



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVCİL HAYVAN SAHİBİ YETİŞKİNLERİN OBSESİF-KOMPULSİF
BELİRTİLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VOLKAN ÖZEK

Lefkoşa
Ekim, 2024

VOLKAN ÖZEK

**EVCİL HAYVAN SAHİBİ YETİŞKİNLERİN OBSESİF-KOMPULSİF
BELİRTİLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2024

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVCİL HAYVAN SAHİBİ YETİŞKİNLERİN OBSESİF-KOMPULSİF
BELİRTİLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VOLKAN ÖZEK

Tez Danışmanı
DR. BİNGÜL SUBAŞI

Lefkoşa
Ekim, 2024

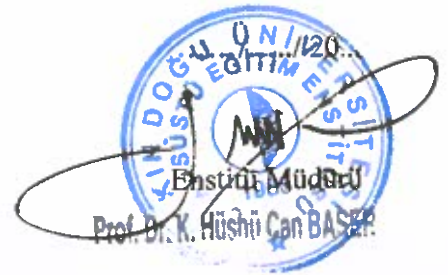
Onay

Volkan Özek tarafından hazırlanan “Evcil Hayvan Sahibi Yetişkinlerin Obsesif-Kompulsif Belirtileri ile Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 1.10.24 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye Balkır	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Şebnem Güldal Kan	
Danışman:	Dr. Bingöl Subaşı	
Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı		<u>1.10.2024</u> 

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

VOLKAN ÖZEK**01/10/2024**

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana kılavuz olan tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Bingöl Subaşı'na katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden çokça destek aldığım Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, destek ve sevgi için canım ailem Saliha Özek, Muhammed Özek, Bedri Özek'e ve her daim yanımda olan hayat ve yol arkadaşım Kevser Nur Bekik'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

PSK. VOLKAN ÖZEK

Özet

Evcil Hayvan Sahibi Yetişkinlerin Obsesif-Kompulsif Belirtileri ile Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZEK, Volkan

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

10/2024, 82 sayfa

Bu çalışma, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik sağlık ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmada ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini 18 yaş ve üstü, evcil hayvan sahibi bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini Türkiye ile KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üstü evcil hayvan sahibi 384 birey oluşturmaktadır.

Çalışmanın sonucunda, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı ve negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bireylerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında negatif ve anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bireylerin psikolojik sağlıkları ile psikolojik esneklikleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin psikolojik esnekliklerinin ve psikolojik sağlıklarının, obsesif kompulsif belirtilerini anlamlı ve negatif olarak yordadığı saptanmıştır. Bireylerin psikolojik sağlıkları ile obsesif kompulsif belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin aracı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadakinden farklı kültürlerden oluşan bir örnekleme araştırma yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Örnekleminde kadın ve erkek birey sayılarının eşit olduğu benzer çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: obsesif-kompulsif belirti, psikolojik sağlık, psikolojik esneklik.

Abstract

Investigating the Relationship Between Obsessive-Compulsive Symptoms and Psychological Resilience and Psychological Flexibility of Pet Owners

OZEK, Volkan

Master's Thesis, Department of Clinical Psychology

10/2024, 82 pages

The aim of this study was to examine the relationship between Obsessive Compulsive Symptoms and Psychological Resilience and Psychological Flexibility of adults who own pets.

Relational research method was used in this study. The population of the study consists of pet owners aged 18 and over. The sample of the study consisted of 384 individuals aged 18 years and over living in Turkey and TRNC.

As a result of the study, it was found that there was a significant and negative relationship between Obsessive Compulsive symptoms and psychological resilience of pet-owning adults. It was determined that there was a negative and significant relationship between obsessive-compulsive symptoms and psychological resilience. It was determined that there was a significant and positive relationship between individuals' psychological resilience and psychological flexibility. In addition, it was determined that psychological resilience and psychological resilience of individuals significantly and negatively predicted their Obsessive Compulsive symptoms. It was determined that psychological resilience mediated the relationship between individuals' psychological resilience and Obsessive Compulsive symptoms. It is thought that conducting studies in a sample consisting of different cultures from this study will contribute to the literature. It is thought that conducting similar studies with equal numbers of male and female individuals in the sample will contribute to the literature.

Keywords: obsessive-compulsive symptoms, psychological resilience, psychological flexibility.

İçindekiler

Onay Sayfası	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler.....	vi
Tablolar Listesi / Şekiller Listesi	viii
Kısaltmalar	ix

BÖLÜM

I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı.....	4
Alt Amaçlar.....	4
Araştırmanın Önemi	5
Sınırlılıklar	6
Tanımlar.....	6

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
OKB'nin Tanımı ve Tarihi	7
OKB'nin Etiyolojisi	7
OKB'nin Kavramsal Gelişimi	8
OKB'nin DSM-5 Tanı ve Ayırıcı Kriterleri	9
Kuramsal Temelde OKB	10
<i>Psikanaliz ve Psikodinamik Model ve OKB.....</i>	10
<i>Davranışçı Model ve OKB.....</i>	10
<i>Bilişsel Model ve OKB.....</i>	11

Psikolojik Esneklik Tanımı ve Tarihi	11
Psikolojik Esneklik Modeli.....	12
Psikolojik Sağlamlık Tanımı ve Tarihi.....	13
Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Model veya Yaklaşımlar	14
<i>Ekolojik Yaklaşım</i>	14
<i>Biyolojik Yaklaşım</i>	14
<i>Sosyal Ekolojik Bağlam</i>	14
İlgili Araştırmalar.....	15

BÖLÜM

III

Yöntem.....	19
Araştırma Modeli.....	19
Evren ve Örneklem	19
Veri Toplama Araçları	21
<i>Sosyo-demografik Bilgi Formu</i>	21
<i>Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Öz Bildirim Formu)</i>	21
<i>Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği</i>	22
<i>Psikolojik Esneklik Ölçeği</i>	22
Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	23
Çalışmanın Planı.....	25

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar.....	26
.....	..
.....	38

BÖLÜM V

TARTIŞMA	39
----------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	45
Sonuç	45
Öneriler	47
Araştırma Sonuçlarına ve İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	47
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	47

Kaynakça.....	48
EKLER.....	57
Ek-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	57
Ek-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	58
Ek-3. Sosyo-demografik Bilgi Formu	59
Ek-4. Yale Brown Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği.....	60
Ek-5. Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	61
Ek-6. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	61
Ek-7. Ölçek İzinleri	62
İntihal Raporu.....	65
Etik Kurul Onayı	68
Özgeçmiş	69

Tablolar Listesi

Sayfa

Tablo 1. Bireylerin, sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....	20
Tablo 2. Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri	23
Tablo 3. Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları	26
Tablo 4. Bireylerin Cinsiyete Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	27
Tablo 5. Bireylerin Yaş Grubuna Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	28
Tablo 6. Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
Tablo 7. Bireylerin Gelir Düzeyine göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	32
Tablo 8. Bireylerin Son Altı Ayda Psikolojik/Psikiyatrik Tedavi Görme Durumuna Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik	34

Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....

Tablo 9. *Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....* 36

Şekiller Listesi

Şekil 1. *Bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu.....* 37

Şekil 2. *Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği Puanlarının Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu.....* 37

Şekil 3. *Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği Puanları ile Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracılığı.....* 38

Kısaltmalar

ANOVA:	Varyans Analizi
DSM:	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DYM:	Deri Yolma Bozukluğu
ED:	Editör
KKT:	Kabul ve Kararlılık Terapisi
KKTC:	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
PSDÖ:	Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği
SPSS:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TSB:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TTM:	Trikotillomani (Saç Yolma Bozukluğu)
YBOKÖ:	Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği
ZK:	Zihinsel Kuram

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB); çoğunlukla kronik olan, tekrarlayan obsesyon ve kompulsiyonlardan oluşan bir bozukluktur ve tedavisi kişiden kişiye büyük ölçüde değişmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğun yaşam süresince görülme sıklığı (prevelansı) %2-%3 olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bozukluklar içerisinde en yaygın olan dördüncü bozukluktur. Obsesif kompulsif bozukluk etiyolojisini saptamak amacıyla pek çok literatür çalışması gerçekleştirilmiş ve bunun sonucunda bozukluğun gelişiminde birden çok etkenin rol oynadığı kanısına varılmıştır (Gökçen ve Karadağ, 2016).

Psikolojik esneklik, bireyin çeşitli "iç seslere" sadık kalma ve onlarla bağlantı kurma yeteneğidir. Dünyadaki farklı durumları deneyimleme arzusunun ifade etmenin bir yolu olarak da tanımlanabilmektedir. Psikolojik esnekliği yüksek kişiler, farklılaşma ve değişim arayışında olan kişilerdir ve bu pozitif bir deneyim olarak görülmektedir (Ben-Itzhak vd., 2014).

Bir kişinin, hayatındaki zor koşullar veya yıkıcı değişiklikler altında sağlığını ve enerjisini koruyarak ve kendini toparlayabilme becerisi şeklinde ifade edilmektedir (Amerikan Psikoloji Derneği, 2015).

Psikolojik esneklik, kişinin zorlu durumlarla başa çıkma ve bunlara uyum sağlama yeteneğini ifade ederken psikolojik sağlamlık, stres ve travmalara karşı dayanıklılığı belirtmektedir. Araştırmalar, düşük psikolojik esneklik ve sağlamlığın OKB belirtilerini artırabileceğini ve bu faktörlerin, tedavi sürecinde kritik bir rol oynayabileceğini öne sürmektedir (Cassin ve Neil, 2011).

Evcil hayvan sahipliğinin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkileri, psikolojik araştırmalarda giderek daha fazla ilgi görmektedir. Evcil hayvanların, özellikle köpek ve kedilerin, sahiplerinin psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlıklarını artırabileceğine dair bulgular ortaya konmuştur (Beck ve Katcher, 2020; Krause ve Parello, 2018). Hayvanlarla kurulan bağların, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiği ve sosyal destek algısını artırdığı

görülmüştür. Bu bağlamda, evcil hayvan sahipliğinin obsesif kompulsif bozukluk düzeyi üzerindeki etkilerini anlamak hem psikoloji hem de farklı birçok alanda önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır (O'Haire, 2018).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, OKB'nin genellikle bireylerin psikolojik sağlamlık ve esneklik düzeylerini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Coles vd., 2018; Fineberg vd., 2019). Psikolojik esneklik, kişinin zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneğini, psikolojik sağlamlık ise stres ve travmaya karşı dayanıklılığını ifade etmektedir. Her iki kavram da OKB'nin etkilerini anlamada önemli rol oynamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2020; McCracken vd., 2021).

Evcil hayvan sahipliğinin, OKB düzeyi ile bireylerin psikolojik esneklik ve sağlamlıkları üzerindeki etkilerini değiştirebileceği, evcil hayvanların sağladığı duygusal destek ve sosyal bağlantıların bu tür bozuklukların semptomlarını hafifletebileceği öne sürülmektedir (Harker ve Morrow, 2021; Shapira ve Malkin, 2019).

Bu çalışmada literatüre bakılarak evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik esneklik ve sağlamlıkları arasındaki ilişkisinin incelenebilir olduğu düşünülmektedir.

Problemin Durumu

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), bireylerin istemsiz düşünceler (obsesyonlar) ve tekrarlayan davranışlar (kompulsiyonlar) ile baş etmekte zorlandıkları bir ruhsal sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır. Bu bozukluğun, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen yüksek kaygı ve stres düzeyleri ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Abramowitz, 2019).

Psikolojik esneklik, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında uyum sağlayabilme yetisi olarak tanımlanırken (Kashdan ve Rottenberg, 2017) psikolojik sağlamlık, stresli ve travmatik olaylar karşısında iyilik halini sürdürebilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Masten, 2014).

Son yıllarda evcil hayvan sahipliği, bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ile dikkat çekmektedir. Araştırmalar, evcil hayvanların sahiplerine sosyal destek sağladığını, stres seviyelerini düşürdüğünü ve genel iyilik halini artırdığını göstermektedir (McConnell vd., 2017). Evcil hayvanların, bireylerin psikolojik

sağlımlıklarını ve esnekliklerini artırıcı bir rol oynayabileceği, dolayısıyla OKB semptomlarını hafifletici bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Mueller, 2019).

Özellikle son 10 yılda yapılan çalışmalar, evcil hayvan sahiplerinin, evcil hayvanları olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik ve sağlımlık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Evcil hayvana sahip çocuk ve ergen bireylerin psikolojik esneklik ve sağlımlıklarının arttırdığı söylenmektedir. Evcil hayvan sahipliğinin, çocuk ve ergen yaş gruplarında psikolojik sağlımlık ve esnekliği arttırdığı belirtilmektedir (Purewal vd., 2019).

İnsan ve hayvan etkileşiminin genç yetişkinlerin gelişim süreçleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Evcil hayvan sahipliğinin, bireylerin psikolojik esneklik ve sağlımlıklarını artırıcı bir faktör olduğu bilinmekte fakat bu durumun OKB'li bireylerde değişkenlik gösterip göstermediği bilinmemektedir. Bu bağlamda evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik sağlımlık ve psikolojik esneklikleri arasında bir ilişkinin var olup olmadığı düşünülmektedir (Mueller, 2019).

Bu çalışmanın problemi kapsamında Brooks vd. (2018), evcil hayvanların özellikle stres ve kaygı seviyelerini azaltma konusunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Fakat OKB gibi spesifik ruh sağlığı bozuklukları üzerindeki etkilerini doğrudan araştıran çalışmaların eksikliğine değinmektedir. Altınöz vd. (2019) tarafınca gerçekleştirilen çalışmada OKB'li kişilerin psikolojik esnekliklerinin az olduğu ortaya konulmaktadır. Evcil hayvanla birlikte geçirilen zaman ile psikolojik sağlımlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu söylenmektedir. Yapılan çalışmalarda özellikle OKB üzerine araştırmaların yapılmasına dair öneriler bulunmaktadır (Arpacıoğlu, 2021).

Bu çerçevede bu çalışmanın problem sorusu “Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik sağlımlık ve psikolojik esneklikleri arasında ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik esneklik ve sağlımlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Alt Amaçlar

Bu çalışmada altta belirtilen durumlara cevap aranmıştır:

1. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin sosyo-demografik özelliklere (yaş, cinsiyet eğitim düzeyi, gelir düzeyi, son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi görme durumu) göre obsesif kompulsif belirti düzeyi ile psikolojik sağlımlık düzeyi ve psikolojik esneklik düzeyi arasında farklılık var mıdır?
2. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti düzeyi ile psikolojik sağlımlık ve psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlımlık düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyi ve psikolojik sağlımlık düzeyi, obsesif kompulsif belirti düzeyini yordamakta mıdır?
5. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlımlıkları ile obsesif kompulsif belirti düzeylerinin ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılığı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

OKB'li kişilerde psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlığın klinik semptomatolojideki yeri ve tedavi sonuçlarına etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın, psikolojik esneklik ve sağlamlığı yükseltmeye yönelik psikososyal ya da psikoterapötik müdahalelerin OKB belirtileri etkilerine, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine ve bunları geliştirmeye yönelik hamlelerin OKB hastalarında tekrarlama durumlarına odaklanabilir olduğundan bahsedilmekte ve bu alandaki çalışmaların önemi vurgulanmaktadır (Deveci, 2022).

Evcil hayvanların, bireylerin psikolojik esneklik ve sağlamlık seviyeleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceği hipotezi, son yıllarda artan bir ilgi görmektedir. Evcil hayvanlarla kurulan duygusal bağın; stres yönetimi, yalnızlık hissinin azaltılması ve genel psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair bulgular, bu hipotezi desteklemektedir. Bununla birlikte, evcil hayvan sahipliğinin psikolojik esneklik ve sağlamlık üzerindeki etkisini özellikle OKB semptomları ile birlikte ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir (Purewal vd., 2019; Wells, 2019).

Obsesif kompulsif belirti düzeyi ile psikolojik esneklik ve sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki evcil hayvan sahipliği bağlamında incelenerek hem klinik uygulamalara hem de ruh sağlığı politikalarına katkı sağlanabilir. Bu bağlamda, elde edilecek bulguların, OKB semptomları olan bireyler için evcil hayvan temelli müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik önemli ipuçları sunabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda ruh sağlığı alanında yeni bir perspektif sunarak psikolojik esneklik ve sağlamlığın desteklenmesi konusunda yeni stratejilerin oluşturulmasının litaretüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Arpacıoğlu, 2021).

Sosyo-demografik açıdan değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu değişkenlerin çalışmada alt amaçlar doğrultusunda belirlenmesi, çalışma bütünlüyciliği ve betimleyiciliği içinde önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık ve esneklik ile stres durumunda baş edebilme değişkenleri arasındaki korelasyonun incelenmesinin yanında demografik bilgiler çerçevesinde değerlendirilmesinin çalışma kapsamına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Koç, 2020).

Sınırlılıklar

Bu çalışma, KKTC’de veya Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzeri, evcil hayvan sahibi bireyler ile sınırlıdır. Araştırmada katılımcı sayısı bir diğer sınırlılık olarak yer almaktadır. Bu araştırma, sadece ankette yer alan sorular ile sınırlıdır.

Bu çalışma toplamda altı adet temel ve alt amaca sahip olup sadece evcil hayvan sahibi bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve esneklik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyebilmektedir. OKB dışındaki psikolojik bozuklukların psikolojik sağlamlık ve esneklik düzeyi arasındaki ilişkisini belirleyememektedir ve bu çalışma sadece bu ölçekler ile sınırlıdır.

Bu çalışmada yer alan sosyo-demografik bilgiler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve son altı ayda alınan psikolojik/psikiyatrik tedavi durumunun varlığı) özellikleriyle sınırlıdır.

Tanımlar

Obsesyon/Obsesif: Benlikle bağdaşmayan düşünce, imge, görüntü ve dürtülerdir (Köroğlu, 2013).

Kompulsiyon/Kompulsif: Takıntılı düşüncelere yanıt olarak ortaya çıkar ve bunlara göre hareket etme zorunluluğu hisseder. Tekrarlayan davranışlar veya zihinsel eylemlerdir (Köroğlu, 2013).

Obsesif-Kompulsif Bozukluk: Bireyin mesleki, sosyal ve akademik işlevselliğinde önemli sorunlara neden olan ve çoğunlukla kronik bir seyir izleyen obsesyon ve kompulsiyonların varlığıyla karakterize edilen bir bozukluktur (Sadock, 2000).

Psikolojik Sağlamlık/Dayanıklılık: Kişinin, kendisine zarar verme ihtimali olan ve bir anda ortaya çıkan tehditlerle baş edebilme durumu olarak tanımlanır (Amerikan Psikoloji Derneği, 2015).

Psikolojik Esneklik: Bireyin bilinçli düzeyde şu anki zamanla yakın olabilme, anı yaşama ve inanç, tutum ve değerlerine göre davranışlarını değiştirme veya süreğenleştirmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Arı ve Turhan, 2022).

BÖLÜM II

Kavramsal, Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde obsesif kompulsif bozukluk, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık kavramlarıyla ilgili açıklamalara, kuramsal arka plana ve bu kavramlarla ilgili literatürde geçen, daha önce yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Obsesif-Kompulsif Bozukluk Tanımı ve Tarihi

Obsesyonlar, istenmeyen ve zihnimizde kontrolümüz dışında deneyimlenen tekrarlayıcı ve inatçı düşünceler, dürtü ya da imgeler olarak ifade edilmektedir. Kompulsiyonlar ise kişinin bir obsesyona cevap niteliğinde, uyulması gereken kurallar neticesinde zorla olduğunu hissettiği düşünsel veya yineleyici eylemlerdir (Köroğlu, 2013).

Klasik obsesyonlar arasında sayma-simetri-sıraya koyma düşünceleri, kendine veya başka birine zarar verme obsesyonları, bulaşma, istifleme-biriktirme düşünceleri sayılabilir. Obsesyonlar, çoğu zaman hastanın düşünce/değer sistemi ile çelişen özellikler taşımaktadır. Birçok vakit hastanın değer/obsesyon sistemi ile bağdaşmayan nitelikler barındırmaktadır. Örneğin çocuğunu seven bireyin ona zarar verme korkusu yaşaması yahut bağınaz bir kişinin aklına yaratıcıya küfür etme arzusunun gelmesi benzer biçimde ifade edilebilmektedir (Öztürk, 2015).

OKB'nin Etiyolojisi

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), çoğunlukla kronik olan, tekrarlayan obsesyon ve kompulsiyonlardan oluşan bir bozukluktur ve tedavisi kişiden kişiye büyük ölçüde değişmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğun yaşam süresince görülme sıklığı (prevelansı) %2-%3 olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bozukluklar içerisinde en yaygın olan dördüncü bozukluktur. Obsesif kompulsif bozukluk etiyolojisini saptamak amacıyla pek çok literatür çalışması gerçekleştirilmiş ve

bunun sonucunda bozukluğun gelişiminde birden çok etkenin rol oynadığı kanısına varılmıştır. Bunlar nörokimyasal, nöroanatomik, nöroimmünolojik, genetik, kişisel-aktivite psikodinamik, davranışsal ve tedavi etkenleridir (Gökçen ve Karadağ, 2016).

Obsesif kompulsif bozukluğun sıklığını ve yaygınlığını saptamak kolay olmamaktadır. Çoğu hasta şikâyetlerini saklarken bazıları da belirtilerinin düşük düzeyde olması sebebiyle doktora başvuruda bulunmazlar. Devamlı ve inatçı bir hastalık olan OKB’de zamanla belirti düzeyi ve biçimi farklılık gösterebilmektedir (Öztürk, 2015).

OKB’nin Kavramsal Gelişimi

Obsesyonlar, tıp literatüründe 1838 yılı itibarıyla ilk olarak Esquirol’un “Mental Hastalıklar” isimli eserinde ele alınmış ve mental pozisyonu normal bireylerin kendiliğinden, engellenemez ve dürtüsel anlamda etkinlik şekliyle ifade edilmiştir. Semptomları bir nevi “dürtü monomanisi” şeklinde açıklaması OKB için yeni bir bakış kazandırmıştır (Öztürk, 2015).

Yıllar sonra obsesyonun, danışanın iradesi dışında gerçekleşen düşünceler olduğunu Frederich Westphal de söylemiştir. 20. yüzyıl başlangıcında Pierre Janet; fobiler, saplantılı, obsesyonlu düşünceler ve zorlantılar (kompulsiyon) üçlemesiyle klinik açıdan tabloyu “psikasteni” doğrusuyla psikolojik zayıflık alanı arasında ele almıştır (Okasha ve Saad, 1994).

Freud, fobik nevroz ile obsesif kompulsif nevrozu birbirinden ayrı bir şekilde ele almış ve obsesyonların eşeysel, agresif, dürtüsel olduğunu ifade etmiştir. Bu dürtülerin ortaya çıkardığı karşıt reaksiyon oluşturma, anksiyetenin gerileme ve benzer biçimde müdafaa mekanizmaları ile önlenebileceğini ortaya koymuştur (Rasmussen ve Eisen, 1990).

OKB’nin nörobiyolojik temelleri üzerinde yoğunlaşan araştırmalar, hastalığın tedavisinde yeni perspektifler sunmaktadır (Leckman ve Pittenger, 2023).

OKB’nin Tanı ve Ayırıcı Kriterleri

OKB tanı ölçütleri DSM-5 çerçevesinde şu şekilde belirtilebilir:

A. Kompulsiyonlar, obsesyonlar ya da ikilinin beraber hali.

Obsesyonlar aşağıdaki gibi tanımlanır:

1) Bu bozukluk esnasında bazen istenmeden ortaya çıkan ve birçok bireyde problemlere veya anksiyeteye sebebiyet veren, yinelenen ve süreklenen dürtüler, düşünceler ya da hayaller.

2) Birey bu dürtüleri, düşünceleri veya hayalleri önemsememeye veya bunların üstünü kapamaya, farklı bir eylem ve düşünce ile pasifleştirmeye çalışır.

Kompulsiyonlar aşağıdaki gibi ifade edilir:

1) Bireyin, takıntılı düşüncelere karşı bir tepki şekliyle veya katı haliyle uyulması şart kurallar neticesinde yapmaktan kendini vazgeçiremediği davranışlar (düzene koyma, el temizliği ve kontrol sağlama) veya zihinsel aktivitelerdir (sayı saymak, bazı sözcükleri sessiz bir biçimde tekrarlamak vb.).

2) Zihinsel etkinlikler veya davranışlar, sorundan kurtulmaya veya mevcutta olan sıkıntı verici durumu azaltmayı veya korku oluşturan durum ve olaydan korunmayı hedefler ancak bu zihinsel etkinlikler veya davranışlar pasifleştirilmek ve korunmak istenen şeylerle ya realist şekilde bağlantılı değildir ya da net biçimde çok yüksek bir seviyededir.

B. Saplantılar veya zorlantılar belli bir probleme ve vaktin boşa geçirilmesine sebep olur (gün içinde 1 saatten çok vakit alırlar) veya bireyin gündelik rutinlerini, mesleki (veya eğitimle alakalı) toplumsal etkinliklerini, işlevselliğini, bağlantılarını önemli düzeyde bozar.

C. Bu fiksasyon bir maddenin (kötüye kullanımı olabilecek bir ilaç veya tedavi yöntemlerindeki bir ilaç) veya yaygın olan tıbbi vaziyetin direkt fizyolojik anlamda etkililiğine bağlanmayabilir.

D. Farklı eksen 1 bozukluğu mevcutsa saplantı veya zorlantıların içeriği bu kadarıyla sınırlı olmamaktadır. (Trikotillomaninin ortaya çıkması ile saç koparma üstünde durma, bir yeme bozukluğunun varlığında yemek ile ilgili durumlarda üzerinde düşünüp durma, herhangi madde kullanma, fiksasyonun bulunması ile birlikte ilaçlar üstünde düşünerek kalma).

Varsa belirtiniz: İç görüşü yeterli olanlarda kişi, inançlarının reel olmadığı kabulündedir. İç görüşü yeterli olmayanlarda birey, inanışlarının çoğunlukla reel olduğunu kabul etmektedir. İç görüşü olmayan/olağanüstü inançlarda kişi, inançlarının reel olduğuna mutlak bir şekilde inanış sergilemektedir.

Varsa belirtiniz: Tikle alakalı: Bireyin geçmişte veya şu anda bir tik bozukluğu hikâyesi mevcuttur (Köroğlu, 2013).

Kuramsal Temelde Obsesif-Kompulsif Bozukluk

Psikanaliz ve Psikodinamik Model ve OKB; Freud on dokuzuncu yüzyılın bitiminde OKB'yi bilimsel olarak açıklamaktadır. Ömrü boyunca da obsesyonel nevroz tanımı üzerine 14 eser yazmıştır. Bu konuda yazdığı yayın adedinin bunun dışındaki bozukluk ve hastalıklara kıyasla daha çok olduğu görülmüştür. Freud, OKB'nin klinik belirtilerini şöyle dile getirmiştir: “Hastanın beyni reel anlamda kendisini meraklandırmayacak obsesyonlarla meşguldür ve kendisine yakın olmayan dürtüler algılamaktadır. Karşı koyamadığı eylemleri yapmak zorunda kalmaktadır. Takınılan bu obsesyonlar kişi için herhangi bir anlam oluşturmadiğundan çoğu defa kişiye uyumsuz gelmektedir. Karşı çıkamadığı için bu düşünceler onu yorgun düşürünceye kadar oyalar ve bir ölüm kalım problemi varmışçasına kaygılandırır” (Geçtan, 1997).

Freud sonrası zaman diliminde OKB ile alakalı yürütülen araştırmalar bir süre daha Freud'un düşünceleri ile devam etmiştir. Anna Freud, özgül ve karşıt tepki yaratma gibi savunmaların kompulsiyonlar olarak görülen diğer bozukluklardan farklılaştığını desteklemektedir. Buna ek olarak nesne ilişkilerinde yer alan anal özellikler ile başarısızlığın yükselişi arasında bağlantının varlığına dair varsayımlarını da ortaya koymaktadır (Topçuoğlu, 2003).

Davranışçı Model Çerçevesinde OKB; obsesyonların ortaya çıkışı davranışçı kuramda şu şekilde ifade edilmektedir: Etkisiz uyarıcılar anksiyeteyle birleştirilerek klasik koşullanma yoluyla saptanır ve takıntılı bu davranışlar da belirtilen anksiyetenin birçoğunu düşürmektedir. Obsesyonlar ve kompilasyonlar, öğrenilmiş davranış örüntüleri şekliyle ilerlerler. OKB'nin tedavisiyle uğraşan terapistin hedefi davranışçı kuramda, kişinin davranışının farklılaştırılması olarak ifade edilmektedir. Davranışsal psikoterapinin ana kuralı rahatsızlığın nedenini ele almaktır. OKB rahatsızlığa neden olan şeylerden kaçınmakla ilgilidir. Örneğin, ellerinizi kirletme korkusuyla kapı tokmaklarına dokunmaktan kaçınmak veya mikropları başkalarına bulaştırmamak için saatlerce ellerinizi yıkamak gibi davranışlar alışkanlık haline gelir. Önemli olan bu durumun nedenine odaklanmaktır (Köroğlu, 2011).

Davranışsal psikoterapi "alıştırmak" ilkesine dayanmaktadır. İnsanların alışlagelmiş OKB'si alıştırmalarla da çözülebilmektedir. Davranışçı terapi, obsesif kompulsif bozuklukta reaksiyonun önlenmesi ve geciktirilmesi ilkeleri üzerine çalışmaktadır. Yani amaç, kişinin zorlantıyı deneyimlemesini sağlayarak ve geciktirerek, yavaş yavaş direnme yeteneğini geliştirmek ve kaygısını zamanla azaltmaktır. Bu şekilde yeni öğrenmeler doğmaktadır (Tan, 2004).

Bilişsel Model ve OKB; bilişsel kuram çerçevesinde değerlendirildiğinde altta yatan obsesyonlar aşırı olabilmektedir. Korkuya neden olan kötü düşünceler vardır. Bu noktadan itibaren düşünürken bilişsel yaklaşım, geçmişle ilgili değil, kişiyi şimdiki zamanda etkileyen bilişsel yorumlara dayalıdır. Son yıllarda obsesif kompulsif bozukluğun etiyojisi ve ilerleyişinde biliş durumlarındaki rollerin açıklamasını yapmak için çeşitli bilişsel modeller önerilmiştir. Bu çeşitli modeller arasında hangi modelin obsesyon ve kompulsiyonda daha önemli olduğuna dair kanaat farklılaşmaktadır (Özer, 2015).

Psikolojik Esneklik Tanımı ve Tarihi

Bilişsel-davranışçı gelenekten türetilen üçüncü nesil psikoterapötik yaklaşımlardan biri olarak gelen kabul ve kararlılık terapisinin asıl amacı, bireylerin değerlerine uygun bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak ve içsel deneyimle olan bağıntıları değiştirerek psikolojik esneklik yaratmaktır (Arı ve Turhan, 2022).

Kabul ve kararlılık terapisindeki temel düşünce, psikopatolojideki temel problem olan psikolojik acıdan kaçınmak ve bu acıyı kontrol edebilmektir. Kontrol etme çabası ve kaçınma taktikleri kişiyi şimdiki andan ve dış gerçeklikten uzaklaştırabilir. Bu şekilde bireyler değerlerine uygun davranışlar gösterememektedir. Bu yaklaşıma göre, psikolojik katılığın uyumsuz davranışlara neden olduğu düşünülmektedir. Psikolojik esneklik, katılığın aksine, bireylerin hem iç hem de dış tecrübelerle açık olmalarını sağlar. Seçilen değerlere göre hareket ederek anlamlı bir ömür seçimini ortaya koymaktadır (Yektaş, 2020).

Psikolojik esneklik, bireyin çeşitli "iç seslere" sadık kalma ve onlarla bağlantı kurma yeteneğidir. Dünyadaki farklı durumları deneyimleme arzusunu ifade etmenin bir yolu olarak da tanımlanabilmektedir. Psikolojik esnekliği yüksek kişiler, farklılaşma ve değişim arayışında olan kişilerdir ve bu pozitif bir deneyim olarak

görülmektedir. Psikolojik esneklik; açıklık, şimdiye odaklanma, değişken iç ve dış şartlara uygun davranışı biçimlendirme veya ilerletebilme kabiliyetini ifade etmektedir. Bununla birlikte bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleri barındıran karışık psikolojik yapı şeklinde ifade edilmektedir (Ben-Itzhak vd., 2014).

Psikolojik esneklik, bireylerin zorluklar ve belirsizlikler karşısında adaptif ve etkili bir şekilde tepki verme yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin mental sağlık ve iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur (Plys vd., 2023).

Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve kararlılık terapisi (KKT), şimdiki zamanla bilinçli bir insanın tam anlamıyla bağlantı kurması ve durumun ne getirdiğine bağlı olarak, değerli amaçları gerçekleştirmeye yönelik eylemleri, değişme veya sürdürme kabiliyeti olarak tanımlanabilecek psikolojik esnekliği arttırmayı hedeflediği söylenebilmektedir. Psikolojik esneklik altı temel prensipten oluşmaktadır (Luoma vd., 2007).

Şimdiki an ile temas; kişinin andaki tecrübelerine dikkatini elastiki bir biçimde vermesi, odaklanması şeklinde ifade edilmektedir. Odaklanış, faydalı olabilecek durumun ne olduğuna bağlı olarak kişinin odak noktasını genişletmesini, daraltmasını, değiştirmesini ya da ilerletebilmesini kapsamaktadır. Odaklanış, aynı şekilde bireyin içinde yer almış olduğu fizyolojik dünyaya, içerisindeki ruhsal dünyaya ya da her ikisine bilinçli bir şekilde dikkati, deneyimleriyle ilişki oluşturmayı ve bütünüyle ilgilenmeyi gerektirmektedir. **Kabul**, bireyin istemediği kişisel deneyimlere (düşünceler, duygular, hisler, anılar, görüntüler vb.) alan yaratması olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bu tecrübelerle direnmek, kaçmak veya onlarla savaşmak yerine, kendi içlerinde hayatlarını iyileştirmek için etkili bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olan bir alan yaratmaktadır. **Bilişsel ayrışma**, geri adımlar atabilmeyi ve bağlanmayı koparabilmeyi öğrenmek olarak ifade edilmektedir. Kişilerin düşünce ve anılarıyla meşgul olmak yerine geri çekilip onları gözlemlmelerini, oldukları gibi görmelerini, onlara tutunmak yerine onları mümkün görmelerini ve onlar tarafından kontrol edilmekten kaçınmalarını ve rehberlik etmeyi gerektirmektedir. **Değerler**, hayatınızda neyi ifade etmek istiyorsunuz; bu dünyadaki kısa zamanınızda ne yapacaksınız; kendinize, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya

nasıl yaklaşım davranış göstermek istiyorsunuz sorularının yanıtları olarak ifade edilmektedir. Değerler, davranışın fiziksel mi yoksa psikolojik mi istendiğini belirler. Bir özellik olarak açıklanabilir. Başka bir deyişle, bir kişinin her zaman nasıl davrandığını ne istediğini tanımlamaktadır. Bireye yol gösterir ve onun yaşam yoluna yön vermektedir. Değerler bir pusulaya benzetilebilmektedir.

Kararlı/adanmış davranış; kişisel değerlerle tutarlı, etkili eylemlerde bulunmak anlamına gelir. Hem fiziksel eylemleri (bedeninizle yaptıklarınız) hem de psikolojik davranışları (iç dünyanızla yaptıklarınız) içerdiği söylenebilmektedir. Bireylerin kendi değerlerini bilmeleri iyi olarak ifade edilmekte ve bunları eyleme geçirmelerinin, yaşamlarını zengin, doyumlu ve anlamlı bir duruma getirdiği belirtilmektedir. Kişi söz edilen eylemleri gerçekleştirirken çeşitli düşünce ve duygular ile karşılaşmaktadır. Bunlar, kişi için eğlenceli olabileceği gibi son derece acı verici de olabilmektedir. **Bağlam olarak benlik/kendilik;** zihnin iki ayrı bileşenden oluşmasıdır: düşünme ve farkındalık. Söz konusu zihin olduğunda genellikle düşünen kişiyi (düşünen, inanan, hatırlayan, yargılayan, hayal kuran, plan yapan vb.) ifade etmektedir. İnsanlar herhangi bir zamanda ne düşünür, hisseder ve yapar sorularına farkında olan tarafı KKT'de bağlam olarak benlik şeklinde ifade edilmektedir. Genellikle "fark eden kendilik" veya "gözlem yapabilen kendilik" olarak da bilinmektedir (Harris, 2019).

Psikolojik Sağlamlık Tanımı ve Tarihi

Psikolojik sağlamlık, İngilizcede "resilience" kelimesiyle karşılanmaktadır. Bir kişinin, hayatındaki zor koşullar veya yıkıcı değişiklikler altında sağlığını ve enerjisini koruyarak kendini toparlayabilme becerisi şeklinde ifade edilmektedir (Amerikan Psikoloji Derneği, 2015).

Psikolojik sağlamlık kavramının birçok farklı şekilde tanımlaması mümkündür. Bazı çalışmalarda “dayanıklılık” (Akça, 2012; Irmak, 2008), “yılmazlık” (Demirbaş, 2010; Özcan, 2005) ve “psikolojik sağlamlık” (Aydın, 2010; Gizir, 2004; Kararımak, 2007; Oktan, 2008) olarak belirtilmiştir. 2000 yılında Türk Psikologlar Derneği de "resilience" ifadesi için "sağlamlık" kelimesini kullanmıştır. Stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumu kolaylaştıran bireysel bir özellik olarak psikolojik sağlamlığı değerlendirmiştir (Wagnild ve Young, 1993).

Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Model ve Yaklaşımlar

Kuramsal açıdan psikolojik sağlamlık; ekolojik yaklaşım, biyolojik ve sosyal-ekolojik bağlam kuramlarınca kısaca ifade edilmiştir (Gizir, 2004).

a. Ekolojik Yaklaşım

Ekolojik yaklaşımın önde gelenlerinden birisi Norman Garmezy'dir. Bu yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık, kişinin zorlu yaşam olayları sonrasında toparlanma ve uyumlu davranışlar sergileme yeteneğini gösteren bir süreç olarak ifade edilmektedir. Ekolojik yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılığın bileşenleri, düşük risk faktörleri ve yüksek koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir (Garmezy, 1991).

b. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşımın bir temsilcisi Suniya Luthar'dur. Bu yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşamın önemli zorluklarına aktif olarak uyum sağlamasına olanak tanıyan dinamik bir süreçtir. Luther'e göre psikolojik dayanıklılığın unsurları genetik özellikler, çevrenin etkisi altında meydana gelen değişiklikler ve bireyler arasında karşılanan sevgi ihtiyacıdır (Luthar, 1991).

c. Sosyal Ekolojik Bağlam

Sosyo-ekolojik bağlamların önde gelen ismi Michael Ungar'dır. Sosyo-ekolojik bağlamda psikolojik sağlamlık, tehdit edici faktörlere rağmen kişinin refahını sürdürmesini sağlayan bağlamsal faktörlere ve kültüre bağlıdır. Değişen, kapsayıcı bir yapı olarak ifade edilir. Bu teoriye göre psikolojik dayanıklılığın bileşenleri; mevcut özellikler, çevresel faktörler, çevresel ve kültürel kaynaklara erişim ve bu kaynaklarla etkileşimlerden yararlanma yolları şeklinde ortaya konmaktadır (Ungar, 2004).

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin, yaşamları ile alakalı ne yapmak istediklerine dair kolay bir şekilde hedef belirleyebildikleri ve sorunların ortaya çıkmasını engelleyebildikleri söylenmektedir (Aydoğdu, 2013; Sezgin, 2016).

İlgili Araştırmalar

Söz konusu konuya dair belirtilen durum çerçevesinde literatüre bakıldığında tam anlamıyla bu konu içeriği ve amacıyla bağdaşan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat çalışma içeriğini oluşturan konuların ayrı ayrı literatür taramalarında çalışmaya katkı sağlayabilecek destekleyici bazı araştırmaların varlığı görülmüştür.

Mueller (2019) yapmış olduğu çalışmada, insan-hayvan etkileşiminin gençlerin olumlu gelişim süreçleri üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Evcil hayvan sahipliğinin, bireylerin psikolojik esneklik ve sağlımlıklarını artırıcı bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Ancak bu bulguların, OKB gibi spesifik bozukluklarla doğrudan bağlantılı olmadığı belirtilmektedir. Araştırma sonucunda evcil hayvanların, psikolojik esnekliği desteklediği düşünülmektedir fakat bu etkinin OKB'li bireyler üzerindeki yansıması üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Kaba ve Keklik (2016) tarafından üniversitede ilk sene (hazırlık ve ilk sınıf) öğrencilerinin, psikolojik sağlamlık, üniversite hayatına adaptasyon ve psikolojik semptom seviyelerini birbirleriyle karşılaştırmak amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları, “yabancı dil hazırlık sınıfında” okuyan öğrenciler ile “hazırlık sınıfında olmayan” öğrenciler arasında üniversite yaşamına uyum sağlama becerisi, psikolojik dayanıklılık veya psikiyatrik belirti düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Seyrek ve Ersanlı (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada hayatın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki bağlantının ve psikolojik esneklik ölçüsünün öğrencilerin hissettikleri mutluluk ve anlam düzeyine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına dair incelemeler yapılmıştır. Son olarak anlam arayışı, anlamın oluşumu, yaşamdaki anlam ve psikolojik esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı sonucuna vardılar. Psikolojik esneklik seviyeleri, algılanan mutluluk hali ve hayattaki net bir amaca sahip olma ile ilişkili bulundu. Sahiplik seviyesine göre anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Öcel (2017); meme kanserli, aktif çalışan kadınlar üzerinde psikolojik esnekliğin bilinçli farkındalık ve damgalanma ile psikolojik iyi oluş bağlantıları arasında düzenleyici etkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırma sonucunda

psikolojik esnekliğin psikolojik anlamda iyi olma ile bilinçli farkındalık arasındaki bağlantıda düzen sağlayıcı etki ettiği ve bilinçli farkındalığı kuvvetli olan kişilerin psikolojik esneklikleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığı saptanmıştır.

Purewal vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma, evcil hayvanların çocuk ve ergenlerin psikolojik gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde gözden geçirmektedir. Evcil hayvan sahipliğinin, bu yaş gruplarındaki bireylerde psikolojik sağlamlık ve esnekliği artırdığı belirtilmiştir. Evcil hayvanların, çocuk ve ergenlerde psikolojik esneklik ve sağlamlığı artırdığına dair bulgular mevcuttur ancak bu etkinin yetişkin OKB'li bireylerde nasıl ortaya çıktığını anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Brooks vd. (2018), evcil hayvanların ruh sağlığı sorunları olan bireyler üzerindeki destekleyici gücü üzerine yapmış oldukları çalışmada evcil hayvanların ruh sağlığı üzerinde nasıl olumlu etkiler yarattığını inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde gözden geçirmektedir. Evcil hayvanların, özellikle stres ve kaygı seviyelerini azaltma konusunda önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, OKB gibi spesifik ruh sağlığı bozuklukları üzerindeki etkilerini doğrudan araştıran çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir.

Araştırma sonucunda evcil hayvan sahipliği, ruh sağlığını destekleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır ancak OKB üzerindeki etkisini ele alan çalışmaların azlığı, bu alanda daha fazla araştırma yapılması gereğini ortaya koymaktadır.

Altınöz vd. (2019) tarafınca gerçekleştirilen çalışmada, OKB'li bireylerde seçici dikkat, cevap inhibisyonu ve psikolojik esneklik ile sosyo-algı, sosyo-biliş ve zihinsel kuramın (ZK) korelasyonel açıdan işlevleri incelenmiştir. Çalışma neticesinde cevap inhibisyonu ve seçici dikkat çerçevesinde fark görünmezken psikolojik esneklik bakımından OKB'li kişilerin sergilediği performansın daha kötü olduğu saptanmıştır.

Twiselton vd. (2020) yaptığı çalışmanın amacı, psikolojik esneklik ile bireysel iyilik hali ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Neticede psikolojik olarak daha esnek olan insanların, artan düzeyde pozitif duygulanıma ve azalan düzeyde negatif duygulanıma sahip olduğu ve bu durumun artan ilişki kalitesiyle bağlantılı olduğu saptanmıştır.

Koç (2020) tarafınca gerçekleştirilen çalışmada psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik ile stres durumuyla baş edebilme değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sağlanmıştır. Ayrıca demografik bilgilere göre bu değişkenlerin

farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Çalışma neticesinde erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin, kadınlara kıyasla fazla olduğu ancak kadın bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu, artan yaş ile birlikte hem psikolojik sağlamlık hem de psikolojik esneklik düzeyinin yükseldiği, psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe psikolojik esnekliğin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Seçim (2020) tarafınca gerçekleştirilen çalışmada duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esneklik özellikleri arasındaki korelasyonlar psikolojik danışman adayları üzerinde incelenmiştir. Bulgular, danışman adayları arasında bağımlı değişkenler kapsamında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Aynı zamanda duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esneklik özellikleri arasında pozitif olarak anlamlı korelasyonlar saptanmıştır.

Güleç (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile psikolojik esneklik arasındaki korelasyonda hayat amaçlarının aracı rolü incelenmiştir. Çalışma neticesinde psikolojik esneklik ve hayat amaçları, psikolojik dayanıklılığın anlamlı yordayıcıları olarak saptanmıştır ve psikolojik esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyonda hayat amaçlarının kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir.

Bilge (2020) tarafından Covid-19 salgını sonrasında psikolojik belirtilerde meydana gelen değişikliklerin, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme açısını öğrenmek amacıyla çalışma yapılmıştır. Ayrıca bireylerin koronavirüs öncesi ve sonrasındaki psikiyatrik semptomları arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolünün belirlenmesi bir diğer amaç olarak hedeflenmiştir. Çalışma, koronavirüs salgını örnek alındığında psikolojik sağlamlığın, hem psikiyatrik belirtilerin kötüleşmesine karşı koruyucu hem de TSB oluşumunu engelleyici bir faktör olarak değerlendirilebileceğini akla getirmiştir.

Güngörmüş (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evcil hayvan sahibi olmayan kişiler ile olan kişiler tarafından algılanan stres seviyeleri ve bu kişilerin bağlanma modelleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma neticesinde evcil hayvanı olan kişilerin algılanan stres seviyeleri ve bağlanma modellerinin, evcil hayvanı olmayanlardan farklılık gösterdiği, algılanan stres seviyesinin evcil hayvanı bulunan kişilerde daha az olduğu, evcil hayvanı bulunan kişilerin bağlanma seviyeleri ile bağlanma modelleri arasında korelasyon varlığı saptanmıştır.

Arpacıoğlu (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evcil hayvan ve bireyler arasındaki bağlantıların, bu kişilerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile korelasyonu incelenmiştir. Çalışma neticesinde evcil hayvanla birlikte olunan zaman ile güvenli bağlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında zayıf fakat olumlu bir korelasyon tespit edilmiştir. Evcil hayvan ile birlikte olunan süre yükseldikçe psikolojik dayanıklılık ve güvenli bağlanmanın yükseldiği sonucuna varılmıştır.

Deveci (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada OKB'li olan kişilerde esneklik ve sağlamlığın klinik semptomatolojideki yeri ve tedavi sonuçlarına etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. OKB tanılı hastaların sağlıklı bireylere göre psikolojik olarak daha az esnek ve daha az dayanıklı oldukları, OKB hastalarında esneklik ve dayanıklılık puanları ile OKB belirti düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu, esneklik seviyeleri daha iyi olan katılımcılarda ilaçlı tedaviye daha olumlu cevaplar verildiği sonuçları elde edilmiştir.

Aydın vd. (2022), deri yolma bozukluğu (DYB) ve trikotillomani (TTM) tanılı danışanları psikolojik sağlamlık açısından sağlıklı kontrollerle karşılaştırmak ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin dürtüsellikle olan bağlantısını öğrenmek amacıyla çalışma yapmışlardır. TTM hastalarının psikolojik sağlamlık seviyelerinin düşük olduğu, TTM hastalarının dürtüsellik ve depresyon düzeylerinin, DYB hastalarının ise depresyon düzeylerinin psikolojik sağlamlık seviyelerini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Yoca (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve sağlamlık seviyesi bazı değişkenler üzerinden incelenmiş olup psikolojik dayanıklılık ve esneklik seviyelerinin; algılanan başarı durumu, cinsiyet, algılanan gelir durumu ve negatif hayat durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik sağlamlık ve esneklikleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi, iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkilerin varlığını belirlemek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 18 yaş ve üstü evcil hayvan sahibi bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise Türkiye veya KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üstü evcil hayvan sahibi 384 kişi oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemi 203 kadın, 181 erkek birey oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklemi belirlemede seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan “Amaçsal Örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme yöntemi, çalışmanın amacıyla uyumlu, bilgisel açıdan zengin durumlar seçilerek derinlemesine araştırma yapmak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013).

Bu çalışmanın örneklem sayısını belirlemede evreni bilinmeyen örneklem hesaplama formülü kullanılmıştır. Değişkenlerin (cinsiyet, yaş, akademik başarı vb.) söz konusu olduğu araştırmalarda örneklem büyüklüğü hesaplamak için bu formül kullanılmaktadır (Baştürk ve Taştepe, 2013).

Tablo 1.

Bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	203	52,86
Erkek	181	47,14
Yaş grubu		
18-23 yaş	125	32,55
24-29 yaş	191	49,74
30 ve üstü	68	17,71
Eğitim Durumu		
Lise	9	2,34
Üniversite	307	79,95
Lisansüstü	68	17,71
Gelir Durumu		
Düşük	7	1,82
Orta	358	93,23
Yüksek	19	4,95
Son Altı Ayda Psikolojik/ Psikiyatrik Tedavi Görme		
Alan	33	8,59
Almayan	351	91,41

Tablo 1. üzerinde çalışmaya dahil sağlanan kişilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı gösterilmiştir.

Kişilerin %52,86'sının kadın, %47,14'ünün erkek, %32,55'inin 18-23 yaş, %49,74'ünün 24-29 yaş, %17,71'inin 30 yaş ve üstü, %79,95'inin üniversite mezunu, %17,71'inin lisansüstü mezunu, %93,23'ünün orta düzey gelir sahibi, %8,59'unun son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi görmüş olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada bilgilendirilmiş onam metni, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Öz Bildirim Formu), Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme ve Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan formda “cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi görme durumu” gibi maddelere yer verilmiştir.

Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Öz Bildirim Formu): Baer (1992) tarafından geliştirilen ölçek ile obsesif kompulsif belirti düzeyi belirlenebilmektedir. Özgün ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. YBOKÖ-Öz Bildirim Formu’nun çevirisi Türkçapar (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 5 adet obsesyon maddesi yer almaktadır. Bunlar; obsesyonla geçen zaman, obsesyona karşı bağlı engel, obsesyona eşlik eden rahatsızlık, obsesyona karşı direnç, obsesyon üzerine olan kontrolün düzeyidir. Ölçekte beş adet kompulsiyon maddesi yer almaktadır. Bunlar; kompulsiyonla geçen zaman, kompulsiyona karşı bağlı engel, kompulsiyona eşlik eden rahatsızlık, kompulsiyona karşı direnç, kompulsiyon üzerine olan kontrolün düzeyidir. Ölçeğin semptom derecelendirmesi 0-4 puan aralığında yapılmaktadır. 0 puan semptomun olmadığını, 4 puan ise semptomun şiddetli bir biçimde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği (PSDÖ): Ölçek, Van Der Meer vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Özgün ölçek 9 madde, iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geneli için iç tutarlılık kat sayısı .87 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık kat sayısı, öz yeterlik alt boyutu için .81, özgüven alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Türkkan (2022) tarafından ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi ve Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin öz yeterlik alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .78, özgüven alt boyutunun ise .79 olarak

saptanmıştır. Ölçeğin geneli için iç tutarlık katsayısı .85 olarak saptanmıştır. Ölçekte toplam 9 madde yer almaktadır. Bu maddelerin 2, 3, 4, 5, 6 ve 8. maddeleri öz-yeterlilik alt boyutunu; 1, 7, 9. maddeleri ise öz-güven alt boyutunu ele almaktadır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Ölçek Golijani-Moghaddam, Francis ve Dawson (2016) tarafınca geliştirilmiştir. Özgün ölçek 28 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları olan değer ve değer neticesinde eylem için iç tutarlılık kat sayısı .82, an içinde kalma için .68, kabul için .72, bağlamsal kendilik için .75 ve ayrışma için .61 bulunmuştur. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Türkçeye uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte beş alt boyut (kabul, ayrışma, değerler ve değerler neticesinde eylem, bağlamsal benlik, an içinde kalma) yer almaktadır. Değer ve değer neticesinde eylem için iç tutarlılık kat sayısı .84, an içinde kalma için .60, kabul için .72, bağlamsal kendilik için .73 ve ayrışma için .59 bulunmuştur. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık kat sayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte toplam 28 madde yer almaktadır. Bu maddelerden kabul (2, 3, 5, 6, 24), ayrışma (11, 15, 17), değerler ve değerler neticesinde eylem (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), bağlamsal benlik (4, 10, 12), an içinde kalma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25) alt boyutları ele almaktadır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Çalışmada istatistiksel bilgi ve analizler için Sosyal Bilimler, İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 ve AMOS 21.0 yazılımından yararlanılmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği'ne verdikleri cevapların güvenilirliği için Cronbach alfa testi kullanılmış olup Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği için 0,938, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği için 0,864 ve Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği için 0,705 şeklinde saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Düzey Ölçeği için tanımlayıcı istatistiki ögeler gösterilmiştir. Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının normal dağılımının olup olmadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır.

Tablo 2.

Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov				
	İst	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	0,170	384	0,000	0,387	0,033
Öz yeterlik	0,297	384	0,000	-0,702	-0,114
Özgüven	0,236	384	0,000	-0,445	0,165
Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	0,208	384	0,000	-0,760	0,500
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	0,127	384	0,000	-0,151	-0,055

Anda olma	0,200	384	0,000	0,570	0,651
Kabul	0,178	384	0,000	0,731	0,176
Bağlamsal benlik	0,145	384	0,000	-0,283	-0,237
Ayrışma	0,241	384	0,000	-0,708	1,224
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,085	384	0,000	0,515	1,155

Tablo 2’de bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği puanlarının normallik testleri verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre girdilerin normal bir yayılım sağlamadığı ancak çarpıklık-basıklık oranlarının $\pm 1,5$ olması sebebiyle verilerin normal yayılıma sahip olduğu saptanmıştır. Buna göre araştırma sorularının parametrik testlerle kontrolü sağlanmıştır.

Bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında iki grup için t testi uygulanırken ikiden fazla grup için ANOVA uygulanmış ve ileri analizler için Tukey yapılmıştır. Bazı karşılaştırmalarda gruptaki katılımcı sayısı $n < 30$ olduğundan dolayı Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzey Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonların incelenmesinde Pearson testi uygulanmıştır. Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği puanları ile Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracılığının incelenmesinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Çalışmanın Planı

Araştırmanın ilk aşamasında, ilgili araştırmacılardan Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Öz Bildirim Formu), Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzey Ölçeği'nin izinleri alınmıştır. Gerekli belgeler ölçek izinleri kısmında yer almaktadır.	Aralık 2023
Araştırmanın ikinci aşamasında, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan (YDÜ/SB/2024/1759) etik kurul izni alınmıştır.	Ocak 2024
Araştırmanın üçüncü aşamasında, araştırma evrenini oluşturan evcil hayvan sahibi yetişkin bireylere Katılımcı Bilgilendirme Formu, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Öz Bildirim Formu), Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzey Ölçeği çevrimiçi ankete aktarılıp mail, telegram, whatsapp ve instagram aracılığıyla iletilmiştir.	Şubat / Mart 2024
Araştırmanın dördüncü aşamasında, kavramsal çerçeve ve ilgili literatür incelemesi gerçekleştirilmiştir.	Mart / Nisan 2024
Araştırmanın son aşamasında, elde edilen veriler, literatürdeki bulgularla karşılaştırılarak analiz edilmiş ve sonuçlar çıkarılmıştır. Sonuçlar, ilgili literatürle uyumlu veya uyumsuz olarak tartışılmış ve bulgulara dayanarak önerilerde bulunulmuştur.	Mayıs 2024

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 3.

Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	384	14,90	6,04	0	34
Öz yeterlik	384	23,63	2,37	18	27
Özgüven	384	13,19	0,85	11	15
Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	384	36,80	2,91	28	42
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	384	52,93	2,97	46	60
Anda olma	384	17,59	3,66	11	28
Kabul	384	11,88	5,85	5	29
Bağlamsal benlik	384	14,95	2,01	10	19
Ayrışma	384	15,92	1,15	12	19
Psikolojik Esneklik Ölçeği	384	113,28	9,74	89	152

Tablo 3’te araştırma kapsamına alınan bireylerin, Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği’nden ortalama $14,90 \pm 6,04$ puan aldıkları saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği totali için ortalama $36,80 \pm 2,91$ puan, ölçekte yer alan öz yeterlikten $23,63 \pm 2,37$ puan, özgüvenden $13,19 \pm 0,85$ puan aldıkları saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin, Psikolojik Esneklik Ölçeği’nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan $52,93 \pm 2,97$ puan, anda olmadan $17,59 \pm 3,66$ puan, kabulden $11,88 \pm 5,85$ puan, bağlamsal benlikten $14,95 \pm 2,01$ puan ve ayrışmadan $15,92 \pm 1,15$ puan, ölçek toplamından ise $113,28 \pm 9,74$ puan aldığı belirlenmiştir.

Tablo 4.

Bireylerin Cinsiyete Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	Kadın	203	14,79	6,83	-0,353	0,724
	Erkek	181	15,01	5,01		
Öz yeterlik	Kadın	203	23,08	2,35	-4,898	0,000*
	Erkek	181	24,24	2,25		
Özgüven	Kadın	203	12,91	0,66	-7,292	0,000*
	Erkek	181	13,50	0,93		
Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	Kadın	203	35,98	2,66	-6,142	0,000*
	Erkek	181	37,72	2,90		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Kadın	203	52,67	2,86	-1,853	0,065
	Erkek	181	53,23	3,07		
Anda olma	Kadın	203	17,81	3,53	1,214	0,225
	Erkek	181	17,35	3,79		
Kabul	Kadın	203	13,27	5,82	5,061	0,000*
	Erkek	181	10,33	5,50		
Bağlamsal benlik	Kadın	203	14,33	1,92	-6,788	0,000*
	Erkek	181	15,65	1,88		
Ayrışma	Kadın	203	15,93	1,23	0,076	0,939
	Erkek	181	15,92	1,06		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	203	114,00	9,21	1,524	0,128
	Erkek	181	112,48	10,26		

* $p < 0,05$

Tablo 4'te bireylerin, cinsiyete göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Düzeyi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için uygulanan t testi sonuçları gösterilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin cinsiyete göre obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyinin ve ölçekteki öz yeterlik ve özgüven alt boyutları arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin cinsiyete göre Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde bulunan kabul ve bağlamsal benlik alt boyutları arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 5.

Bireylerin Yaş Grubuna Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	S	nn	Ma x	F	p	Fark
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	18-23 yaş	12 5	12,55	5,39	2	34	21,13 5	0,000 *	1-2
	24-29 yaş	19 1	15,31	5,96	0	30			1-3
	30 ve üstü	68	18,04	5,74	6	33			2-3
Öz yeterlik	18-23 yaş	12 5	24,06	2,02	18	27	3,856	0,022 *	1-2
	24-29 yaş	19 1	23,52	2,49	18	27			1-3
	30 ve üstü	68	23,13	2,53	19	27			
Özgüven	18-23 yaş	12 5	12,98	0,80	11	15	5,484	0,004 *	1-2
	24-29 yaş	19 1	13,30	0,86	11	15			1-3

Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	30 ve üstü	68 12	13,25	0,87	12	15			
	18-23 yaş	5	37,03	2,68	28	42	1,102	0,333	
	24-29 yaş	19 1	36,79	3,07	28	42			
	30 ve üstü	68 12	36,38	2,83	32	41			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	18-23 yaş	5	53,79	2,83	46	60	8,844	0,000 *	1-2
	24-29 yaş	19 1	52,64	2,88	46	60			
	30 ve üstü	68 12	52,15	3,15	47	60			
	18-23 yaş	5	17,89	3,72	11	28	1,349	0,261	
Anda olma	24-29 yaş	19 1	17,62	3,66	11	28			
	30 ve üstü	68 12	16,99	3,54	11	28			
	18-23 yaş	5	10,86	5,14	5	25	4,087	0,018 *	1-2
	24-29 yaş	19 1	12,04	5,99	5	29			
Kabul	30 ve üstü	68 12	13,32	6,39	5	29			
	18-23 yaş	5	15,22	1,71	10	19	1,875	0,155	
	24-29 yaş	19 1	14,77	2,11	10	19			
	30 ve üstü	68 12	14,99	2,22	10	19			
Bağlamsal benlik	18-23 yaş	5	16,18	1,04	12	19	4,916	0,008 *	1-2
	24-29 yaş	19 1	15,81	1,23	12	19			
	30 ve üstü	68 12	15,76	1,07	13	18			
	18-23 yaş	5	113,9 4	8,51	89	141	0,457	0,633	
Psikolojik Esneklik Ölçeği	24-29 yaş	19 1	15,81	1,23	12	19			
	30 ve üstü	68 12	15,76	1,07	13	18			
	18-23 yaş	5	113,9 4	8,51	89	141	0,457	0,633	
	24-29 yaş	19 1	15,81	1,23	12	19			

	19	112,8	10,0		
24-29 yaş	1	7	3	89	152
		113,2	11,0		
30 ve üstü	68	1	0	93	144

* $p < 0,05$

Tablo 5’te araştırma kapsamında olan bireylerin yaş grubunca Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin yaş grubuyla obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin yaş grubuna göre Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği’nde yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin yaş grubuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği’ndeki değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul ve ayrışma alt boyutları arasında istatistiki açıdan anlamlı farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 6.

Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim	n	$\bar{x}$	s	SO	χ^2	p	Fark
Yale Brown	Lise	9	13,11	9,52	181,83	66,131	0,000*	1-3
Obsesif	Üniversite	307	13,64	4,93	170,93			2-3
Kompulsif	Lisansüstü	68	20,79	6,61	291,29			
Öz yeterlik	Lise	9	21,78	1,79	92,28	106,461	0,000*	1-2

	Üniversite	307	24,33	1,85	220,46			2-3
	Lisansüstü	68	20,69	2,15	79,53			
	Lise	9	12,33	0,87	92,78	15,480	0,000*	1-2
Özgüven	Üniversite	307	13,25	0,83	201,48			1-3
	Lisansüstü	68	13,01	0,87	165,14			
Psikolojik	Lise	9	34,11	2,09	75,83	101,221	0,000*	1-2
Sağlamlığı	Üniversite	307	37,57	2,40	220,45			2-3
Değerlendirme	Lisansüstü	68	33,66	2,79	81,75			
Değerler ve	Lise	9	53,56	3,81	210,50	31,217	0,000*	1-3
değerler	Üniversite	307	53,33	2,62	206,97			2-3
doğrultusunda	Lisansüstü	68	51,04	3,61	124,80			
	Lise	9	17,67	5,57	178,78	8,068	0,018*	1-3
Anda olma	Üniversite	307	17,79	3,70	200,23			2-3
	Lisansüstü	68	16,72	3,06	159,40			
	Lise	9	14,00	8,49	219,06	57,899	0,000*	1-2
Kabul	Üniversite	307	10,91	5,66	171,88			2-3
	Lisansüstü	68	15,99	4,36	282,09			
	Lise	9	14,33	2,50	168,72	67,653	0,000*	1-3
Bağlamsal benlik	Üniversite	307	15,40	1,65	214,83			2-3
	Lisansüstü	68	13,03	2,29	94,83			
	Lise	9	16,00	1,50	206,94	32,095	0,000*	1-3
Ayrışma	Üniversite	307	16,07	1,05	206,68			2-3
	Lisansüstü	68	15,24	1,33	126,57			
	Lise	9	115,56	16,74	193,11	3,984	0,136	
Psikolojik	Üniversite	307	113,50	9,22	197,86			
Esneklik Ölçeği	Lisansüstü	68	112,01	10,83	168,21			

* $p < 0,05$

Tablo 6’da bireylerin eğitim düzeyine göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları gösterilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyine göre obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki farkın istatistikî açıdan anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeyinin diğer katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinin ve ölçekteki öz yeterlik ve özgüven alt boyut puanları arasında istatistikî

açından anlamlı farkın bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Üniversite mezunu olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin ve ölçekteki öz yeterlikten aldıkları puanların diğer bireylere nazaran fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca lise mezunu olan bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği'nde yer alan özgüven alt boyutu puanlarının diğer katılımcılara göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmadan aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışmadan aldıkları puanların diğer katılımcılardan düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üniversite mezunu olan bireylerin kabul alt boyutundan aldıkları puanların diğer bireylerle kıyaslandığında az olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7.

Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir	n	$\bar{x}$	s	SO	χ^2	p	Fark
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	Düşük	7	15,43	4,83	214,79	2,904	0,234	
	Orta	358	14,72	5,81	189,97			
	Yüksek	19	18,05	9,25	232,03			
Öz yeterlik	Düşük	7	21,57	2,51	90,79	18,299	0,000*	1-2
	Orta	358	23,77	2,28	198,70			2-3
	Yüksek	19	21,63	2,91	113,11			
Özgüven	Düşük	7	12,29	1,25	108,00	11,117	0,004*	1-2
	Orta	358	13,23	0,80	197,16			2-3
	Yüksek	19	12,63	1,30	135,89			
Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	Düşük	7	33,71	3,64	93,50	17,923	0,000*	1-2
	Orta	358	36,99	2,74	198,81			2-3
	Yüksek	19	34,26	3,86	110,11			

Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Düşük	7	51,71	4,42	165,79	1,890	0,389
	Orta	358	53,01	2,86	194,58		
	Yüksek	19	51,84	4,18	163,13		
Anda olma	Düşük	7	16,00	4,47	151,36	1,043	0,594
	Orta	358	17,61	3,59	193,12		
	Yüksek	19	17,95	4,74	196,05		
Kabul	Düşük	7	16,00	7,87	255,57	8,426	0,015
	Orta	358	11,60	5,65	188,17		
	Yüksek	19	15,63	7,15	250,89		
Bağlamsal benlik	Düşük	7	14,43	2,94	185,64	2,161	0,339
	Orta	358	15,01	1,95	194,52		
	Yüksek	19	14,05	2,61	156,97		
Ayrışma	Düşük	7	15,43	1,51	141,00	3,331	0,189
	Orta	358	15,96	1,08	195,06		
	Yüksek	19	15,37	2,01	163,16		
Psikolojik	Düşük	/	113,57	16,41	206,21	0,220	0,896
Esneklik	Orta	358	113,19	9,04	191,81		
Ölçeği	Yüksek	19	114,84	17,39	200,50		

* $p < 0,05$

Tablo 7’de, çalışmaya katılan bireylerin gelir düzeyine göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7’de çalışmaya katılan bireylerin gelir düzeyi ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin gelir düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeyinin ve ölçekte bulunan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları arasında istatistiki açıdan anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Gelir düzeyi orta olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile ölçekte bulunan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları diğer katılımcılardan yüksektir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin gelir düzeyine göre psikolojik esneklik seviyesi ile ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Bireylerin Son Altı Ayda Psikolojik/Psikiyatrik Tedavi Görme Durumuna Göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Tedavi	n	$\bar{x}$	s	t	p
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	Alan	33	24,03	5,35	10,256	0,000*
	Almayan	351	14,04	5,35		
Öz yeterlik	Alan	33	19,94	1,39	-10,616	0,000*
	Almayan	351	23,97	2,14		
Özgüven	Alan	33	12,76	1,17	-3,062	0,002*
	Almayan	351	13,23	0,81		
Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	Alan	33	32,58	2,15	-9,739	0,000*
	Almayan	351	37,19	2,64		
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Alan	33	49,82	2,80	-6,632	0,000*
	Almayan	351	53,22	2,82		
Anda olma	Alan	33	16,09	2,87	-2,483	0,013*
	Almayan	351	17,74	3,70		
Kabul	Alan	33	15,52	5,72	3,795	0,000*
	Almayan	351	11,54	5,75		
Bağlamsal benlik	Alan	33	12,18	1,79	-9,111	0,000*
	Almayan	351	15,21	1,83		
Ayrışma	Alan	33	14,39	1,32	-8,700	0,000*
	Almayan	351	16,07	1,03		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Alan	33	108,00	10,58	-3,301	0,001*
	Almayan	351	113,78	9,52		

* $p<0,05$

Tablo 8’de araştırmaya dâhil edilen bireylerin son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi görme durumuna göre Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi görme durumu ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı farkın bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi alan bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği’nden aldıkları puanlar tedavi almayanlara göre daha yüksektir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi görme durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi ile ölçekte bulunan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları arasında istatistiki açıdan anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi alan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin, ölçekte bulunan öz yeterlik ve özgüven alt boyutlarının tedavi almayanlara göre düşük olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin son altı ayda psikolojik/psikiyatrik tedavi görme durumuna göre psikolojik esneklik düzeyi ile ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 9.

Bireylerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	r	1									
	p										
Öz yeterlik	r	-0,562	1								
	p	0,000*									
Özgüven	r	-0,213	0,460	1							
	p	0,000*	0,000*								
Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği	r	-0,524	0,960	0,683	1						
	p	0,000*	0,000*	0,000*							
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	r	-0,685	0,573	0,314	0,566	1					
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*						
Anda olma	r	-0,382	0,183	0,112	0,186	0,482	1				
	p	0,000*	0,000*	0,028	0,000*	0,000*					
Kabul	r	0,207	-0,178	-0,147	-0,197	0,024	0,080	1			
	p	0,000*	0,000*	0,004	0,000*	0,637	0,119				
Bağlamsal benlik	r	-0,534	0,748	0,370	0,733	0,666	0,213	-0,084	1		
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,098			
Ayrışma	r	-0,553	0,450	0,241	0,452	0,592	0,360	-0,050	0,564	1	
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,327	0,000*		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	-0,404	0,345	0,155	0,330	0,709	0,658	0,615	0,507	0,521	1
	p	0,000*	0,000*	0,002	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	

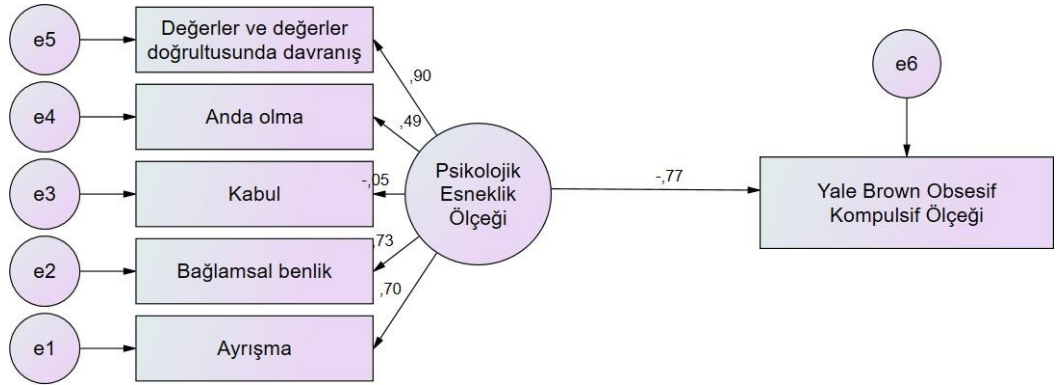
* $p < 0,05$

Tablo 9’da evcil hayvan sahibi yetişkinlerin Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği, Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson testi yapılmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

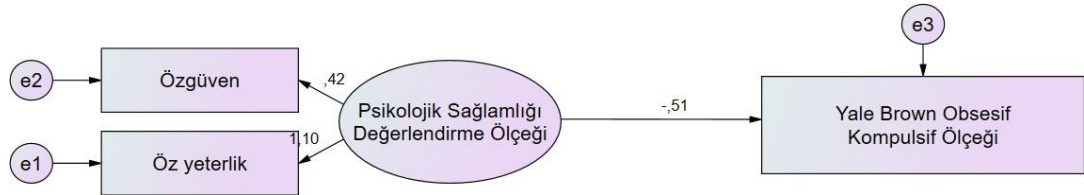
Araştırmada yer alan bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyi ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında negatif yönde ve istatistiki açıdan anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanlar ile psikolojik esneklik düzeyi ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).



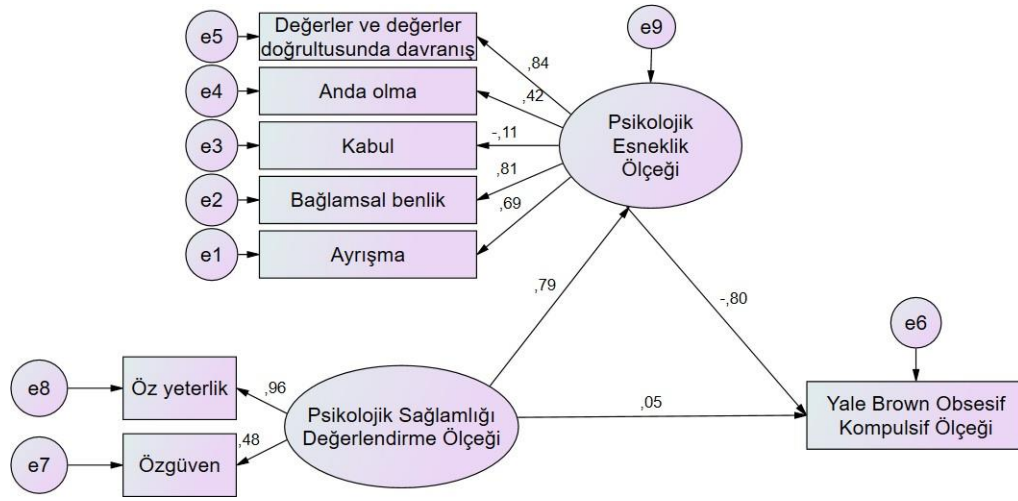
Şekil 1. Bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 1’de evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyinin, obsesif kompulsif belirti düzeyini yordama durumu gösterilmiş olup psikolojik esneklik düzeyinin, obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=-0,77$; $p<0,05$).



Şekil 2. Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği Puanlarının Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Şekil 2 incelendiğinde evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin, obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0,51$; $p<0,05$).



Şekil 3. Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği Puanları ile Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracılığı

Şekil 3'te çalışmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeyi aracılığına ilişkin bulgular verilmiştir.

Şekil 3 incelendiğinde evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin psikolojik esneklik düzeyini istatistiki açıdan anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=0,79; p<0,05$). Bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin, obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiki açıdan anlamlı düzeyde ve negatif şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta=-0,80; p<0,05$). Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin, obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiki açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,05; p<0,05$). Görüleceği üzere daha önce psikolojik esneklik düzeyinin obsesif kompulsif belirti düzeyini istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı ancak model psikolojik esneklik düzeyi dâhil edildiğinde yordayıcılığın ortadan kalktığı saptanmıştır. Buna göre bireylerin sağlamlık düzeyi ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeyinin aracı olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmada, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin cinsiyetlerine göre obsesif kompulsif belirti düzeylerinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre evcil hayvan sahibi erkek ya da kadın yetişkinler arasında obsesif kompulsif belirti düzeylerinin farklılık göstermediği söylenebilmektedir. Ruscio vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada OKB'nin cinsiyet farklılıklarından bağımsız olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir. Çalışmanın bu bulgusundan farklı olarak Fawcett ve Power (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, kadınların obsesif kompulsif belirtilerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ancak bu farkın kültürel ve sosyal faktörlerden etkilenebileceği belirtilmiştir.

Çalışmanın başka bir bulgusuna göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin, cinsiyetlerine göre Psikolojik Sağlamlık Değerlendirme Ölçeği'nin genelinden ve öz yeterlik, özgüven alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının ve öz yeterlik, özgüven alt boyutlarından aldıkları puanların kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bonanno ve Diminich (2013) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlardan daha fazla psikolojik sağlamlığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Erten ve Soysal (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerin özgüven düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve bunun psikolojik sağlamlık düzeyine katkıda bulunduğu ortaya koyulmuştur.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerde cinsiyete göre Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutu olan kabul ve bağlamsal benlik puanları arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre kadınların kabul alt boyutundan aldıkları puanın erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile kadın bireylerin kabul düzeylerinin erkek bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca kadınların bağlamsal benlik alt boyutundan aldıkları puanın erkeklerin aldığı puana göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu, kadınların bağlamsal benlik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde kadınların bağlamsal benliklerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Ayrıca Deniz ve Sümer (2015) tarafından yapılan çalışmada da erkek bireylerin daha yüksek kabul düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerde yaş grupları ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Obsesif kompulsif belirti düzeyinin, 30-33 yaş aralığındaki evcil hayvan sahibi bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre genç yetişkinlerde obsesif kompulsif belirti düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Robbins vd. (2019) ile Gök vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada da genç yaş gruplarındaki bireylerin OKB düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Çalışmanın başka bir bulgusuna göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerde yaş grupları ile Psikolojik Sağlamlık Değerlendirme Ölçeği'nde yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutu puanları arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Psikolojik Sağlamlık Değerlendirme Ölçeği'nde yer alan öz yeterlik alt boyutundan alınan puanların 30-33 yaş aralığındaki bireylerde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre evcil hayvan sahibi 30-33 yaş grubundaki bireylerin öz yeterlik düzeyinin 18-23 yaş ve 24-29 yaş aralığındaki bireylere göre daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Davydov vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde yaş ilerledikçe öz yeterlik düzeyinin azaldığı ve özgüven düzeyinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bireylerde yaşın psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Çetinkaya ve Yılmaz, 2020).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerde yaş grupları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul ve ayrışma alt boyutlarından alınan puanlar arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve ayrışma alt boyutlarından alınan puanların, 30 yaş ve üstü evcil hayvan sahibi bireylerde daha düşük olduğu, kabul alt boyutundan alınan puanların ise bu yaş grubunda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre 30-33 yaş grubundaki bireylerin değerler ve değerler doğrultusunda davranışlarının ve ayrışma düzeylerinin 18-23 yaş ve 24-29 yaş aralığındaki bireylere oranla daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca 18-23 yaş grubundaki bireylerin kabul düzeylerinin 24-29 ve 30-33 yaş aralığındaki bireylere oranla yüksek olduğu söylenebilmektedir. Hayes vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada yaşlı bireylerin daha yüksek kabul düzeyine sahip oldukları ortaya konulmuştur.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyi ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında farklılığın olduğu saptanmıştır. Ayrıca lisansüstü mezunu olan

bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeyinin diğer katılımcılara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre lisansüstü mezunu olan bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerinin lise ve üniversite mezunu olan bireylere oranla daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Cromer vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin OKB düzeylerinde artış olduğu sonucu elde edilmiştir. Kaya ve Yalçın (2018) tarafından Türkiye’de yapılan bir çalışmada benzer şekilde yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin OKB belirtilerini daha sık yaşadıkları belirtilmiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyine göre Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ile ölçekte yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları puanları arasında farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Üniversite mezunu olan bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ile ölçekteki öz yeterlik ve özgüven alt boyutlarından aldıkları puanların diğer bireylere göre fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca lise mezunu olan bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği’nde yer alan özgüven alt boyutundan aldıkları puanlarının diğer bireylere göre düşük olduğu saptanmıştır. Başka bir ifade ile üniversite mezunu olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının lisansüstü mezunu ve lise mezunu olan bireylere oranla daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca lisansüstü mezunu olan evcil hayvan sahibi bireylerin özgüven düzeylerinin, lise ve üniversite mezunu olan diğer bireylere göre daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Bu bulgu literatürle bağdaşmaktadır. Luthar ve Cicchetti (2010) tarafından yapılan çalışmada eğitimin, bireylerin psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği’nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında farklılık olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre lisansüstü mezunu olan bireylerin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin lise ve üniversite mezunlarına göre daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Arslan ve Yıldız (2021) tarafından yapılan çalışmada yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esnekliklerinin de arttığı ortaya konulmuştur (Arslan ve Yıldız, 2021).

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin gelir düzeyi ile Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği, ölçekte yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları puanları arasında farklılığın olduğu bulunmuştur. Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ile ölçekte yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutlarından alınan puanların, orta düzey gelir durumu olan evcil hayvan sahibi bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre orta düzey gelir durumu olan evcil hayvan sahibi bireylerin psikolojik sağlamlıklarının, düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Conger ve Donnellan (2012) tarafından yapılan çalışmada orta düzeyde gelire sahip olan bireylerin özgüven düzeylerinin fazla olduğu, Öztürk ve Demirci (2020) tarafından yapılan çalışmada da orta düzeyde gelire sahip olan bireylerin öz yeterlik düzeylerinin fazla olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi görme durumu ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında farklılık olduğu bu çalışmanın başka bir bulgusunda tespit edilmiştir. Bulguya göre son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almış, evcil hayvan sahibi, yetişkin bireylerin; son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almamış bireylere göre obsesif kompulsif belirti düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Deveci (2022) tarafından yapılan çalışmada psikolojik veya psikiyatrik tedavi görmüş bireylerin OKB düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bireylerin son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi görme durumu ile Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği'nin genelinden aldıkları ve ölçekte yer alan öz yeterlik, özgüven alt boyutları puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almamış, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin, son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almış bireylere göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Koç (2020) tarafından yapılan çalışmada da psikiyatrik tedavi görmüş bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almamış bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin genelinden, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğu, kabul alt boyutundan aldıkları puanın ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almamış bireylerin psikolojik sağlamlıklarının son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi almış bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Deveci (2022) ve Koç (2020) tarafından

yapılan çalışmalarda psikiyatrik tedavi görmeme durumunun psikolojik sağlamlığı arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Çalışmanın dikkat çeken başka bir bulgusuna göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ölçekte yer alan özgüven ve öz yeterlik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğu söylenebilmektedir. Bonanno ve Diminich (2013) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde psikolojik sağlamlığın, bireylerde OKB gibi psikolojik bozuklukların gelişimini engelleyebileceği ortaya koyulmuştur. Ayrıca evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti düzeyleri ve psikolojik esneklik düzeyi ile ölçekte yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu, obsesif kompulsif belirti düzeyi yüksek olan, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin düşük olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Hayes vd. (2012) de benzer şekilde psikolojik esnekliğin, bireylerin zorlayıcı düşünceleri ve duyguları kabul etme ve onlarla işlevsel bir şekilde başa çıkma becerisini artırarak OKB semptomlarını ve düzeyini hafifletebileceğini belirtmişlerdir. Buna ek olarak Uğurel (2024) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik esneklik düzeyi fazla olan kişilerde psikolojik bozukluklara daha az rastlandığı saptanmıştır.

Çalışmanın dikkat çeken başka bir bulgusuna göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin, psikolojik sağlamlık düzeyi ve ölçekte yer alan alt boyutlarından aldıkları puanlar ile psikolojik esneklik düzeyi ve ölçekte yer alan alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Hayes vd. (2012) ile Bonanno ve Diminich (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin psikolojik esnekliklerinin de yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Çalışmanın dikkat çeken başka bir bulgusuna göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin, obsesif kompulsif belirti düzeylerini anlamlı ve negatif olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, evcil hayvan sahibi yetişkinlerde psikolojik esnekliğin düşük olma durumunun OKB gelişiminde risk

faktörü olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Bu bulgu literatürle bağdaşmaktadır. Kashdan ve Rottenberg (2010) tarafından yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin OKB semptomlarının gelişiminde önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının, obsesif kompulsif belirti düzeylerini anlamlı ve negatif olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının düşük olma durumunun, obsesif kompulsif belirtilerin de risk faktörü olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek düzeyde olmasının, OKB ile mücadelede önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ile obsesif kompulsif belirti düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün varlığına dair bulgular incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin psikolojik esneklik düzeyini anlamlı ve pozitif şekilde, obsesif kompulsif belirti düzeyini de anlamlı ve negatif şekilde yordadığı belirlenmiştir. Model olarak psikolojik esnekliğin dâhil edilmesi ile birlikte bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin obsesif kompulsif belirti düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Daha önce psikolojik sağlamlık düzeyinin obsesif kompulsif belirti düzeyini anlamlı ve negatif olarak yordadığı ancak model psikolojik esneklik düzeyi dâhil edildiğinde yordayıcılığın ortadan kalktığı saptanmıştır. Bu bulguya göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının, obsesif kompulsif belirtilerin oluşumunda risk faktörü olduğu saptanmıştır. Fakat bu kişilerin psikolojik esneklik düzeyinin bilinmesi ile birlikte risk faktörünün ortadan kalktığı söylenebilmektedir.

Bu bulguya göre evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ile obsesif kompulsif belirti düzeylerindeki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı olduğu belirlenmiştir. Literatür incelemesinde, bu üç kavramın çalışmadaki alt amacı içerdiği bir çalışma bulunamamıştır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Bu çalışma, evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlara bakıldığında şunlar söylenebilir:

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin cinsiyetine göre Psikolojik Sağlamlık Değerlendirme Ölçeği'nin geneli ile öz yeterlik ve özgüven alt boyutları arasında farklılık olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerde cinsiyete göre Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutu olan kabul ve bağlamsal benlik arasında farklılık olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin yaş grupları ile OKB düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin yaş grupları ile Psikolojik Sağlamlık Değerlendirme Ölçeği'nde yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutu puanları arasında farklılık olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin yaş grupları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul ve ayrışma alt boyutları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyi ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında farklılık olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyi ile Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ve ölçekte yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin eğitim düzeyi ile Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul,

bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında farklılık olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin gelir düzeyi ile Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ile ölçekte yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları puanları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin, son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi görme durumu ile obsesif kompulsif belirti düzeyi arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi görme durumu ile Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği ile ölçekte yer alan öz yeterlik ve özgüven alt boyutları puanlarının arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin son altı ayda psikolojik veya psikiyatrik tedavi görme durumu ile Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında farklılık olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyi ve ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanların arasında anlamlı ve negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirti düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyi ve ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ve ölçekte yer alan alt boyutlarından aldıkları puanlar ile psikolojik esneklik düzeyi ve ölçekte yer alan alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin, obsesif kompulsif belirti düzeylerini anlamlı ve negatif olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarının, obsesif kompulsif belirti düzeylerini anlamlı ve negatif olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Evcil hayvan sahibi yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ile obsesif kompulsif belirti düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

Araştırma Sonuçlarına ve İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışma, 18 yaş ve üzeri evcil hayvan sahibi 384 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulguların genel geçerliliğini artırmak amacıyla daha geniş bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Çalışmada evcil hayvan sahibi yetişkinlerin obsesif kompulsif belirtileri ile psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Türkçe literatürde benzer çalışmaların az olması, özellikle de obsesif kompulsif belirti, psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik kavramları arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka çalışmaların gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışma ışığında farklı kültürlerden oluşan bir örneklemde çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca örnekleme oluşturan kadın ve erkek sayılarının eşit olacağı benzer çalışmalar yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Klinik terapilerde terapi sürecine başlarken obsesif kompulsif belirti, psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik düzeylerini ölçen ölçeklerin birlikte ve tek başına kullanılmasının, terapinin amaçlarını ve yöntemlerini belirlemede fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerde obsesif kompulsif belirtilerin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak bu yaş grubuna destek ve müdahalenin daha fazla yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile obsesif kompulsif belirti ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı olma durumu göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlık ve obsesif kompulsif belirti ikilisinin olduğu durumlarda psikolojik esnekliğin varlığına dikkat edilmesinin, terapinin amaçlarını ve yöntemlerini belirlemede fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abramowitz, J. S. (2019). Obsessive-compulsive disorder. *Handbook of anxiety disorders* içinde (s. 267-283). Springer.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplarlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Akgün, N. (1989). *Obsesyonel Nevroz, saplantı-zorlantı bozukluğu*. Nobel Tıp Kitapevi.
- Altınöz, A. E., Köşger, F. ve Eşsizoglu, A. (2019). Obsesif kompulsif bozuklukta seçici dikkat, bilişsel esneklik, yanıt inhibisyonu ve zihin kuramı işlevleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 47-53.
- Altıntaş, E. ve Özçürümez, G. (2015). Obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastaların cinsiyet farklılığı açısından değerlendirilmesi. *Çukurova Medical Journal*, 40(3), 409-417.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı* (5. Baskı, E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikologlar Derneği (2015). *The road to resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Arı, H. ve Turhan, N. (2022). 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Ö1), 295-303.
- Arpacioğlu, S. (2021). Evcil hayvan sahibi olmanın, psikolojik sağlamlık ve bağlanma ile ilişkisinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(2), 22-22.
- Arslan, G. ve Yıldız, M. (2021). Resilience in university students: Exploring the role of personal and environmental resources in the context of stress. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 21(1), 23-36.

- Aydın-Pirdoğan, E., Demirci, H., Kenar Güler, G., Özer, A. Ö. ve Karamustafalıoğlu, O. (2022). *Trikotillomani ve deri yolma bozukluğunda psikolojik dayanıklılık ve dürtüsellik*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aykut, Ö. F. (2023). *Yurt dışında yaşam deneyimi olan ve olmayan bireylerin psikolojik esneklik, değişime direnç ve entelektüel düşünme durumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Ayoğlu, Z. (2012). *OKB'ye ilişkin gelişimsel bir model: Yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Baer, L. (1992). *Getting control: Overcoming your obsessions and compulsions*. Plume.
- Baştürk, S. ve Taştepe, M. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Vize Yayıncılık.
- Beck, A. T. ve Katcher, A. H. (2020). Pet therapy and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7), 1457-1471.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. ve Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2021). Travma sonrası büyüme açısından bir risk faktörü olarak psikolojik sağlamlık: Koronavirüs salgını örneği. *Acıbadem Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 312-325.
- Bonanno, G. A. ve Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity–Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cassin, S. E. ve Neil, A. (2011). Rector, ' psychological models of obsessive compulsive and spectrum disorders: From psychoanalytic to behavioral

conceptualizations. G. Steketee (Ed.), *The Oxford handbook of obsessive compulsive and spectrum disorders*, Oxford Library of Psychology.

Çetinkaya, A. ve Yılmaz, M. (2020). Yaşlı bireylerde psikolojik sağlamlık ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Halk Sağlığı Hemşireliği*, 1(3), 45-55.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.

Coles, M. E. ve ark. (2018). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: Recent advances and current challenges. *Behavioral Research and Therapy*, 113, 1-10.

Conger, R. D. ve Donnellan, M. B. (2012). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 63, 369-399.

Cromer, K. R., Schmidt, N. B. ve Murphy, D. L. (2017). Do traumatic events influence the clinical expression of obsessive-compulsive disorder? *Behavior Research and Therapy*, 45(8), 1683-1692.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. ve Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.

Demir, Ç. (2018). *Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarının incelenmesi (Toros Üniversitesi örneği)* (Tez No. 525761). [Yüksek Lisans Tezi]. YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir.

Demirci Seyrek, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Journal of Turkish Studies*, 12, 143-162.

Deniz, M. E. ve Sümer, N. (2015). Gender differences in psychological resilience and psychological well-being in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(6), 879-890.

Deveci, N. (2022). *Obsesif kompulsif bozuklukta psikolojik esneklik ve dayanıklılığın klinik önemi ve tedaviye yanıtta yeri* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

Diagnostic, A. (2013) *Statistical manual of mental disorders: DSM-5™*. Arlington. VA American Psychiatric Publishing.

- Doğan, K., Solak, Ö. S., Özdel, K. ve Türkçapar, M. H. (2013). *Obsesif kompulsif bozukluk alt tiplerinde ve sağlıklı kontrol grubunda üstbilişlerin karşılaştırılması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 34-40.
- Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.
- Erten, H. ve Soysal, N. (2019). Psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(2), 185-199.
- Fawcett, E. J., Power, H. ve Fawcett, J. M. (2020). Women are at greater risk of OCD than men: A meta-analytic review of OCD prevalence worldwide. *J Clin Psychiatry*, 81(4).
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. Remzi Kitabevi.
- Gezer Tekdal, A. (2022). *Latent fazdaki primipar gebelerde psikolojik esneklik düzeyi ve gebelik stresinin travmatik doğum algısı ve emzirme başarısına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gök, A., Akman, S. ve Demir, F. (2018). Genç erişkinlerde obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(2), 83-91.
- Gökçen, C. ve Karadağ, M. (2016). Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları AD. *Türkiye Klinikleri J Çocuk Psikiyatrisi-Özel Konular*, 2(3), 14-19.
- Gökkoruk, H. (2021). *Türk ve Suriyeli bireylerde depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.

- Güngörmüş, D. (2021). *Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple : An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harker, L. ve Morrow, S. (2021). The role of pets in mental health: A review of recent research. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 9(1), 22-30.
- 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.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 4(1), 1-25.
- Hudson, A. D., Luppino, F. S., Nutt, D. J. ve Castellanos, F. X. (2019). Obsessive-compulsive disorder and socioeconomic status: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(3), 297-308.
- Hunt, M. G (2021). Pets and well-being: Exploring the impact of pet ownership on mental health. *Current Psychology*, 40, 2191-2200.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2).
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2017). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 865-878.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2020). Psychological flexibility as a fundamental aspect of mental health. *Behavioral Research and Therapy*, 126, 103-110.

- Kaya, S. ve Yalçın, B. (2018). Eğitim düzeyi ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişki: Bir klinik örneklem çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 221-229.
- Kılıç, C. ve Akın, S. (2020). Gelir düzeyi ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişki: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(2), 63-79.
- Koç Geyik, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- 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.
- Köroğlu, E. (2011). *Psikiyatri el kitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Krause-Parello, C. A. (2018). The relationship between pet ownership and psychological resilience. *Journal of Social Work Practice*, 32(4), 347-356.
- Leckman, J. F. ve Pittenger, C. (2023). Neurobiology of obsessive-compulsive disorder: An integrative review. *Biological Psychiatry*, 93(2), 85-95.
- Levin, M. E. ve ark. (2014). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 8-16.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2010). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- McCracken, L. M. ve ark. (2021). Psychological flexibility and its role in mental health: An overview. *Clinical Psychology Review*, 83, 101-114.

- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E. ve Martin, C. E. (2017). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239–1252.
- Mueller, M. K. (2019). Human-animal interaction as a social determinant of health: Descriptive findings from the health and retirement study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-12.
- Ni, M. Y., Li, T. K., Nancy, X. Y., Pang, H., Chan, B. H., Leung, G. M. ve Stewart, S. M. (2016). Normative data and psychometric properties of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the abbreviated version (CD-RISC2) among the general population in Hong Kong. *Quality of Life Research*, 25(1), 111-116.
- Okasha, A., Saad, A. ve Khalil, A. H. (1994). Phenomenology of obsessive compulsive disorder: A transcultural study. *Compr Psychiatry*, 35, 191-197.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2010). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özer, S. (2015). *Obsesif kompulsif bozukluk hastalarının obsesyon alt tiplerinin çocukluk travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Öztürk, M. (2015). *NAU. Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Plys, E., Jacobs, M. L., Allen, R. S. ve Arch, J. J. (2023). Psychological flexibility in older adulthood: A scoping review. *Aging & Mental Health*, 27, 453–465.
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N. ve Westgarth, C. (2019). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1-25.
- Rasmussen, S. A. ve Eisen, J. L. (1990). Epidemiology of obsessive compulsive disorder. *J Clin Psychiatry*, 1990, 51, 10-13.
- Ruscio, A. M., Stein, D. J., Chiu, W. T. ve Kessler, R. C. (2010). The epidemiology of obsessivecompulsive disorder in the national comorbidity survey replication. *Molecular Psychiatry*, 15(1), 53-63.

- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–329.
- Sadock, B. J. ve Sadock, V. A. (2000). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (1-2. Cilt). Williams & Wilkins Publishers.
- Shapira, N. A. ve Malkin, R. M. (2019). Pets and psychological well-being: An investigation of the impacts of pet ownership. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 22(3), 290-301.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505–524.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Siebert, A. (2005). The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks San Francisco. *Berrett Koehler Publishers Dergisi*, 6(12).
- Steketee, G. S. (1993). *Treatment of obsessive compulsive disorder*. The Guilford Pres.
- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Tan, O. (2004). *Takıntılar*. Timaş Yayınları.
- Tanhan, A., Erol, U., Çiçek, İ., Nalbant, A. ve Kalenderoğlu, A. (2022). Psikolojik danışmanın psikolojik esnekliğe etkisi: Yarı-deneyssel bir çalışma. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 74-89.
- Topçuoğlu, V. (2003). Obsesif kompulsif bozuklukta psikanalitik görüşler. *Klinik Psikiyatri*, 6, 46-50.
- Türkçapar, H. (2005). *Yale Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği Kendi Kendini Değerlendirme Formu (YBOKÖÖz Bildirim)*. <https://www.bilisseldavranisci.com/uploads/yobcsself2012arial.pdf>
- Türkkan, T., Bülbül, K. ve Odacı, H. (2022). Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği: Türkçe versiyonuna ilişkin ilk psikometrik bulgular. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(2), 255 - 263.

- Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906.
- Uğurel, C. (2024). *Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth and Society*, 35, 341-365.
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Valleni-Basile, L. A., Garrison, C. Z., Waller, J. L. ve ark. (1996). Incidence of obsessive compulsive disorder in a community sample of young adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(7), 898- 906.
- Wagnild, G. ve Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178.
- Yektaş, Ç. (2020). *Kabul ve kararlılık terapisi*. E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinel Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, G. Ünsel Bolat, C. Kavurma ve F. Kılıçaslan (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi içinde* (s.1231-1240). Nobel Kitabevi.
- Yılmaz, I. T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Yoca, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Ekler

Ek-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Doç. Dr. Bingül Subaşı danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Volkan Özek tarafından “Evcil Hayvan Sahibi Yetişkinlerin Obsesif-Kompulsif Belirtileri ile Psikolojik Sağlamlılık ve Psikolojik Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılmaktadır. Ölçekler ve bilgi formu doldurulurken isim yazılmayacaktır ve verdiğiniz tüm cevaplar aydınlatma formunda belirtilen ölçülerde gizli kalacaktır. Sizlere verilen Aydınlatılmış Onam Formunu onayladığınız takdirde araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz olursa bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Volkan Özek

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: Volkanozek123@icloud.com

Ek-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu tez çalışması, Doç. Dr. Bingül Subaşı danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Volkan Özek tarafından "Evcil Hayvan Sahibi Yetişkinlerin Obsesif-Kompulsif Belirtileri ile Psikolojik Sağlamlılık ve Psikolojik Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" araştırması amacıyla yapılmaktadır.

Aşağıdaki onay kutucuğunu " ✓ " şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca uluslararası akademik toplantılar ve/veya yayımlarda sunulacaktır. Veriler araştırma tamamlandıktan sonra en az 2 yıl boyunca kilitli bir dolapta muhafaza edilecektir. Çevrimiçi toplanacak veriler en az 2 yıl süre ile drive dosyası olarak saklanacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebep ile ayrılmak isterseniz, araştırmanın ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. Araştırmaya yaptığınız değerli katkılardan ve katılımınızdan dolayı çok teşekkür ediyorum.

Volkan Özek

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: Volkanozek123@icloud.com

.

.

Ek-3. Sosyo-demografik Bilgi Formu**1-Cinsiyetiniz nedir?**

-Kadın ()

-Erkek ()

2. Yaşınız nedir?

- ()

3. Eğitim durumunuz nedir?

-İlk Okul ()

-Ortaokul ()

-Üniversite ()

-Yüksek Lisans ve üzeri ()

4. Gelir durumunuz nedir?

-Düşük ()

-Orta ()

-Yüksek ()

5. Son altı ayda Psikolojik/Psikiyatrik bir nedenle tedavi gördünüz mü?

-Evet ()

-Hayır ()

Ek-4. Yale Brown Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (Öz Bildirim Formu)

Ad:

Tarih:

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.

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)

2.OBSESİF DÜŞÜNCELERE BAĞLI ENGEL

S.Obsesif düşüncelerin iş, okul, sosyal yaşam, veya yaşamınızın diğer önemli işlevsellik alanlarında sizi ne kadar engelliyor? Bunlar yüzünden yapamadığınız 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

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 görmez duruma getiren derecede rahatsızlık veriyor

Ek-5. Psikolojik Sağlamlığı Değerlendirme Ölçeği

Aşağıda kendiniz hakkında ne düşündüğünüz ve genellikle zor durumlara nasıl tepki vereceğiniz hakkında birçok ifade bulacaksınız. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu belirtiniz.	Ta ma me n Kat ılı mı yor um	Kat ılı mı yor um	Kar arsı zım	Kat ılı mı yor um	Ta ma me n Kat ılı mı yor um
1-Kendime güvenirim.	[0]	[1]	[2]	[3]	[4]
2-Zor bir duruma kolayca uyum sağlayabilirim.	[0]	[1]	[2]	[3]	[4]
3-Güçlükler karşısında azimle mücadele edebilirim.	[0]	[1]	[2]	[3]	[4]

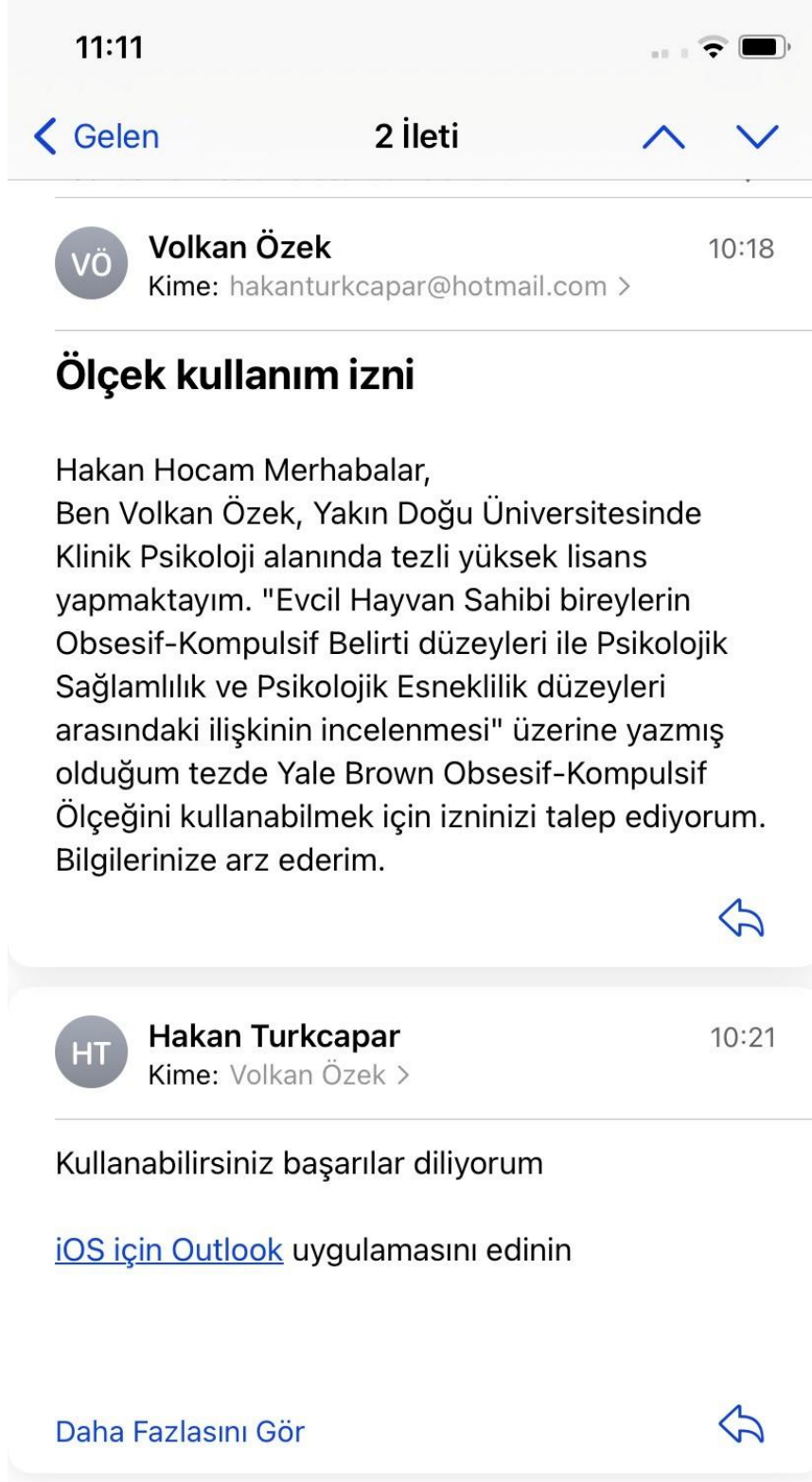
Ölçek “Tamamen katılmıyorum” (0), “Katılmıyorum” (1), “Kararsızım” (2), “Katılıyorum” (3), “Tamamen Katılıyorum” (4) şeklinde cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 0-36 arasında olup, alınan puanların yüksek olması psikolojik sağlamlığın da yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçekler bakımından ayrı ayrı değerlendirmeye imkân tanımaktadır.

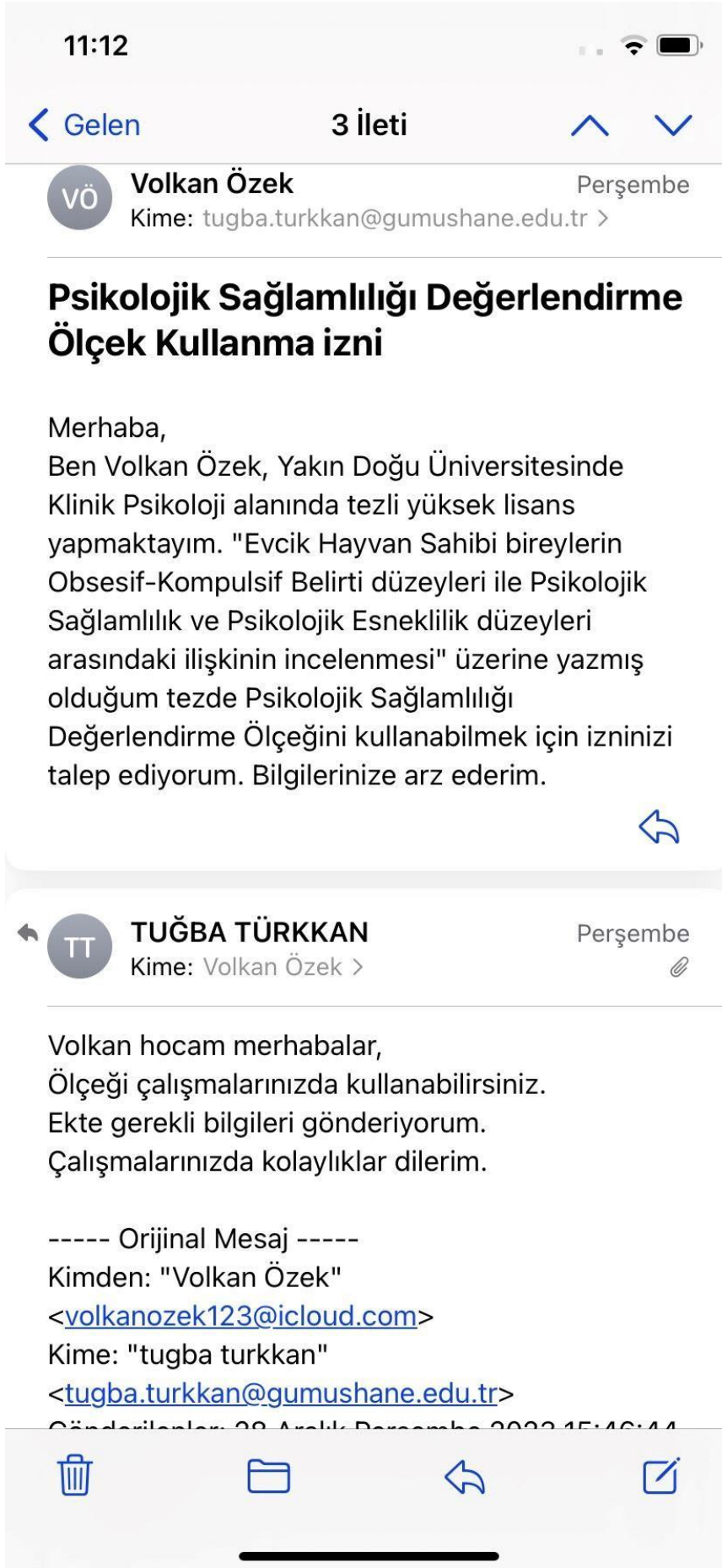
Ek-6. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Siz den, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
	1-----2-----3-----4-----5----- -6-----7							
1. Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	

Ek-7. Ölçek İzinleri





10:46

**Sena Karakuş**

08:42

Kime: volkanozek123@icloud.com >



Psikolojik esneklik ölçeği izni

Merhaba, öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Sonuçları da benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.



Psikolojik Es...Ölçeği.docx
34 KB



İntihal Raporu

Evcil Hayvan Sahibi Yetişkinlerin Obsesif-Kompulsif Belirtileri ile Psikolojik Sağlamlılık ve Psikolojik Esneklikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ORJİNALLIK RAPORU

% 14	% 12	% 5	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 7
2	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 4
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Girne American University Öğrenci Ödevi	<% 1
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
6	ssdjournals.org İnternet Kaynağı	<% 1
7	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
9	Adak, Elif Bilgin. "Evli Bireylerde öz Şefkat ve Kök Aile İlişkileri", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
10	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<% 1
11	Submitted to Gaziantep Aniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1

12	Hatice k, Y Bilge. "Engaged Living Scale: The Study of Validity and Reliability and Adaptation to Turkish Culture", Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 2023 Yayın	<%1
13	Aydın, Filiz. "Matematik öğretmenlerinin origaminin matematik eğitiminde kullanılmasına ilişkin inançlarının ve öz yeterlik algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi", Bartın University (Turkey), 2024 Yayın	<%1
14	Merdin, Ecem. "Çocukluk Çağı Travmaları ve Psikopatolojik Belirtilerin Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Rolü", Maltepe University (Turkey), 2024 Yayın	<%1
15	Submitted to Mersin Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
16	acikerisim.firat.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
17	Çanakçı, Hale. "Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2023 Yayın	<%1
18	Özkan Mert. "Yetişkinlerin küçük 'T' travma yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1

-
- 19 Uygun, Pınar. "Okul Yöneticilerinin Teknoloji Liderliği Yeterlik Algıları ile Medya ve Teknoloji Kullanımı Tutumları Üzerine İlişkisel bir Araştırma", Maltepe University (Turkey), 2024
Yayın <%1
-
- 20 acikerisim.antalya.edu.tr
İnternet Kaynağı <%1
-
- 21 www.scilit.net
İnternet Kaynağı <%1
-
- 22 Ergül KARA, Aydoğan CEYHAN. "THE INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND DEPRESSION IN UNIVERSITY STUDENTS: MEDIATING ROLE OF SELF-CONTROL", Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 2017
Yayın <%1
-
- 23 Özkaynak, Eylül. "Yetişkin Kadınlarda Psikolojik ve Sosyal Kırılganlığın Nedenlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024
Yayın <%1
-

ETİK KURUL ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

31.01.2024

Sayın Volkan Özek

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1754 proje numaralı ve **“Evcil Hayvan Sahibi Yetişkin Bireylerin Obsesif-Kompulsif Belirti ile Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Esnekliklerinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

Özgeçmiş

Volkan Özek, 30 Nisan 1998 tarihinde Elazığ'da doğmuştur. İlköğretim, ortaöğretim ve liseyi Elazığ'da tamamlamış ve bitirmiştir. 2021 yılında Uluslararası Fırat Üniversitesinde Psikoloji (%80 burslu) lisans eğitimini Onur Derecesi ile tamamladıktan sonra bir sonraki yılın (2022) güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (%50 burslu) eğitim sürecine başlamıştır. Lisans döneminde Covid-19 nedeniyle staj yapamamıştır. Yüksek Lisans eğitim döneminde ise staj programını Yakın Doğu Hastanesinde tamamlamıştır. Staj süresince Genel Psikiyatri bölümünde stajyer psikolog olarak görev almıştır.