

## OBSESİF İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ-44

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu tarafından 1997 yılında geliştirilmiş, Türkçeye ilk uyarlama çalışmaları Çağın (2006) ve Yorulmaz (2007) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Yorulmaz ve Gençöz tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan ölçeğin, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2010 yılında Boysan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam puan için cronbach alfa katsayısı 0.95, test tekrar test korelasyonu 0.70 olarak belirlenmiştir.

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve diğer psikopatoloji gruplarında gözlenebilen obsesif inanışları belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan ve bireyin kendi kendisini değerlendirmesine dayanan, toplam 44 sorudan oluşan ölçek “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişen aralıkta verilen cevaplar ile 1 ile 7 arasında puanlanır. Ölçeğin boyutlarından alınan yüksek puanlar, ilgili alandaki hassasiyeti göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlar ve bu boyutlara ait maddeler şu şekildedir:

Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (S/TB) alt ölçeği toplam 16 sorudan oluşur (1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39, 41). Olmuş veya olabilecek tüm olumsuz sonuçlardan dolayı bütünüyle kendini sorumlu tutma, ortaya çıkabilecek zarara engel olma veya harekete geçmemiş olmaktan duyulan abartılı sorumluluk inanışlarıyla belirlidir.

Mükemmeliyetçilik/Kesinlik (M/K) alt ölçeğinde toplam 16 soru bulunur (2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43). Hata yapma konusundaki endişelerin, bir işi bitirme konusundaki yüksek ve kesin standartların, aşırı katılık ve belirsizlik karşısında duyulan rahatsızlığın değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme (ÖV/DKE) alt ölçeği ise 12 sorudan oluşur (7, 13, 21, 24, 27, 28, 30,32, 35, 38, 42, 44).

Zorlantılı düşüncelere aşırı önem verme ve bu düşünceleri kontrol etme ihtiyacının düzeyi belirlenmeye çalışılmaktadır.

### Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 Soruları

Bu envantere, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Her bir ifade için, nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz. İnsanlar birbirinden farklı olduğu için envantere doğru veya yanlış cevap yoktur. Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtıp yansıtmadığına karar vermek için sadece çoğu zaman nasıl olduğunuzu göz önünde bulundurunuz.

Derecelendirme için aşağıdaki puanları kullanınız:

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

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

1. Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım	1	2	3	4	5	6	7
3. Benim standartlarıma göre, her şey mükemmel olmalıdır	1	2	3	4	5	6	7
4. Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
5. Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
6. Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, bedeli ne olursa olsun onu engellemeliyim	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim	1	2	3	4	5	6	7
9. Bir şeyi mükemmel biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım	1	2	3	4	5	6	7
10. Her zaman sahip olduğum tüm potansiyelimi kullanmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
11. Benim için, bir durumla ilgili tüm olası sonuçları düşünmek çok önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
12. En ufak hatalar bile, bir işin tamamlanmadığı anlamına	1	2	3	4	5	6	7

gelir							
13. Sevdiğim insanlarla ilgili saldırgan düşüncelerim veya dürtülerim varsa, bu gizlice onları incitmeyi istediğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
14. Kararlarımdan emin olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
15. Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
16. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak, benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir	1	2	3	4	5	6	7
17. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
18. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
19. Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
20. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz	1	2	3	4	5	6	7
21. Müstehcen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
22. İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır	1	2	3	4	5	6	7
23. Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
24. Tuhaf veya iğrenç düşüncelerim olmamalı	1	2	3	4	5	6	7
25. Benim için, bir hata yapmak tamamen başarısız olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
26. En önemsiz konularda bile her şey açık ve net olmalıdır	1	2	3	4	5	6	7
27. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
28. Zihnimdaki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
29. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir	1	2	3	4	5	6	7
30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
33. Davranışlarımdan olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir	1	2	3	4	5	6	7
34. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla	1	2	3	4	5	6	7

düşünürüm							
35. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
36. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir	1	2	3	4	5	6	7
37. Bir şey tam anlamıyla doğru yapıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim	1	2	3	4	5	6	7
38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir	1	2	3	4	5	6	7
39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür	1	2	3	4	5	6	7
40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz	1	2	3	4	5	6	7
41. Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur	1	2	3	4	5	6	7
42. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir	1	2	3	4	5	6	7
43. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır	1	2	3	4	5	6	7
44. Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırılırim	1	2	3	4	5	6	7