

Güvence Arama Ve Obsesif Kompulsif Bozukluk: Kuramsal Bir Gözden Geçirme

ÖZET

Güvence arama, psikolojik sıkıntıyı azaltma amacıyla başkalarından tekrarlı ve ısrarlı bir şekilde onay istemek olarak tanımlanmaktadır. Ülkemizde de yaygın olarak görülen obsesif kompulsif bozuklukla ilişkili olan güvence arama davranışına ilişkin mevcut bilgileri geliştirmek üzere daha fazla araştırma yapılması bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Güvence arama davranışı ve Obsesif Kompulsif Bozuklukla (OKB) ilgili alanyazında az sayıda çalışma olması nedeniyle, bu derleme çalışması güvence aramaya ilişkin genel bir bakış açısı kazandıracaktır. Çalışmada tanılar üstü bir değişken olan güvence arama davranışının tanımı, ortaya çıkışı, obsesif kompulsif bozuklukla ve diğer bozukluklarla ilişkisi, güvence arayışına ilişkin geliştirilen/ uyarlanan ölçüm araçları ve tedavi kapsamında psikoterapideki önemi ele alınmıştır.

Anahtar kelimeler: Güvence Arama, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Bilişsel Davranışçı Terapi

GİRİŞ

İngilizce karşılığı “reassurance” olan “güvence arama” terimi, “re” ön ekiyle “assurance” kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşur. Oxford İngilizce Sözlüğü’ne (2010) göre güvence (assurance), “kesinleştirmek” anlamına gelirken; tekrar anlamına gelen ön ek “re” ile bir araya getirildiğinde (yani “re” + “assurance”) kavram “tekrar emin olmak” anlamına gelir. Bu bağlamda bu sözcük, psikopatoloji bağlamında kesinlik ve ısrarcılığa yönelik bir gereksinime işaret ederken, kesinlik elde edilse bile bundan tekrar tekrar emin olmaya çalışmayı ifade eder. Oxford İngilizce Sözlüğü (2010) “güvence aramayı” tehdit algısıyla ilişkili bağlantıya vurgu yaparak şu şekilde tanımlar: “Bir kişinin şüphelerini, kaygısını veya korkularını ortadan kaldırmaya yarayan veya yatıştıran bir tür sözlü yorum veya bir şey tarafından sağlanan yenilenen güven.”. Türkçe alanyazında ise güvence arama “onay arama” olarak da kullanılmaktadır (İlter, 2015).

Her ne kadar sözlük anlamı yukarıda sözü edildiği şekilde ifade edilmiş olsa da güvence aramanın tanımı, altında yattığı düşünülen tehdidin içeriğine bağlı olarak değişmektedir. Coyne (1976) kişilerarası depresyon modeli, güvence aramayı tanımlayan ilk modeldir. Bu teoriye göre, hafif disforisi olan ve düşük benlik değerine sahip depresif bireyler, başkalarının onları gerçekten umursayıp umursamadıkları konusunda sürekli olarak güvence ararlar (örn. “Beni seviyorsun değil mi?”). Bunun nedeni kendilerinin değersiz olduğuna dair olası şüpheyi hafifletmek istemeleridir. Başlangıçta başkaları tarafından verilen bu güvence, depresif bireylere olumlu geribildirim sağlasa da sonrasında bu geribildirim gerçekte olup olmadığı yani iyi niyetle mi söylenip söylenmediği bireyler tarafından sıklıkla sorgulanır. Depresif bireyler düşük benlik değerine sahip oldukları için, bu sorgulama sonrası güvencenin veya olumlu geribildirimlerin kendilerine acınıldığı için verildiğine inanırlar. Diğer insanların niyetinden bir türlü emin olmayan bu bireyler, daha fazla geribildirim arayışına girer. Bir noktadan sonra güvence arayan depresif bireye karşı reddedici bir tutum sergileyen diğer insanlar ise depresif kişide belirtilerin kötüleşmesine neden olur. Bu da güvence arama ile depresif belirtiler arasında bir kısır döngü başlatır. Sonraki yıllarda Joiner, Metalsky, Katz ve Beach (1999), alınan güvencenin sürekliliğine ve yoğunluğuna vurgu yapmak için bu kavramı ‘aşırı güvence arama’ olarak tanımlamıştır. Bu yeni tanım ‘aşırı güvence arama’, başkalarından daha önce bu tür bir güvence sağlama girişimlerine rağmen kişinin onlar tarafından sevilabilir ve değerli olduğuna dair yoğun bir şekilde güvence isteme eğilimini ifade etmektedir. Ek olarak hem kesitsel (Joiner ve ark., 1999) hem de boylamsal tasarıma sahip (Davila, 2001) çalışmalar, aşırı güvence arama

ile depresif semptomlar arasında anlamlı ilişkilerin olduğuna işaret etmektedir (Joiner, Alfano ve Metalsky, 1992, 1993).

Güvence Arama ve Obsesif Kompulsif Bozukluk

Güvence arama davranışı, her ne kadar alanyazında ilk olarak depresyon bağlamında ele alınmış olsa da zaman içerisinde kavramın ilişkisel odağı depresyondan, özellikle anksiyete bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluğa (OKB) kaymıştır. Güvence arama evrensel bir deneyimdir, ancak kaygı ve obsesif kompulsif (OKB) bozukluğu olan bireyler, sağlıklı bireylere göre zamanla daha fazla huzursuzluk ve güvence ihtiyacı yaşarlar (Salkovskis ve Kobori, 2015). Beck'in Bilişsel Kaygı Teorisi'ne (Beck, Emery ve Greenberg, 1985) göre güvence arama, insanların durumları, uyarıları veya olayları gerçekte olduğundan daha tehdit edici olarak yorumlamaları sonucunda ürettikleri çeşitli davranışsal tepkilerdir. Bu sağlıksız tepkiler yaşanan kaygıyı daha da artırır, bu da kısır döngüye ve sorunun sürdürülmesine yol açar (Salkovskis, 1996). Güvence arama ile kaygı patolojisi arasındaki ilişkide güvence arama, psikolojik sıkıntıyı yönetmede önemli bir mekanizma olarak kabul edilir. Kaygılı bireylerde kaygıyı azaltmak için durumların veya uyarıların güvenli olduğu konusunda başkalarından alınan güvence kaygıyı anında azaltmakta, ancak kaygıdaki bu geçici azalma paradoksal bir artışla tekrar ve daha fazla güvence arama isteğini ortaya çıkarmaktadır. Bu ise zamanla güvence arama sıklığının artmasına yol açmaktadır (Abramowitz, Schwartz ve Whiteside, 2002; Salkovskis ve Warwick, 1986). Bu bağlamda güvence aramanın kaygıya alışma ya da kaygıyı normalleştirme sürecine dahil olduğu ve kişinin kaygıyla kendi başına başa çıkma yeteneğinin zayıflamasına katkıda bulunduğu öne sürülmektedir (Lohr, Olatunji ve Sawchuk, 2007; Parrish ve Radomsky, 2010). Ayrıca güvence aramanın içeriği bozukluklara göre farklılık göstermektedir. Örneğin, depresyondaki bireylerin onay arayıcı tutumları algılanan sosyal tehditler (örn. romantik bir ilişkinin bitmesi korkusu; arkadaş kaybı) hakkında (Coyne, 1976; Kobori ve ark., 2012; Parrish ve Radomsky, 2010), sağlık anksiyetesi bozukluğunda genellikle kişinin yaşadığı fiziksel rahatsızlıklar hakkında (Salkovskis ve Warwick, 1986), yaygın anksiyete bozukluğunda çeşitli endişe kaynakları hakkında (Wells ve King, 2006), özgül fobide korkuya yol açan belirli korku nesneleri ya da durumlar hakkında (Joiner ve Metalsky, 2001), vücut dismorfik bozukluğunda dış (fiziksel) görünüş hakkında (Phillips ve ark., 2005) olabilir. Yapılan bir çalışmada obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin depresyonu olan ve sağlıklı bireylere göre daha yoğun bir şekilde güvence arama eğiliminde oldukları ve güvence sağlanmadığında daha fazla güvence arama dürtüsü hissettikleri göz önünde

bulundurulduğunda (Kobori ve ark., 2015), güvence aramanın OKB bağlamında önemli bir değişken olduğu görülmektedir.

OKB açısından ele alındığında kişinin kaygısı, algıladığı tehdit, korkulan bir olayın gerçekleşme olasılığı ve abartılı sorumluluk hissi güvence arayarak azalmaktadır (Rachman, 2002). Güvence aramaya dair Salkovskis'in (1985) "işleri yoluna koyma girişimi" şeklindeki tanımı, bu tutumun nasıl işlediğine işaret eder. Rachman (2002) ise güvence aramayı, olası bir tehdidin olumsuz sonuçlarını ve kişideki sorumluluk duygusunu azaltmayı amaçlayan bir strateji olarak tanımlamaktadır. Nitekim güvence alındığında kişi sorumluluğun bir kısmını güvence sunan kişiye aktarır (Salkovskis, 1995; 1999). Parrish ve Radomsky (2010) güvence aramayı tehdit edici bir nesne, durum veya olay karşısında başkalarından onayı zaten almış olmasına rağmen tekrar tekrar talep edilen onaylanma ihtiyacı olarak belirtmiştir (s. 211). Güvencenin alınmasıyla sağlanan nötrleştirme ve güvenlik davranışları (örn. kontrol etme, yıkama, düşünceyi bastırma, dikkat dağıtma, zihinsel ritüelleştirme) sonucunda yaşanan kaygıdaki azalma geçici ve kısa sürelidir. Uzun vadede bu tür davranışlar belirtilerin devam etmesine katkıda bulunur (Salkovskis ve Kobori, 2015; van den Hout ve Kindt, 2004). Çünkü OKB'li bireylerde görülen araya girici ve işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklı yaşanan kaygıya yanıt olarak bir tür kompulsiyon işlevi görerek OKB semptomlarının devam etmesine hizmet edebilirler (Parrish ve Radomsky, 2010; Rachman, 2002; Salkovskis ve Kobori, 2015). Starcevic ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen çalışma, güvence arama davranışına sık başvuran bireylerin kullanmayan bireylere göre daha şiddetli obsesyonlara sahip olduklarını ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu durumun, obsesyonların şiddetine bağlı olarak kompulsyonlarla birlikte bireyleri güvence arama gibi daha başka başa çıkma stratejileri kullanmaya yönlendirebileceğini ifade etmiştir. Her ne kadar güvence arama davranışı OKB belirtilerinin artırıyor olsa da (Kobori ve ark., 2012), aynı zamanda belirtilerde güvence aramayı artırabilir (Hacıömeroğlu, 2020). Yani bu çift yönlü ilişkide; güvence arama belirtilerin ortaya çıkması için motivasyon sağlayıcı bir faktör olduğu gibi belirtilerle başedebilmek için de sergilenebilir. OKB alt tipleri ve güvence arama arasındaki ilişkilere dair yürütülen çoğu çalışmada kompulsif kontrol etme ve güvence aramanın birlikte görüldüğü bildirilirken (Parrish ve Radomsk, 2010; Rahman ve Shafraan, 1998; Starcevic ve arkadaşları, 2012) diğer yandan temizlik, saldırganlık, cinsel, somatik ve dini içeriklerle ilgili obsesyonlarla güvence arama arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmaların sayısının nispeten az sayıda olduğu söylenebilir (Abramowitz ve ark., 2013; Kobori ve ark., 2012).

Öte yandan güvence arama ve kontrol etme davranışı hem birbirine benzemekte hem de sıklıkla birlikte görülmektedir. Ancak güvence aramanın "kişilerarası yönü", araştırmacıları güvence aramayı ayrı bir yapı olarak daha geniş bir alan içinde incelemeye yöneltmiştir. Güvence arama kavram olarak kompulsif bir kontrol mekanizması gibi görünse de esasında farklı bir süreci içerir. Güvence aramada bireyler yaşadıkları kaygıyı azaltmak için diğerlerinden geribildirim talep ederken kompulsif kontrol davranışı, genellikle insanlardan uzak bir şekilde onların göremeyecekleri ortamlarda gerçekleştirilir (Rachman, 2002). Başkalarından alınan güvence, kişide çeşitli olumlu etkiler uyandırdığından (örn. Endişesinin azalması) sorunlu bir davranış gibi görünmemekte, hatta işlevsel bir başetme stratejisi olarak kullanılabilir. Yaşamın erken dönemlerinde yoğun kaygı sorunları yaşayanlar başlarda güvence arama dürtülerine direnirken, sonradan bu davranışa yüklenen anlam ve güvence aramaya neden çok ihtiyaç duyduğunun belirsizleşmesi veya unutulması durumları, bu davranışı aşırı pratik veya bir tür ritüele dönüştüren kontrol davranışı biçimi haline getirmektedir (Halldorsson ve ark., 2016).

Güvence aramanın nasıl ve neden ortaya çıktığı gelişimsel açıdan ele alındığında yaşamın çok erken evrelerinde gelişen bir davranış olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, çocuklarda ve yetişkinlerde güvence arama arasında belirgin farklılıklar vardır. Kimden güvence aradıkları ve bunu yapma nedenleri bu farklılığı belirginleştirmektedir. Özellikle küçük yaşlarda, herhangi bir tehdit veya endişe verici bir durum karşısında bakımverenler tarafından çocuğa güvence vermek, hem yaygın hem de mantıklı ve sağlıklı bir müdahaledir. Gelişimsel açıdan, güvence arama erken yaşlarda ortaya çıkan ve yaşam boyu gelişen bir davranıştır; başlangıçta çocuğun güvenilir bir bakımveren aracılığıyla güvende olduğunu hissetmesini içerir (Bowlby, 1973). Çocuk yaş aldıkça, tehdit edici durumlarla veya sonuçlarıyla başedebilmek için kendine daha fazla güvendikçe, karmaşık durumları anlama ve sorun çözme kapasiteleri gelişir. Böylece ebeveyn tarafından güvence alınmasına daha az bağımlı hale gelirler (Kobori ve Salkovskis, 2013; Kobori, Salkovskis, Read, Lounes ve Wong, 2012). Yetişkinlikte ise aranan güvence sadece birincil bakımveren kişilerden değil daha geniş bir kaynaktan, yani uzman ya da otorite olan kişilerden (örn. sağlık sorunları olduğunda doktorlardan) sağlanır (Kobori ve Salkovskis, 2013). Kimden neyin güvencesinin isteneceği, kimin güvence vermeye yetkin olduğuyla yakından ilişkilidir. Bozukluğu olan biri kendisi için eşinden bazı ritüeller (tekrarlayan davranışlar) yapmasını (ör; kapının kilitli olup olmadığını veya ocağın kapalı olup olmadığını kontrol etmek gibi) isteyebilir. Her ne kadar güvence arama OKB'li bireylerde kesinlik duygusu kazanmak için yapılıyor gibi görünse de aslında algılanan sorumluluğun, başka kişilere de aktarılmasıyla kalıcı ve sorunlu bir davranış haline gelmektedir (Kobori ve ark., 2012; Parrish

ve Radomsky, 2010). Örneğin, pencereleri açık bırakıp bırakmadığına ilişkin zihnine istenmedik düşünce gelen biri, evden son çıkan kişi olmasından dolayı kendini sorumlu hissettiği için, olası zararı önlemek adına pencereleri kapatıp kapatmadığına dair etrafındakilere defalarca sorular sorar; onay/ güvence alır. Benzer şekilde OKB'li bireyler bir şeyin temiz olup olmadığını, bir şeyi düzgün yapıp yapmadıklarını, birine zarar verip vermediklerini, bir hasara yol açıp açmadıklarını veya daha spesifik olarak gerçekten dindar veya heteroseksüel olup olmadıklarına dair etrafındakilere soru sorabilirler (Starcevic ve ark., 2012). Bazen de bu güvence alma davranışı doğrudan ve açık olmayıp, gizli/ örtük yollarla sözel olmayan içerikler (örn. yüz ifadeleri, sesinin tonu vb.) üzerinden sağlanır (Kobori ve ark., 2012). Calvocoressi ve arkadaşları (1995) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcılarla ve aile üyeleriyle görüşmeler yapılmış, akrabaların üçte birinin genellikle OKB'li bireylere güvence verdiğini, kompulsiyonlarına onlarla birlikte katıldığını ve beraberinde gerçekleştirilen faaliyetlerin sorumluluğunu üstlendikleri görülmüştür. Tüm bunlar güvence arayışının güçlü bir kişilerarası bileşene sahip olduğunu açıkça göstermektedir.

OKB Bağlamında Güvence Aramaya İlişkin Ölçüm Araçları

Bilindiği kadarıyla alanyazında kaygı bozukluklarında güvence arayışını değerlendirmek için dört ölçüm aracı geliştirilmiş, bunlardan sadece bir tanesinin Türk örnekleme uyarlaması yapılmıştır. Bunlardan birincisi Speckens ve arkadaşları (2000) hastaların doktorlar tarafından ne ölçüde güvence altına alındıklarını değerlendirmek için, yani sağlık anksiyetesinde güvence ölçümüne yönelik geliştirilen, Güvence Anketi'dir (Reassurance Questionnaire). İkincisi Rector ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen güvence aramanın tetikleyicilerini/ motivasyonlarını değerlendiren Güvence Arama Ölçeği'dir (Reassurance Seeking Scale). Üçüncüsü Cogle ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen, iki tür güvence arayışını değerlendiren Tehditlerle İlişkin Güvence Arama Ölçeği (Threat-related Reassurance Seeking Scale: (a) genel tehditlerle ilişkili güvence arama (olumsuz sonuçların oluşmayacağına dair başkalarından güvence arama), (b) diğeri de değerlendirici tehdit ilişkili güvence arama (başkalarının kendisi hakkında olumsuz düşünmediğinden emin olmaya ilişkin güvence arama. Sonuncusu ise Kobori ve Salkovskis (2013) tarafından geliştirilen ve Hacıömeroğlu ve İnözü tarafından (2019) dilimize uyarlanan Güvene Arama Ölçeği'dir (Reassurance Seeking Questionnaire). Bu ölçek diğer güvence ölçekleriyle karşılaştırıldığında, dört alt ölçeği olan (kaynak, güven, şiddet ve dikkatlilik) kapsamlı bir ölçüm aracıdır. Alt ölçeklerden; Kaynak; hangi kaynaklardan ne sıklıkta onay arandığını,

Güven; onay alınan kaynağa ne kadar güvenildiğini, Şiddet; bir konuda durana kadar kaç defa onay arayışı içine girildiğini, Dikkatlilik; onay arama davranışı sırasında bireyin ne kadar dikkatli olduğunu ölçmektedir. Ölçek, OKB'de güvence arama davranışını çok boyutlu olarak ölçmek için geliştirilmiş, güvence aramanın OKB'ye özgü olan birden fazla bileşeni olduğunu göstermektedir. Bu nedenle güvence aramaya ilişkin alanyazında önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Hacıömeroğlu ve İnöz (2018) tarafından yapılan çalışmada OKB, anksiyete bozuklukları, majör depresif bozukluk ve tanı almamış (kontrol) grupta güvence aramanın etkisi incelenmiştir. Sonuca göre OKB tanılı bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip ve sağlıklı bireylere kıyasla daha fazla kaynaktan onay aradığını, bilgi kaynaklarına daha fazla güvenmeyi tercih ettiğini, durana kadar aynı onayı daha fazla almaya çalıştıklarını ve onay ararken daha dikkatli olmaya çalıştıklarını görmüştür.

Güvence Arama ve Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımları, kaygı bozukluklarının kavramsallaştırılması ve tedavisi için güvence arama gibi davranışların kaygının sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Güvence arama tanılar üstü bir değişken olarak kabul edilse de (Rector ve ark., 2011), bozukluğa özgü bilişsel ve davranışsal süreçlerin güvence arayışını motive ettiği ve ortaya çıkardığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Halldorsson ve Salkovskis, 2017; Parrish ve Radomsky, 2010). Davranışsal açıdan güvence arama, tehdit edici uyarana maruz kalmayı ve korkulan uyaranlara alışmayı engeller; böylece bireylerin tetikleyicilerle başa çıkmada öz-yeterlikleri azalır (Rector ve ark., 2019). Terapi esnasında klinisyenler, danışanlara korkulan uyaranlardan kaçınma yolu sağlamamak (Salkovskis, 1985) ve sorumluluğu başkalarıyla paylaşma amacıyla nötrleştirici etkisine meydan vermemek için (Salkovskis, 1999) güvence vermemeye dikkat etmelidir. Dahası, obsesyonları olan bireylere güvence sağlamak, yaşanan kaygıyı büyük olasılıkla bir nötrleştirme işlevi göreceği için belirtilerin azalmamasına yol açabilir. Maruz bırakma ve tepki önleme aşamasında güvence aramanın ortadan kaldırılmaması, tedavi çabalarının başarısız olmasına yol açabilir (Patel ve Simpson, 2010). Gillihan ve arkadaşları (2012) deneyimsiz terapistlerin “korkulan sonucun gerçekleşme olasılığının ne kadar düşük olduğunu söyleyerek” OKB hastalarına güvence verdiklerini, bunun iyileşmeyi olumsuz etkilediğini belirtmiştir (s. 254). OKB tanısı olan bireylerde birinci derece aile üyeleri genellikle güvence vermenin yalnızca kısa vadede sıkıntıyı hafiflettiğini ve aslında uzun vadede OKB şiddetini artırdığını farkettilerini bildirirler. Ancak güvence vermek dışında onlara nasıl yaklaşmaları gerektiğiyle ilgili bilgileri sınırlı olduğu için başka türlü başa

çıkamadıklarını ve bu çatışma nedeniyle hayal kırıklığı yaşadıklarını da ifade ederler (Halldorsson ve ark., 2017). Bu nedenle sadece terapistin değil, yakın aile üyelerinin de bu kısırdöngüyü kırmaları önemlidir. Obsesif Kompulsif Bozukluğu (OKB) olan bireylerin aile üyeleri için psikoeğitim, özellikle güvence arama gibi davranışlar ele alındığında, tedavinin önemli bir parçasıdır. Aile üyeleri genellikle OKB'li kişiye nasıl tepki verdikleriyle güvence arama döngüsünü sürdürmede veya kırmada önemli bir rol oynarlar. OKB için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bağlamında, odak noktası aile üyelerine bozukluğu, güvence aramanın semptomları sürdürmedeki rolünü ve güvenceye olan bağımlılığı azaltmaya yardımcı olacak şekilde sevdiklerini nasıl destekleyebileceklerini anlamalarını öğretmektir. *OKB'li bireylerde güvence arama davranışını azaltması için birlikte yaşadığı kişilerinde tam olarak ne yapacakları konusunda net bir fıkre sahip olması gerekir. Aile içerisinde güvencenin verilmemesi için, aile üyelerinin hepsinin aynı fikirde olması önemlidir. Terapistler aile üyelerini seansa çağırarak güvence arama davranışının OKB bağlamında önemini ve bununla nasıl başedileceğini öğretmesi gerekir. Aile üyeleri OKB'li birey tarafından istenen güvence için; "Bu sorunun cevabını zaten biliyorsun. Bunu cevaplamayacağım." ya da "Benden güvence istediğine göre sanırım kaygın arttı. Bunu azaltmak için güvence almak yerine başka ne yapabilirsin? Mesela kendine söyleyebileceğin herhangi bir yararlı / işlevsel düşünce var mı?" gibi ifadeler kullanabilir. Sonraki aşamada aile üyeleri OKB'li bireyler güvence istemeyi azalttığında davranışsal olarak bolca övgü ve ilgi gösterebilir: "Çok iyi iş çıkarıyorsun!" "Kaygını nasıl yönettiğine bak, bravo!" "Seninle gurur duyuyorum!" (Abramowitz, 2013; Hyman ve Pedrick, 2010).*

Psikoterapide bireylerin güvence aramaktan destek aramaya geçiş sağlamalarına yardımcı olmaya odaklanan bilişsel davranışçı terapi etkili bir yöntemdir (Halldorsson ve Salkovskis, 2017). Güvence aramanın yerini alması gereken mekanizma “destek” aramak olmalıdır. Destek arama terimi; kişilerarası davranış, sözlü veya sözlü olmayan, sıkıntı duygularıyla başa çıkmak için cesaretlendirme, güven veya yardım almak (veya vermek) amacıyla yapılan bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, destek aramanın güvence arama davranışındaki tam tersini, yani kişinin korkularıyla yüzleşmesine ve bunu yaparken onları çözmesine yardımcı olmayı amaçlayan destekleyici bir davranış temsil etmektedir. Destek vermede amaç kişiyi tehditten 'kurtarmak' değil, sıkıntıyla başa çıkmasında kişiye yardımcı olmaktır (Salkovskis, 1991). Bireyler destek aradığında, niyetleri sıkıntıyla başa çıkmak için yardım aramaktır ve bu etkileşim, onlara bir kontrol duygusu, cesaretlendirme ve/veya sıkıntıyla yüzleşip üstesinden gelebileceklerine (veya kaygıyı olduğu gibi kabul edebileceklerine) dair bir inanç sağlayarak,

kişinin kaygı sorununu etkiler. Bu, kişiyi (veya sorumlu hissettiği diğer şeyleri) tehditten veya sonuçlarından 'kurtarmaya' odaklanan “güvenlik davranışlarından” tamamen farklıdır. Bilişsel davranışçı terapi çerçevesinde destek arama becerisini kazanmak tedavinin önemli bir basamağıdır. Şiddetli ve sürekli kaygı yaşayan kişi bunu, başına gelenlerin gerçekte olduğundan daha tehlikeli olduğuna inandığı ve bu inanca 'sıkışmış' olduğu için yapar. Tedavi, kişinin tehdit duygusunu sürdüren sonsuz güvenlik arayışı döngüsüne karşı koymak için bir miktar bilişsel esneklik geliştirmesine yardımcı olmayı içerir (Clark, 1999; Salkovskis, 1999). Neal ve Radomsky'nin (2019, 2020) yakın tarihli çalışmaları, bir tedavi müdahalesi olarak destek sağlamanın hem etkili (Neal ve Radomsky, 2019) hem de OKB'li bireyler ve bakımverenleri için kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Neal ve Radomsky, 2020). Gelecekteki araştırmalar, OKB'de güvence aramaya ilişkin daha belirgin ve geliştirilmiş bir şekilde araştırma ve uygulama hedefleriyle daha büyük klinik sonuçlara erişmeye odaklanabilir. Bu bağlamda güvence aramaya yöneliksistemik derleme ya da metanaliz türünde çalışmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Güvence arama, genellikle çeşitli ruhsal bozuklukları sürdürmedeki rolüyle tanınan bir davranıştır. Bu makale, güvence arama davranışının hem OKB araştırmalarında hem de OKB'ye ilişkin tedavi yöntemlerinin geliştirilmesinde önemli bir kaynak olması amaçlanmaktadır. Gelecekteki yapılacak olan incelemelerde OKB'de güvence sağlanırken daha belirgin ve geliştirilmiş çalışmalarla yani sistematik derleme ya da metaanaliz türünde çalışmaların yapılması önemlidir. Güvence arama davranışı, hem OKB'li bireyleri daha kapsamlı değerlendirmek hem de terapinin sonucunu iyileştirmek için terapi sırasında sorgulanmalı ve çalışılmalıdır. Klinik ortamlarda terapistler, danışanların güvence arama davranışlarını kullanıp kullanmadığını, hangi kaynaklar sıklıkla ve yoğun bir şekilde başvurulduğunu ve güvence arama davranışlarının süreç ve sonuçlarının ne olduğunu sorgulamanın önemini göz ardı etmemelidirler. Bilişsel ve davranışsal bir bakış açısıyla ele alınan güvence arama davranışı ve tedavisinde kazandırılmaya çalışılan destek aramanın gelecekteki araştırma ve klinik çalışmalara bilgi sağlayacağını ve yeni ufuklar açacağı umulmaktadır. Çalışmada aktarılan kuramsal bilgiler ve öneriler, güvence arama davranışı hakkındaki bilgimizi iyileştirebilir ve nihayetinde klinisyenlerin danışanlarında güvence arama davranışlarını azaltmalarına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

Oxford English Dictionary. (2010). Oxford: Oxford University Press

Abramowitz, J. S., Schwartz, S. A., & Whiteside, S. P. (2002). A contemporary conceptual model of hypochondriasis. *Mayo Clinic Proceedings*, 77, 1323–1330

Abramowitz, J.S., Franklin, M.E., Schwartz, S.A., Furr, J.M. (2003). Symptom presentation and outcome of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *J Consult Clin Psychol*. 71:1049–57

Abramowitz, J. S. (2013). *The Family Guide to Overcoming OCD: Reclaim Your Life and Help Your Loved One Break Free from Obsessive-Compulsive Disorder*. New Harbinger Publications.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: cognitive perspective*. New York: Basic Books.

Calvocoressi L, Lewis B, Harris M, Trufan SJ, Goodman WK, McDougle CJ, Price LH (1995). Family accommodation in obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 152, 441–443.

Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S5–S27, 0.

Cogle, J. R., Fitch, K. E., Fincham, F. D., Riccardi, C. J., Keough, M. E. and Timpano, K. R. (2012). Excessive reassurance seeking and anxiety pathology: Tests of incremental associations and directionality. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 117–125.

Coyne, J. C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 39, 28–40. doi:10.1521/00332747.1976.11023874

Davila, J. (2001). Refining the association between excessive reassurance seeking and depressive symptoms: The role of related interpersonal constructs. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 538–559.

Hacıomeroglu B., Inozu, M. (2019). Is Reassurance Seeking Specific to OCD? Adaptation Study of the Turkish Version of Reassurance Seeking Questionnaire in Clinical and Non-Clinical Samples. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2019;47(3):363–385. doi:10.1017/S1352465818000462

- Gillihan, S. J., Williams, M. T., Malcoun, E., Yadin, E., & Foa, E. B. (2012). Common pitfalls in exposure and response prevention (EX/RP) for OCD. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1251–257.
- Halldorsson, B., & Salkovskis, P. M. (2017). Why Do People with OCD and Health Anxiety Seek Reassurance Excessively? An Investigation of Differences and Similarities in Function. *Cogn Ther Res*, 1-13.
- Hyman, B. S., & Pedrick, C. (2010). *The OCD Workbook: Your Guide to Breaking Free from Obsessive-Compulsive Disorder*. New Harbinger Publications.
- İlter, N.A. (2015). Obsesif Kompulsif Belirtilerin Üstbilişsel Model Temelinde Yordanması: Düşünce-Kaynaşma İnançları, Ritüeller Hakkındaki İnançlar, Durdurma İşaretleri, Düşünce Kontrol Yöntemleri ve Onay Arama. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara.
- Kobori, O., Sawamiya, Y., Iyo, M., Shimizu, E. A. (2015). Comparison of Manifestations and Impact of Reassurance Seeking among Japanese Individuals with OCD and Depression. *Behav Cogn Psychother*. 43(5):623-34. doi: 10.1017/S1352465814000277.
- Kobori, O. ve Salkovskis, P. M. (2013). Patterns of reassurance seeking and reassurance-related behaviours in ocd and anxiety disorders. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 1-23.
- Kobori, O., Salkovskis, P. M., Read, J., Lounes, N., & Wong, V. (2012). A qualitative study of the investigation of reassurance seeking in obsessive–compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 25-32
- Joiner, T. E., Jr., Metalsky, G. I., Katz, J., & Beach, S. R. H. (1999). Depression and excessive reassurance-seeking. *Psychological Inquiry*, 10, 269–278
- Lohr, J. M., Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2007). A functional analysis of danger and safety signals in anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 27, 114–126
- Neal, R. L., & Radomsky, A. S. (2019). How do I say this? An experimental comparison of the effects of partner feedback styles on reassurance seeking behaviour. *Cognitive Therapy and Research*, 43(4), 748–758.
- Neal, R. L., & Radomsky, A. S. (2020). What do you really need? Self-and partnerreported intervention preferences within cognitive behavioural therapy for reassurance seeking behaviour. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(1), 25–37.

- Orr, E., McCabe, R.E., McKinnon, M.C. *et al.* Excessive Reassurance Seeking and Cognitive Confidence in Obsessive-Compulsive Disorder. *J Cogn Ther* 11, 17–30 (2018).
- Parrish, C. L. & Radomsky, A. S. (2010). Why do people seek reassurance and check repeatedly? An investigation of factors involved in compulsive behavior in OCD and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 211-222.
- Patel, S. R., & Simpson, H. B. (2010). Patient preferences for OCD treatment. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(11), 1434-1439. doi:10.4088/JCP.09m05537blu
- Potthoff, J. G., Holahan, C. J., & Joiner, T. E. (1995). Reassurance seeking, stress generation, and depressive symptoms: an integrative model. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 664
- Rachman, S. (1984). Agoraphobia – a safety signal perspective. *Behaviour Research and Therapy*, 22, 59–70. doi:10.1016/0005-7967(84)90033-0
- Rachman, S. (2002). A cognitive theory of compulsive checking. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 625-639.
- Rachman, S., Shafran, R. (1998). Cognitive and behavioral features of obsessivecompulsive disorder. In: Swinson RP, Antony MM, Rachman S, Richter MA, editors. Obsessive-compulsive disorder: theory, research, and treatment. New York: Guilford Press; p. 51–78
- Rector, N. A., Kamkar, K., Cassin, S. E., Ayearst, L. E. and Laposa, J. M.(2011). Assessing excessive reassurance seeking in the anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 911–917.
- Rector, N.A., Katz, D.E., Quilty, L.C., Laposa, J.M., Collimore, K., Kay, T. (2019). Reassurance seeking in the anxiety disorders and OCD: Construct validation, clinical correlates and CBT treatment response. *J Anxiety Disord.* 67:102109.
- Speckens, A. E. M., Spinhoven, P., Van Hemert, A. M. and Bolk, J. H. (2000). The reassurance questionnaire (RQ): psychometric properties of a self-report questionnaire to assess reassurability. *Psychological Medicine*, 30, 841–847
- Salkovskis, P.M. (1985). Obsessional-compulsive problems: a cognitive-behavioral analysis. *Behav Res Ther.* 23:571–83.

Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behavior in the maintenance of anxiety and panic: a cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 6–19.

doi:10.1017/S0141347300011472

Salkovskis, P.M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S29-S52.

Salkovskis, P.M., & Warwick, H.M.C. (1985). Cognitive therapy of obsessive-compulsive disorder: Treating treatment failures. *Behavioural Psychotherapy*, 13, 243-255.

Salkovskis, P. M., Clark, D. M. & Gelder, M. G. (1996). Cognitive behaviour links in the persistence of panic. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 453–458. doi:10.1016/0005-7967(95)00083-6

Salkovskis, P. M., & Kobori, O. (2015). Reassuringly calm? Self-reported patterns of responses to reassurance seeking in obsessive compulsive disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 49(Pt B), 203–208.

Starcevic, V., Berle D., Brakoulas V., Sammut P., Moses K., Milicevic D., & A., H. (2012). Interpersonal reassurance seeking in obsessive-compulsive disorder and its relationship with checking compulsions. *Psychiatry Research*, 200, 560 - 567.

Thwaites, R., & Freeston, M. H. (2005). Safety-Seeking Behaviours: Fact or Function? How Can We Clinically Differentiate Between Safety Behaviours and Adaptive Coping Strategies Across Anxiety Disorders? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(2), 177–188.

van den Hout M, Kindt M. Obsessive-compulsive disorder and the paradoxical effects of perseverative behaviour on experienced uncertainty. *J Behav Ther Exp Psychiatry*. 2004;35:165–81.