelik çalışmaların önemli olduğu vurgulanmıştır (Yarnell 2015). Neff ve Pommier (2012), kadınların erkeklere göre diğer insanların acılarına karşı daha fazla endişe duymakta ve sıkıntı yaşamakta olduğu ve bu yüzden kendilerine ve başkalarına yönelik gösterdikleri şefkat düzeylerinde daha büyük farklar olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Durmaz (2023), araştırmasında erkeklerin öz şefkat düzeyini kadınlardan daha fazla olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmanın bulguları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde bekar katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalaması evli katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalaması evli katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Boşanmış/evli katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalaması ise ilişkisi olan katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmanın sonucuna göre katılımcıların medeni durumu ile obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Kılıç (2019), obsesif kompulsif belirtilerin medeni duruma göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Mutluç (2019), işe bağlılık, obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inanışlar değişkenlerini incelediği araştırmasında medeni durumun obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inanış ölçeklerinin ortalama puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını bulmuştur. Shafighi (2023), İranlı COVID-19 hastaları ile obsesif kompulsif bozukluk üzerine yaptığı araştırmanın sonucuna göre evli katılımcıların bekar katılımcılara göre obsesif kompulsif sıklıklarının önemli ölçüde

yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özmen (2022), yaptığı araştırmada bekar katılımcıların obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyini evli katılımcılara göre yüksek bulmuştur. Eriş (2017), obsesif belirti düzeyinin evli, bekar, boşanmış, eşinden ayrı ve dul katılımcılar arasından en yüksek dul katılımcılarda en düşük ise evli katılımcılarda olduğunu bulmuştur. Uçar'ın (2024), yaptığı araştırmanın sonucuna göre obsesif kompulsif belirtilerin toplam puanının medeni durumlara göre farklılaştığını bekar katılımcıların evli katılımcılara göre belirtilerin şiddetinden daha çok sıkıntı yaşadığını ifade etmiştir. Buna bağlı olarak Uçar (2024), bekar katılımcıların obsesif kompulsif belirtiler yaşama ihtimalinin daha yüksek olabileceğini ifade etmiştir.

Bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol ve alt ölçek boyutları medeni durumdaki gruplaşmalara göre incelendiğinde medeni durumun alternatifler boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği, bekar katılımcıların alternatifler puan ortalamasının, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Evli katılımcıların alternatifler puan ortalamasının, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcılardan anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Kontrol alt boyutu ise medeni duruma göre istatistiksel anlamda farklılık göstermemiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde ise bilişsel esneklik puanının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonucuna göre bekar katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanları, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanına göre anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda evli katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanları, boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Boşanma ya da eş kaybı gibi zorlayıcı bir olay karşısında kişi baş etme yöntemleri yetersiz kalabileceği ve bu yüzden düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını düzenlemekte zorluk çekmeleri bilişsel esneklik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu durum evli kişilerin daha fazla sosyal ve duygusal bağlılığa sahip olmasının hem bilişsel işlevselliği olumlu yönde etkilemesi hem de bilişsel olarak gerilemenin önüne geçmesini sağlamasıyla ilgili olabileceği ifade edilmiştir (Sommerlad vd., 2017). Beğenmiş (2024), bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik üzerine yaptığı araştırmanın sonucuna göre bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutunda medeni duruma göre

anlamalı farklılık göstermezken, kontrol alt boyutun puanları medeni duruma göre farklılık gösterebileceği bulunmuştur. Arpacı (2024), yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerini incelediği araştırmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik envanterinin alternatifler alt boyutunda medeni duruma göre farklılaşma olduğunu bildirmiştir. Polat ve arkadaşları (2022) hemşirelerden seçtiği katılımcılardan oluşan araştırma sonunda bekar olan aynı zamanda ameliyathane, yoğun bakım ve yataklı klinikler dışındaki alanlarda çalışan hemşirelerin bilişsel esneklik, alternatifler ve kontrol puan ortalamalarının diğer hemşirelere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak literatürde bu sonucu desteklemeyen araştırmalar olduğu görülmektedir. İmiroğlu (2021), psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklikle ilgili olan çalışmasında evli ve bekar katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinde bir farklılaşma göstermediğini ifade etmiştir. Ertan (2023), kabin memurlarından oluşan katılımcılarıyla yaptığı araştırmasında medeni duruma göre bilişsel esneklik düzeylerinde bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Aydın (2022), öğretmenlerle olan araştırmasında bilişsel esneklik düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını bildirmiştir.

Öz şefkatin alt boyutları incelendiğinde öz sevecenlik, öz yargılama, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme alt boyutları medeni duruma göre istatistiksel anlamda farklılık göstermektedir. Bu alt boyutlarda evli katılımcıların bekar katılımcılara göre ortalama puanları anlamalı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda evli katılımcıların izolasyon puanı ortalaması ilişkisi olan katılımcılardan anlamalı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Evli katılımcıların bilinçlilik puanı ortalaması boşanmış/eşi vefat etmiş katılımcılardan anlamalı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sadece öz şefkatin paylaşım bilincinde olma alt boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamalı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak öz şefkat puanının medeni duruma göre istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu bulunmuştur. Evli katılımcıların öz şefkat puan ortalaması, bekar katılımcıların öz şefkat puan ortalamasından anlamalı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli katılımcıların öz şefkat puan ortalamasının ilişkisi olan katılımcıların öz şefkat puan ortalamasından anlamalı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Bu duruma evlilikte yaşanan çiftler arasındaki destekleyici tutumun etkisi olabileceği düşünülmektedir. Durmaz (2023) da yaptığı çalışmada benzer bulgulara rastlamış ve evli olan katılımcıların flört veya sevgilisi olan

katılımcılardan daha yüksek düzeyde öz şefkate sahip olduklarını bulmuştur. Durmaz (2023), sonucun böyle olmasını kişilerin kendilerini evliyken daha iyi anlatabilmesi ve daha fazla paylaşım olmasıyla ilişkilendirmiştir. Küçük (2020), yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada evli olan katılımcıların izolasyon alt boyutunun bekar ve boşanmış katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Peker (2017), öz şefkat ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmiştir. Kıvrak (2021), medeni duruma göre öz şefkat düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu, evli olan katılımcıların bekarlara göre öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Kıvrak (2021), yaptığı araştırmada bekar katılımcıların yaşam koşulları üzerinde olumsuz etki yaratabilecek durumların evlilere göre daha fazla olduğunu gözlemlediğini ifade etmiştir. Literatür incelendiğinde ise farklı araştırma sonuçları olduğu görülmüştür. Bunlardan biri ise Öztürk (2017) tarafından yapılan ve katılımcılarını öğretmenlerden seçtiği araştırmadır; bu araştırma sonunda evli ve bekar katılımcıların öz şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir.

Araştırma bulguları eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde katılımcıların eğitim düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyleri farklılaşmaktadır. Lise mezunu katılımcıların obsesif kompulsif puanı ortalaması ilköğretim ve yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların obsesif kompulsif puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Lise eğitim düzeyi üniversiteye geçişte kişinin sınava yönelik becerisinin ölçüldüğü ve akademik kaygının yoğun olarak hissedilen bir eğitim düzeyidir. Bu zorlayıcı dönemin kişinin obsesif kompulsif belirtileri daha yoğun yaşamasında etkili olabileceği düşünülmüştür. Ön lisans mezunu katılımcıların obsesif kompulsif puanı ortalaması ilköğretim mezunu katılımcıların obsesif kompulsif puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Lisans mezunu katılımcıların obsesif kompulsif puanı ortalamaları ilköğretim mezunu katılımcıların obsesif kompulsif puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Lihua ve arkadaşları (2013), yaptıkları araştırmada yüksek eğitim düzeyinin yüksek obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile ilişkilendirmiş ve kişilerin iş memnuniyetsizliği, beklentilerinin karşılanmaması ve stresli bir yaşam sürmelerinden kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları, Chen ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite

öğrencilerinden oluşan örnekleme yapılan çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Ailelerinin davranışlarının üniversite öğrencilerinde obsesif kompulsif belirtiler ortaya çıkmasında etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin ailelerinden daha fazla beklenti ve baskı hissedebileceğini vurgulamışlar ve geleceğe yönelik belirsizlik ve güvensizlik duygularıyla baş edebilmek için kompulsif biçimde biriktirme davranışları sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bu işlevsel olmayan davranış biçimini güven duygusunu oluşturmak için geliştirdikleri bir savunma biçimi olarak açıklamışlardır. Williams ve arkadaşları (2017), Afrika kökenli olan Amerikalı yetişkinlerden oluşan katılımcılar ile obsesif kompulsif belirtilerin demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemiş ve obsesyonlardan daha çok kompulsif davranış biçimlerini düşük eğitim düzeyi ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Williams (2017), bu bulguyu bazı takıntılı davranışların akademik duruma olumsuz yansıyabileceğiyle ilişkilendirmiştir. Fischer-Terworth (2013) tarafından öğrenciler üzerinde yaptığı araştırma da Williams (2017) tarafından yapılan çalışma ile paralellik göstermekte ve obsesif kompulsif belirtilerin akademik performans üzerinde olumsuz etkisi olabileceğini destekler niteliktedir. Literatürde araştırma bulgularını sınırlı da olsa desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Can (2024), romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerini incelediği araştırmasında eğitim düzeyleri ile belirtiler arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmemiştir.

Eğitim değişkenine göre incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Lisans mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanı, lise mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Lisans mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanı, ön lisans mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanı, lise mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek lisans ve üzeri mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanı, ön lisans mezunu katılımcıların ortalama bilişsel esneklik puanlarından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu bulguyla örtüşen sınırlı sayıda araştırma

olduğu görülmüştür. Oral'ın (2019), çekişmeli boşanma aşamasında olan yetişkinlerle yaptığı araştırmaya göre bilişsel esneklik düzeyi eşlerin eğitim düzeyleri ile farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuca göre eşi yüksek lisans veya doktora mezunu olan kişi bilişsel esnekliği en fazla iken eşi okuryazar ya da ilköğretim mezunu olan kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin en az olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu sonuçla örtüşmeyen araştırmalar çoğunluktadır. Aydın (2022) yaptığı araştırma da öğretmenlerin ön lisans, lisans, yüksek lisans veya doktora mezunu olmasıyla bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Polatoğlu (2018), yaptığı araştırma da bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Polatoğlu (2018), bu farklılaşmamanın sebebinin ülkedeki eğitim sistemlerinin birbirine olan benzerliği ve buna bağlı olarak otomatikleşmeye sebep olmasıyla açıklamıştır. Soylu (2019) çalışmasında, bilişsel esnekliğin eğitim durumuna göre farklılaşmamasını bireyin bilişsel esnekliğinin gelişmesinde eğitim düzeyinden ziyade kişisel farklılıkların etkili olabileceğini öne sürmüştür. Doğan (2023) genç yetişkinlerden oluşan katılımcılarıyla yaptığı araştırmada bilişsel esneklik düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Eğitim düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Sarikatipoğlu (2023), öz şefkat puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yeşilırmak (2019), katılımcılarının hükümlüler olduğu araştırmasında hükümlülerde saldırganlığın yordayıcısı olarak öz şefkat ve öfkeyi incelemiş ve katılımcıların eğitim düzeyi ile öz şefkat puanlarında istatistiksel anlamda farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Ancak Keskin (2022), öz şefkat üzerine yaptığı incelemede öz şefkatin eğitim durumuna göre farklılaştığını bulmuş ve öz şefkat düzeyi en fazla olan katılımcı grubu lisansüstü mezunu kişiler ile en düşük olanlar ise lise mezunu olan kişiler olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre çalışma durumu ile obsesif kompulsif belirtilerin şiddet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Durmaz (2023), çalışan ve çalışmayan gruplarına göre romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler düzeyinde farklılaşma göstermediğini bulmuştur.

Çalışma durumu ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin kişisel farklılıklara bağlı olduğu düşünüldüğü için çalışma durumunun bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık göstermediği düşünülmüştür. Çalışma durumuna göre bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutunda farklılaşma göstermediği ancak kontrol alt boyutunda farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonucuna göre Tam zamanlı çalışanların kontrol alt boyutu, işsiz katılımcıların kontrol alt boyutu puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yarı zamanlı çalışan katılımcıların kontrol alt boyutu, işsiz katılımcıların kontrol alt boyutunun puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. Oral (2019), yaptığı araştırmada çalışan ve çalışmayan kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık olmadığını tespit etmiştir. İşler (2023), genç yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmasında bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde çalışma durumu ile öz şefkat puanı arasında istatistiksel anlamda farklılık olmadığı bulunmuştur. Özpeynirci (2021) tarafından yapılan çalışmanın sonucu yapılan bu araştırmanın bulgusuyla paralellik gösterdiği görülmüş ve çalışma durumunun öz şefkat düzeyinde istatistiksel anlamda farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Literatürde çalışma durumu değişkeniyle ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre yaş değişkeni arasında ile obsesif kompulsif belirtiler arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özmen (2022), yaptığı araştırmanın sonucunda 18-29 yaş aralığındaki katılımcıların obsesif kompulsif belirti şiddetlerinin 40-64 yaş aralığındaki katılımcılardan yüksek olduğunu ifade etmiştir. Williams ve arkadaşları (2017), Afrika kökenli Amerikalılar ile yaptıkları araştırmada bazı obsesyon ve kompulsiyon belirtileri ile yaş değişkeninin OKB belirtileriyle negatif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Araştırmaya göre; 18-34 ve 35-54 yaş aralığındaki katılımcıların, 55 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha fazla takıntılı düşüncelere sahip olduğu ifade edilmiştir. Sternheim ve arkadaşları (2014), yaptıkları çalışmada obsesif kompulsif belirtiler gösteren ve göstermeyen kız öğrencilerden oluşan örneklem grupları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulmamıştır. Şahin ve arkadaşları (2018), 18-65 yaş

arasındaki yetişkinlerle yaptığı çalışmasında OKB belirtileri gösteren kişilerin obsesif inanışları düşük olan ve yüksek olan gruplarda yaş ile anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre yaş değişkeni ile öz şefkat arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde yaş ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları arasında farklılaşma olduğu görülmüştür. Durmaz (2023) yaptığı çalışmada, yaş aralığı 36-45 ve 46-60 olan kişilerin öz şefkat düzeyleri yaş aralığı 18-25 ve 26-35 olan kişilere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Kıcalı (2015), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öz şefkat ile yaş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve üniversite öğrencilerinin yaş düzeyi arttıkça öz şefkat düzeylerinde düşüş olduğunu ifade etmiştir. Küçük (2020), yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların yaş durumlarına göre öz şefkat düzeylerinde farklılaşma olmadığını bulmuştur.

Yapılan çalışmada psikolojik destek alma değişkenine göre obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyi anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Psikolojik destek alan katılımcıların obsesif kompulsif belirtilerinin düzeyi, psikolojik destek almayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Öz (2019) tarafından obsesif kompulsif belirtilerin yaşam doyumuna etkisini incelediği çalışma da araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Öz (2019), psikolojik destek alan katılımcıların almayan katılımcılara göre obsesif kompulsif belirtiler düzeylerinin daha yüksek olmasını sonuç odaklı olarak değil, zaten bu belirtileri gösterdiği için kişinin psikolojik yardım almasından dolayı olabileceğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bu araştırmanın sonucunda psikolojik destek alma değişkenine göre katılımcıların öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Psikolojik destek almayan katılımcıların öz şefkat düzeyleri, psikolojik destek alan katılımcılardan anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Literatürde psikolojik destek ile bu değişkenlerin ilişkisini inceleyen sınırlı çalışmalar olduğu görülmüş ve bu yüzden bu bulgunun literatüre önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın korelasyon analiz sonucuna göre obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede

anlamalı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulgularına göre obsesif kompulsif puanının ile bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf seviyede anlamalı bir ilişki olduğu, kontrol alt boyutu arasında ise negatif yönlü ve orta seviyede anlamalı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sternheim ve arkadaşlarının (2014) kız öğrenci katılımcılardan oluşan araştırma sonuçları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmüştür. Yaptıkları araştırmada OKB belirtileri olan ve olmayan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile olan ilişkisi incelenmiş ve sonucunda OKB belirtileri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu aynı zamanda da OKB belirtileri gösteren katılımcıların bilişsel esneklik gerektiren görevlerde daha çok zorlandığı bulunmuştur. Bununla birlikte OKB belirtileri gösteren katılımcıların belirtileri göstermeyen katılımcılara göre daha düşük düzeyde bilişsel olarak esnek olduğu ifade edilmiştir. Bilişsel esnekliğin önemli bileşeni olan set değiştirme; değişen koşullara göre süren bir görevde kişinin dikkatini, uyarının bir yönünden diğerine geçirebilme becerisidir (Chamberlain vd., 2005). Chamberlain ve arkadaşları (2005) tarafından OKB üzerinde yaptıkları çalışmanın bulgularının da mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmüştür. Yaptıkları araştırmanın sonucunda OKB belirtileri gösteren katılımcıların bellek, set kaydırma, dikkat ve tepki engelleme gibi bilişsel süreçlerde zorluk yaşadığı buldukları görülmüştür. Baştuğ'un (2023), yetişkinlerin bağlanma stilleri, obsesif kompulsif belirtiler ve bilişsel esneklikleri ile ilgili yaptığı araştırmasında obsesif kompulsif toplam puanı ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif yönlü ve anlamalı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Erbay (2024) yetişkinlerin obsesif kompulsif eğilimini incelediği araştırmasında obsesif kompulsif eğilimlerinin düzeyi arttıkça katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinde azalma olduğu sonucuna varmıştır. Özmen (2022), OKB belirtileriyle bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamalı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda OKB belirtileriyle bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu arasında negatif, alternatifler alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamalı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Aygün (2024) Almanya'da yaşayan Türklerin obsesif kompulsif belirtiler ile bilişsel esneklik düzeylerini incelemiş ve anlamalı ve negatif yönde korelasyona sahip olduğunu bulmuştur.

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre obsesif kompulsif puanı ile öz şefkat alt boyut puanları arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamalı bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında negatif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Literatür incelendiğinde obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasındaki bu negatif ilişkiyi destekleyen araştırmaların olduğu görülmüştür. Serçeoğlu (2023), yetişkinlerdeki obsesif kompulsif belirtiler, tükenmişlik ve öz şefkat değişkenlerini incelediği araştırmasında öz şefkat düzeyi ile obsesif belirtiler arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Wetterneck ve arkadaşları (2013), obsesif kompulsif belirtiler ile öz şefkat ve değerler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına göre katılımcıların öz şefkat düzeyi ile obsesif kompulsif belirtilerin şiddet düzeyleri arasında orta düzeyde negatif korelasyon bulmuştur. Durmaz (2023), romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri ile öz şefkat düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. OKB tanısı olan ve bir klinikte yatan hastalardan oluşan örnekleme yapılan araştırmanın sonucuna göre obsesif kompulsif belirtilerin şiddeti ile öz şefkat negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Chase ve arkadaşları (2019) yaptığı araştırmanın sonucunda kişinin öz şefkatindeki eksikliklerin OKB'nin şiddet düzeyini arttıracaklarını ve öz şefkatin OKB belirtilerinde koruyucu bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Uzun (2022), OKB tanısı alan ve almayan katılımcılarla yaptığı çalışmada OKB ölçeğinin toplam puanı ile öz şefkat ölçeğinin toplam puanı arasında orta seviyede negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda Yousaf ve Majeed (2021), 80 katılımcı ile yaptıkları araştırmanın sonucunda OKB ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Leeuwerik ve arkadaşlarının (2019) çalışma bulgularına göre öz şefkat ile tedavi arayışındaki yetişkinlerin OKB belirtileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Araştırmanın korelasyon analizi sonucuna göre bilişsel esneklik puanının ile öz şefkatin öz sevecenlik ve paylaşım bilincinde olma alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki olduğu, bilinçlilik alt boyutu arasında ise pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında ise pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki vardır. Bu araştırmanın sonucunun literatürdeki araştırmaların çoğu ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Gür (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı

araştırma da öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde yüksek seviyede anlamlı bir ilişki bulmuştur. Martin ve arkadaşları (2011) öz şefkati yüksek olan kişilerin değişen koşullara uyum sağlama becerisinin daha iyi olduğunu ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan kişilerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Cırcır'ın (2023), araştırma bulguları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermiş ve ergenlerle yaptığı çalışmada ergenlerin öz şefkat düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir. Ertan (2023) kabin memurlarıyla yaptığı araştırmada öz kabin memurlarının öz şefkat düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönde korelasyona sahip olduğunu bulmuştur. Demirbilek (2021) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Kaya (2021) kadın katılımcılar ile yaptığı araştırmanın sonucunda öz şefkat ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Moradzadeh'ın (2018), çalışmasının sonucu da bu araştırmayı desteklemektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonucunu desteklemeyen ve bilişsel esneklik ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Demirci (2022), psikolojik danışman adaylarından seçtiği örneklemiyle yaptığı araştırmada bilişsel esneklik ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Ancak Demirci (2022) araştırmasında, psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ve öz şefkat ile ayrı ayrı anlamlı pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu ve psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlılığını arttırmak için ise bilişsel esneklik ve öz şefkat düzeylerinin birlikte artırılması gerektiğini ifade etmiştir.

Yapılan aracı rol analizi sonucuna göre; öz şefkatin obsesif kompulsif belirtiler üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle öz şefkat düzeyindeki artış obsesif kompulsif belirtilerin şiddetinde azalmayı sağlamaktadır. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişide kaygı uyandıran ve yaşam kalitesini bozan obsesyon kompulsif davranışlarla karakterize edilen psikolojik bir rahatsızlıktır (Franklin ve Foa, 2011, s. 229-243). OKB belirtileri gösteren kişiler kendilerine katı kurallar koymakta ve bu yüzden de kendisine karşı da esnek davranmadığı görülmektedir (APA, 2013). Zihnine istem dışı ve tekrarlayıcı biçimde gelen obsesyonların kişinin değerleri, ahlaki görüşleriyle uyuşmaması kişiye sıkıntı yaşamasına sebep olduğu ve suçlu hissettiği ifade edilmiştir (Öztürk ve Uluşahin 2018,

s. 364). Öz şefkat ise kendine yardım etme isteği ile ilgilidir. Öz şefkati yüksek kişi yaşadığı olumsuz deneyimlere karşı kendisine sert bir şekilde eleştirmeden hoşgörülü bir tutum benimser. Aynı zamanda olumsuz tecrübelerin üzüntü veren duygu ve düşüncelere bilinçli bir farkındalıkla yaklaşarak onlarla aşırı özdeşleşme yaşamamaktadır (Neff, 2003a). Öz şefkatin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu ve kaygıya karşı iyileştirici bir tutum içerdiği ifade edilmiştir (Neff vd., 2007). Mevcut araştırmanın sonucu bu teoriler çerçevesinde ele alındığında öz şefkatin obsesif kompulsif belirtileri yoğun olarak yaşayan kişilerin belirtilerinde azalmayı sağlaması beklendik bir sonuç olmuştur.

Wetterneck ve arkadaşları (2013), öz şefkatin obsesif kompulsif belirtilerinin tedavi süreçlerinin bazı noktalarında faydalı olabileceğini ifade etmişlerdir. Özellikle OKB'nin tedavisinde kullanılan maruz bırakma tekniği sırasında kişinin yaşayabileceği yetersizlik ve hayal kırıklığıyla baş edebilmesini ve terapiye devamlılığın sürdürülmesi konusunda öz şefkatin faydalı olabileceği ifade edilmiştir. Öz şefkatin, OKB' de özellikle kişinin değerleriyle uyuşmayan düşüncelere karşı hissedilen utanç duygusuna karşı bu düşüncelerle aşırı özdeşim yaşamadan kendisine nezaketle yaklaşabilmesini sağlayabileceğini ifade ettikleri görülmüştür. Leeuwerik ve arkadaşları (2019), tedavi arayan yetişkin katılımcı grubu ile farkındalık ve öz şefkatin obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmada farkındalık ve öz şefkatin, OKB semptomlarının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ancak çalışmada, OKB belirtileri üzerinde etkisi olduğu öngörülen obsesif inanışlar ve sıkıntı toleransının etkileri kontrol edildiğinde yordayıcılık ilişkilerinin zayıfladığı görülmüştür. Buna bağlı olarak farkındalığın takıntılı davranışlar üzerinde ve öz şefkatin ise yıkama ve kontrol semptomları üzerinde az etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Yapılan aracı rol analizi sonucuna göre; obsesif kompulsif ölçeğinin, bilişsel esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle obsesif kompulsif belirti şiddetindeki artış bilişsel esneklik düzeyinde belli bir düzey düşmeye sebep olmaktadır. OKB, yineleyen davranış ve katı ritüellerle açıklanan psikolojik sorundur. Böylelikle OKB belirtileri gösteren kişilerin davranışsal olarak esnek davranma becerisi zayıflamaktadır. Bilişsel esnekliğin en belirgin özelliği ise değişen koşullara göre kişinin düşünce ve davranışlarını değiştirebilme becerisiyle ilişkilidir. Bu yüzden bilişsel esneklik kavramı, OKB için temelde bazı zihinsel

işleyişlerdeki eksiklikleri ifade eder (Şahin vd., 2018). Beck ve Clark (1997) tarafından açıklanan ilkel tehdit modu insan doğasının savaş ya da kaç mekanizmasıyla ilişkilidir. İlkel tehdit modu tehlikeyi öngörerek kişiyi güvende hissettirmek için otomatik davranışlara itebilir. Yani otomatik düşünceler zihninizde ilkel tehdit noktasının uyarılmasıyla ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Ancak bu ilkel tehdit modunun devreye girmesi kişinin esnek düşünmesini ve farklı davranabilme becerisini zayıflatmakta ve ikincil değerlendirme sürecini engellediği ifade edilmektedir. Bu yüzden OKB belirtileri ikincil değerlendirme sürecinin sekteye uğramasına bağlı olarak gelişmektedir (Şahin vd., 2018). Obsesif-Kompulsif Çalışma Grubu'na (OCCWG) göre OKB, işlevsel olmayan inanç alanlarıyla ilgili olarak gelişir. Bilişsel davranışçı terapilerde ise kişinin işlevsel olmayan katı düşünce yapılarıyla çalışılarak bilişsel esneklik kazanmasını sağlamak amaçlanır. (Akt., Bedel ve Ulubey., 2015). Aslında kişinin sekteye uğrayan ikincil değerlendirme sürecini tekrar devreye sokarak kişinin daha yapıcı ve gerçekçi düşünce biçimleri kazandırılmış olur.

Tüm bu teoriler çerçevesinde araştırma bulgusu değerlendirildiğinde kişinin obsesif kompulsif belirtilerinin şiddet düzeylerinde yaşadığı artış bilişsel esneklik düzeylerinde düşüş görünmesi literatürle uyumlu olarak beklenen bir sonuç olmuştur. Şahin ve arkadaşları (2018), OKB hastaları ile yaptığı çalışmada obsesif inanışların fazla olan OKB hastası kişilerin bilişsel esnekliğinin bozulduğunu tespit etmiştir. Bilişsel esneklik kavramının OKB' de önemine vurgu yapan çalışmalardan biri ise Alkan'ın (2022), OKB tanılı hastalarla yaptığı çalışmadır. Alkan (2022), kişinin bilişsel esnekliği az olması durumunda OKB'nin şiddetinin arttığını ifade etmiş ve OKB tanılı hastalarda bilişsel esnekliğin eksik olması durumu ile hastalık şiddeti ve intihar riskinin fazla olması arasında ilişki olduğunu ve bilişsel katılığın bu ilişkide aracı role sahip olduğunu bulmuştur. Tiryaki (2024), OKB'de bozulan bilişsel işlevler üzerine araştırma yapmış ve bilişsel esneklik, tepki engelleme ile zihinsel performansı etkilediği bilinen bilişsel rezervi incelemiştir. Araştırma sonucunda OKB tanılı hasta grubunda bilişsel esnekliğin daha zayıf olduğu ve bilişsel rezervin bu ilişkide düzenleyici etkisi olduğunu bulmuştur.

Yapılan aracı rol analizine göre; öz şefkat ölçeğinin, bilişsel esneklik ölçeği üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu bulunmuştur. Yani öz şefkat düzeyindeki artış bilişsel esnekliği belli bir düzey arttırmaktadır. İnsan yaşamı

boyunca birçok zorlayıcı olay ile karşılaşmaktadır. Eğer kişinin zorlayıcı durumlarla karşılaştığında kullandığı baş etme yöntemleri yetersiz kalırsa psikolojik sorunlar yaşayabilir. Bilişsel esneklik ise aynı zamanda bilişsel davranışçı terapistler tarafından danışana kazandırılmaya çalışılan sağlıklı baş etme yöntemlerinden biridir (Genç, 2020). Bilişsel esneklik; stresli durumlarda uyumlu düşünme becerisi ile ilgilidir. Bilişsel esnekliği yüksek olan kişi zorlayıcı durumları kontrol edilebilir algılar (Dennis ve Vander Wal, 2010). Benzer şekilde öz şefkatte kişinin zorlayıcı olaylar karşısında kendisini yalnız hissetmez ve olumsuz duygu ve düşünceleri bilinçli bir farkındalıkla tutar (Neff, 2003a). Bu yüzden öz şefkatte benzer şekilde bilişsel esneklik gibi kişinin olumsuz deneyimlerle karşılaştığında sağlıklı baş etme yöntemlerinden biri olabilmektedir (Genç, 2020). Literatür incelendiğinde araştırmanın bu sonucunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Öz şefkat ve bilişsel esneklik için ayrı ayrı yapılan çalışmalar hem öz şefkatin hem de bilişsel esnekliğin psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Demirhan (2020), yetişkinlerde yaptığı araştırmasında kişi ne kadar kendine şefkatle yaklaşırsa kişinin psikolojik sağlık düzeyinin de o kadar arttığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Erkan (2023), öz şefkatin aracı rolünü incelediği araştırmasında aracı değişken analizi sonucunda öz şefkatin doğrudan psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Küçük (2020), yetişkin örneklemiyle yaptığı çalışmasında katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve öz şefkat düzeyi arttıkça yetişkinler psikolojik olarak daha iyi hissettikleri sonucuna varmıştır. Demirbilek (2021), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemiş ve kişi ne kadar bilişsel olarak esnek olabiliyorsa öznel olarak o kadar iyi oldukları ve bu ilişkide öz şefkati yüksek olan kişilerin ise öznel iyi oluşlarında olumlu anlamda daha çok yükselme olduğunu bulmuştur. Öz şefkatin ve bilişsel esnekliğin benzer amaçlar doğrultusunda ilerlediği düşünülrse araştırma bulgusunun böyle sonuçlanması beklendik bir durumdur. Çünkü öz şefkat ve bilişsel esneklik kavramlarının her ikisi de psikolojik sağlık, öznel iyi oluş gibi insan psikolojisinde önemli yeri olan kavramlarla ilişkilidir. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre kişi yaşadığı zorlayıcı deneyimlere karşı kendini sert bir şekilde eleştirmeden bilinçli bir farkındalıkla olumsuz duygu ve düşüncelerine yaklaşırsa ve bu olumsuz tecrübelerin insanlık tarafından evrensel

olarak paylaşabileceğini hissedip kendini izole etmezse, değişen dünya koşullarına göre yaşadığı zorlayıcı durumlar karşısında farklı düşünebilme ve davranabilme seçeneklerinin de daha iyi farkında olacağı tespit edilmiştir. Böylelikle kişi daha adaptif tepkiler verebilecek ve bu durumda kişinin uyumunu kolaylaştıracağı düşünülmüştür.

Araştırmanın aracı rol analizinin sonucuna göre obsesif kompulsif belirtilerindeki şiddet düzeyinin ve öz şefkat düzeylerinin bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve obsesif kompulsif belirtilerinin artması bilişsel esnekliği belli bir düzeyde düşürdüğü ancak öz şefkat düzeyindeki artışın kişinin bilişsel olarak esnek olma düzeyini belirli bir düzeyde arttırdığı bulunmuştur. Analiz yaparken obsesif kompulsif ölçeğine öz şefkat değişkeni dahil edildiğinde obsesif kompulsif etkilerinin düştüğü görülmüştür. Obsesif kompulsif belirtilerinin kişinin bilişsel esneklik düzeyine olan etkisinde öz şefkatin orta düzeyde aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Buna göre obsesif kompulsif belirtiler yaşayan kişilere yönelik yapılacak olan öz şefkat içeren müdahalelerin bu obsesif kompulsif semptomlarının bilişsel esneklik düzeylerine olan olumsuz etkisinin azaltılması sağlanacağı ve böylelikle kişinin ona kaygı veren durumlar karşısında daha sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirebileceği, psikolojik olarak sağlamlıklarının ve uyumunun kolaylaşacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada obsesif kompulsif belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Literatür incelendiğinde hem obsesif kompulsif bozukluk ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi hem de obsesif kompulsif belirtiler ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Aynı zamanda literatür incelendiğinde obsesif kompulsif belirtiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü inceleyen bir çalışmanın yapılmamış olduğu görülmüş ve gelecek araştırmacılara bu araştırmanın bulgularının ışık tutacağı ve literatüre özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın bulgularına göre önerilere bakacak olursak;

Araştırmaya katılan katılımcı grubu 509 kişi ile sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda örneklem grubu genişletilebilir. Çalışmadaki kadın katılımcı sayısının daha fazla olması, lisans mezunu olanların daha yüksek oranda olması gibi bazı

değişkenlerin homojen dağılmamış olması araştırmanın sınırlılığı olarak görülmüş ve gelecekteki araştırmalarda değişkenlerin birbirine yakın şekilde dağılım göstermesi çalışma sonucunun güvenilirliğini arttıracakı düşünülmüştür. Gelecekteki araştırmalarda farklı kültürlerdeki örneklem grubu ile çalışılarak OKB belirtileri gösteren katılımcıların öz şefkati deneyimleme farkları, bilişsel esneklik düzeylerinin karşılaştırılması ve bu değişken gruplarındaki ilişkide kültürün etkisi incelenebilir. Bu araştırmada sosyodemografik değişkenler cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve psikolojik destek alma/almama değişkenleri ile sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda bu değişkenler çoğaltılabilir. Araştırmanın verileri çevrimiçi ortamda sosyal medya platform aracılığıyla toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda yüz yüze veri toplanması ve nitel araştırma metodu ile araştırma sürecinin sürdürülmesi çalışmanın güvenilirliğini arttıracakı düşünülmektedir. Bu araştırma da ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Gelecek araştırmacılar tarafından deneysel yöntemlerin kullanılması araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkide nedenselliklerin daha iyi açıklanmasını sağlayacakı düşünülmüştür.

Obsesif kompulsif belirtileri yaşayan kişilerin ek tanı geliştirme ihtimali düşünüldüğünde ilerleyen zamanlarda gelecek araştırmacılar tarafından obsesif kompulsif belirtiler, bilişsel esneklik ve öz şefkat değişkenlere ek olarak depresyon, anksiyete gibi değişkenlerde araştırmaya dahil edilmesi ve ilişkilerinin incelenmesi literatüre özgün bir katkı sağlayacakı ve konunun daha kapsamlı araştırılmasına destek olacakı düşünülmüştür. Aynı zamanda obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan kişilerin araştırmaya dahil edilmesi çalışma bulgularının klinik örnekleme de genişletilebilmesini sağlayacaktır.

Araştırmanın sonucunda obsesif kompulsif belirtileriyle bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre obsesif kompulsif belirtiler ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bilişsel esneklik ile öz şefkat arasında pozitif yönlü ve orta seviye bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre obsesif kompulsif belirtiler yaşayan kişilerin tedavi süreçlerinde; bireysel veya grup terapilerinde öz şefkat içeren çalışmaların arttırılması ve buna yönelik farkındalık kazandırılması kişilerin yaşadığı belirtilerin olumsuz etkisinin azalmasına yardımcı olacakı düşünülmektedir. Kişide gelişen bilinçli bir farkındalık ve sağlıklı

baş etme yöntemleri ile kişi daha esnek düşünebilme becerisi kazanacak ve yaşam kalitesinin de buna paralel olarak artacağı düşünülmüştür. Öz şefkat düzeyini arttırmaya yönelik yapılacak atölye çalışmalarının, bilgilendirici seminerlerin veya öğretilen egzersizlerin özellikle obsesif kompulsif belirtileri yaşayan kişilerin katı tutumlarının esneklik göstermesi konusunda iyileştirici bir faktör olacağı ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyeceği düşünülmüştür.



KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Akdağ, A. (2024). Obsesif Kompulsif Bozuklukta; Klasik bilişsel davranışçı terapi ve yeni nesil kabul ve kararlılık terapisi, karşılaştırmalı müdahale yaklaşımları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(13), 45-61.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akyüz, B. (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
- Armbruster, D. J., Ueltzhöffer, K., Basten, U. ve Fiebach, C. J. (2012). Prefrontal cortical mechanisms underlying individual differences in cognitive flexibility and stability. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(12), 2385-2399.
- Arpacı, B. N. (2024). *Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve çocukluk çağı anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

- Aydın, S. (2022). *COVID-19 salgını sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Aygün, G. (2024). *Almanya’da yaşayan üçüncü kuşak türk kökenli bireylerde obsesif kompulsif semptomlar ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Baştuğ, E. (2023). *Yetişkinlikte bağlanma biçimleri ve obsesif kompulsif özellikler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykoz Üniversitesi.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 49-58.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Beğenmiş, P. (2024). *Kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve mükemmelliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Bennett-Goleman, T. (2002). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Harmony.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(3), 343-353.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.

- Brakoulis, V., Starcevic, V., Sammut, P., Berle, D., Milicevic, D., Moses, K. ve Hannan, A. (2011). Obsessive-compulsive spectrum disorders: A comorbidity and family history perspective. *Australasian Psychiatry*, 19(2), 151-155.
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.,(2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınevi.
- Can, T. H. (2024). *Algılanan partner duyarlılığı ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cardom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* [Doctoral Dessertion]. University of Kentucky.
- Carter, A.S. ve Pollock, R. A. (2000). Obsessive-compulsive disorder in childhood. *Current Opinion in Pediatrics*, 12(4), 325-330.
- Cattell, R. B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54(1), 1–22.
- Chamberlain, S. R., Blackwell, A. D., Fineberg, N. A., Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2005). The neuropsychology of obsessive compulsive disorder: The importance of failures in cognitive and behavioural inhibition as candidate endophenotypic markers. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 29(3), 399-419.

- Chase, T. E., Chasson, G. S., Hamilton, C. E., Wetterneck, C. T., Smith, A. H. ve Hart, J. M. (2019). The mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between self-compassion and OCD severity in a non-referred sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 33(2), 157-168.
- Chen, I. J., Hu, M., Zhang, H., ve Guo, Z. (2018). The effect of parenting behavior on the obsessive-compulsive symptom of college students: The mediating role of perfectionism. *Creative Education*, 9(05), 758.
- Cherian, A. V., Narayanaswamy, J. C., Viswanath, B., Guru, N., George, C. M., Math, S. B. ve Reddy, Y. J. (2014). Gender differences in obsessive-compulsive disorder: Findings from a large Indian sample. *Asian Journal of Psychiatry*, 9, 17-21.
- Cırcır, O. (2023). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi ve geliştirilen bilişsel esneklik psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi*. [Doktora Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Clark, D. A. (1999). Cognitive behavioral treatment of obsessive-compulsive disorders: A commentary. *Cognitive and Behavioral Practice*, 6(4), 408-415.
- Clark, D.A. (2007). Obsessions and Compulsions. In: Kazantzis, N., LL'Abate, L. (eds) *Handbook of homework assignments in psychotherapy*. Springer, Boston, MA.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dajani, D. R. ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 273-328.
- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

- Demirci, E. (2022). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Deveney, C. M. ve Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168.
- Doğan, E. N. (2023). *Genç yetişkinlerde travma sonrası büyüme, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Dryden, W. (2018). *Flexibility-based cognitive behaviour therapy: Insights from 40 years of practice*. Routledge.
- Durmaz, Ö. (2023). *Obsesif inançların, stresle başa çıkma tarzlarının ve öz şefkatin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerle ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Erbay, S. (2024). *Yetişkin bireylerde obsesif kompulsif eğilimlerin bilişsel esneklik ve duygusal öz farkındalık ile ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Eriş, K. (2017). *Otomatik düşüncelerin ve irrasyonel inanışların obsesif kompulsif belirtiler ve depresyon arasındaki aracı değişken rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Erkan, I. N. (2023). *Algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.

- Ermeydan Ertan, E. (2023). *Kabin memurlarında algılanan stres, duygu düzenleme, öz şefkat ve bilişsel esneklik becerilerinin ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erol Kaya, G. (2021). *Kadınlarda öz şefkat ve bilişsel esneklik ile sağlığı geliştirme arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Esman, A. H. (2001). Obsessive-compulsive disorder: Current views. *Psychoanalytic Inquiry*, 21(2), 145-156.
- Fineberg, N. A., Hengartner, M. P., Bergbaum, C., Gale, T., Roessler, W. ve Angst, J. (2013). Lifetime comorbidity of obsessive-compulsive disorder and sub-threshold obsessive-compulsive symptomatology in the community: Impact, prevalence, socio-demographic and clinical characteristics. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 17(3), 188-196.
- Fischer-Terworth, C. (2013). Obsessive-compulsive disorder in children and adolescents: Impact on academic and psychosocial functioning in the school setting. *Life Span and Disability*, 16(2), 127-55.
- Foa, E. B. ve Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Francazio, S. K. ve Flessner, C. A. (2015). Cognitive flexibility differentiates young adults exhibiting obsessive-compulsive behaviors from controls. *Psychiatry Research*, 228(2), 185-190.
- Franklin, M. E. ve Foa, E. B. (2011). Treatment of obsessive compulsive disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 229-243.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention ve Treatment*, 3(1), 1a.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.

- Freeston, M. H., Rhéaume, J. ve Ladouceur, R. (1996). Correcting faulty appraisals of obsessional thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 34(5-6), 433-446.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gonzalez, C. A., Figueroa, I. J., Bellows, B. G., Rhodes, D. ve Youmans, R. J. (2013). A new behavioral measure of cognitive flexibility. In Engineering Psychology and Cognitive Ergonomics. Understanding Human Cognition: 10th International Conference, EPCE 2013, Held as Part of HCI International 2013, Las Vegas, NV, USA, July 21-26, 2013, Proceedings, Part I 10 (s. 297-306). Springer Berlin Heidelberg.
- Goodman, W. K., Price, L. H., Rasmussen, S. A., Mazure, C., Delgado, P., Heninger, G. R. ve Charney, D. S. (1989a). The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: II. validity. *Archives of General Psychiatry*, 46(11), 1012-1016.
- Goodman, W. K., Price, L. H., Rasmussen, S. A., Mazure, C., Fleischmann, R. L., Hill, C. L. ve Charney, D. S. (1989b). The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: I. development, use, and reliability. *Archives of General Psychiatry*, 46, 1006-1011.
- Goodman, W. K., Grice, D. E., Lapidus, K. A. ve Coffey, B. J. (2014). Obsessive-compulsive disorder. *Psychiatric Clinics*, 37(3), 257-267.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gür, T. B. (2021). *Öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Heyman, I., Mataix-Cols, D., ve Fineberg, N. A. (2006). Obsessive-compulsive disorder. *Bmj*, 333(7565), 424-429.
- Huppert, J. D., ve Franklin, M. E. (2005). Cognitive behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: An update. *Current Psychiatry Reports*, 7(4), 268-273.
- İmroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İşler, S. (2023). *Genç yetişkinlerin ruminatif düşünme biçimleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında affetmenin aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Jenike, M. A. (2001). An update on obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 65(1), 4-25.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kiliç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- Kılıç, B. S. S. P. (2019). *Obsesif kompulsif belirtilerin çocukluk çağı travma türleri ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kim, S. J. ve Kim, C. H. (2006). The genetic studies of obsessive-compulsive disorder and its future directions. *Yonsei Medical Journal*, 47(4), 443-454.

- Koçoğlu, F., ve Bahtiyar, B. (2021). Yale-Brown obsesyon kompulsiyon ölçeği-Türkçe öz bildirim formu: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 229-243.
- Koesten, J., Schrod, P. ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Krems, J. F. (2014). Cognitive flexibility and complex problem solving. In *Complex problem solving* (pp. 201-218). Psychology Press
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M. ve Johnson, S. L. (2007). *Abnormal psychology*. John Wiley ve Sons, Inc.
- Kuelz, A. K., Hohagen, F. ve Voderholzer, U. (2004). Neuropsychological performance in obsessive-compulsive disorder: A critical review. *Biological Psychology*, 65(3), 185-236.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Leeuwerik, T., Cavanagh, K., 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.
- Leib, P. T. (2001). Integrating behavior modification and pharmacotherapy with the psychoanalytic treatment of obsessive-compulsive disorder: A case study. *Psychoanalytic Inquiry*, 21(2), 222-241.
- Lihua, M., Tao, Z., SiYong, H., Suwen, W., Xiaoxuan, Y., Yichen, G., ve Yan, B. (2014). Obsessive-compulsive disorder in general hospital outpatients: Prevalence, correlates, and comorbidity in Lanzhou, China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 6(3), 308-318.
- Logue, S. F. ve Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: Attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123, 45-54.

- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291–312.
- Martin, M. M., Staggars, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Cayanus, J. L., McCutcheon, L. E. ve Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology*, 5(1).
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Mathes, B. M., Morabito, D. M., Schmidt, N. B. (2019). Epidemiological and clinical gender differences in OCD. *Current Psychiatry Reports*, 21, 1-7.
- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Moradzadeh, F. ve Pirkhaef, A. (2018). Effect of acceptance and commitment training on cognitive flexibility and self-compassion among employees of the welfare office of Varamin city. *Journal of Health Promotion Management*, 7(3), 46-52.
- Mutluç, M. (2019). *Bireylerin işe bağımlılık düzeylerinin obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlar ile olan ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Neff, K., ve Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- 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.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667-681.
- Obilor, E. I., ve Amadi, E. C. (2018). Test for significance of Pearson's correlation coefficient. *International Journal of Innovative Mathematics, Statistics ve Energy Policies*, 6(1), 11-23.
- Onuk, A. ve Onuk, N. (2023). Obsesif-kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi. *The Journal of Social Sciences*, 65(65), 336-347.

- Oral, S. (2019). *Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Öst, L. G., Havnen, A., Hansen, B. ve Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993–2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156-169.
- Öst, L. G., Riise, E. N., Wergeland, G. J., Hansen, B. ve Kvale, G. (2016). Cognitive behavioral and pharmacological treatments of OCD in children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 58-69.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Öz, Y. (2019). *Obsesif-kompulsif semptomların yaşam doyumuna etkisinde sosyal desteğin aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Özçelik Keskin, M. (2022). *Depresyonun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz şefkat*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Özmen, A. H. (2022). *Yetişkinlerdeki obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin üstbilişler, ruminasyon ve bilişsel esneklik çerçevesinde incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özpeynirci, S. N. (2021). *Postpartum depresyon belirtileri ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özpeynirci, S. N. (2021). *Postpartum depresyon belirtileri ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özşenler Alkan, D. (2022). *Obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarda intihar riskinin bilişsel esneklik ve sosyal biliş ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Phillips, K. A., Pinto, A., Hart, A. S., Coles, M. E., Eisen, J. L., Menard, W. ve Rasmussen, S. A. (2012). A comparison of insight in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 46(10), 1293-1299.
- Polat, Ş., Afşar Doğrusöz, L. ve Yeşil, A. (2022). The relationship between cognitive flexibility and happiness among nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2862-287
- Polatoğlu, E. (2018). *Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile yaratıcılık ve empati düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793–802.
- Rachman, S. (1998). A cognitive theory of obsessions. In *Behavior and cognitive therapy today* (pp. 209-222). Pergamon.
- Raines, A. M., Oglesby, M. E., Allan, N. P., Mathes, B. M., Sutton, C. A. ve Schmidt, N. B. (2018). Examining the role of sex differences in obsessive-compulsive symptom dimensions. *Psychiatry Research*, 259, 265-269.
- Rasmussen, S. A. ve Eisen, J. L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics*, 15(4), 743-758.
- Rubin, T. I. (1975), *Compassion and self-hate: An alternative to despair*, NewYork: D. McKay Co.

- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T. Ve Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the national comorbidity survey replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53-63.
- Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research And Therapy*, 27(6), 677-682.
- Salzman, L. ve Thaler, F. H. (1981). Obsessive-compulsive disorders: a review of the literature. *The American Journal of Psychiatry*, 138(3), 286-296.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the cognitive flexibility inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162.
- Sarıkatipoğlu, R. N. (2023). *Öz-şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Seferoğlu, H. (2023). *Öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyinin mutluluk algısını yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Serçeoğlu, B. (2023). *Obsesif kompulsif belirtiler ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Shafighi, A. H., Atashzadeh-Shoorideh, F., Ebadi, A. ve Ghadirian, F. (2023). Prevalence and predicors of COVID-centred obsessive compulsive disorder among Iranian COVID-19 recovered individuals: A bayesian analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 310.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. ve Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93-97.

- Soylu, F. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin fen eğitime yönelik tutumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Coulson, R. L. ve Anderson, D. K. (1989). Multiple analogies for complex concepts: antidotes for analogy-induced misconception in advanced knowledge acquisition. Vosniadou, S. ve Ortony, A. (Eds.) *Similarity and Analogical Reasoning* içinde (s. 498-531). Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (1999). The theory of successful intelligence. *Review of General Psychology*, 3(4), 292-316.
- Sternheim, L., van der Burgh, M., Berkhout, L. J., Dekker, M. R. ve Ruiter, C. (2014). Poor cognitive flexibility and the experience thereof, in a subclinical sample of female students with obsessive-compulsive symptoms. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(6), 573-577.
- Stein, D. J., Fineberg, N. A., Bienvenu, O. J., Denys, D., Lochner, C., Nestadt, G. ve Phillips, K. A. (2010). Should OCD be classified as an anxiety disorder in DSM-V. *Depression and anxiety*, 27(6), 495-506.
- Sommerlad, A., Ruegger, J., Singh-Manoux, A., Lewis, G. ve Livingston, G. (2018). Marriage and risk of dementia: Systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Neurology, Neurosurgery ve Psychiatry*, 89(3), 231-238.
- Şahin, H., Köşger, F., Eşsizoğlu, A., Aksaray, G. (2018). The relationship between obsessive belief level and cognitive flexibility in patients with obsessive compulsive disorder. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(4), 376.
- Tekinalp, B. E. ve Işık, Ş. (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Pegem Akademi Yayınları.
- Tiryaki, E. (2024). *Obsesif kompulsif bozuklukta tepki ketleme, bilişsel rezerv ve bilişsel esneklik ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- Topçuoğlu, V. (2003). Obsesif kompulsif bozuklukta psikanalitik görüşler. *Klinik Psikiyatri*, 6(1), 46-50.
- Torres, A. R., Prince, M. J., Bebbington, P. E., Bhugra, D., Brugha, T. S., Farrell, M., ve Singleton, N. (2006). Obsessive-compulsive disorder: Prevalence, comorbidity, impact, and help-seeking in the british national psychiatric morbidity survey of 2000. *American Journal of Psychiatry*, 163(11), 1978-1985.
- Uçar, H. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel hataların aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Uzun, N. B. (2022). *Düşünce kaynaşması ve obsesif-kompulsif bozukluğun farklı belirti boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin, düşünce kontrolünün ve öz-şefkatin rollerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi.
- Van Ameringen, M., Patterson, B., ve Simpson, W. (2014). DSM-5 obsessive-compulsive and related disorders: Clinical implications of new criteria. *Depression and anxiety*, 31(6), 487-493.
- Veale, D. (2004). Psychopathology of obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry*, 3(6), 65-68.
- 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.
- Wheaton, M. G., Galfalvy, H., Steinman, S. A., Wall, M. M., Foa, E. B. ve Simpson, H. B. (2016). Patient adherence and treatment outcome with exposure and response prevention for OCD: Which components of adherence matter and who becomes well?. *Behaviour Research And Therapy*, 85, 6-12.
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H. J. ve Ciarrochi, J. (2017). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 27(2), 263-299.

- Wilson, C. G., Nusbaum, A. T., Whitney, P. ve Hinson, J. M. (2018). Trait anxiety impairs cognitive flexibility when overcoming a task acquired response and a preexisting bias. *PloS One*, 13(9), e0204694.
- Williams, M. T., Taylor, R. J., Himle, J. A. ve Chatters, L. M. (2017). Demographic and health-related correlates of obsessive-compulsive symptoms among African Americans. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 14, 119-126.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yeşilirmak, A. (2019). Hükümlülerde saldırganlığın yordayıcısı olarak öz şefkat ve öfke. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific*, 2(1), 21-42.
- Yoldascan, E., Ozenli, Y., Kutlu, O., Topal, K. ve Bozkurt, A. I. (2009). Prevalence of obsessive-compulsive disorder in Turkish university students and assessment of associated factors. *BMC Psychiatry*, 9(1), 40-48.
- Yousaf, N. ve Majeed, A. (2021). Self-compassion, frustration intolerance and OCD symptoms among spouse of OCD patients. *Pakistan Journal of Applied Psychology (PJAP)*, 1(1), 24-31.

EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni

Tarih ve Sayı: 11.07.2024-153335



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-153335
Konu : Nazlı ENGİN'in Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

11.07.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 03.07.2024 Tarihli ve 12738158- - 584 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039009 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Nazlı ENGİN'in Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT danışmanlığında hazırladığı "Yetişkinlerdeki Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileriyle Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının 03.07.24 tarihli 2024/05 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU3S2BMHZ Pin Kodu :27192

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSU3S2BMHZ&eS=153335>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu
Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul
Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr
Kep Adresi:beykentunv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Cevat Gerni
Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-3: Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS)

Şu andaki rahatsızlık düzeyinizi saptamak amacıyla oluşturulmuş olan aşağıdaki soruları son bir haftanızı düşünerek puanlamanız istenmektedir. Puanlama yaparken her sorunun karşısındaki açıklamaları okuyarak size uygun gelen puanı kutucuğa yazınız.

1-5 e kadar olan sorular obsesif (takıntılı) düşünceler içindir. Obsesyonlar (takıntılar) isteğiniz dışında düşüncenize giren ve direnmeye çalışmanıza rağmen tekrar tekrar zihninize giren istenmeyen düşünceler, hayaller veya isteklerdir, Bunlar genellikle zarar verme, tehdit ve tehlike konularını içerirler. Sık görülen obsesyonlar aşırı bulaşma korkuları, tehlikeye ilişkin tekrarlayan şüpheler; sıra, simetri veya kesinlikle ilgili aşırı kaygılar; önemli şeyleri kaybetme korkusu.

6-10 arası sorular kompulsif davranışlarla ilgilidir. Kompulsiyonlar kişinin kaygı veya diğer rahatsızlık hislerini azaltmak için yapmaya zorlandığı bir şeydir. Bunlar çoğu zaman ritüel adı verilen tekrarlayıcı, amaca dönük, iradi davranışlardır. Davranışın kendisi uygun görünmekle beraber aşırı yapıldığında bir ritüel (kurallı-törensi davranış) haline gelir. El yıkama, kontrol, tekrarlama, düzeltme biriktirme ve birçok diğer davranış ritüel olabilir. Bazı ritüeller zihinseldir. Örneğin içinizden defalarca bir şeyi söylemek veya düşünmek gibi.

1. TAKINTILI (OBSESİF) DÜŞÜNCELERLE GEÇEN ZAMAN Soru (S): Ne kadar zaman bunlarla meşgul oldunuz (Gün/ saat)? ☐ 0- Hiç 1- Hafif Günde toplam 1 saatten az veya kısa sürelerle gelip gidiyor (günde 8 kereden az) 2- Orta (günde toplam 1-3 saat) veya sık sık gelen ama kısa süren (günde 8 kereden fazla ama günün büyük kısmı bunlar yok) 3- Ağır (günde toplam 3-8 saat) veya çok sık bir şekilde kısa süreli olarak gelip geçen (günde 8 kereden fazla ve günün büyük bölümünü bunlar işgal ediyor) 4- Çok ağır (günde 8 saatten fazla) veya neredeyse sürekli bir şekilde gelip giden (sayılamayacak kadar çok ve arada çok nadiren 1 saat ara veren)	4. OBSESYONLARA KARŞI DİRENÇ S. Obsesif düşüncelere direnebilmek için ne kadar çaba sarf ediyorsunuz? Ne sıklıkla yok sayabiliyor veya bunlar zihninize geldiğinde dikkatinizi bu düşüncelerden başka bir yere çevirebiliyorsunuz? ☐ 0- Her zaman direniyorum veya zaten o kadar az ki direnmeye gereksinim duymuyorum 1- Çoğu zaman direnmeye çalışıyorum 2- Direnmek için bir miktar çaba yapıyorum 3- Hepsine teslim olmuş durumdayım; direnemiyorum ancak bu durumdan hoşnut değilim 4- Hiç direnmiyorum tam ve gönüllü olarak boyun eğmiş durumdayım
--	--

2.OBSESİF DÜŞÜNCELERE BAĞLI ENGEL S. Obsesif düşüncelerin iş, okul, sosyal yaşam veya yaşamınızın diğer önemli işlevsellik alanlarında sizi ne kadar engelliyor? Bunlar yüzünden yapmadığınız şeyler var mı? ☐ 0- Hiç 1- Hafif Sosyal hayatı veya diğer faaliyetleri çok hafif olarak engelliyor ancak performansın tümü göz önüne alındığında pek bir değişikliğe neden olmayan bir etki 2- Orta Sosyal hayatı veya iş hayatını etkilediği kesin ancak halen üstesinden gelinebilir bir durumda olan bir etki 3- Ağır Sosyal hayatı veya iş verimini belirgin olarak olumsuz etkileyen bir durum 4- Çok ağır iş görmez bir durum	5. OBSESİF DÜŞÜNCELER ÜZERİNE OLAN KONTROLÜN DÜZEYİ S: Obsesif düşünceleriniz üzerine ne kadar kontrolünüz var? Obsesif düşüncelerinizi durdurabilme veya başka yöne çevirebilmede ne kadar başarılısınız? Bunları atabiliyor musunuz? ☐ 0- Tam olarak kontrol edebiliyorum 1- Obsesyonu genellikle bir miktar çaba ve dikkatle durdurabiliyorum veya unutabiliyorum 2- Obsesyonu bazen durdurabiliyorum veya dikkatimi başka şeye verebiliyorum. 3- Obsesyonu durdurmada veya atmakta nadiren başarılı olabiliyorum veya sadece zorlukla dikkatimi başka şeylere yönltebiliyorum 4- Obsesyon İrademin dışında. Çok nadiren anlık olarak obsesyonel düşünceyi değiştirebiliyorum. YOBCS Skorları kesme noktaları 0–7 klinik olmayan düzey; 8–15 hafif; 16–23 orta şiddette; 24–31 şiddetli; 32–40 aşırı şiddetli.
3. OBSESİF DÜŞÜNCELER EŞLİK EDEN RAHATSIZLIK S. Obsesif düşünceler sizde ne kadar sıkıntıya neden oldu? ☐ 0- Hiç 1- Hafif pek rahatsız etmiyor. 2- Orta Sık olarak çok rahatsızlık veriyor ancak halen baş edebiliyorum 3- Ağır Çok sık olarak çok rahatsızlık veriyor 4- Çok ağır Neredeyse sürekli ve beni iş göremez duruma getiren derecede rahatsızlık veriyor	
6.KOMPULSİF DAVRANIŞ İÇİN GEÇEN ZAMAN S. Kompulsif davranışlarınızı gerçekleştirmek için ne kadar zaman harcadınız? Bu sıradan işlemleri yaparken ritüelleriniz yüzünden, insanların çoğunun harcadığı zamana kıyasla ne kadar fazla zaman harcadınız? Ne sıklıkla ritüellerinizi yapıyorsunuz? ☐ 0- Hiç 1- Hafif (günde toplam 1 saatten az) veya kompulsif davranışın nadiren gerçekleştirilmesi (günde 8 kereden az) 2- Orta (günde toplam 1-3 saat) veya kompulsif davranışın sık gerçekleştirilmesi (günde 8 kereden fazla) 3- Ağır (günde toplam 3-8 saat) veya kompulsif davranışın çok sık gerçekleştirilmesi 4- Çok ağır (günde 8 saatten fazla) veya kompulsif davranışın sürekli gerçekleştirilmesi (sayılamayacak kadar çok)	7. KOMPULSİF DAVRANIŞLARA BAĞLI ENGEL S. Kompulsif davranışlarınız iş, okul, sosyal yaşam veya yaşamınızın diğer önemli işlevsellik alanlarında sizi ne kadar engelliyor? Bunlar yüzünden yapmadığınız şeyler var mı? ☐ 0- Hiç 1- Hafif Sosyal hayatı veya işi çok hafif olarak etkileyen ancak performansın tümü göz önüne alındığında pek bir değişikliğe neden olmayan bir etki 2- Orta Sosyal hayatı veya iş hayatını etkilediği kesin olarak gözlenen ancak halen üstesinden gelinebilir bir durumda olan bir etki 3- Ağır Sosyal hayatı veya iş verimini belirgin olarak olumsuz etkileyen bir durum 4- Çok ağır iş görmez bir durum

8. KOMPULSİF DAVRANIŞA BAĞLI RAHATSIZLIK S. Eğer kompulsiyonunuzu yapmanız engellenirse nasıl hissedersiniz? Ne kadar kaygılı-sıkıntılı hale gelirsiniz? ☐ 0- Hiç 1- Hafif Kompulsiyonlar: engellendiğinde çok az sıkıntı duyuyorum; kompulsif davranışı gerçekleştirirken çok az sıkıntı duyuyorum 2- Orta Kompulsiyonlar: engellendiğinde sıkıntım artabilir ancak baş edebiliyorum; kompulsiyonu yaparken sıkıntı duyuyorum ancak baş edebiliyorum 3- Ağır Eğer kompulsiyonu yapmazsam veya engellenirse belirgin bir şekilde çok sıkıntı duyuyorum; kompulsiyonu yaparken belirgin şekilde çok sıkıntı duyuyorum 4- Çok ağır Kompulsiyonlarımı yapmazsam veya engellenirse çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum; kompulsiyonu yaparken çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum	9. KOMPULSİYONLARA KARŞI DİRENÇ S. Kompulsiyonlara direnebilmek için ne kadar çaba sarf ediyorsunuz? ☐ 0- Her zaman direniyorum veya zaten o kadar az ki direnmeye gereksinim duymuyorum 1- Çoğu zaman direnmeye çalışıyorum 2- Direnmek için bir miktar çabalıyorum 3- Kontrol etmeye dönük hiçbir girişimde bulunmaksızın, kompulsiyonlarımın hepsine teslim olmuş durumdayım; ancak bu durumdan hoşnut değilim 4- Hiç direnmiyorum. Tam ve gönüllü olarak bütün kompulsiyonlarıma boyun eğmiş durumdayım
10. KOMPULSİF DAVRANIŞ ÜZERİNE OLAN KONTROLÜN DÜZEYİ S. Kompulsif davranışı gerçekleştirme isteğiniz ne kadar güçlü? Kompulsiyonlarınız üzerinde ne kadar kontrolünüz var? ☐ 0- Tam olarak kontrol edebiliyorum 1- Davranışı yapmak için baskı hissetmeme rağmen genellikle istemli olarak kontrol edebiliyorum 2- Orta derecede kontrol edebiliyorum. Kompulsif hareketleri yapmak için kuvvetli bir baskı var ancak güçlüklerle kontrol edebiliyorum 3- Az miktarda kontrol edebiliyorum. Kompulsiyonları durdurmak için çok fazla çaba harcamam gerekiyor, engelleyemiyorum sadece zorlukla yapmayı geciktirebiliyorum 4- Kontrol edemiyorum. Davranışı yapmakla ilgili dürtü tamamıyla benim iradem dışında gibi geliyor ve çok güçlü, nadiren anlık olarak davranışı geciktirebiliyorum.	

Toplam Skor:

EK-4: Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her zaman
1.	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4.	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8.	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeyi kafama takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11.	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15.	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16.	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17.	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18.	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

19.	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20.	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21.	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22.	Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25.	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK-5: Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaş
..... Belirtiniz

Cinsiyet
Kadın () Erkek ()

Eğitim Durumu
İlköğretim () Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek lisans ve üzeri ()

Medeni Durum
Evli () Bekar () İlişkisi var () Boşanmış () Eşi vefat etmiş ()

Çalışma Durumu
Tam zamanlı çalışan () Yarı zamanlı çalışan () İşsiz/Çalışmıyor ()

Daha önce psikolojik destek aldınız mı?
Evet () Hayır ()