

Obsesif Kompulsif Bozuklukta Üst-Bilişsel Model

Metacognitive Model of Obsessive Compulsive Disorder

Pınar Yörük, Ahmet Tosun

Özet

Bu makalede, obsesif kompulsif bozukluğu açıklamakta kullanılan yaklaşımlardan biri olan üst-bilişsel yaklaşım ele alınmıştır. Üst-bilişsel modelin temel özelliği obsesif kompulsif belirtilerin, kendilik ya da dünya ile ilgili inançların ve girici düşüncelerin her ikisinin de içeriğinden bağımsız olarak, düşüncelerin önemi ve gücü ve onlara nasıl tepki verilmesi ile ilgili belirli bir üst bilişler dizisi tarafından oluştuğunu ileri sürmesidir. Yapılan çalışmalar üst-bilişsel inançların ve süreçlerin obsesif kompulsif belirtilerin önemli yordayıcıları olduğunu desteklemekte, üst-bilişsel inançların ve süreçlerin obsesif kompulsif sorunları formüle etmedeki önemini vurgulamaktadır.

Anahtar sözcükler: Obsesif kompulsif bozukluk, üst-bilişsel model.

Abstract

In this article the metacognitive model which is one of the approaches in explaining the obsessive compulsive disorder is reviewed. A key feature of the metacognitive model is that irrespective of the content of both intrusions and beliefs about the self or the world, obsessive compulsive symptoms are caused by a small set of specific metacognitions concerning the power and significance of thoughts and how to react to them. Studies support the role of metacognitive beliefs and processes in predicting obsessive compulsive disorder symptoms and emphasize the importance of metacognitive beliefs and processes in formulating obsessive compulsive problems.

Key words: Obsessive compulsive disorder, metacognitive model.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK (OKB), girici düşünceler ve girici düşüncelerle ilgili sıkıntıyı azaltmak için girişilen tekrarlı hareketlerle tanımlanan psikiyatrik bir bozukluktur. OKB'nin etiyolojisi çok iyi anlaşılammış olsa da bu hastalığın gelişimini ve sürdürülmesini açıklamada bilişsel modeller büyük ölçüde kabul görmüştür. OKB'nin bilişsel teorileri, OKB'ye yakınlıkta kişisel farklılıkları anlamak için bazı işlevsiz inançların kritik olduğunu öne sürmüşlerdir. Örneğin, obsesyonlarla bağlantılı birincil tehdit değerlendirmeleri ve bu tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik ikincil başa çıkma ritüel ve ruminasyonlarının, bu tür inançlara dayandığı düşünülmektedir. Bu inançlar şu şekilde özetlemektedir: a) mükemmellik ihtiyacı, b) hataların cezalandırılması gerektiği, c) kişinin büyüsel ritüeller ve ruminatif düşünce yoluyla kötü sonuçların oluşmasını engellemeye gücü olduğu, d) bazı düşüncelerin felaketin olmasına sebep olabileceği için kabul edilemez olduğu, e) duygularla yüzleşmektense nötürleştirme

faaliyetlerine girişmenin daha kolay ve etkili olduğu ve f) belirsizlik duyguları ve kontrol kaybının tolere edilemez olduğu (Clark 2007).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar; işlevsiz değerlendirme ve inançların harekete geçerek obsesyon ve kompulsiyonların ortaya çıkmasına ve devamlılığına katkıda bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Farklı bilişsel yapıları vurgulasalar da bu teorilerin hepsi, istenmeyen girici düşünceler, görüntüler ve dürtülerin hatalı değerlendirilmelerinin, bu girici düşüncelerin yoğunluğunu ve sıklığını arttıran temel bilişsel süreçler olduğunu belirtmişlerdir (Clark ve ark. 2003).

Salkovskis (1985, 1989), OKB'si olan kişilerin başkalarına ve kendine gelebilecek zararı önlemede aşırı sorumluluk duymaları ve suçluluk ile ilgili işlevsiz inançlarının olduğunu öne sürmüştür. Kompulsif davranışların da kişinin kendisinin ya da diğerlerinin başına gelebilecek potansiyel tehlike ve zararı azaltmada ya da engellemede işlevsel olduğunu, suçlanmayı önleyeceği ve kişinin sorumluluğunu azaltabileceğini düşünmektedirler. Rachman ise (1997, 1998), kişinin istenmeyen girici düşüncelerini felakletleştirici şekilde yanlış yorumlamasının obsesyonların sürdürülmesine sebep olan temel değerlendirme şekli olduğunu vurgulamaktadır. Purdon ve Clark (1999), düşünce kontrolünün önemi ve girici düşünceleri kontrol etmede başarısız olunmasıyla oluşacak sonuçların olumsuz olarak değerlendirilmesi hakkındaki hatalı inançların obsesyonların oluşmasında ve sürdürülmesinde kritik bilişsel yapılar olduğunu ileri sürmüşlerdir. Obsesif Kompulsif Kognisyonlar Çalışma Grubu-OKKÇG (OCCWG 1997) ise, hatalı tehdit değerlendirmelerin, istenmeyen girici düşüncenin önemli olduğu ve kişinin olması muhtemel olumsuz sonucun meydana gelmesini engellemekle yükümlü olduğunu düşündüğü yargıları, yorumları ve beklentileri olduğunu belirtmiştir. Wells'in Üst-bilişsel Modeline göre ise, OKB'nin oluşmasını ve sürdürülmesini anlamada, kişilerin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilişleri ve üst bilişsel düzenleme stratejileri önemlidir (Solem ve ark. 2010).

Hangi inançların OKB ile daha ilişkili olduğunu araştırmak için değişik ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçekler Obsesif Kompulsif Kognisyonlar Çalışma Grubu (OCCWG 1997, 2001), tarafından kullanılarak 87 maddelik bir Obsesif İnançlar Ölçeği-OİÖ, (Obsessive Beliefs Questionnaire- OBQ) geliştirilmiştir. OİÖ, OKB için önem taşıdığı ileri sürülen bazı inanç alanlarını ölçmektedir. OİB, altı alanı ölçer. Bu alanlar; sorumluluk, düşüncelerin önemi, düşüncelerin kontrolü, tehdidin abartılması, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliktir. Sorumluluk, kişinin önemli olumsuz olayları önleyebileceği ve önlemekle yükümlü olduğuna dair inancıdır. Düşüncelerin önemi, düşüncelerin sadece oluşmasının bile düşüncelerin anlamlı ve tehlikeli olduğunu ima ettiğine olan inançtır. Düşüncelerin kontrolü, düşünceleri kontrol etmenin mümkün ve gerekli olduğuna olan inançtır. Tehdidin abartılması, zararın gerçekleşmesine ve ciddiyetine yönelik abartılmış inançtır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kesin olmanın gerekliliği ve belirsizliğin tolere edilemez olduğu inancıdır. Mükemmeliyetçilik kusurların ve hataların tolere edilemez olduğu inancıdır (Myers ve ark. 2008). Daha sonra OİÖ'nün revize biçimi olan Obsesif İnançlar Ölçeği-44 (OİÖ-44) geliştirilmiştir. OİÖ-44'ün üç alt alanı Sorumluluk/Tehdidin Abartılması, Mükemmeliyetçilik/Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Düşüncelere Verilen Önem /Düşünce Kontrolü inançlarını ölçer (OCCWG 2005).

Bu yapılardan, düşüncelerin önemi, düşüncelerin kontrolü ve sorumluluk ile ilgili işlevsel olmayan inançlar OKB'ye özgü olabilirken, belirsizliğe tahammülsüzlük, tehlike

ve tehdidin abartılması ve mükemmeliyetçilik ile ilgili işlevsel olmayan diğer inançlar daha genel kaygı durumları ile alakalı olabilmektedir (Clark ve ark. 2003). Obsesif Kompulsif Kognisyonlar Çalışma Grubu, düşüncelerin önemi ve düşüncelerin kontrolünün OKB hastalarındaki işlevsiz üst bilişlerin bir boyutu olduğunu vurgulamıştır (Cucchi ve ark. 2012).

Üst-Bilişsel Yaklaşım

Farklı modellerin paylaştığı ortak özellik; girici düşüncelerle ilgili yapılan yorumun obsesif kompulsif sorunlara yol açmasıdır (Myers ve ark. 2008). Rachman (1997), Purdon ve Clark (1999) ve Wells'in (Wells ve Matthews 1996) öne sürdükleri OKB'nin bilişsel modelleri, girici düşüncelerin olumsuz değerlendirilmesine verilen önem açısından Salkovskis'in teorisine benzerlik göstermekle birlikte bu modellerde daha çok üst bilişsel süreçlere vurgu yapılmaktadır (Janeck ve ark. 2003). Üst-biliş, kişinin bilişsel sistemi ile ilgili inançları ya da istikrarlı bilgileri ve sistemin işleyişini etkileyen faktörlerle ilgili bilgiler; bilişin mevcut durumunun farkındalığı ve düzenlenmesi; düşünce ve anıların öneminin değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Wells 1995). Üst-bilişsel inançlar düşünceye verilen anlam ve düşüncelerin kontrolü ile ilgiliyken, bilişsel inançlar daha genel ve sosyal inançlardır.

Biliş kavramına göre daha yeni bir kavram olan üst-biliş son yıllarda üzerinde oldukça fazla sayıda araştırma yapılan bir konudur. Üst-biliş kavramı, bilişleri kontrol eden, düzenleyen ve değerlendiren üst düzey bilişsel yapılar ve süreçler olarak tanımlanabilir. Üst-biliş, kişinin ne bildiği hakkındaki bilgisi, ne düşündüğü hakkındaki düşüncesi veya kendi bilişsel süreci üzerine çevrilmiş gözüdür (Tosun ve Irak 2008).

Üst-bilişsel modele göre, OKB'nin oluşmasını ve sürdürülmesini anlamada, kişilerin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilişleri ve üst bilişsel düzenleme stratejileri önemlidir. Bu yaklaşıma göre, kişiler işlevsel olmayan bilişleri hakkında bir takım üst-bilişlere sahiptirler ve bu üst-bilişler kişilerin işlevsel olmayan tepki tarzları geliştirmelerine yol açmaktadır (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Gwilliam ve ark. 2004). OKB belirtileleri, kendilik ve dünya hakkındaki girici düşüncelerin ve inançların içeriğinden bağımsız olarak, düşüncenin önemi, gücü ve onlara ne şekilde tepki verildiği ile ilgili bir grup belirgin üst bilişler tarafından oluşturulmaktadır (Myers ve Wells 2013). Üst-bilişsel yaklaşıma göre, psikopatolojinin oluşumu ile devam etmesinde kişinin sahip olduğu düşüncelerden çok bu şekilde düşünüyor olmanın anlamlarına yönelik değerlendirmeler daha önemlidir (Şenormancı ve ark. 2012). Bu çalışmada OKB'nin gelişiminde ve sürdürülmesinde üst-bilişlerin etkili olduğunu ileri süren üst-bilişsel model anlatılacak, üst-bilişlerin OKB'nin gelişimi ve sürdürülmesindeki etkisini inceleyen çalışmalardan bahsedilecektir.

Üst-biliş "düşünme hakkında düşünme", "neyi bildiğimizi ve neyi bilmediğimizi bilme" sürecidir (Wells ve Matthews 1996). Düşüncenin kontrolü, değişmesi ve yorumlanmasındaki psikolojik yapıları, bilgileri, olayları ve işlemleri ifade eder (Wells ve Cartwright-Hatton 2004). Üst-bilişsel model bir takım işlevlerin psikolojik bozukluklardaki bazı işlevsel olmayan düşünce ve başa çıkma tarzlarına yol açtığı ileri sürülmektedir (Cartwright-Hatton ve Wells 1997). Üst-bilişsel model üç ana kuram üzerine oturmaktadır. Bunlar; Benliği Düzenleyen Yürütücü İşlevler, Bilişsel Dikkat Sendromu ve Üst-Bilişsel İnançlar kuramlarıdır.

Benliği Düzenleyen Yürütücü İşlevler

Wells ve Matthews (1994), Benliği Düzenleyen Yürütücü İşlevler, B-DYİ (Self-Regulatory Executive Function, S-REF) modelini geliştirmişler ve diğer psikopatolojik rahatsızlıklar olduğu gibi OKB'yi de açıklamada kullanmışlardır. B-DYİ modeli, duygusal rahatsızlıkların yukarıdan-aşağı kontrolü ve sürdürülmesinde etkili olan bilişsel ve üst-bilişsel faktörleri dikkate alır (Wells 2011).

Modelde bilişsel süreçler üç etkileşen seviyede dağılmıştır. Bunlar; otomatik ve refleksif işleme (düşük-seviye işleme), düşünce ve davranışların çevrimiçi bilinçli işlenmesi (bilişsel stil) ve üst-bilişsel bilgi ve inançların uzun süreli bellekte depolanmasıdır. Modelde, üst-sistem sıradan bilişsel sistemin geri kalanından farklılaşmaktadır. Üst sistem geçerli sıradan bilişsel işleminin bir temsilini oluşturur ve bilişsel işlemeyi etkinleşmiş plan hedefine doğru yönlendirir (Wells 2011).

B-DYİ modeline göre, kaygı ve üzüntü duyguları benliği düzenlemedeki tutarsızlığa ve iyilik halini tehdit eden tehlikeye yönelik temel içsel sinyallerdir. Normalde kişi tehdidi azaltmak ve bilişleri kontrol etmek için başa çıkma davranışlarına yöneldiği için bu tür duygular zamanla sınırlıdır. Psikolojik rahatsızlıklar, duygusal tepkileri korumanın sonucunda oluşurlar ve kişinin düşünce stilleri ve stratejileri yüzünden devam ederler (Wells 2011). Kişinin kendi düşünceleri ve hislerine yönelik üst bilişler, kişinin kendine yönelik dikkatinin artması, tekrarlayan düşünce örüntüleri geliştirmesi, o düşünce ve hislerden kaçınması ya da onları baskılaması ve tehdidi sürekli izlenmesi gibi tepkiler geliştirmesine yol açabilir. Başka bir deyişle, üst-bilişler işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin seçimini etkilemede önemli rol oynarlar (Spada ve ark. 2008).

B-DYİ modeli, OKB'de görülen tekrar eden düşünceleri açıklamak için çoklu seviyeli bir bilişsel sistem tanımlamaktadır. Sınırlı bilgi işleme kaynakları düşünceleri de kapsayan içsel olaylar üzerine odaklandıkça, kişinin kendi dışındaki objektif yaşantıları yerine, içsel yaşantılarını ve davranışlarını düzenlemek için yapılan girişimler bilişsel sisteme egemen olur (Janek ve ark. 2003).

Bilişsel Dikkat Sendromu

Üst-bilişsel modelin temel prensibi psikolojik bozuklukların, Bilişsel Dikkat Sendromu-BDS (Cognitive Attentional Syndrome, CAS) adı verilen belirgin bir olumsuz düşünme stilinin aktivasyonuna bağlı olduğunu ileri sürmektedir (Wells 2011). Üst-bilişsel model'e göre BDS düşünce süreçlerini kontrol eden üst bilişlerin sonucudur. Üst biliş sözsüz bilgi ya da programlar ve sözlü olarak erişilebilen inançlardan oluşmaktadır. İki tür inancı içermektedir: (a) Ruminasyon, endişe etme ihtiyacı ve tehlikeyi izleme gibi stratejilere girişme ile ilgili olumlu inançlar ve (b) düşüncelerin kontrol edilmezliği, tehlikeli olduğu ve anlamı ile ilgili olumsuz inançlar. (Örn: Kötü şeyler düşünürsem kötü şekilde hareket ederim, bazı düşünceler beni çıldırtabilir gibi). Bu üst bilişler olu

İnsanların çoğu için duygusal dönemler ve olumsuz değerlendirmeler sınırlı ve geçicidir. Bununla birlikte, BDS'nin kişileri uzun süreli ve tekrarlayıcı rahatsızlıklara kilitleyen etkisi olmaktadır. Psikolojik rahatsızlık yaşayan kişilerin düşünce örüntüleri, tekrar eden ve kontrol altında tutulması zor olan kendilikle alakalı konulara odaklanmıştır. Bu özellikler BDS'nin varlığını gösterir ve artmış kendine odaklı dikkatle (self-focused attention) ilişkilidir. BDS, endişe ve ruminasyon şeklindeki aşırı kavramsal işlemeyi ve tehditle alakalı uyarana dikkati odaklayan dikkat yanlılığından oluşur. Bu kavramsal ve

dikkatle ilgili süreçler, kişinin tehditle başa çıkma, kendilik-çelişkisi ve bunların sonucunda ortaya çıkan duygularla başa çıkma stratejilerinin bir parçasıdır. BDS, endişe ya da ruminasyon şeklinde sürekli (perseverative) düşünce biçiminden, tehdit üzerine dikkat odaklanmadan ve düşünce baskılama, kaçınma, açık ve örtük nötrleştirme ve ritüeller gibi işlevsiz başa çıkma davranışlarından oluşur. Bu düşünce biçiminin duyguların sürdürülmesine ve olumsuz fikirlerin güçlenmesine sebep olan sonuçları olmaktadır. BDS, hastanın düşüncelerine artmış bir önem vermesine ve tehdit algısının yükselmesine sebep olduğu için problem teşkil eder (Spada ve ark. 2008, Wells 2011). Bu da kişiyi düşünceyi geçip gitmesine izin verilen zihindeki basit bir fikir olarak görmek yerine, düşüncesinin olaylarla kaynaştığı bir durumun içine hapseder.

Özet olarak, psikolojik bozukluğun gelişiminde olumsuz düşüncelerin içeriği ve standart şemaların dışında düşünce stilleri önemlidir. Odak, endişe ve ruminasyon şeklindeki uzun kavramsal aktivite zincirlerinde ve dikkatin tehlikeye istemli olarak tahsis edilme stratejileri üzerindedir. Bu düşünce stilleri ayrı bir üst bilişsel inançlar sisteminden çıkmaktadır (Wells 2000). Bilişsel Davranışçı Teori (BDT)'deki olumsuz otomatik düşünceler gerçek patolojik süreçler (BDS) için sadece tetikleyiciler, olumsuz inançlar da bozukluğun (hastalığın) sebebi değil, BDS'nin tetikleyicileri, çıktıları ya da içeriği olarak görünmektedir (Wells 2008).

BDS, uzun dönemli hafızada depolanmış üst bilişsel bilgi tarafından yönetilen bir stratejik işleme aktivitesi modelidir. Daha aşağı seviyedeki otomatik işleme istemsiz giricilerle başlatılsa da uygulanması bilişsel ve eyleme rehberlik eden programlar olarak üst bilişsel planlara ve planlanmış bilgiye erişimi gerektirir. Bu planlara sözel olarak direk erişilemez ama bu planlar üst bilişsel inançlar ve düşünce stilleriyle belirgin hale gelmişlerdir. Örnek olarak: "Eğer her türlü tehlikeye dikkat edersem, zararı önleyebilirim" gibi. Bu çeşit planlanmış üst bilişlerin dışında, düşünce ve hislerle bağlantılı anlam ve tehlike ile ilgili diğer üst bilişsel inançlar kişinin yaşantıyı anlamlandırmasını şekillendirmede de önemlidir. Düşüncelerin ve hislerin zararlı sonuçlarıyla ilgili olumsuz inançlar özellikle önemlidir. (Wells 2006)

Endişe ve girici düşünceler hakkındaki inançlar ile dikkati odaklama eğilimi ve düşünceyi izleme gibi üst-bilişsel süreçleri ölçmek için; Üst-Bilişler Ölçeği-ÜBÖ (Metacognitions Questionnaire-MCQ) geliştirilmiştir (Cartwright-Hatton ve Wells 1997). Ölçek beş ayrı faktörden oluşmaktadır (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Clark ve ark. 2003, Spada ve ark. 2008, Tosun ve Irak 2008):

1. Pozitif İnançlar: Endişe hakkında olumlu inançlar, kişinin sürekli düşünmenin faydalı olduğuna ne kadar inandığını ölçer; "Endişelenmek gelecekte problemlerden kaçınmama yardım eder", "İyi çalışabilmek için endişelenmem gereklidir" gibi düşüncelerden oluşur. Bu faktör, kişinin bilişlerini problem çözme yöntemi olarak görmesi, "normal" veya "iyi" olarak değerlendirmesiyle ilgilidir.
2. Kontrol Edilemezlik ve Tehlike: Endişenin tehlikeli ve kontrol edilemez olduğuna dair olumsuz inançlarını ve kişinin sürekli düşünmenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna ne kadar inandığını ölçer; "Düşüncelerimi kontrol etmeyi zor buluyorum", "Endişelenmeye başlayınca durduramıyorum" ve "Benim için endişelenmek tehlikelidir" gibi üst-bilişsel inançlardan meydana gelir. Kişi kendi düşüncelerinin tehlikeli olduğu ve kontrol edilmesi gerektiği görüşündedir.

3. Bilişsel Güven: “Kötü bir hafızam vardır.”, “Belli bir şeyi uzun süre aklımda tutmakta zorlanıyorum.” gibi üst-bilişsel inançlardan oluşur. Dikkat ve hafıza olan güveni ölçer.
4. Batıl İnanç ve Kişisel Sorumluluk/Kontrol İhtiyacı: Kişinin bazı düşüncelere sahip olmasından dolayı ortaya çıkabilecek sonuçlardan korkması ve bunların sorumluluğunu aşırı derecede üstlenmesi ile ilişkilidir. “Endişeli düşüncelerimi kontrol etmezsem ve bu gerçekleşirse bu benim hatamdır”, “Belli düşüncelere sahip değilsem cezalandırılıyorum” gibi üst-bilişsel inançları içerir.
5. Bilişsel Farkındalık; “Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm”, “Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm” gibi görüşleri içerir. Kişinin kendi düşüncelerini izleme, düşünce sürecine odaklanma ve dikkatini içeriye doğru odaklama eğilimini ölçer (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Clark ve ark. 2003, Spada ve ark. 2008, Tosun ve Irak 2008). Tüm faktörler, olumlu ve olumsuz üst-bilişsel inançlar (yapılar) ile üst-bilişsel süreçler (seçici dikkat, içsel bilişsel süreçlerin gözlenmesi) şeklinde iki ortak bileşeni içermektedir (Tosun ve Irak 2008). Üst Bilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) ÜBÖ'nün kısa formudur. (Wells ve Cartwright-Hatton 2004).

Üst-Bilişsel İnançlar

Wells (1997), bilişsel inançların, üst-bilişlerin yan ürünü olduğunu ve üst-bilişsel inançların obsesif kompulsif belirti örüntüsüne katkıda daha önemli rol oynadığını belirtmektedir. Modelde üç çeşit üst-bilişsel inanç alanı vurgulanmaktadır. Bunlar; 1. girici düşüncelerle ilgili inançlar, 2. ritüellerle ilgili inançlar, ve 3. “dur” sinyalleriyle ilgili inançlardır.

Girici Düşünceler İle İlgili İnançlar

Bunlar, düşüncelerin önemi ve gücü ile ilgili üst-bilişsel inançlardır ve düşünce-kaynaşma inançları olarak adlandırılırlar. Üst-bilişsel modelde girici düşüncelerin yorumlanması düşünce-kaynaşma inançlarının aktivasyonuna bağlıdır. Wells (1997) üç çeşit düşünce-kaynaşma inancı ortaya sürmüştür:

1. Düşünce-Eylem Kaynaşması, DEK (Thought-Action Fusion, TAF): Girici bir düşünce, his veya dürtünün, kişinin istenmeyen eylemleri gerçekleştirmesine neden olma gücünün olduğuna dair inançtır. Örneğin, kişinin elinde bıçak tutarken birini bıçakladığı düşünmesinin ya da bu dürtüyü hissetmesinin bu eylemi gerçekleştirmesine sebep olacağına inanmasıdır. Başka bir çeşidi de girici bir düşünce geldiğinde bir eylemi gerçekleşmenin bu düşüncüyü daha olması muhtemel hale getireceğine olan inançtır. Örneğin bir sevdiğine kötü bir şey olacak düşüncesi geldiğinde, eğer çizgilere basmadan karşıya geçemezsem, gerçekten başına bir şey gelir gibi (Fisher ve Wells 2005, Myers ve Wells 2005, Fisher ve Wells 2008, Myers ve ark. 2008, Myers ve ark. 2009, Wells 2011).
2. Düşünce-Olay Kaynaşması, DOK (Thought-Event Fusion, TEF): Olay hakkında düşüncelerin olmasının olayın gerçekleşeceğine ya da olayın olmuş olduğu anlamına geldiğine dair inançtır. Örneğin, “bir arkadaşımın ‘kaza geçirdiği düşüncesi’ aklıma gelirse, gerçekten o arkadaşım kaza geçirebilir” inancı.

(Fisher ve Wells 2005; Myers ve Wells 2005, Fisher ve Wells 2008, Myers ve ark. 2009, Wells 2011).

3. Düşünce-Nesne Kaynaşması, DNK (Thought-Object Fusion, TOF): Düşünce ve hislerin nesnelere transfer edilebileceğine, bunun sonucunda da düşüncelerin ve hislerin daha gerçek hale gelebileceğine, daha da tehlikeli olacaklarına, kaçınılamayacak hale geleceklerine ve/veya nesnelere bozacağına olan inançtır. Örneğin, “aklıma ‘o bardağın kirliliği olduğu’ düşüncesi geldiğinde, onun kirliliği olmadığına ikna olamama” ya da “bir ‘kara kedi’ gördüğümde ‘bir sevdiğimi kaybedeceğim’ düşüncesini durduramamak (Fisher ve Wells 2005, Fisher ve Wells 2008, Myers ve ark. 2008, Myers ve ark. 2009, Wells 2011).

Rachman (1993), obsesyona yatkın kişilerin düşüncelerini eylemlerle eşit tutma eğilimine değinerek “düşünce-eylem kaynaşması” kavramını ilk ortaya atan kişidir. Rachman’a göre, OKB’de iki çeşit DEK vardır: 1) Olasılık DEK, rahatsız edici bir olay hakkında düşünmenin o olayın olma olasılığını daha da arttıracak inancından bahseder. 2) Ahlaki DEK ise, obsesyonel düşüncenin akıldan geçmesinin, yasak eylemi gerçekleştirmekle ahlaki olarak bir tutulması inancıdır. Her iki tür DEK de obsesyona yatkınlığı oluşturan “bilişsel çarpıtmalar” olarak düşünülür (Shafran ve Rachman 2004, Clark 2007).

OKB’nin üst-bilişsel modeli ise, Rachman’ın DEK görüşünden farklı olarak, bu düşünce kaynaşmalarını bilişsel çarpıtmalar olarak değil, düşüncelerin istenmeyen davranışlara yol açma gücünün olduğuna dair üst-bilişsel inançlar olarak görür (Fisher ve Wells 2008). Yani, Rachman’ın bilişsel modelinde “kaynaşma” bir işlemdir, oysa üst-bilişsel modelde “kaynaşma” bir yapıdır. Düşünce kaynaşması ve abartılmış sorumluluk arasındaki ilişki; sorumluluğun üst-bilişler tarafından aktive edilmiş ruminatif düşünce zincirlerinin ürünü ve içeriği olarak görülmesiyle daha açık olarak ifade edilmektedir. (Solem ve ark 2010). Düşünce kaynaşma inançlarının obsesif kompulsif belirtilerinin gelişmesinde merkezi nedensel rolü olduğu düşünülmektedir. Bu üst-bilişsel inançları ölçmek için Düşünce-Kaynaşma Ölçeği (DKÖ) (Thought-Fusion Instrument, TFI) geliştirilmiştir (Myers ve Wells 2005, Solem ve ark. 2010, Myers ve Wells 2013).

Ritüeller İle İlgili İnançlar

Ritüelleri ve nötrleştirme davranışlarını gerçekleştirme ihtiyacı ile ilgili üst-bilişsel inançlardır. Bu inançlar genellikle uyarılma ve kaygı gibi düşünce, duygu ve his durumlarının kontrol edilmesinin önemini yansıtır. Özel bir zihin ve beden durumunu koruma ihtiyacını ve kendini düzenleme (self-regulation) için kişisel kuralları içerirler. Ritüeller ile ilgili inançlar, başa çıkma davranışlarına rehberlik etmede bir plan oluştururlar. Planın amacı ritüel için ‘dur sinyali’ olacak arzulan durum elde etmektir (Fisher ve Wells 2005, Myers ve ark. 2008, Myers ve ark. 2009, Wells 2011). Bu inançların gücünü ölçmek için Wells ve McNicol tarafından 2004 yılında Ritüellerle İlgili İnançlar Ölçeği (Beliefs About Rituals Inventory, BARI) geliştirilmiştir (akt.Solem ve ark. 2010).

Dur Sinyalleri İle İlgili İnançlar

Girici düşüncelerin içeriğindeki önem ve tehlike üst-bilişler tarafından öznel bir şekilde belirlendiğinden ve gerçekte ortada nesnel bir tehdit olmadığından, OKB’li kişi nesnel kanıt olmadığı durumlarda durumun ne zaman güvenli olduğunu bilmek durumuyla

karşı karşıya kalmaktadır. Bunun sonucunda da gizli ve örtük ritüelleri için içsel ve uygun olmayan “dur” kriterlerine aşırı bağımlı hale gelmektedir. Halbuki, bu kriterlerin güvenilir bir şekilde karşılanması zordur ve sıkıntıyı koruyan girici düşüncelere daha da çok yol açarlar (Fisher ve Wells 2005, Myers ve ark. 2008, Myers ve ark. 2009, Wells 2011). Dur sinyalleri, Dur Sinyalleri Ölçeği (Stop Signals Questionnaire- SSQ) ile ölçülmektedir (Myers ve ark. 2009).

Nesne Mod ve Üst-Bilişsel Mod

Wells'e göre kişinin doğru ya da hatalı işlev görmesi, üst-bilişsel süreçlerin kişide yarattığı deneyime bağlıdır. Deneyim, kişinin üst bilişsel yorumlama sürecinin kişiye yaşattığı “gerçekliktir”. Wells (2011), deneyimlemeyi ‘Nesne Mod’ ve ‘Üst-bilişsel Mod’ olarak adlandırdığı iki farklı seviye arasındaki farka değinerek açıklamıştır. Nesne mod’da düşünceler ve inançlar kişinin benlik ya da dünya ile olan doğrudan deneyimlerinden ayırt edilememektedir. Bazı hastalar nesne modunda sabit bir şekilde kalmışlardır. Kişi, içsel ve dışsal olaylar arasında, düşünceler ve algılar arasında hiç ayırım yapmayan, farklılaşmamış bir bilinç deneyimlenmektedir. Düşüncelerini ve inançlarını içsel olaylar olarak görmek yerine, gerçeklerle kaynaştırır (füzyon yapar). Dış dünyayı ve kendini onların içinden görür, düşünceler ve inançlar herşeyle ilgili modelini renklendiren filtre gibidirler. Düşüncelerin gerçek benlik ya da dünyadan bağımsız içsel temsiller ya da yapılar olduğunu anlamayı başaramaz. Üst-bilişsel modda ise düşünceler benlik ve dünyadan ayrı olaylar olarak bilinçli bir şekilde gözlenebilir. Bu olaylar sadece değişik doğruluk dereceleri olan temsil şekilleridir. Bu modda kişinin düşüncelerle olan ilişkisi: kişinin geriye çekilmesi ve düşüncelerini bilinçli deneyimin çok yönlü büyük manzarasının birer parçası olarak gözlemlemesi şeklindedir (Wells 2011).

Üst-seviyedeki bilişsel işlemler, nesne-seviyesindeki faaliyeti izleme ve kontrol etme işlevi görürler. Nesne-seviyesindeki girdileri çarpıtan üst-bilişsel işlemler, duygusal düzenleme problemleri ve psikopatoloji için bir model olarak önerilmiştir. Aynı zamanda üst-bilişsel inançları hedefleyen psikolojik müdahaleleri yapılandırmak için de bize bir çerçeve sunmaktadırlar (Nelson ve ark. 1999).

Üst-bilişsel modelin OKB’ye bakışını özetlemek gerekirse, bu model obsesyonel problemlerin gelişmesinde en azından iki yolun olabileceğini ileri sürer. Bunlardan biri ‘düşünceler hakkındaki olumsuz üst-bilişsel inançların edinilmesini’, diğeri de ‘uygunsuz rutinleri ve eylemleri gerçekleştirmek ve karar vermek için uygunsuz içsel rehberlerin kullanımını’ içerir. Bilişler ve eylemler için olan bu üst-bilişsel planlar benliğin dış dünyaya göre durumuyla ilgili hatalı çıkarımların ve hislerin temelidir (Myers ve Wells 2005).

Üst-bilişsel modele göre OKB’li kişi, genellikle bir düşünce, duygu ya da dürtü olan tetikleyiciye cevaben sıkıntı duyar. Düşünceler şüpheleri, soruları ve girici imajları; duygular, hisleri ve gerilimli durumları ya da alakalı belirtileri; dürtüler ise istenmeyen davranışları gerçekleştirmeye isteğini içerir (Wells 2011). Girici düşünceler, kişinin bu düşüncelerin anlam ve önemi ile ilgili üst-bilişsel inançlarını aktive eder (Myers ve Wells 2013). OKB’de bu inançlar hatalıdır ve girici düşüncelere aşırı olumsuz değer verir. Ağırlıklı olarak bu inançlar, belirli içsel olayların dış dünyaya direk etkisi olduğuna inanılan kaynaşmalarla ilgilidir (Wells 2011). Bu kaynaşma inançlarının gücüne göre girici düşünceler önemli ve tehlikeli olarak değerlendirilir (Solem ve ark. 2010).

İşlevsiz üst-bilişsel inançların aktivasyonu, girici düşüncenin bir tehdit işareti olarak olumsuz değerlendirilmesine neden olur. Bu değerlendirme de başta kaygı olmak üzere, suçluluk ve öfke gibi olumsuz duyguların yoğunlaşmasına sebep olur (Solem ve ark. 2009). Duygulardaki bu değişiklik, düşünce ve hislerin bilince akın etmeleri olasılığını arttırır. Duygusal tepkinin yoğunluğu ve doğası, kişinin ritüeller hakkındaki inançlarından ve kişinin ritüellerin durumu güvenli kalmasındaki değerlendirmelerinden etkilenir.

Ritüeller hakkındaki inançlar; düşünceleri kontrol etme biçimleri (“Tanrı’yı düşünmeliyim o zaman güvende oluruz”), hisleri kontrol etme biçimleri (“sakin ve net olmalıyım aksi takdirde hata yapacağım”) ve düşünceleri kontrol etme biçimleri (“hiç kuşku kalmayana kadar yıkmalıyım”) ile ilgili kuralları içerir (Wells 2011). Aynı zamanda bu inançlar; eğer kişi ritüelini yapmaktan alıkonursa gevşeyememe ya da iç huzurunun olmaması, önemli bir şeyin unutulacağı, düşünce kontrolünde kayıp olacağı fikirlerini de kapsar (Solem ve ark. 2010).

Ritüellerle ilgili inanç ya da kuralların aktive olması, açık ve/veya örtük davranışların icraatına sebep olur (Wells 2011). Bu davranışlar tehdidi ve sıkıntıyı azaltma ve belirli hisleri kontrol etme işlevine hizmet ederler (Solem ve ark. 2010). Açık davranışlar, kontrol etme, sıralama, eylemleri tekrar etme, yıkama, eşyalara dokunma, belirli bir sırayı takip etme, kaçınma ve yavaşlığı içerir. Örtük davranışlar, bazı sözcükleri ve kelimeleri içinden tekrar etmeyi, sayı saymayı, dikkatini odaklamayı, nötr ya da güvenli görüntüler oluşturmayı, bilinçteki belirli bir düşünceyi bastırmaya ya da uzaklaştırmaya çalışmayı içerir.

Her durumda ritüeller, belirli içsel kurallara ve kriterlere, ‘dur’ sinyallerine göre uygulanır. Bu kurallarla ilgili sorun; kuralların tehlikenin varlığı hakkında yargıya varmak için gerçekçi ya da faydalı standartları belirleyememesi, tam olarak karşılanmalarının zor olması ve hastaya bu düşünceleri sadece zihnin durumları olarak deneyimlemesine izin vermemesi ve bu yüzden de tehdit algılarının ve olumsuz duygunun sürmesine sebep olmasıdır. Tepkilere rehberlik eden ‘emin olmak için daha fazla kural’ inancı, özellikle açık ve örtük ritüellerin yükselmesine sebep olduğundan zarar vericidir. (Wells 2011).

Ritüellerle ilgili sorun ise; istenmeyen düşüncelerin farkındalığı arttırmaları ve daha da fazlaşmalarına sebep olmalarıdır. Ayrıca kişiyi girici düşüncelerle ilgili inançlarının (DEK, DOK, DNK) ve ritüelleri gerçekleştirme ile ilgili inançlarının doğru olmadığını ya da gereksiz olduğunu keşfetmekten alkoyar. Kişi korkulan olayın meydana gelmesini girici düşünceye verilen önemle ilgili inancının yanlış olduğu gerçeğine değil de başa çıkma davranışını yerine getirmiş olmasına bağlar. Üstelik, kişinin girici düşünceler ve durumlar arasındaki çağrışımları kurma aralığını genişletir. Örneğin, kişi eğer bulaştı düşüncesine tepki olarak yıkaniyorsa, yıkandığı çevre de giderek o kişinin bulaşma ile ilgili girici düşüncelerini aklına getirmeye başlar.

Son olarak, nötralizasyonla ilgili en temel sorun, kişinin sürekli ‘düşünceleri önemli ve anlamlıymış gibi’ yaparak nesne modundaki işlemeyi pekiştirmesi ve deneysel farkındalığındaki esnekliği azaltmasıdır (Wells 2011).

Üst-Bilişlerin OKB’ye Etkisini İnceleyen Çalışmalar

Son yıllarda psikolojik sorunlarla ilgili üst-bilişsel modelleri araştıran araştırmaların sayısındaki artış göze çarpmaktadır. Psikolojik sorunlarda üst-bilişin rolünü araştıran çalışmalar üst-bilişin bu sorunlarda önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Çalışmalarda obsesyon ve kompulsyonların oluşması ve sürdürülmesinde ‘düşüncenin değeren-

dirilmesi', 'düşünce hakkındaki inançlar' ve 'üst-bilişsel süreçlerin' öneminden söz edilmektedir.

Cartwright-Hatton ve Wells (1997), yaptıkları çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ve OKB hastalarının anksiyete hastası olmayan diğer duygusal rahatsızlıkları olan hasta grubundan ve normal kontrol grubundan ÜBÖ'nün düşüncenin kontrol edilemezliği ve düşünce hakkındaki olumsuz inançlar ile düşüncenin tehlikeliliği alt-ölçeklerinde belirgin olarak farklı olduklarını bulmuşlardır. Bilişsel farkındalık alt-ölçeği ise OKB ve YAB hastalarının farklılaştığı tek alt-ölçek olarak bulunmuştur. ÜBÖ'nün beşinci faktörü olan bilişsel farkındalık, düşüncenin farkında olma ve düşünceyi gözlemleme eğilimidir. OKB hastaları bu alt ölçekte YAB hastalarından belirgin olarak daha yüksek puanlar almışlardır. 'Düşünce süreçlerine yoğun bir biçimde odaklanmak', YAB hastalarına özgü özellikler olan 'endişe hakkındaki inançlar ve girici düşüncelere' kıyasla, OKB hastalarını daha iyi tanımlayabilmektedir.

Wells ve Papageorgiou'nun (1998) araştırmasında, patolojik endişenin ölçüldüğü Penn State Endişe Ölçeği-PSEÖ (Penn State Worry Questionnaire-PSWQ) ile üst-bilişsel inançlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Endişe ile üst-bilişsel inançlar arasındaki örtüşme kontrol edildiğinde bile, girici düşünceler ve endişe ile ilgili üst-bilişsel inançların obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ÜBÖ sorumluluk, batıl inançlar ve ceza gibi inançların obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Sorumluluk değerlendirmeleri obsesyon ve kompulsiyon (O-K) belirtilerine ilişkili olarak kavramsallaştırılmış olmasına rağmen, bu çalışmada güçlü bir ilişkinin bulunmamış olması, klinik olmayan bir örneklemin kullanılmış olmasından ötürü olabilir. O-K belirtileri ile ilişkili değişik üst-bilişsel örüntülerin bu belirtilerin klinik türevleri olarak ortaya çıkması mümkün olabilir (Wells ve Papageorgiou 1998).

Clark ve arkadaşları (2003), yaptıkları çalışmada işlevsiz üst-bilişsel kontrol inançları ile obsesyonel belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Üniversite öğrencilerine Clark ve Purdon (1995) tarafından geliştirilmiş Üst-Bilişsel İnançlar Ölçeği (ÜBİÖ) ile obsesyonel, depresif ve kaygı belirtilerini ölçen başka ölçekler uyguladıkları çalışmada üst-bilişsel inançların üç boyutunu tanımlamışlardır. Bunlar; a) zihinsel kontrolün olasılığı ve önemi, b) girici düşünceleri kontrol etmede başarısız olmanın sonucunda oluşacağı algılanan olumsuz sonuçlar, ve c) istenmeyen girici düşüncelerle ilgili olumlu özelliklerdir. Araştırmanın sonucunda başarısız düşünce kontrolünün olumsuz sonuçları ile ilgili üst-bilişsel inançların, obsesyon ve egoya yabancı girici düşüncelerin sıklığı açısından belirleyici bir faktör olduğunu, düşünce kontrolü ile ilgili inançların da sadece obsesyonların frekansında belirleyici olduğunu bulmuşlardır. Değerlendirmelerin ve inançların obsesyon ve girici düşüncelerin oluşmasıyla alakalı üç boyutu ortaya çıkmıştır (Clark ve ark. 2003).

İlk boyut 'düşünce kontrolü' ile ilgili inançlardır. Bu boyut, şu inançları ölçen maddelerden oluşmuştur: a) kişi istenmeyen girici düşünceleri kontrol edebilir ve etmelidir, b) girici düşünceler üzerinde kontrol sağlamak önemlidir, c) kişi, zihinsel girici düşünceleri kontrol etmek için kişisel sorumluluk almalıdır, d) düşüncelerin kontrolüne öncelik verilmelidir, e) istenmeyen düşünceleri kontrol edebilmek hem mümkündür hem de iyi bir karakter göstergesidir, f) kişi istenmeyen düşünceleri engellemeli ya da oluştuklarında en azından aklından uzaklaştırmalıdır, g) girici düşünce kontrolünün olmaması olumsuz duygularla alakalıdır.

ÜBİÖ'nün ikinci boyutu, 'algılanan sonuçlardır'. Bu boyut, şunları kapsayan maddelerle tanımlanır: a) düşünce eylem kaynaşması, b) kontrol sağlanmamış olumsuz girici düşüncelerden kaynaklanan kişinin kendine ya da başkalarına gelen olumsuz ya da zararlı sonuçlar, c) kişisel girici düşüncelerle ilgili duyulan utanç, d) girici düşüncelerin benlik ile ilgili özel anlamı olduğuna dair inanç ve istenmeyen girici düşünceleri kontrol etmemekle alakalı olumsuz ahlak ve duygusal sonuçlar.

ÜBİÖ'nün üçüncü boyutu da 'olumlu atıflardır'. Bunlar, istenmeyen girici düşüncelerle ilgili nötr maddeleri içeren maddelerdir: a) istenmeyen girici düşünceler zararsızdır ya da yaratıcılığın işareti bile olabilirler, b) kişi girici düşüncelerine karşı harekete geçmeyecektir, c) kişinin bu çeşit bir zihinsel olayı kontrol için zahmet etmesine gerek yoktur. Cartwright-Hatton ve Wells (1997), ÜBÖ'nün endişe ile ilgili olumlu inançlar alt-ölçeğini, endişe ve obsesyonel belirtilerle ilişkili önemli bir değişken olarak bulmuşken, bu çalışmada ÜBİÖ'nün olumlu atıflar alt-ölçeği, obsesyonlar ya da daha genel olarak olumsuz bilişlerle tutarlı hiçbir ilişki göstermemiştir. Bu durum, endişenin işlevi ile ilgili olumlu inançlar ile egoya yabancı istenmeyen girici düşüncelerle ilgili olumlu inançların klinik durumlarda farklı rolleri olmasından olabilir (Clark ve ark. 2003).

Cartwright-Hatton ve Wells (1997)'in çalışmasından yola çıkarak Janeck ve ark. (2003), OKB hastalarında düşüncenin farkında olma ve düşüncüyü gözlemleme eğiliminin daha da araştırılmasının OKB'ye özgü bir bilişsel profilin belirlenmesinde önemli olabileceğini düşünmüşlerdir. OKB hastalarının bilişsel farkındalık ölçek puanlarının diğer kaygı hastaları kontrol grubundan güvenilir olarak farklılaştığını bulmuşlardır. Artmış bilişsel farkındalığın dikkat kaynaklarının sorunlu tahsisi olabileceğini ve bu farkın da obsesyonel kişilerin bilgi işleminde önemli etkisi olabileceğini öne sürmüşlerdir. Kişinin bilişsel süreçleri üzerine aşırı şekilde düşünme eğiliminin girici düşüncelerini olumsuz değerlendirme ihtimalini arttırabileceğini, düşüncelerle ilgili inançlarına aşırı önem vermesine teşvik edebileceğini ve OKB geliştirme olasılığını arttırabileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, düşüncelerin aşırı farkında olmanın, çeşitli düşünce inançlarının (düşünce-eylem kaynaşması, belirsizlik, sorumluluk gibi) gelişmesini teşvik edeceğini öne sürmüşlerdir. Bilişsel farkındalığın, düşünce değerlendirmelerinde ve düşünce ile ilgili inançlarda değişiklikleri düzenleyerek kişileri obsesyonel sorunlara duyarlı hale getirmede işlevi olabileceğini belirtmişlerdir.

Janeck ve arkadaşlarının (2003) çalışması, düşünce değerlendirme ve düşüncelerle ilgili inançlara ek olarak üst-bilişsel süreçlerin de önemli olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Cohen ve Calamari'nin (2004) çalışması da bilişsel farkındalığın, düşüncelerle ilgili olumsuz değerlendirmeden ayırt edilebileceğini ve normal girici düşünceleri obsesyonlara dönüştürme süreciyle bağlantılı olabileceğini öne sürmüştür.

Herman ve arkadaşları (2003), OKB'li kişileri normal kontrol grubuyla karşılaştırdıkları çalışmalarında bazı üst-biliş inanç alanlarında farklılıklar bulmuşlardır. OKB'li kişiler zihinsel olayların kontrol edilemezliği, tehlikesi ve belirli düşüncelerinin olması üzerine zararlı sonuçların ortaya çıkacağı ile ilgili olumsuz inançlarının daha çok olduğunu, düşüncelerini daha fazla izlediklerini ve bilişsel becerilerine daha az güvendiklerini bildirmişlerdir. Gwilliam ve arkadaşları (2004), hasta olmayan grupta üst-bilişsel inançların ya da sorumlulukla ilgili bilişlerin hangisinin O-K belirtilerini yordadığını araştırmışlardır. Hem bilişsel (sorumluluk) hem de üst-bilişsel (kaynaşma ile ilgili) inanç alanlarının belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, üst-bilişsel alanların belirtilerle daha güçlü olarak bağlantılı olduğunu ve üst-

bilişler hesaba katılınca sorumluluk ve belirtiler arasında ilişki olmadığını bildirmişlerdir.

Myers ve Wells (2005), üst-bilişlerin ve sorumluluğun O-K belirtilerine etkisini inceleyen araştırmalarında, endişe kontrol edildiğinde bile, sorumluluk ve üst-bilişlerin O-K belirtileriyle alakalı olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, üst-bilişler ve endişe birlikte kontrol edildiğinde sorumluluğun O-K belirtileri ile ilişkili olmadığını, üst-bilişsel inançlar ve O-K belirtileri arasındaki ilişkinin sorumluluk ve endişeden bağımsız olduğunu, sorumluluğun, üst-bilişler tarafından açıklanan belirtilerdeki değişikliğe hiçbir katkı yapmadığını ileri sürmüşlerdir. Diğer araştırmaların (Wells ve Papageorgiou 1998, Emmelkamp ve Aardema 1999, Janeck ve ark. 2003, Gwilliam ve ark. 2004) bulgularına benzer şekilde düşünceleri kontrol etme, tehlike ve kontrol edilemezlikle ilgili inançlar ve kaynaşma inançlarıyla ilgili üst-bilişsel değişkenlerin O-K belirtileriyle pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sorumluluk seviyesinden bağımsız olarak, yüksek üst-bilişler yüksek obsesyonel belirtilerle bağlantılı bulunmuştur.

De Bruin ve arkadaşları (2007), klinik olmayan örneklem üzerinde bilişsel farkındalık (kişinin kendi düşüncelerinin farkındalığı), üst-endişe (giriçli düşüncelerin olumsuz değerlendirilmesi) ve düşünce baskılama (istenmeyen düşüncelerden kaçınmak için bilinçli girişim) üst-bilişlerini incelemiştir. Bu üç üst-bilişsel yapı, endişe ve obsesyonel düşünceler arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Üst-endişe çeşitli tiplerdeki giriçli düşünce örüntüleriyle tutarlı ilişkide görülürken, düşünce baskılama ve bilişsel farkındalığın sadece belirli tipteki giriçli düşünceleri açıklamakla alakalı oldukları görülmüştür. Düşünce baskılama endişe ile bilişsel farkındalık ise obsesyonel düşünce ile ilişkili bulunmuştur. Bilişsel farkındalık ve üst-endişenin obsesyonel düşüncelerin özgün yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, düşünce baskılamanın obsesyonel düşüncelere katkıda bulunmadığı görülmektedir (De Bruin ve ark. 2007). OKB'deki problemli kendine-odaklanma düşüncelere aşırı odaklanmayı içerebilir. Giriçli düşüncelerin değerlendirilmesindeki farklılıkların ve düşünceler hakkındaki inançlardaki farklılıkların yanı sıra, düşünmenin kendisindeki aşırı odaklanma ve düşünmenin farkındalığı OKB'nin temel boyutu olabilir (Janeck ve ark. 2003). Çalışmada üst-bilişsel yapıların (bilişsel farkındalık, üst-endişe ve düşünce baskılamanın), giriçli düşünce örüntüleriyle sonuçlanabileceği gibi bu üst-bilişsel faktörlerin endişe ve obsesyonel düşüncenin ürünü olabilecekleri de belirtilmektedir. Bu yüzden bir sebep- sonuç ilişkisi belirtilememektedir (De Bruin ve ark. 2007).

Sica ve arkadaşlarının (2007), İtalya'da klinik olmayan 80 kişilik örneklemde hem üst-bilişsel inançlar hem de üst-bilişsel kontrol stratejilerinin incelendiği çalışmasında; kontrol edilemezlik ve tehlike boyutunun endişe ve O-K belirtilerini yordadığı, endişeye dair inançların da uyum bozucu başa çıkma stratejilerinin sürdürülmesiyle ilişkili olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Spada ve arkadaşları (2008), üst-bilişler, algılanan stres ve olumsuz duygu üzerine yaptıkları araştırmada, üst-bilişin algılanan stres ve olumsuz duygu (anksiyete ve depresyon) ile pozitif ve önemli derecede ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Üst-bilişlerdeki kişilerarası farklılığın stres ve olumsuz duygu arasındaki bağlantıyı anlamada alakalı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bulguları K-DYİ teorisi ile tutarlıdır. Endişenin kontrol edilemezliğine ve düşüncelerin kontrol edilmesi ihtiyacına dair inançları olan kişilerin işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine (ör, tekrarlayan düşünce örüntüleri, kaçınma, düşünce baskılması ve tehdidi izleme) başvuracaklarını düşünmek makul görünmektedir. Bu stratejiler de algılanan stres ve olumsuz duygunun

işlenmesinde tehlike kavramlarına daha fazla erişilebilirliğe ve algılanan stres ve olumsuz duygunun artmasına ve bilişsel kaynakların yorulmasına yol açabilecektir. Bu süreçler de çevresel zorlukların abartılması, başa çıkma becerilerinin azımsanması ve daha fazla olumsuz duyguyla sonuçlanacaktır (Spada ve ark. 2008).

Irak ve Tosun (2008), üst-bilişlerin O-K belirtileri ve anksiyete arasındaki aracı rolü ile O-K belirli alt tiplerinin üst-bilişlerin puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarını araştırmak için klinik olmayan Türk örneklem üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Korelasyon analizleri üst-bilişler, O-K belirtileri ve anksiyete arasında belirgin bir ilişki olduğunu doğrulamıştır. Anksiyete ve O-K belirtilerinin farklı üst-bilişsel yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Analizler üst-bilişlerin O-K belirtileri ve kaygı arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini onaylamıştır. Beklenenin aksine üst-bilişsel inançların O-K belirtileri alt tiplerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Wells'in OKB nin üst-bilişsel modeli ile bu araştırmanın arasındaki ilişkiye dayanarak, kontrol edilemezlik ve tehlike üst-bilişsel inancının anksiyete ve obsesyonlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiği öne sürülebilir (Irak ve Tosun 2008). Düşünceyi kontrol etme ve ritüeli gerçekleştirme ihtiyacı inançları, K-DYİ teorisindeki en genel inançlardandır (Gwilliam ve ark. 2004). Irak ve Tosun'un (2008) çalışması da düşünceleri kontrol etme ihtiyacının O-K belirtilerinin temel üst-bilişsel faktörü olduğunu belirterek bu görüşü desteklemektedir.

Yılmaz ve arkadaşlarının (2008), Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ) ve Üst Bilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)'un Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini incelemek ve endişe ile O-K belirtilerinin üst-bilişsel yordayıcılarını araştırmak için klinik olmayan Türk örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada üstbilişsel modeli ve üst bilişsel model ile ilgili yapılan önceki çalışmaların bulgularını destekleyen sonuçlar elde etmişlerdir. Bulgulara bakıldığında; endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeli olduğu hakkındaki olumsuz üstbilişsel inançlar ile endişe hakkındaki olumlu üstbilişsel inançlar, patolojik endişe ve O-K belirtilerinin belirgin yordayıcılarıdır. Bilişsel güven, endişenin belirli yordayıcısı, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ile ilgili inançlar ise O-K belirtilerinin özgün yordayıcısı olarak bulunmuştur. Myers ve arkadaşları (2008), bir öğrenci grubu üzerinde, Obsesif İnançlar Ölçeği-44 (OIÖ-44), (Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44))'ün faktör analizini yaptıkları çalışmada dört faktörün: 1) mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük, 2) düşünce kontrolünün önemi, 3) sorumluluk 4) tehdidin abartılması, hepsinin O-K belirtileriyle ve endişe ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Endişe ve genel tehdidin kontrol edilerek bilişsel ve üst-bilişsel faktörlerin göreceli katkısına bakıldığı regresyon analizlerinde; düşüncelerin önemi ve kontrolü üst-bilişsel boyutu, tüm O-K belirtilerinin tutarlı tek yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, Wells'in üst-bilişsel modeli bu çalışmada ölçülden daha geniş aralıkta üst-bilişsel inancı vurgulamaktadır (akt. Myers ve ark. 2008).

Myers ve arkadaşları (2009), kaynaşma inançları, ritüellerle ilgili inançlar ve dur sinyallerinin O-K belirtileri üzerindeki bireysel katkısını test etmek için sorumluluk, mükemmeliyetçilik ve endişeyi kontrol ederek yaptıkları çalışmada, üç üst-bilişsel inancın da O-K belirtileriyle önemli derecede ve pozitif olarak ilişkili olduklarını bulmuşlardır. Üst-bilişsel inançların her biri, model tarafından belirlenmiş sırada katıldığı zaman O-K belirtilerinin iki değişik ölçütünde artan bir şekilde varyansa katkıda bulunmuştur. Bu araştırma, ritüeller hakkındaki inançların, kaynaşma inançları ve endişenin ötesinde ek varyansı açıkladıklarını desteklemekte ve dur sinyallerinin ek katkı yaptığını göstermektedir. Kaynaşma inançlarının ve ritüeller hakkındaki inançların, bilişsel inançlardan

bağımsız bir şekilde yordayıcı olması, üst-bilişsel inançların O-K belirtilerini anlamada önemli olabileceklerine dair ek bir destektir. Bu çalışma aynı zamanda, mükemmeliyetçilik, belirsizlik ve sorumluluğun, endişe, tehdit ve üst-bilişler kontrol edildikten sonra bağımsız yordayıcılar olarak ortaya çıkmadıklarını göstermektedir. Myers ve arkadaşları (2008), mükemmeliyetçiliğin, Wells'in üst-bilişsel modelinde belirtilen ritüeller ve dur sinyalleri ile ilgili inançlar gibi başka bir inanç kategorisinin işareti olabileceğini belirtmişlerdir.

Solem ve arkadaşları (2010), hem kontrol örneklemini hem de klinik örneklem kullanarak, üst-bilişlerin O-K belirtileri üzerindeki rolünü incelemek ve Myers ve arkadaşlarının (2009) yapmış olduğu çalışmada aldıkları sonuçların tekrarlanıp tekrarlanmayacağını araştırmak için Norveçli örneklem üzerinde iki çalışma yapmışlardır. OKB'nin üst-bilişsel modelini test etmek için üç hipotezi araştırmışlardır: 1. Üst-bilişler O-K belirtileriyle belirgin pozitif ilişki gösterecektir; 2. OKB'li hastalar, üst-bilişsel yapılarda kontrol grubuna göre belirgin olarak yüksek puan alacaklardır; 3. Eş zamanlı olarak endişe, tehdit, sorumluluk ve mükemmeliyetçilik/belirsizlik kontrol edildiğinde bile, üst-bilişler (kaynaşma inançları, ritüellerle ve dur sinyalleri ile ilgili inançlar) O-K belirtilerindeki ek değişimi (varyansı) açıklamaya devam edecektir. Birinci çalışma ilk iki hipotezi, ikinci çalışma üçüncü hipotezi araştırmıştır. Birinci çalışma ilk iki hipotezi desteklemiştir. İkinci çalışmanın sonuçları da iki temel üst-bilişsel yapı olan kaynaşma inançları ve ritüeller hakkındaki inançların O-K belirti puanlarına katkıda bulunduğunu göstermiştir. Üst-bilişsel değişkenler bağımsız katkı yaparken mükemmeliyetçilik/belirsizlik dışındaki öbür inanç alanları yapmamıştır. Dur sinyalleri ölçütünün katkı yapmaması en iyi bu ölçütün ve ritüeller hakkındaki inançlar ölçütünün arasında çakışma olmasıyla açıklanabilir (Solem ve ark. 2010). Üst-bilişsel modelde dur sinyalleri ve ritüeller hakkındaki inançlar başa çıkma stratejileri hakkındaki aynı bilginin parçalarıdır. İşleme ve aksiyonu yöneten planın parçalarıdır. Bu çalışma ve Myers ve arkadaşlarının (2009) çalışmaları arasında dur sinyalleri açısından farklı bulguların olması, bu çalışmanın O-K belirtileri açısından bu çalışmadakinden daha çok varyansı olmasından ve dur sinyallerinin daha yüksek belirti seviyeleriyle devreye girmesinden ötürü olabilir. Bu çalışmada da Myers ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında olduğu gibi sorumluluk, regresyonların bağımsız bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır (Solem ve ark. 2010).

Yılmaz ve arkadaşları (2011), üstbilişsel etkenler ile yaşam stresinin kaygı ve depresyon belirtilerinin gelişimindeki zamansal önceliğini klinik olmayan Türk örneklem üzerinde araştırmışlardır. Sonuçlar, stresli yaşam olayları ve demografik etkenler kontrol edildiğinde endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikesi ile ilgili inançların takip eden kaygının belirgin pozitif yordayıcıları olarak kaldıklarını göstermiştir. Endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikesi ile ilgili inançların yaşam olaylarından bağımsız olarak kaygı ve depresyonu yordarken, düşük bilişsel güvenin, üniversite öğrencilerinde günlük zorluklarla etkileşime girerek kaygıya katkıda bulunduğunu bulmuşlardır.

Cucchi ve arkadaşları (2012), yaptıkları çalışmada işlevsel olmayan üst-bilişlerin kaygı bozuklukları için genel bir hassasiyet faktörü olabileceği hipotezini test etmek için, OKB, panik bozukluk hastalarının ve sağlıklı kişilerin üst-bilişsel inançlarını incelemiştir. OKB ve panik bozukluk hastaları ÜBÖ'nün iki boyutunda belirgin olarak sağlıklı kişilerden daha yüksek puanlar almışlardır. Bu boyutlar: endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeli olduğu ile ilgili olumsuz inançlar ve düşünceleri kontrol etme

ihtiyacı ile ilgili inançlardır. Bu sonuçlar, Myers ve Wells'in (2005), üst-bilişin bu iki boyutunu OKB belirtileri ile güçlü ilişkili olarak tanımlaması ile tutarlıdır.

Myers ve Wells (2013) çalışmalarında, DOK inançlarını deneysel olarak manipüle etmenin etkilerini inceleyerek üst-bilişsel modeli test etmeyi amaçlamışlardır. Rassin ve arkadaşlarının (1999) çalışmasından uyarlanan bir paradigma geliştirilmiş, yüksek ya da düşük seviyede obsesyonel belirtileri olan denekler seçkisiz olarak deney ya da kontrol gruplarından birine atanmıştır. Yüksek ya da düşük seviyede obsesyonel belirtileri olan deneklere EEG'nin su içme düşüncelerini ölçümleyeceği söylenmiş, sadece deney grubuna bu şekilde düşüncelerin olmasının nahoş güürtültiler duymaları olasılığına nedensel olarak bağlı olduğu söylenmiştir. Böylelikle, deney grubuna üst-bilişsel inanç indüksiyonu yapılmıştır. Deney grubundaki yüksek seviyede obsesyonel belirtileri olan deneklerin içme hakkında girici düşüncelerinin sıklığı, kontrol grubundaki yüksek seviyede obsesyonel belirtileri olan deneklerden belirgin olarak daha fazla olmuştur ve bu gruptakiler girici düşüncelerinden daha fazla rahatsızlık duymuşlardır. Yüksek obsesyonlu deney grubu, yüksek obsesyonlu kontrol grubuna kıyasla içmekle ilgili düşünmeye belirgin olarak daha fazla zaman harcamıştır. Sonuçlar DOK inançları indüksiyonunun OKB benzeri belirtilere yol açtığı, özellikle de yüksek seviyede mevcut obsesyonları olan kişilerde bu etkinin olduğunu desteklemektedir (Myers ve Wells 2013).

Doğan ve arkadaşları (2013) çalışmalarında, sağlıklı kontrol grubu ile OKB tanısı almış hastalar arasında ve ayrıca OKB'nin otojen ile reaktif alt tiplerinde üst-bilişsel özelliklerin farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Çalışmalarının sonucunda ortaya çıkan bulgular üst-bilişsel inançların OKB tanısı almış bireyler ile sağlıklı bireylerde farklı özellikler gösterdiğini, alt tipler arasında üst-bilişsel farklılıkların olmadığını göstermiştir. Bu iki grup arasında ÜBÖ-30 alt ölçeklerinin hiçbirinde ve toplam puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. ÜBÖ-30 puan ortalamalarının yüksek ve birbirine yaklaşık olması benzer üst-bilişsel patolojilerin olduğunu düşündürmektedir (Doğan ve ark. 2013).

Sonuç

Üst-biliş, kişinin kendi zihnindeki olay ve işlevlerin farkında olması, zihin olaylarını ve işlevlerini amaçlı yönlendirebilmesini içeren bir üst-bilişsel sistemdir (Dienes ve Perner 1999, Doğan ve ark. 2013). Zihinsel işlevlerimiz ve zihin işleyişimize ilişkin düşünce, kural ve inançlarımız üst-bilişsel alanda yer alırlar. Üst-bilişsel model, insanın bilişsel süreçlerinin uyuma yönelik çalışmasında büyük rol oynadığını ileri sürer (Doğan ve ark. 2013). Wells (2000)'in Üst-bilişsel modelinde, üst-bilişsel inançlar, değerlendirmeler ve izleme eğilimleri OKB'yi de kapsayan kaygı bozuklukları için etiyolojik olduğu öne sürülmüştür (Wells ve Cartwright-Hatton 2004). Üst-bilişsel modelde obsesyonlar ve kompulsyonların oluşması ve sürdürülmesinde, düşüncenin değerlendirilmesi ve düşünce hakkındaki inançlar gibi üst-bilişsel süreçlerin öneminden söz edilmektedir (Clark ve ark. 2003, Gwilliam ve ark. 2004, Fisher ve Wells 2008). Üst-bilişsel model, OKB'nin küçük bir üst-bilişsel inanç seti ile açıklanabileceğini belirten ve ritüeller hakkındaki inançların rolüne ve ritüelin ne zaman durdurulacağına (dur sinyalleri) karar vermede kullanılan yararsız kriterlere odaklanan tek yaklaşımdır (Solem ve ark. 2009).

Üst-bilişsel modele göre, girici düşünceler ve zihinsel olaylar, üst-bilişsel inançlar tarafından yanlış yorumlanır. Bu inançlar aktive olunca, girici düşüncelerin meydana gelmesiyle ilgili endişeye ve artmış sıkıntıya neden olurlar. Rahatsızlık ve tehlike algısı

da ritüellerle ilgili nötralizyon ve başa çıkma davranışlarına götüren inançları tetikler. Bu davranışlar da geri teper ve belirtilerle birlikte üst-bilişsel inançların sabitlenmesine sebep olur. Üst-bilişsel modelde düşünce-kaynaşmaları inançlarının obsesif kompulsif belirtilerin gelişmesinde temel nedensel rolü vardır (Myers ve Wells 2013). Kaynaşma inançları, ritüellerle ilgili inançlar ve dur sinyalleri ile ilgili inançların üçü de O-K belirtilerinin etiolojisinde önemlidir ve bir neden sonuç ilişkisini takip ederler: Kaynaşma inançları, ritüellerle ilgili inançlara, ritüellerle ilgili inançlar da dur sinyallerine neden olur (Myers ve ark. 2009).

OKB'nin Üst-bilişsel modeline göre, kişiler bazı girici tarzdaki düşüncelerinin önemine ve etkilerine yönelik olumsuz inançlara sahiptirler. Örneğin, “olumsuzluklara karşı hazır olmak için daima endişe içinde olmalıyım” ya da “çocuğuma zarar vereceğim diye düşünüyorsam, bu ona zarar vereceğimi gösterir” gibi. Uygun olmayan bu üst-bilişler kişiyi bir takım nötrleştirici ve kontrol edici türden yineleyen davranışlara yöneltebilir. Örneğin, “eğer o davranışı yapmazsam, bu duygu artar ve çıldırabilirim” ya da “bu davranışı tekrar tekrar yapmazsam o düşüncem gerçekleşir ve başıma kötü bir şey gelir” gibi. Bu durum kişilerin tehdit hakkındaki değerlendirmelerinin kalıcı hale gelmesine ve belleklerine olan güvenlerinin azalmasına yol açar (Irak 2012).

Üst-Bilişsel Model, bilişsel teorilerden anlamlı şekilde farklıdır. Hastalığı olumsuz otomatik düşüncelerle, bilişsel çarpıtmalarla ya da kendilik ve dünya ile ilgili inançların içeriğiyle sürdürülüyor olarak görmez. Tersine, endişe ve ruminasyon şeklinde aşırı kavramsal aktivite ile karakterize bir düşünce stili ve tehdit izlemenin hastalığın merkezinde olduğu temeline dayanır. (Wells 2008).

Çalışmalar gözden geçirildiğinde; BDS'nin OKB'nin gelişiminde ve sürdürülmesinde etkisi olduğu desteklenmektedir. Araştırmalar, bu şekilde bir üst-bilişsel kontrolün ve kavramsal işleminin hisler, adaptasyon ve performans üzerinde olumsuz sonuçları yordadığını göstermektedir. Çalışmalarda üst-bilişsel inançlar OKB belirtilerinin önemli yordayıcıları olarak ortaya çıkmıştır (Myers ve ark. 2008). Klinik ve klinik olmayan örneklerde endişe, tehdit ve üst-bilişsel olmayan işlevsiz inançlar kontrol edildikten sonra üst-bilişsel süreçlerin ölçüm puanları, obsesyonele belirtileri yordamıştır (Solem ve ark. 2010).

Kaynaklar

- Cartwright-Hatton S, Wells A (1997) Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *J Anxiety Disord*, 11:279–296.
- Clark DA (2007) *Cognitive-Behavioral Therapy For OCD*. New York, Guilford Press.
- Clark DA, Purdon CL, Wang A (2003) The Meta-Cognitive Beliefs Questionnaire: development of a measure of obsessional beliefs. *Behav Res Ther*, 41:655–669.
- Cohen RJ, Calamari JE (2004) Thought-focused attention and obsessive-compulsive symptoms: an evaluation of cognitive self-consciousness in a nonclinical sample. *Cognit Ther Res*, 28:457–471.
- Cucchi M, Bottelli V, Cavadini D, Ricci L, Conca V, Ronchi P et al. (2012) An explorative study on metacognition in obsessive-compulsive disorder and panic disorder. *Compr Psychiatry*, 53:546–553.
- De Bruin GO, Muris P, Rassin E (2007) Are there specific meta-cognitions associated with vulnerability to symptoms of worry and obsessional thoughts? *Pers Individ Dif*, 42: 689–699.
- Doğan K, Solak ÖS, Özdel K, Türkçapar MH (2013) Obsesif kompulsif bozukluk alt tiplerinde ve sağlıklı kontrol grubunda üstbilişlerin karşılaştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2:34-40.
- Emmelkamp PMG, Aardema A (1999) Metacognition, specific obsessive compulsive beliefs and obsessive-compulsive behaviour. *Clin Psychol Psychother*, 6:139–145.

- Fisher PL, Wells A (2005) Experimental modification of beliefs in obsessive compulsive disorder: a test of the metacognitive model. *Behav Res Ther*, 43:821–829.
- Fisher PL, Wells A (2008) Metacognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: a case series. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 39:117–132.
- Gwilliam P, Wells A, Cartwright-Hatton S (2004) Does metacognition or responsibility predict obsessive-compulsive symptoms: a test of the metacognitive model. *Clin Psychol Psychother*, 11:137–144.
- Hermans D, Martens K, De Cort K, Pieters G, Eelen P (2003) Reality monitoring and metacognitive beliefs related to cognitive confidence in obsessive-compulsive disorder. *Behav Res Ther*, 41:383–401.
- Irak M (2012) Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe standardizasyonu, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Derg*, 23:46–52.
- Irak M, Tosun A (2008) Exploring the role of metacognition in obsessive-compulsive and anxiety symptoms. *J Anxiety Disord*, 22:1316–1325.
- Janeck AS, Calamari JE, Riemann BC, Heffelfinger SK (2003) Too much thinking about thinking? Metacognitive differences in obsessive-compulsive disorder. *J Anxiety Disord*, 17:181–195.
- Myers SG, Wells A (2005) Obsessive-compulsive symptoms: The contribution of metacognitions and responsibility. *J Anxiety Disord*, 19:806–817.
- Myers SG, Fisher PL, Wells A (2008) Belief domains of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44) and their specific relationship with obsessive-compulsive symptoms. *J Anxiety Disord*, 22:475–484.
- Myers SG, Fisher PL, Wells A (2009) An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms: fusion beliefs, beliefs about rituals, and stop signals. *J Anxiety Disord*, 23:436–442.
- Myers SG, Wells A (2013) An experimental manipulation of metacognition: A test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms. *Behav Res Ther*, 51:177–184.
- Nelson TO, Stuart RB, Howard C, Crowley M (1999) Metacognition and clinical psychology: a preliminary framework for research and practice. *Clin Psychol Psychother*, 6:73–79.
- OCCWG (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group) (1997) Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behav Res Ther*, 35:667–681.
- OCCWG (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group) (2001) Development and initial validation of the obsessional beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behav Res Ther*, 39:987–1006.
- Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group (2005) Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory – Part 2: factor analyses and testing of a brief version. *Behav Res Ther*, 43:1527–1542.
- Purdon CL, Clark DA (1999) Metacognition and obsessions. *Clin Psychol Psychother*, 6:102–110.
- Rachman SJ (1997) A cognitive theory of obsessions. *Behav Res Ther*, 35:793–802.
- Rachman SJ (1998) A cognitive theory of obsessions: elaborations. *Behav Res Ther*, 36:385–401.
- Salkovskis PM (1985) Obsessional-compulsive problems: a cognitive-behavioural analysis. *Behav Res Ther*, 23:571–583.
- Salkovskis PM (1989) Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behav Res Ther*, 27:677–682.
- Shafraan R, Rachman S (2004) Thought-action fusion: a review. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 35(2): 87–107.
- Sica C, Steketee G, Ghisi M, Chiri LR, Franceschini S (2007) Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive-compulsive symptoms, coping styles: a preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample *Clin Psychol Psychother*, 14:258–268.
- Solem S, Haland AT, Vogel PA, Hansen B, Wells A (2009) Change in metacognitions predicts outcome in obsessive-compulsive disorder patients undergoing treatment with exposure and response prevention. *Behav Res Ther*, 47:301–307.
- Solem S, Myers SG, Fisher PL, Vogel PA, Wells A (2010) An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive: replication and extension. *J Anxiety Disord*, 24: 79–86.
- Spada MM, Mohiyeddini C, Wells A (2008) Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the üstcognitions questionnaire 30. *Pers Individ Dif*, 45:238–242.
- Spada MM, Nikčević AV, Moneta GB, Wells A (2008) Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Pers Individ Dif*, 44:1172–1181.
- Şenormancı Ö, Konkan R, Güçlü ÖG, Sungur MZ (2012) Obsesif kompulsif bozukluğun metakognitif modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:335–349.
- Tosun A, Irak M (2008) Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Derg*, 19:67–80.

- Wells A (1995) Meta-cognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav Cogn Psychother*, 23:301–320.
- Wells A (1997) *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. Chichester, UK, Wiley.
- Wells A (2000) *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester, UK, Wiley.
- Wells A (2006) Detached mindfulness in cognitive therapy: a metacognitive analysis and ten techniques. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 23:337–355.
- Wells A (2008) Metacognitive therapy: cognition applied to regulating cognition. *Behav Cogn Psychother*, 36:651–658.
- Wells A (2011) *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York, Guilford Press.
- Wells A, Cartwright-Hatton S (2004) A short form of the meta-cognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behav Res Ther*, 42:385–396.
- Wells A, Matthews G (1996) Modeling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behav Res Ther*, 34:881–888.
- Wells A, Papageorgiou C (1998) Relationships between worry, obsessive compulsive symptoms and metacognitive beliefs. *Behav Res Ther*, 36:899–913.
- Yılmaz AE, Gençöz T, Wells A (2008) Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clin Psychol Psychother*, 15:424–439.
- Yılmaz AE, Gençöz T, Wells A (2011) The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: a prospective study. *J Anxiety Disord*, 25:389–396.

Pınar Yörük, Klinik Psikolog, Okan Üniversitesi, İstanbul; **Ahmet Tosun**, Yrd. Doç. Dr., Okan Üniversitesi, İstanbul.

Yazışma Adresi/Correspondence: Pınar Yörük, Sipahi sok. No:5 Kemerköy-Göktürk, İstanbul, Turkey.

E-mail: p_yoruk@hotmail.com

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir - No conflict of interest is declared related to this article

Çevrimiçi adresi / Available online: www.cappsy.org/archives/vol7/no2/

Geliş tarihi/Submission date: 29 Mayıs/May 29, 2014 - **Çevrimiçi yayım/Published online** 7 Ağustos/August 7, 2014
