

Boyutsal Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği

Bu ölçekte yaşadığınız ya da yaşamadığınız 4 farklı alandaki endişelerinize yönelik sorular yer almaktadır. Her bir alan içerisinde, o alana özgü örnekler vardır. Bu örnekler; istenmeyen ve rahatsız eden düşünceleri, bu düşüncelerin getirdiği endişeyi azaltmak için yapılan tekrarlayıcı davranışları ve zihinsel eylemleri kapsamaktadır. Ardından bu düşünceler, davranışlar ve zihinsel eylemler ile ilgili yaşantılarınıza dair 5 soru yer almaktadır. Lütfen her bir örneği dikkatlice okuyun. Her alana yönelik soruları son bir ay içerisindeki yaşantılarınıza dayanarak cevaplayın.

Alan 1: Mikroplar ve Kirlenme ile İlgili Endişeler

Örnekler...

- Belirli bir eşya veya kişiyle temas ettiğinizde ya da onların yakınında bulunduğunuzda kirlendiğinize dair düşünceler ya da hisler
- Belirli bir yerde (banyo gibi) bulunmanız nedeniyle kirlenmiş olma hissi
- Kirliliğin yayılma olasılığı, mikroplar ya da hastalık ile ilgili düşünceler
- Kirlenme endişesiyle el yıkama, el dezenfektanı kullanma, banyo yapma, kıyafet değiştirme ya da eşyaları temizleme gibi davranışlar
- Kirlenme endişesiyle belirli bir düşünce veya davranış düzenini takip etme (banyodayken, giyinirken, vb.)
- Kirlenme endişesiyle belirli kişilerden, eşyalardan ya da yerlerden uzak durma

Aşağıdaki sorularda, son 1 ay içerisinde deneyimlediğiniz kirlenme ile ilgili düşünceleriniz ve davranışlarınız sorulmaktadır. Yaşadıklarınızın, yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını kirlenmeyle ilgili düşünerek ve kirlenme endişesiyle **temizleme davranışlarında (yıkama, banyo yapma, toz alma, vb.)** bulunarak geçirdiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün 1 saatten az
 - 2 Her gün 1-3 saat arası
 - 3 Her gün 3-8 saat arası
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. Kirlenmeyle ilgili endişelerinizi önlemek için ya da temizleme davranışlarıyla zaman harcamamak için yukarıdaki durumlardan ne derecede kaçındınız?
 - 0 Hiç kaçınmadım
 - 1 Biraz kaçındım
 - 2 Orta derecede kaçındım
 - 3 Çok kaçındım
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçındım
3. Kirlenmeyle ilgili düşünceleriniz olduğunda, temizleme davranışlarında bulunamadıysanız ne kadar endişeli hissettiniz?
 - 0 Hiç endişeli hissetmedim
 - 1 Biraz endişeli hissettim
 - 2 Orta derecede endişeli hissettim
 - 3 Çok endişeli hissettim
 - 4 Aşırı derecede endişeli hissettim
4. Kirlenme endişelerinden, aşırı derecede temizleme ya da kaçınma davranışlarından dolayı günlük rutininiz (iş, okul, kişisel bakım, sosyal hayat vb.) ne derecede bozuldu?
 - 0 Hiç bozulmadı
 - 1 Biraz bozuldu fakat çoğunlukla görevlerimi yaptım
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat yine de idare edebildim
 - 3 Hayatım birçok yönde bozuldu ve hayatımı idare etmekte zorlandım
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve görevlerimi hiç yerine getiremedim
5. Kirlenmeyle ilgili düşünceleri kontrol edememek ve temizleme davranışlarından kaçınmaya çalışmak ne kadar zordu?
 - 0 Hiç zor değildi
 - 1 Biraz zordu
 - 2 Orta derecede zordu
 - 3 Çok zordu
 - 4 Aşırı derecede zordu

Alan 2: Zarardan, Yaralanmadan veya Talihsizlikten Sorumlu Olma ile İlgili Endişeler
Örnekler...

- Zarara neden olacak bir şey yapmış olabileceğinize dair şüphe
- Korkunç bir kaza, felaket, yaralanma ya da başka bir talihsizliğin gerçekleşebileceği ve bunu önlemek için yeteri kadar dikkatli olmadığınızı düşüncesi
- Zararı ya da talihsizliği belirli bir sayıya kadar sayarak ya da belirli uğursuz sayı ve kelimelerden kaçınarak önleyebileceğiniz düşüncesi
- Kaybedilmesi pek mümkün olmayan çok önemli şeyleri kaybetme düşüncesi (örn: cüzdan, kimlik, evrak vb.)
- Kilit, elektrik düğmesi, elektronik aletlerin fişi, ocak gibi eşyaları çok sık kontrol etme
- Kötü bir şey olmadığından ya da olmayacağından emin olmak için tekrar tekrar sorma ya da tekrar tekrar kontrol etme
- Yanlış bir şey yapmadığınızdan emin olmak için geçmiş olayları zihinde yeniden canlandırma
- Zararın/felaketin oluşmasını önleyebilmek için belirli bir düşünce veya davranış düzenini takip etme ihtiyacı
- Kötü bir şey olacağı korkusuyla belirli bir sayıya kadar sayma ya da bazı uğursuz sayılardan kaçınma ihtiyacı

Aşağıdaki sorularda, son 1 ay içerisinde deneyimlediğiniz zarar veya felaket ile ilgili düşünceleriniz ve davranışlarınız sorulmaktadır. Yaşadıklarınızın, yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını zararın/felaketin gerçekleşme olasılığıyla ilgili düşünerek, bu durumları kontrol ederek ya da bu durumlarla ilgili şüphelerinizi gidermeye çalışarak geçirdiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün 1 saatten az
 - 2 Her gün 1-3 saat arası
 - 3 Her gün 3-8 saat arası
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. Tehlikeyi kontrol etmemek ya da olası zararın/felaketin gerçekleşmesi hakkında endişelenmemek için yukarıdaki durumlardan ne derecede kaçındınız?
 - 0 Hiç kaçınmadım
 - 1 Biraz kaçındım
 - 2 Orta derecede kaçındım
 - 3 Çok kaçındım
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçındım
3. Zarar/felakete sebep olacak olayların gerçekleşebileceğini düşündüğünüzde, bu durumları kontrol edemediğinizde ya da bu durumlarla ilgili şüphelerinizi gideremediğinizde ne kadar endişeli hissettiniz?
 - 0 Hiç endişeli hissetmedim
 - 1 Biraz endişeli hissettim
 - 2 Orta derecede endişeli hissettim
 - 3 Çok endişeli hissettim
 - 4 Aşırı derecede endişeli hissettim
4. Zarar/felaket ile ilgili düşüncelerden, bu düşünceleri aşırı derecede kontrol etmekten ya da bu konuda şüphelerinizi gidermeye çalışmanızdan dolayı günlük rutininiz (iş, okul, kişisel bakım, sosyal hayat) ne derecede bozuldu?
 - 0 Hiç bozulmadı
 - 1 Biraz bozuldu fakat çoğunlukla görevlerimi yaptım
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat yine de idare edebildim
 - 3 Hayatım birçok yönde bozuldu ve hayatımı idare etmekte zorlandım
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve görevlerimi hiç yerine getiremedim
5. Olası zarar/felaket ile ilgili düşünceleri kontrol edememek ya da şüphe giderme davranışlarından kaçınmaya çalışmak ne kadar zordu?
 - 0 Hiç zor değildi
 - 1 Biraz zordu
 - 2 Orta derecede zordu
 - 3 Çok zordu
 - 4 Aşırı derecede zordu

devamı →

Alan 3: Kabul Edilemez Düşünceler

Örnekler...

- İstmeden akla gelen cinsellik, ahlaksızlık ya da şiddet ile ilgili rahatsız edici düşünceler
- Gerçekte yapmak istemediğiniz çok kötü, uygunsuz veya utandırıcı şeyler yapma ile ilgili düşünceler
- Kötü bir düşünce nedeniyle bir eylemi tekrarlama ya da belirli bir rutini takip etme
- İstenmeyen/rahatsız eden bir düşünceden kurtulmak için zihinsel olarak bir eylemi gerçekleştirme (yapılan işleri akıldan geçirme, sayı sayma, dua etme vb.)
- İstenmeyen/rahatsız eden düşünceleri tetikleyen belirli şeylerden uzak durma (insan, yer, eşya, durum vb.)

Aşağıdaki sorularda, son 1 ay içerisinde deneyimlediğiniz istemediğiniz halde aklınıza gelen düşünceleriniz ve bu düşüncelerinizle başa çıkmak için gerçekleştirdiğiniz davranışlarınız sorulmaktadır. Yaşadıklarınızın, yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını istenmeyen/rahatsız eden düşüncelerle ve bu bunlarla başa çıkmak için yaptığınız davranışsal ya da zihinsel eylemlerle geçirdiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün 1 saatten az
 - 2 Her gün 1-3 saat arası
 - 3 Her gün 3-8 saat arası
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. İstenmeyen/rahatsız eden düşünceleri tetikleyen durum, yer, eşya ve diğer anımsatıcılardan (örn: sayılar, insanlar, renkler vb.) ne derecede kaçındınız?
 - 0 Hiç kaçınmadım
 - 1 Biraz kaçındım
 - 2 Orta derecede kaçındım
 - 3 Çok kaçındım
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçındım
3. İstenmeyen/rahatsız eden düşünceler aklınıza geldiğinde ne kadar endişeli hissettiniz?
 - 0 Hiç endişeli hissetmedim
 - 1 Biraz endişeli hissettim
 - 2 Orta derecede endişeli hissettim
 - 3 Çok endişeli hissettim
 - 4 Aşırı derecede endişeli hissettim
4. İstenmeyen/rahatsız eden düşüncelerden ve bu düşüncelerle başa çıkma ya da bunlardan kaçınma çabalarından dolayı günlük rutininiz (iş, okul, kişisel bakım, sosyal hayat vb.) ne derecede bozuldu?
 - 0 Hiç bozulmadı
 - 1 Biraz bozuldu oldu fakat çoğunlukla görevlerimi yaptım
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat yine de idare edebildim
 - 3 Hayatım birçok yönde bozuldu ve hayatımı idare etmekte zorlandım
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve görevlerimi hiç yerine getiremedim
5. İstenmeyen/rahatsız eden düşünceleri kontrol edememek ve bu düşüncelerle başa çıkmak için gerçekleştirdiğiniz davranışlardan ya da zihinsel eylemlerden kaçınmaya çalışmak ne kadar zordu?
 - 0 Hiç zor değildi
 - 1 Biraz zordu
 - 2 Orta derecede zordu
 - 3 Çok zordu
 - 4 Aşırı derecede zordu

Alan 4: Simetri, Eksiksizlik ve Bir Şeylerin Tam Olması İhtiyacı ile İlgili Endişeler

Örnekler...

- Bir şeylerin simetrik, dengeli, düzenli ve tam olması ihtiyacı
- Bir şeylerin tam olmadığına dair hisler
- Düzenli ya da tam olduğunu hissedene kadar rutin bir eylemi tekrarlama
- Anlamsız şeyleri sayma (örn: yer döşemeleri, kaldırım taşları, cümledeki kelimeler, araba renkleri veya plakaları vb.)
- Düzenli olduğu halde bir şeyleri düzenleme
- Bir şeyin tam olduğunu hissedene kadar tekrar tekrar aynı şekilde söylemek zorunda olma

Aşağıdaki sorularda, son bir ay içerisinde deneyimlediğiniz bir şeyin tam olmadığıyla ilgili hisleriniz, simetri ve düzeni sağlamak için gerçekleştirdiğiniz davranışlarınız sorulmaktadır. Yaşadıklarınızın, yukarıda verilen örneklerden farklı olabileceğini unutmayın. Lütfen cevabınızın yanındaki numarayı yuvarlak içine alın.

1. Her gün zamanınızın yaklaşık ne kadarını simetri, düzen ve denge ile ilgili istenmeyen düşüncelerle ve bunları sağlamaya yönelik davranışlarla (düzenleme, dengeleme, simetrik hale getirme) geçirdiniz?
 - 0 Hiç
 - 1 Her gün 1 saatten az
 - 2 Her gün 1-3 saat arası
 - 3 Her gün 3-8 saat arası
 - 4 Her gün 8 saat ya da daha fazla
2. Bir şeyin simetrik veya tam olmadığını hissettiren durum, yer ya da eşyalardan ne derecede kaçındınız?
 - 0 Kaçınmadım
 - 1 Biraz kaçındım
 - 2 Orta derecede kaçındım
 - 3 Çok kaçındım
 - 4 Neredeyse her şeyden aşırı derecede kaçındım
3. Bir şeyin tam olmadığını hissettiğinizde ne kadar endişeli hissettiniz?
 - 0 Hiç endişeli hissetmedim
 - 1 Biraz endişeli hissettim
 - 2 Orta derecede endişeli hissettim
 - 3 Çok endişeli hissettim
 - 4 Aşırı derecede endişeli hissettim
4. Bir şeylerin tam olmadığı hissinden ve bir şeyleri tam yapmaya ya da düzenlemeye çalışmanızdan dolayı günlük rutininiz (iş, okul, kişisel bakım, sosyal hayat vb.) ne derecede bozuldu?
 - 0 Hiç bozulmadı
 - 1 Biraz bozuldu fakat çoğunlukla görevlerimi yaptım
 - 2 Birçok şey bozuldu fakat yine de idare edebildim
 - 3 Hayatım birçok yönde bozuldu ve hayatımı idare etmekte zorlandım
 - 4 Hayatım tamamen bozuldu ve görevlerimi hiç yerine getiremedim
5. Simetri ya da düzensizlikle ilgili düşünceleri kontrol edememek ve bir şeyleri düzenleme dürtüsüyle belirli davranışları tekrarlamamaya çalışmak ne kadar zordu?
 - 0 Hiç zor değildi
 - 1 Biraz zordu
 - 2 Orta derecede zordu
 - 3 Çok zordu
 - 4 Aşırı derecede zordu

Bu ölçek Türk kültürüne uygun olarak çevrilmiş ve düzenlenmiştir.* (Ağustos, 2018)

**Proje Süpervizörü: Dr. Emel Stroup – Çeviren: Kli. Psk. Gizem Özge Erinç – Editör: Psk. Gizem Baki ve Kli. Psk. Gizem Özge Erinç
Jonathan S. Abramowitz'in izni ile çevrilmiştir. <http://www.jabramowitz.com/>**

*Boyutsal Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği İngilizce'den Türkçe'ye Klinik Psikolog Gizem Özge Erinç tarafından çevrilmiştir. Ardından Türkçe çevirinin akışı, anlam bütünlüğü, dil bilgisi ve imla hataları düzeltilmeleri Psk. Gizem Baki tarafından yapılmıştır. İlk aşamada, Türkçe çeviri 14 psikolog ve alan dışından 10 kişiye verilmiştir. Çevirinin anlaşılabilirliği üzerine belirtilen kişilerden geri bildirim alındıktan sonra editörler tarafından çeviride düzenlemeler yapılmıştır. Elde edilen Türkçe ölçek, daha önce orijinal ölçeği görmemiş ve ana dili İngilizce olan bir kişi tarafından tekrar orijinal dili olan İngilizce'ye çevrilmiştir. Orijinal ölçek ile Türkçe'ye çeviren ölçek karşılaştırıldığında birbirine eşdeğer olduğu görülmüştür. Son aşamada ölçeğin Türkçe çevirisini Dr. Emel Stroup ile konsültö edilip son haline getirilmiştir.

* "The "Dimensional Obsessive Compulsive Disorder Scale" was translated from English to Turkish by Clinical Psychologist Gizem Özge Erinç. Next, the flow of the Turkish translation – content integrity, grammar and spelling – were corrected by Psychologist Gizem Baki. This initial version of the Turkish translation was then given to 14 psychologists and 10 people outside the field of psychology. After receiving feedback from these readers regarding the effectiveness and fluency of the translation, further adaptations were made by the editors. The Turkish-language scale as it had been developed to this point was then translated back into its original language of English by a native English-speaking person who had not previously seen the original scale. This second-generation English version of the scale was compared with the original English and found to be identical. In the last stage, the resulting Turkish translation of the scale was reviewed in depth with Dr. Emel Stroup, and finalized.