



BDPD
Bilişsel Davranışçı
Psikoterapiler Derneği

İstanbul ACT & RFT Günleri II

06-09 Kasım 2019, İstanbul

ORAL PRESENTATIONS

SÖZLÜ BİLDİRİLER

Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk Kültüründe Faktör Yapısı ve Güvenirlik Çalışmaları

Engin Büyükkörsüz¹, Atılğan Erözkan²

¹Öğr. Gör. İstanbul Okan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul

²Doç Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8)'in Türk kültürüne uyarlanması ve güvenirlik çalışmalarının yapılmasıdır.

Yöntem: KBÖ-G8, ölçme aracının güvenirliliği ve geçerliği için öncülleri sağlamıştır. Çalışma grubu için 3 alt araştırma, (a) maddelerinin Türkçe ve İngilizce formlarının (n =43), (b) yapı geçerliği ve yakınsak ölçütler (n = 325), (c) test-tekrar test(n=79) olmak üzere 3 örneklemden toplam N = 447 kişiden veri toplanmıştır.

Bulgular: KBÖ-G8'in kapsamlı psikometrik değerlendirmesi sonucunda ölçütlerin χ^2/sd (2.18), RMSEA (.06), NFI (.95), CFI (.97), GFI (.97), SRMR (.04) olduğu görülmüştür. Ölçme aracının güvenirlik çalışması Cronbach alfa katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

Sonuç: Bu ölçütlere göre Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8'in, Türk kültürüne uygun ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, ölçek uyarlama, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme

Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Doç. Dr. Atılğan Erözkan danışmanlığında Engin Büyükkörsüz tarafından yürütülen doktora tezinden ölçek uyarlama kısmı ile ilgili bir bölümdür.

AMAÇ

Ruh sağlığı alanında 20. yy'ın sonlarında bilişsel davranışçı terapilerin içerisinde yer alan üçüncü nesil davranışçı terapiler ortaya çıkmıştır. Bunlardan bazıları Diyalektik Davranış Terapisi (DBT; Linehan, 1993), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), Fonksiyonel Analitik Psikoterapi (FAP; Kohlenberg, & Tsai, 1991), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)'dir. Bu yeni nesil bilişsel davranışçı terapilerin hızlı bir şekilde kanıta dayalı olarak ilerlemesine tanık olmaktayız (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, işlevsel bağlamsalılık felsefesine (Hayes, Barnes-Holmes, & Biglan, 2016) ve insan dilinin ve bilinç doğasına dair ayrıntılı bir teori ve araştırma programı olan İlişkisel Çerçeve Teorisine (Relation Frame Theory) dayalıdır (Hayes, Barnes Holmes, & Roche, 2001). İlişkisel çerçeve teorisinin temel bir varsayımı, bilişlerin potansiyellerini yalnızca biçim veya sıklık ile değil, aynı zamanda oluştukları bağlamda da elde etmeleridir. Sorun oluşturan bağlam, kişisel durumların (etiketlenmiş veya değerlendirilmiş duygular, anılar veya bedensel duyular) tecrübe edilmesi yerine kontrol edilmeye, açıklanmaya çalışılmasıdır (Torke, 2010).

Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik esnekliği artırma yeteneğini desteklemeyi amaçlamaktadır. Hayes ve ark. (2006) psikolojik esnekliği, yaşadığımız şu an'a farkındalığımız ile temas etmemizi ve değer verdiğimiz işleri yerine getirirken davranışlarımızı değiştirmemizi (kaçınma amaçlı olmadan) ya da sürdürmemizi şeklinde tanımlamışlardır. Bu terapi modeli kabul ve farkındalık temelli yaklaşımıyla aynı zamanda değerlere dayanan eylemlerimiz ile psikolojik esnekliği arttırmaya çalışır (Hayes, & Strosahl, 2004).

Kabul ve kararlılık terapisine (ACT) göre psikolojik esnekliğin altı alt boyutu bulunur. Bunlar kabul, bilişsel ayırma, an'da olma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemlerdir. Bunun karşıtı olan psikolojik katılığın boyutları; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, geçmiş ve geleceğin baskınlığı, kavramsal benlik, değerden yoksunluk ve işlevsiz eylemlerdir (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Zhang ve ark., 2018). Kişilerin yaşadıkları acıların temeli birbiriyle ilişkili iki süreç tarafından üretilmektedir: yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme (Greco, Lambert, & Baer, 2008).

İnsanlar genellikle deneyimlerinin tamamından ziyade deneyimlerindeki düşüncelerin içeriğine odaklanırlar (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Bilişsel birleşme - genellikle "birleşme" olarak kısaltılır - davranışın aşırı düzenlenmesi ve biliş tarafından etkilenmesi eğilimidir. Birleşme sürecinde bir kişi düşüncelerine adeta gerçekmiş gibi davranır, bilişsel süreçler davranışa egemen olur, davranışsal düzenlemenin diğer kaynaklarını tecrübe etmez ve doğrudan deneyimlere daha az duyarlı hale gelir (Gillanders ve ark., 2014).

Psikolojik katılık modeli için genel terim yaşantısal kaçınma zorlu özel olaylar (yani düşünceler, duygular ve fizyolojik duyular)'ın biçimini, sıklığını veya durumsal duyarlılığını değiştirme girişimi ya da kişinin değerlerine ve hedeflerine uygun olmayan eylemlerdir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Yaşantısal kaçınma, özel olayları tam olarak olduğu gibi, mücadele etmeden veya savunmadan yaşamaya açık ve istekli olma olan kabulün karşıtıdır (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Yaşantısal kaçınma, yaşamın erken döneminde öğrenilen her yerde bulunan bir süreçtir ve yaşam boyu sosyal-sözel topluluk tarafından güçlendirilir (Greco, Lambert, & Baer, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli, gençlerle ilgili araştırma yapmanın önündeki en büyük engel bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçlerini değerlendiren gelişimsel olarak uygun bir aracının bulunmamasıdır (Greco, Lambert, & Baer, 2008). Bu araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli araştırmalara öncülük etmek için Greco, Lambert ve Baer (2008) geliştirmiş olduğu Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8) ölçme aracının Türk kültürüne uyarlamasını yapmaktır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Veriler, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde İstanbul ilinde bulunan devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilerinden toplanmıştır. KBÖ-G8, farklı sınıflarda eğitim gören 325 öğrenciden elde edilmiştir. Katılımcıların 174'ü (%53,5) erkek, 151'i (%46,5) kadındır ve yaşları 14 ile 18 (aritmetik ortalama 16,09) arasında değişmektedir. Anketin uygulanmasından önce, KBÖ-G8 Millî Eğitim Bakanlığı Etik Komisyonu tarafından incelenmiş ve çalışmanın amacı tüm katılımcılara açıklanmıştır. Tüm katılımcılara demografik bilgi formu, 8 maddelik KBÖ-G8, 20 maddelik Durumluk Kaygı Envanteri (DKE) ve 10 maddelik Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ölçek bataryası verilmiştir. Ölçek bataryasının tüm maddelerine cevap vermeyen, katılımcıların verileri analize dâhil edilmemiştir.

Veri toplama araçları

Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Greco, Lambert ve Baer (2008) tarafından geliştirilen ölçme aracı, gençlerin yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerini ölçmektedir. Ölçme aracı aynı isimle geliştirilen Gençler için Kabul ve Birleşme Ölçeği'nin kısa formudur. Bu çalışmada ölçeğin 8 maddelik kısa formunun Türkçe dilsel formu uyarlanacaktır. Ölçek 5'li likert derecelendirme (0 Hiç doğru değil; 4 Tamamen doğru)'ye göre puanlanmaktadır. Bu ölçek yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren öz-bildirimli bir ölçme aracıdır. Toplam puan 0 ile 32 puan arasında değişmektedir ve puan arttıkça kaçınma ve birleşme düzeyi daha yükseği göstermektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Türkçeye uyarlanması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. RBSÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Gutman tipine göre derecelendirilmiş ölçek "çok doğru", "doğru", "yanlış" ve "çok yanlış" olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 6, en düşük puan ise 0'dır. Puanın düşük olması benlik saygısı puanının düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik analizi sonucu Pearson Momentler çarpımı katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle ölçülen güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Durumluk Kaygı Envanteri (DKE): Ölçme aracı Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiş, Öner ve Le Compte (1985) tarafından da Türkçe uyarlaması yapılmıştır (Öner, 2012). Ölçek 4'lü likert ile derecelendirilmiş (1 hiç; 2 biraz; 3 çok; 4 tamamen); 10 olumlu, 10 olumsuz toplam 20 maddeden oluşan öz bildirim dayalı bir ölçme aracıdır. Ölçekten elde edilen puanlar 20 ile 80 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği sürecinde klinik ve normal örneklemden veri toplanmıştır. Yapılan çalışmalar sonunda Durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında .62 düzeyinde anlamlı ($p < .01$) korelasyonel ilişki bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Bu araştırma için öncelikle e-posta yoluyla Ruth Bear'a ulaşılmış ve kendisinden KBÖ-G8 ölçme aracı için izin alınmıştır. Bu çalışmada Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8)'in doğrulayıcı faktör analiziyle (DFA) yapı geçerliği incelenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA model uyumunu değerlendirmek için altı kriter kullanılmıştır (Jöreskog, & Sörbom, 1993): Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), Uyum iyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (Standardized Root Mean Squared Residual, SRMR) uyum indeksleri için gerekli kriterler şunlardır: (1) istatistiksel olarak anlamlı uyumsuzluk ($p > .05$), (2) CFI $> .95$ (3) NFI $> .90$, (4) GFI $> .90$, (5) RMSEA $< .08$ ve (6) SRMR $< .05$ (Bentler, & Wu, 1993; Hu, & Bentler, 1999).

KBÖ-G8'in güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. KBÖ-G8'in geçerlik ve güvenilirlik analizleri için LISREL 8.80 programları kullanılmıştır.

BULGULAR

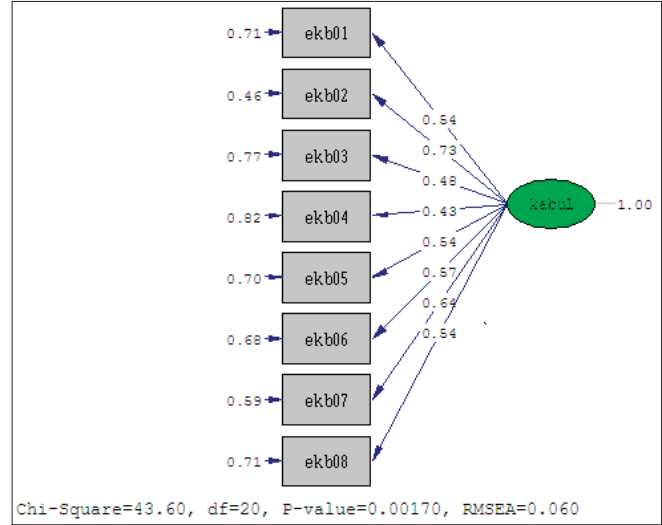
Dilsel geçerlik

Dil geçerliğini sağlamak amacıyla İngilizce ve Türkçe formları İngilizce Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler ile İngilizce öğrenim gören bir lisedeki öğrencilerden oluşan 43 katılımcıya on beş gün arayla uygulanmıştır. Türkçe ve İngilizce formlardan elde edilen verilerin Pearson Momentum Korelasyon Katsayısı .91'dir.

Yapı geçerliği

KBÖ-G8'in yapı geçerliğini test etmek amacıyla KBÖ-G8'in faktör yapısının orijinali ile benzerlik gösterip göstermediğini belirlemede doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış ve analizin sonucu Şekil 1'de gösterilmiştir.

Ölçme modellerinin analizinde model karşılaştırmalarını temel alan ölçütlere (Hu, & Bentler, 1999) göre χ^2/sd (2.18), RMSEA (.06), NFI (.95), CFI (.97), GFI (.97), SRMR (.04) olduğu görülmüştür. Ölçme aracının maddeleri için t değerleri 7.22 ile 13.66 arasında değişmektedir. Bu analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri ölçeğin önerdiği orijinal form ile Türk kültüründeki uyarlama çalışmasının formunun benzediğini ve tek boyutlu KBÖ-G8 modelinin iyi uyum verdiğini göstermiştir.



Şekil 1. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 için tek faktörlü model

Ölçüt bağıntılı geçerliği

Uyarlaması yapılan ölçme aracının, ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak amacıyla DKE ve RBSÖ ile birlikte uygulanmasından elde edilen Pearson korelasyon katsayıları arasındaki ilişki incelenmiş ve analizin sonucu Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Ölçüt bağıntılı geçerliğe ilişkin korelasyon katsayıları

	DKE	RBSÖ
KBÖ-G8	.58**	.61**

* $p < .001$, DKE: Durumluk Kaygı Envanteri; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 1'de görüldüğü üzere KBÖ-G8 ile DKE arasında ($r = .58$, $p < .01$), KBÖ-G8 ile RBSÖ arasında ($r = .61$, $p < .01$) pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Güvenirlige İlişkin Bulgular

KBÖ-G8'in iç tutarlık güvenilirliği: Güvenirlilik çalışmaları kapsamında elde edilen veriler üzerinden ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik düzeyinin .70'den büyük olması ölçme sonuçlarının güvenilirliğinin bir kanıtı olarak ifade edilebilir (Nunnally, & Bernstein, 1994).

KBÖ-G8'in test-tekrar test güvenilirliği: Ölçme aracının test-tekrar test güvenilirliği için 79 katılımcıya ilk uygulama yapıldıktan iki hafta sonra ikinci uygulama yapılmıştır. KBÖ-G8'in test-tekrar test güvenilirliğine ilişkin olarak ölçme aracı aynı gruba iki hafta arayla uygulanmıştır ve Pearson korelasyon katsayıları .79 olarak hesaplanmıştır (Price, 2016).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisinin teorik temelinde yer alan yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme süreçlerinin, gençlere için KBÖ-G8'in Türk kültürüne uyarlamak, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Elde edilen sonuçlara göre KBÖ-G8, gençlere yönelik psikolojik esneklik ölçen psikometrik bir ölçme aracıdır. Dahası, KBÖ-G8 yeterli güvenilirlik (iç tutarlılık), yapı geçerliği ve yakınsak geçerlik özelliği göstermektedir.

ÖNERİLER

KBÖ-G8, psikolojik rahatsızlıklar (depresyon, sosyal anksiyete, spesifik olmayan anksiyete, panik ve obsesif-kompulsif)la anlamlı orta düzeyde korelasyon paylaşmaktadır (Schmalz, & Murrell, 2010). Bu nedenle KBÖ-G8 ile ilgili klinik araştırmalarda yapılmalıdır. Bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütüldüğü çalışma grubu lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla ölçeğin farklı örneklerde (9-14 yaş arası) geçerlik ve güvenilirliği çalışmasının yapılması son derece önemlidir.

Not: Makalenin düzeltilmesindeki katkılarından dolayı Belgin Kızılçay'a teşekkür ederiz.

Kaynaklar

- Bentler, P. M., & Wu, E. J. C. (1993). *EQS/Windows user's guide (version 4 ed.). Computer software*. Los Angeles: BMDP Statistical Software.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy, 45*(1), 83-101.
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment, 20*(2), 93-102.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process-es and outcomes. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1-25.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Biglan, A. (2016). *The Wiley handbook of contextual behavioral science*. R. D. Zettle (Ed.). Chichester: Wiley Blackwell.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: Understanding and treating human suffering*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific Software International.
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (2012). Türkiye'de Kullanılan Psikolojik testlerden Örnekler bir Başvuru kaynağı (7. Baskı). Boğaziçi üniversitesi Yayınevi: İstanbul.
- Price, L. R. (2016). *Psychometric methods: Theory into practice*. Guilford Publications.
- Schmalz, J. E., & Murrell, A. R. (2010). Measuring experiential avoidance in adults: The Avoidance and Fusion Questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 6*(3), 198-211.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(2), 131-138.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Stai. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto California: Consulting Psychologist, 22, 1-24.
- Torneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications.
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: a contextually-driven approach. *Frontiers in psychology, 8*, 2350.

Avoidance and Fusion Questionnaire - Youth 8 (AFQ-Y8): Factor Structure and Reliability Studies in Turkish Culture

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to adapt the Avoidance and Fusion Questionnaire - Youth 8 (AFQ-Y8) to Turkish culture and to conduct reliability studies.

Method: AFQ-Y8 provided the premises for the reliability and validity of the instrument. provides preliminary support for 8-item reliability and validity. For the study group, 3 sub-research, (a) Turkish and English forms of the items (n = 43), (b) construct validity and convergent criteria (n = 325), (c) test-retest (n = 79) Data were collected from a total of N = 447 individuals.

Results: As a result of the comprehensive psychometric assessment of AFQ-Y8, the criteria were χ^2/sd (2.18), RMSEA (.06), NFI (.95), CFI (.97), GFI (.97), SRMR (.04). Cronbach's alpha coefficient was .78.

Conclusion: According to these criteria, Avoidance and Fusion Questionnaire - Youth 8 was found to be a reliable and appropriate measurement tool for Turkish culture.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, scale adaptation, experiential avoidance, cognitive fusion

This study is a part of scale adaptation from doctoral dissertation conduct by Engin Büyükköksüz under the consultancy of Doç. Dr. Atılğan Erözkan at Muğla Sıtkı Koçman University, Institute of Educational Science.

OBJECTIVE

According to the Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psychological flexibility has six sub-dimensions: acceptance, cognitive defusion, being present, self as context, values and committed action. And opposite to it, the psychological inflexibility has the following dimensions: experiential avoidance, cognitive fusion, attachment to the conceptualized self, disconnection from the present moment, failures of values-based action and non-committed action (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Zhang, and et.al. 2018). Suffering experienced by the persons are generated by to interrelated processes: experiential avoidance and cognitive fusion (Greco, Lambert, & Baer, 2008).

In general, people focuses on contents of their thoughts, rather than their entire experience (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Cognitive fusion is generally abbreviated as "fusion", i.e. excessive arrangement of behaviour as tended to be affected by cognition. In the fusion process, a person treats his/her thoughts as if they are almost real; cognitive processes dominate behaviour and do not experience other resources of behavioural arrangement, becoming less sensitive to direct experiences (Gillanders et.al. 2014).

Generic term for the psychological inflexibility is experiential avoidance: it is attempt to change form, frequency or situational sensitivity of special challenging events (i.e. thoughts, emotions and physiologic sensations) or actions of the person not suitable to his/her values and targets (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Experiential avoidance is contrary to acceptance which is openness and willingness to experience special events completely, without any fight or defence (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Experiential avoidance is an immanent process which is learnt during the earlier period of life and it is reinforced lifelong by social-verbal community (Greco, Lambert, & Baer, 2008).

Primary obstacle to conduct a survey with the young in basis of acceptance and commitment therapy is lack of a tool appropriate developmentally to evaluate cognitive fusion and experiential

avoidance phases (Greco, Lambert, & Baer, 2008). Objective of this study is adaptation to Turkish culture the measuring scale AFQ-Y8 (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth 8) developed by Greco, Lambert and Baer (2008) in order to pioneer studies basing on acceptance and flexibility therapy.

METHOD

Participants

Date was collected from the students who study in the state high schools in Istanbul during Spring semester, in the academic year of 2018-2019.

AFQ-Y8 was obtained from 325 students in difference classrooms. There were 174 male (53.5%) and 151 female (46.5%) participants with their age varying between 14 and 18 years old (arithmetical mean 16.09). After application of the questionnaire, it has been examined by the ethical board of the Ministry of National Education and the objective of the study was explained to all participants. Demographic data form and 8-item AFQ-Y8, 20-item State Anxiety Inventory (SAI) and 10-item Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) battery were given to all participants. Data of any participant who fail to give any response to all items of the scale battery was excluded.

Data collection tools

Avoidance and Fusion Scale for Youth (AFQ-Y8): Measuring tool developed by Greco, Lambert and Baer (2008) measures experiential avoidance and cognitive fusion levels for youth. Measuring scale is a short form of Acceptance and Fusion Scale for Youth developed under the same name. In this study, 8-item short form of the scale is adapted to Turkish language form. Scale is rated according to Likert Scale (0 Definitely Not True, 4 Definitely true). This scale is a self-report measuring tool, assessing characteristics related to the sub-dimensions of experiential avoidance and cognitive fusion. Total score varies between 0 and 32 points and the higher the points, the higher the avoidance and fusion level.

Rosenberg Self Esteem Scale (RSES): Adapted by Çuhadaroğlu (1986) to Turkish. RSES is consisted of 10 items. Scaled according to Guttman type, i.e. "definitely true", "true", "wrong" and "definitely wrong". The highest score to be gained from the scale is 6, and the lowest one is 0. Lower score means that self-esteem score is low. Upon validity analysis of the scale, Pearson Moments multiplication factor is calculated as .71. And reliability factor of the scale as measured by test method of test-repeat is found to be .75.

State Anxiety Inventory (SAI): This measuring tool was developed by Spielberger, Gorsuch and Lushene (1970), and it was adapted to Turkish by Öner and Le Compte (1985) (Öner, 2012). It is a measuring report basing on self-report, scaled with 4-Likert scale, consisted of 20 items, i.e. 10 positive, 10 negative items, whiscaled with 4-Likert (1 none; 2 few; 3 mostly; 4 completely). Points obtained from the scale vary between 20 and 80 points. Data was collected from clinical and normal samples during the structural validity of the scale. As a result of the studies, significant correlational relationship was found to be at level of .62 between the state and continuous anxiety points.

Statistical Analysis

At first, communication was established by e-mail with Ruth Bear and her permission was obtained. In this study, structural validity of Avoidance and Fusion Scale for youth (AFQ-Y8) was examined by means of confirmatory factor analysis (CFA) (Büyükköztürk, et.al, 2004). Six criteria were used to assess CFA model fit (Jöreskog, & Sörbom, 1993): Chi-Square Goodness; Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA); Goodness of Fit Index (GFI), Comparative Fit Index (CFI); Normed Fit Index (NFI); and Standardized Root Mean Squared Residual (SRMR).

Necessary criteria for fit indices: (1) statistically significant misfit ($p > .05$), (2) CFI $> .95$ (3) NFI $> .90$, (4) GFI $> .90$, (5) RMSEA $< .08$ and (6) SRMR $< .05$ (Bentler, & Wu, 1993; Hu, & Bentler, 1999).

Reliability of AFQ-Y8 was examined by test methods of internal consistency and test-repeat. For validity and reliability analysis of AFQ-Y8, LISREL 8.80 software were used.

FINDINGS

Linguistic validity

In order to establish linguistic validity, English and Turkish Forms were applied in interval of fifteen days to 43 participants consisted of students studying in the Department of English Teaching and students studying in a high school of English education. Pearson Momentum Correlation coefficient gained from Turkish and English forms is $.91$.

Construct validity

In order to test construct validity of AFQ-Y8, confirmatory factor analysis (CFA) was applied to determine whether factor construct of AFQ-Y8 shows any similarity with the original one.

Upon analysis of the measuring models, according to the criteria basing on model comparisons (Hu, & Bentler, 1999), the result was χ^2/sd (2.18), RMSEA (.06), NFI (.95), CFI (.97), GFI (.97), SRMR (.04). t-values for the items of the measuring tool vary between 7.22 and 13.66. Fit indices obtained from the result of this analysis show that original form recommended by the scale and form of the adaptation study in the Turkish culture show similarity and single-dimensional AFQ-Y8 model gives good fit.

Criterion-related validity

In order to test criterion-related validity of the measuring tool, relationship between Pearson correlation factors obtained from application of SAI and RSES together and positive relationship of medium level was found between AFQ-Y8 and SAI ($r = .58$, $p < .01$) and between AFQ-Y8 and RSES ($r = .61$, $p < .01$).

Findings on Reliability

Internal consistency reliability of AFQ-Y8: Cronbach alpha factor for the sum of the scale was calculated to be $.78$ basing on the data obtained from the reliability studies. Cronbach alpha reliability level bigger than $.70$ can be shown as an evidence of reliability of the measuring results (Nunnally, & Bernstein, 1994).

Test-repeat reliability of AFQ-Y8: Two weeks after the first application to 79 participants for test-repeat reliability of the measuring tool, the second application was performed. For test-repeat for test reliability of AFQ-Y8, test tool was applied to the same group two weeks apart and Pearson correlation factors were calculated as $.79$ (Price, 2016).

DISCUSSION

Objective of this study is to adapt the experiential avoidance and cognitive fusion phases underlying theoretical basis of the acceptance and commitment therapy by adaptation of AFQ-Y8 for youth to Turkish culture and conduct validity and reliability study of it. According to the results, AFQ-Y8 is a psychometric measuring tool which measures psychological flexibility. Furthermore, AFQ-Y8 shows adequate reliability (internal consistency), construct validity and proximal validity characteristics.

Obsesyonu Olan Kişilerde Düşünce Eylem Kaynaşması ile İlişkili Faktörler

Yasir Şafak¹, Hüseyin Şehit Burhan²

¹SBÜ, Dışkapı Eğitim ve Araştırma Hastanesi

²Karaman Devlet Hastanesi

GİRİŞ

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) obsesyon ve kompüsiyonlar ile seyreden, kronik ve/veya alevlenmelerle giden psikolojik bir problemidir. Obsesif kompulsif bozuklukta zaman harcanan obsesyon ve kompüsiyonlar mesleki ve sosyal işlevselliği bozar (Öztürk & Uluşahin, 2011). Obsesyonlara sahip kişilerde, ilgili obsesyon bağlamında düşünce eylem kaynaşması düzeyi yüksektir. Düşünce eylem kaynaşması kişilerin düşünceleri gerçek gibi ele alması ve davranışlarının buna göre yönlendirmesidir (Yorulmaz, Yılmaz, & Gençöz, 2004). OKB'de düşünce eylem kaynaşması depresyon ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Amir, Freshman, Ramsey, Neary, & Brigidi, 2001; Shafran, Thordarson, & Rachman, 1996)S. (1993

AMAÇ

Obsesyonlara sahip kişilerde ilgili obsesyon bağlamında düşünce eylem kaynaşması düzeyi ile ilişkili faktörlerin tespiti.

YÖNTEM

Dış Kapı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde OKB tanısı ile takip edilen 95 kişinin verisi değerlendirilmiştir. Düşünce eylem kaynaşması düzeyinin; işlevsellik düzeyi, kaygı düzeylerinin, depresyon düzeyi ve hastalık süresinin tespiti için Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Beck Depresyon Envanteri (BDE), ve sosyo-demografik veriler kullanılmıştır.

BULGULAR

Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Değerlendirilen örnekleme DEKÖ ortalama puanı

32,62±17,6; BAE ortalama puanı 22,46±14,96; BDE ortalama puanı 24,45±12,93; hastalık süresi ortalama (yıl) 9,02±8,03 bulunmuştur. Düşünce eylem kaynaşması düzeyi ile depresyon düzeyi arasında aynı yönde orta derecede (r=0,452; p<0,001) ve kaygı düzeyi arasında aynı yönde yüksek derecede ilişki tespit edilmiştir (r=0,548; p<0,001). Fakat Düşünce eylem kaynaşması düzeyi ile hastalık süresi arasında ilişki tespit edilememiştir (p=0,456).

TARTIŞMA

Elde edilen sonuçlar literatüre benzer şekilde klinik düzeyde obsesyonları olan düşünce eylem kaynaşmasının işlevsellik, depresif semptomlar ve kaygı arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Amir et al., 2001; Shafran et al., 1996) S. (1993. Kabul, farkındalık ayırma gibi metakognitif süreçlere yönelik müdahalelerin hedefinde olan düşünce eylem kaynaşmasının OKB'ye eşlik eden diğer parametrelerle ilişkisinin ortaya konulması bu alanda literatüre katkıda bulunacağını düşünüyoruz.

Anahtar Kelimeler: obsesif kompulsif bozukluk, hayat kalitesi, depresyon, anksiyete

Kaynaklar

- Amir, N., Freshman, M., Ramsey, B., Neary, E., & Brigidi, B. (2001). Thought-action fusion in individuals with OCD symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 39*(7), 765–776. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00056-5)
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2011). *Rub sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Shafran, R., Thordarson, D. S., & Rachman, S. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 11*(1), 101–113. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(96\)00018-7](https://doi.org/10.1016/0887-6185(96)00018-7)
- Yorulmaz, O., Yılmaz, A. E., & Gençöz, T. (2004). Psychometric properties of the thought–action fusion scale in a Turkish sample. *Behaviour Research and Therapy, 42*(10), 1203–1214.

Psikolojik Sağlamlığın Kabul ve Kararlılık Perspektifinden İncelenmesi: Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Değer Odaklı Yaşam ve Yaşantısal Kaçınma

Saide Umut Zeybek

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı, Muğla

GİRİŞ

Gelişen psikoloji biliminin bir sonucu olarak temel kuramlar adı altında genelleyebileceğimiz pek çok köklü kuram (Psikanalitik, Bilişsel Davranışçı vb.) odak noktalarına eklemeler yapılarak farklılaşan güncel kuramlar ortaya çıkarmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) bu odak farklılaşmaları sonucu ortaya çıkan güncel kuramlarından bir de Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) dir. Bu terapi özellikle duygu odaklı olması sebebiyle BDT'de üçüncü dalga olarak bilinen diğer güncel kuramlardan farklılaşmaktadır. Temelinde altı kavram ile bir bütün oluşturarak psikolojik esnekliği arttırmaya dayanan terapi modelidir (Yavuz, 2015).

Psikolojik sağlamlık ise dünya ve Türkçe alanyazında pek çok kavramla ilişkisi araştırılan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Psikolojik sağlamlık; bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkmayı ve bir kriz durumunda gelişim göstermeyi sağlayan aktif bir süreç (Walsh, 2006), bireyin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi tehditlere rağmen olumlu sonuçlar (Masten, 2001), güçlüklerin hüküm sürdüğü bir bağlamda olumlu uyum sağlamayı içeren dinamik bir süreç (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000) olarak tanımlanabilir. Tanımlara bakıldığında; dinamik bir süreç olması, geliştirilebilir özellikler içermesi, psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması, koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özellikleri ile duruma uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi gibi ortak noktalar olduğunu söylemek mümkündür (Terzi, 2005). Ayrıca psikolojik sağlamlığı yordayan önemli değişkenlerden birinin de psikolojik esneklik olduğunu söylemek mümkündür (Gürgân, 2006). Özellikle esnek altıgenin bireyin psikolojik esnekliği üzerine olan etkisi düşünüldüğünde KKT kavramlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenlerle bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlığı yordayabileceği düşünülen KKT kavramlarından Değer Odaklı Yaşam ve Yaşantısal Kaçınma kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmanın hipotezleri şöyle sıralanabilir:

1. Psikolojik sağlamlık değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma değişkenleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Psikolojik sağlamlık değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma değişkenleri arasında doğrusal bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın amacı doğrultusunda, üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar; Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (Çekici, Aydın Sünbül Malkoç, Aslan Gördesli, Arslan, 2018) ve Kabul Eylem Formu-II (Yavuz, Ulusoy, Iskin, Esen, Burhan, Karadere ve Yavuz, 2016)'dir.

Çalışma, 2019-2020 Eğitim Öğretim yılı güz döneminde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma grubunun 137'si

kadın 52'si erkek olmak üzere; 189 gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Bu oranın eğitim fakültelerindeki kadın erkek dağılımını diğer bir ifade ile evreni yansıttığı söylenebilir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.6 olarak hesaplanmıştır.

Veri analizlerinde, ilk olarak betimleyici istatistik teknikleri kullanılmıştır. Bu teknikler sayesinde araştırma grubunun normal dağılım gösterdiği, araştırmaya katılım gösteren bireylerin yaş, cinsiyet ve devam edilen bölüm gibi kişisel bilgilerine ulaşılarak bunlar gruplandırılmıştır. İkinci olarak kullanılan kavramlar açısından gruplar arasında fark olup olmadığını belirlemek için t-testi yapılmış, kavramlar arasındaki ilişkileri ortaya koymak için de Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Son olarak ilişkili çıkan değişkenler arasında doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmış ve ilişkili kavramın psikolojik sağlamlık değişkeninin yüzde kaçını açıkladığı ortaya konulmuştur.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Öncelikle gerek korelasyonel gerekse deneysel araştırmalar için Türkçe alanyazın için görece yeni sayılabilecek KKT kavramlarının pozitif psikoloji kavramlarını açıklamadaki gücü açısından araştırmanın önem arz ettiği söylenebilir. Yazar tarafından daha önce de yine bir pozitif psikoloji kavramı olan affetme üzerine yapılan çalışmada da KKT kavramları ile kabul edilir düzeyde ilişkiler bulunmuş olması da buna bir kanıt olarak gösterilebilir (Zeybek & Civan, 2018). Bu araştırmadaki korelasyonel ilişkilerin ise şöyle olduğu söylenebilir: Psikolojik sağlamlık değişkeni ile yaşantısal kaçınma değişkeni arasında negatif yönde güçlü ($r=-.63$) .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Diğer değişkenler arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre yaşantısal kaçınma değişkeni psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %40.6'sını açıklamaktadır. Bu araştırma psikolojik sağlamlık ile KKT kavramlarının ilişkisinin sınırdığı Türkiye'deki ilk araştırmalardan olması açısından Türkçe literatür ile bir karşılaştırma yapılamayacak olup ancak dünyada yapılan özellikle deneysel araştırmalar ile bulguların paralellik gösterdiği söylenebilir (Jabbarifard, Sharifi, Solati, & Ghazanfari, 2019; Carels, Miller, Selensky, Hlavka, Solar, Rossi, Ellis, 2019; Noh & Son, 2014). Ancak bu çalışmalar yukarıda da ifade edildiği gibi deneysel çalışmalar olduğu için korelasyonel olarak karşılaştırma yapılamamaktadır. Ancak her üç çalışmada da psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik uygulanan psiko eğitim programlarının katılımcıların psikolojik sağlamlıklarını arttırma yönünde pozitif etkileri olduğu ifade edilebilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir veri ise cinsiyetler arası farka yönelik bulgudur. Analizler sonucunda; araştırma grubunda yer alan katılımcıların psikolojik sağlamlık değişkeninde erkekler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulguya ilişkin Türkçe literatür tarandığında cinsiyetler arasında ya fark çıkmadığı ya da erkekler lehine olduğu çalışmalar olduğu görülmüştür (Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Hoşoğlu, Fırınıcı Kodaz, Yılmaz Bingöl & Vural Batık, 2018; Özer, 2013) değer odaklı yaşam değişkeninde ise kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuş ancak bu değişkene ilişkin araştırmaya rastlanamamıştır. Son olarak yaşantısal kaçınma değişkeni açısından ise cinsiyetler arası anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tüm bu bulgular ışığında özellikle KKT ve pozitif psikoloji kavramlarının gerek korelasyonel gerekse deneysel çalışmaları sürdürülmeli özellikle psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu düşünülen kavramları geliştirici psiko- eğitim programlarının geliştirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Değer Odaklı Yaşam ve Yaşantısal Kaçınma

Kaynaklar

- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A., (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., & Arslan, R., (2018). Değer Odaklı Yaşam Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19). <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14094>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Gürhan U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Hoşoğlu, R., Fırınıcı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. & Vural Batık, M., (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 8(14): 217-239. DOI: 10.26466/opus.405751
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227-238.
- Rolland, J. S., & Walsh, F. (2006). Facilitating family resilience with childhood illness and disability. *Current opinion in pediatrics*, 18(5), 527-538.
- Terzi Ş. (2005). Özel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Zeybek S.U. & Civan S. (2018). Affetme Davranışının Kabul Kararlılık Perspektifinden İncelenmesi: Affetmenin Yordayıcıları Olarak Bilişsel Birleşme ve Yaşantısal Kaçınma D. Köksal ve A. Ataç (Editörler), VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi (ss. 111). Erişim adresi: [http://www.ulead.org.tr/files/14/editor/files/ulead_2018_OcZET_K_TAP\(1\).pdf](http://www.ulead.org.tr/files/14/editor/files/ulead_2018_OcZET_K_TAP(1).pdf)

Obsesif Kompulsif Bozuklukta Gözlenen Tabu Sınıfından Obsesyonlarda Kontrol Yanılsamasının Seans İçinde Yatıştırılması: Var olan Bir Yazılım ile Basit Bir Zihin Benzetimi

Serhat Yüksel

Doğuş Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

GİRİŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluğun (OKB) bilişsel modelleri, OKB hastalarının normal intrüviz düşüncelerin önemsenmesi gerektiğine dair yanlış yorumlamaları olduğunu ileri sürmekte ve düşüncelerin kontrolüne odaklanmaktadır (Rachman, 1998; Clark, 2004). İntrüzyonların kişisel bir tehdit olarak yorumlanması OKB hastasında belirgin sıkıntıya neden olur ve hastada bu psikolojik sıkıntıyı azaltmak amacıyla intrüzyonu ortadan kaldırmayı/ kontrol etmeyi hedefleyen güçlü bir istek oluşur. Ancak, istenmeyen düşünceler üzerinde mental kontrolün tam olarak gerçekleştirilmesi en iyi olasılıkla ulaşılmaz zor bir sonuçtur ve bu çaba genellikle ters teper (Wegner'in ironik süreç kuramı) (Wegner, 1994; Najmi & Wegner, 2009;). Yani, düşünce kontrolü çabaları intrüzyonları paradoksik olarak daha da güçlendirir (Frost & Steketee, 2002; Reuven-Magril, Dar & Liberman, 2008;). Ek olarak, düşünce kontrolündeki başarısızlığın kendisi de hasta tarafından ayrı bir tehdit olarak yorumlanabilir ve intrüviz düşüncenin sıklığının artmasına ve/veya daha etkili olmasına katkıda bulunabilir (Tolin, Abramowitz, Hamlin, Foa & Synodi, 2002; Clark, 2004). Bu üç aşamalı süreç şu şekilde özetlenebilir: 1-Intrüzyonlarla ilgili birincil tehdit sayıltıları; 2-Artmış mental kontrol/ düşünce kontrolü çabası; 3-Düşünce kontrolündeki başarısızlığın yanlış yorumlanması (Inozu, Karanci & Clark, 2012).

OKB'de psikoterapi tedavisi ile ilgili çağdaş literatür, psikoterapilerde bilgisayar destekli girişimlerin etkilerinin araştırılması ve kullanılmasını cesaretlendirmektedir (Koran & Aboujaoude, 2018).

Bu çalışmanın amacı, hastaların mental kontrol süreci ve sonuçlarını yazılım ortamındaki benzetime aktararak zihinlerindeki süreçle birlikte gözlemlerinin kontrol yanılsaması üzerine etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışmaya, 2017 Ocak-2019 Nisan arasında özel bir kliniğe başvurduğunda OKB tanısı koyulan, okuma yazma bilen, Bilişsel Davranışçı Terapi'de (BDT) tabu sınıfından obsesyonları aktif ve öncelikli gündem olan hastalar dahil edildi. Hastaların OKB'ye bağlı uyum bozuklukları dışında eş tanısı (*kişilik bozukluğu tanılarını dışlanmamıştır*) olmadığına Tanısal Sayımsal El Kitabı-V (DSM-V) ölçütlerinin değerlendirildiği klinik görüşme ile karar verildi. Çalışmaya, sözü edilen ölçütleri karşılayan 18-37 yaş arası dört erkek yedi kadın dahil edildi. Çalışmada, toplam 11 hastanın 24 seans içi uygulaması değerlendirildi.

Hastaların tamamına, terapötik ittifak ve formülasyon görüşmelerini takiben düşünce oluşum süreci ile ilgili psikoeğitim verildi: Hastalara, "nötral hedef düşünce"nin sürdürülmesi ve baskılanmasının ("beyaz ayı", "deve etkisi") (Wegner, 1987; Freestone & Ladoceur, 1997 [aktaran Clark, 2004]) etkilerini hastanın da izlemesi amacıyla bir davranış deneyi uygulandı. Davranış deneyinden elde edilen düşünce kontrolü çabalarının sonuçları psikoeğitim tartışmasında kullanıldı.

Bir diz üstü bilgisayarda yüklü Microsoft Office Powerpoint (MOP) programında, obsesyon metnini de içeren slaytların ardışık olarak ve ekranda 1 saniye kalacak şekilde görünmesi sağlandı ve slaytlar bir döngüye sokuldu. Bilgisayar ekranı, hastanın tam karşısında duran 81 santimetre (cm) boyutundaki ikinci bir ekrana yansıtıldı. Hastaya bilgisayara kablosuz olarak bağlanmış bir yazı klavyesi verildi.

Klavyedeki bir tuşa (alt ok tuşu) basmanın obsesyonları durdurmayı amaçladığı bildirildi. Hasta durdurma tuşuna bastıkça ikinci ekrandaki obsesyon metninin belirme sıklığı artmaktaydı.

Hastalara denemede, kucaklarındaki klavyenin alt ok tuşuna giderek azalan zaman aralıklarında bastıkları sırada ekranda slaytların belirme zamanlarının sıklığına gözlediler. Hastalara, "Ekranda görülen obsesyon metni zihninizde oluşan obsesyonlara benziyor ve zihninizde olduğu gibi belli aralıklarla ortaya çıkıyor, sıkıntı veriyor ve kontrol etme isteği oluşturuyor. Obsesyonları kontrol etmeye çalışırken zihninizde neler olduğunu izlemenizi, kontrol etme isteğiniz arttığında kontrol çabanızı klavyedeki alt ok tuşuna yansıtmayı istiyorum. Zihninizde obsesyonu kontrol etme isteğiniz arttığında, tuşa az önce denediğiniz gibi daha kısa zaman aralıklarında basın. Zihninizde ve ekranda olanları obsesyonu kontrol çabalarının sonuçları açısından gözleyin." yönergesi verildi.

Hastaya psikoeğitim öncesinde değerlendirme gereği tanıtıldı. Kağıda basılı, 10 cm uzunluğunda, üzerine 0'dan 10'a kadar sayıların eşit aralıklarla yerleştirildiği bir doğru parçasının (Görsel Nümerik Skala [GNS]) düşünce kontrolüne inanç gücünün değerlendirilmesi amacıyla kullanılacağı anlatıldı. Hastalara, bu skalada 0 puanın "düşüncelerin kontrol edilebileceğine hiç inanmıyorum" ve 10 puanın "düşüncelerin kontrol edilebileceğine kesinlikle inanıyorum" anlamına geldiği; 0-10 arasındaki değerlerin de "düşüncelerin kontrol edilebileceğine belli düzeylerde inanmak" anlamına geldiği öğretildi.

Düşüncelerin kontrol edilebilirliğine inanç, en uzun 10 dakika boyunca MOP ile yapılan uygulamanın başında ve sonunda GNS ile değerlendirildi. Her uygulama için süreler kaydedildi.

İstatistiksel analiz için SPSS 15.0 programı kullanıldı. Tanımlayıcı analizler yapıldı. MOP ile yapılan uygulama sayısının 30'un altında olması nedeniyle analizde parametrik olmayan bir test kullanma kararı verildi. Aynı hastaların uygulama öncesi ile sonrası puanları karşılaştırılacağı için ilişkili örneklemelere ait sürekli değişkenleri karşılaştırılırken kullanılan "Wilcoxon Signed Rank Testi" seçildi. p değeri için anlamlılık kesme noktası 0.050 olarak kabul edildi.

SONUÇLAR

Hastaların yaş medyanı 24 (aralık 18-37) yıldı. Hastaların 5'i (%45.6) lise ve 6'sı (%54.4) üniversite mezunuydu. Hastaların 7'sinde (%63.6) eş tanı olarak uyum bozukluğu (kayı ile giden tip n= 2 ve mikst tip n=5) saptandı. Üç olgunun 4 seansında GNS puanları 10 dakikadan önce 0'a ulaştı. Hastalardan birinin uygulamasında GNS puanlarında herhangi bir değişim olmadı. On bir hastanın 24 seansında MOP ile yapılan uygulama sonundaki GNS puanları (medyan=3; aralık [0-8]) başlangıçtaki GNS puanlarından (medyan=6.5; aralık [3-9]) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştü ($p<0.001$, Wilcoxon Signed Rank Test).

TARTIŞMA

Bilgisayar destekli girişimler psikoterapi alanında daha sık kullanılmaktadır. Bu çalışmada, kullanılan zihin benzetiminin, düşüncelerin durdurulabileceğine inancın gücünü seans içinde anlamlı düzeyde azalttığı söylenebilir.

Bilişsel davranışçı perspektiften bakıldığında, OKB'nin devam etmesine düşünce baskılama dışında iki sürecin daha katılıyor olduğu ileri sürülmektedir. Bunlardan birincisi, intrüviz düşünceler hakkında daha önceden var olan inançlardır. İkincisi ise intrüzyonların içeriği ile ilgili yanlış yorumlamadır. Her iki süreç de düşüncelerle ilgili işlevsel olmayan sayıltılarla sonuçlanmaktadır (Clark, 2001; Clark, 2004). Ayrıca, OKB'nin meta-bilişsel modelinde mental kontrolün diğer sayıltılarla karşılıklı pozitif bir etkileşim ilişkisi içinde olduğu savunulmaktadır (Wells, Myers, Simons & Fisher, 2017). Bu çalışmada, sayıltıların şiddeti ölçülmedi, mental kontrol ile ilişkileri değerlendirilmedi ve bazı MOP

uygulamaları obsesyonlarla ilgili diğer sayıtların çalışıldığı seansların sonrasında yapıldı. Bu bağlamda, uygulamada düşüncelerin kontrol edilebilirliğine inancın gücü ile ilgili elde edilen sonuçların yukarıda sözü edilen sayıtlardan ve bu sayıtlarla çalışılmasından etkilenmesi beklenir.

Amacı maruz bırakma olmamakla birlikte, MOP ile uygulanan girişimin en uzun 10 dk kadar (görelî kısa süre) sürdürülmesi ile GNS puanlarında sağlanan azalma, maruz bırakmaya bağlı minimal bir etkiyi de kapsıyor olabilir.

Üçüncü kuşak davranışçı terapiler, intrüviz düşüncelerin kontrolünü durdurmayı amaçlayan girişimlerde bulunmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) sürecinde mental kontrolü durdurmak amacıyla gözleyen benlik, bilişsel ayrışma ve koşulsuz kabul kavramları çerçevesinde uygulamalar yapılabilmektedir (Barraca, 2012). Bu uygulama olduğu veya modifiye haliyle gözleyen benlik, bilişsel ayrışma ve koşulsuz kabul girişimleri için kullanılabilir.

Kaynaklar

- aBarraca, J. (2012). "Mental Control" From A Third-Wave Behavior Therapy Perspective. *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, 12 (1), 109-121. ISSN 2174-0852 online. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org>.
- Clark, D. A. (2002). Unwanted mental intrusions in clinical disorders: an introduction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16 (2), 161-178. <https://doi:10.1891/jcop.16.2.123.63995>.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York, NY: The Guilford Press.
- Freestone, M. H. & Ladoceur, R. (1997). *The cognitive behavioural treatment of obsessions: A treatment manual. Unpublished manuscript*. École de Psychologie, Université Laval, Québec, Canada.
- Frost, R. O. & Steketee, G. (Ed.). (2002). *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment*. Amsterdam: Pergamon Press.
- Inozu M., Karanci A. N. & Clark D. A. (2012). Why are religious individuals more obsessional? The role of mental control beliefs and guilt in Muslims and Christians. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 43 (3), 959-66. <https://doi:10.1016/j.jbtep.2012.02.004>.
- Koran, M. L. & Aboujaoude, E. (2018). Promising Treatments for Obsessive-Compulsive Disorder: A Call for Additional Research. *Curr Med Chem*, 25 (41), 5690-5697. <https://doi:10.2174/0929867324666170526120916>.
- Najmi, S. & Wegner, D. M. (2009). Hidden complications of thought suppression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2 (3), 210-223. <https://doi:10.1521/ijct.2009.2.3.210>.
- Rachman, S. (1998). A cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behaviour Research and Therapy*, 36 (4), 385-401. [https://doi:10.1016/s0005-7967\(97\)10041-9](https://doi:10.1016/s0005-7967(97)10041-9).
- Reuven-Magril, O., Dar, R. & Liberman, N. (2008). Illusion of Control and Behavioral Control Attempts in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*. 117 (2), 334-341. <https://doi:10.1037/0021-843X.117.2.334>.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Hamlin, C., Foa, E. B. & Synodi, D. S. (2002). Attributions for thought suppression failure in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (4), 505-517. <https://doi:10.1023/A:1016559117950>.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101 (1), 34-52. <https://doi:10.1037/0033-295x.101.1.34>.
- Wells, A., Myers, S., Simons, M. & Fisher, P. (2017). *Metacognitive Model and Treatment of OCD*. Abramowitz, J. S., McKay, D. Ve Stoch, E. A. (Ed.). *The Wiley Handbook of Obsessive Compulsive Disorders (s. 644-662) içinde*. New Jersey: NJ. John Wiley & Sons Ltd. Erişim adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118890233>