

Obsesif istem dışı düşüncelerin Bilişsel-Davranışçı Modelinin anlık ve geriye dönük ölçümler ile incelenmesi: Deneyim örnekleme yöntemine dair bir ön çalışma

Gülşah Durna¹ , Orçun Yorulmaz² 

Anahtar kelimeler

obsesif-kompulsif bozukluk, deneyim örnekleme, istem dışı düşünceler, duygular

Keywords

obsessive-compulsive disorder, experience sampling, intrusive thoughts, emotions

Öz

Obsesif-Kompulsif Bozukluğun gelişimi ve sürdürülmesinde etkin faktörlerin doğru ve gerçek zamanlı olarak değerlendirilmesi, tedavisi ve önlenmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu çalışmada, Obsesif-Kompulsif Bozukluğun Bilişsel-Davranışçı Modeline ilişkin bileşenlerin ekolojik anlık değerlendirme yöntemi ile incelenmesi amacıyla Deneyim Örnekleme Formu geliştirilmiş ve modele ait bileşenlerin birbirleriyle ilişkili olup olmadığı anlık ve geriye dönük ölçümler ile karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya, uygun örnekleme yöntemi ile 55 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılar, ilk olarak Sosyodemografik Bilgi Formu ve Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanterini doldurmuştur. Ardından katılımcıların, akıllı telefonlarına yüklenen bir cep telefonu uygulamasıyla bir gün boyunca belirli zaman aralıklarındaki seçkisiz zamanlarda 8 telefon bildirim almaları sağlanmış ve her bildirimde telefon ekranında beliren Deneyim Örnekleme Formunu doldurmaları beklenmiştir. Araştırma bulguları öncelikle anlık olarak değerlendirilen olumlu ve olumsuz duygulanım, istem dışı düşünce yoğunluğu, bu düşüncelere yönelik duygusal tepkiler, kontrol zorluğu, kontrol stratejileri ve kompulsiyon değişkenlerinin birbirleriyle ve geriye dönük ölçüm alınan Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanterinin ilgili faktörleri ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri alt faktörlerinden oluşturulan uç gruplar, anlık ölçümlenen değişkenler açısından karşılaştırılmış ve gruplar arası anlamlı farklar elde edilmiştir. Araştırma sonuçları, deneyim örnekleme yönteminin güncel model doğrultusunda Obsesif-Kompulsif Bozukluğu başlatan ve sürdüren bilişsel faktörleri sorgulama ve etkili değişkenleri daha gerçekçi ve anlık değerlendirme amacıyla kullanılabilirliğini göstermektedir. Ekolojik geçerliği yüksek olan bu yöntemin, Obsesif-Kompulsif Bozukluğun değerlendirilmesi ve tedavisine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Abstract

Examination of the Cognitive-Behavioral Model of obsessive intrusive thoughts with momentary and retrospective measures: A preliminary study of the experience sampling method

Accurate and real-time evaluation of the effective factors in the development and maintenance of Obsessive-Compulsive Disorder is very important in terms of its treatment and prevention. In this study, an Experience Sampling Form was developed in order to examine the components of the Cognitive-Behavioral Model of Obsessive-Compulsive Disorder using the ecological momentary assessment method, and whether the components of the model were related to each other was comparatively evaluated by momentary and retrospective measurements. 55 adults participated in the study through convenience sampling method. Participants first filled out the Sociodemographic Information Form and The Obsessional Intrusive Thoughts Inventory. Afterwards, they received 8 phone notifications at random times within fixed time intervals throughout a day with the application installed on their smartphones, and they were expected to fill out the Experience Sampling Form for each notification. The results of the study showed that the variables of positive and negative affect, intrusive thought intensity, emotional reactions to intrusive thoughts, difficulty in control, control strategies and compulsion, which were evaluated momentarily, were significantly correlated with each other and with the relevant sub-factors of the Obsessional Intrusive Thoughts Inventory, which was measured retrospectively. In addition, the extreme groups formed from the sub-factors of Obsessional Intrusive Thoughts Inventory were compared in terms of the momentarily measured variables and the between group differences were obtained. The research results demonstrated that the experience sampling method can be used in line with the current model to examine the precipitating and maintaining cognitive factors in Obsessive-Compulsive Disorder and to evaluate the effective variables more realistically and momentarily. This method with high ecological validity is thought to make important contributions to the evaluation and treatment of Obsessive-Compulsive Disorder.

Atıf için: Durna, G. ve Yorulmaz, O. (2024). Obsesif istem dışı düşüncelerin Bilişsel-Davranışçı Modelinin anlık ve geriye dönük ölçümler ile incelenmesi: Deneyim örnekleme yöntemine dair bir ön çalışma. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 34-54.

✉ **Gülşah Durna** • gulsahdrn@gmail.com | ¹Arş. Gör. Dr., ²Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye.

Geliş: 05.12.2022, **Düzeltilme:** 12.03.2023, **Kabul:** 13.03.2023

Yazar Notu: Bu makalede, Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümünde yürütülen doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen bir pilot çalışma aktarılmaktadır.



Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), takıntı olarak adlandırılan istem dışı düşünce, imaj ve dürtüler veya takıntılar yarattığı kaygıyı azaltmak için ortaya çıkan zorlantılar olarak adlandırılan tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemlerin varlığı ile tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Aslında insanların büyük çoğunluğu (%80 - %94) obsesyonel içerikli istenmeyen istem dışı düşünceler deneyimlemektedir (Belloch ve ark., 2004; Radosky ve ark., 2014). Ancak istem dışı düşünce sıklığı, günlük yaşamın engellenme düzeyi, düşünceye atfedilen önem, düşünceyi kontrol etme gücü, ritüeller ve kaçınma davranışının daha fazla olması OKB tanısı olan bireyleri olmayanlardan ayıran temel unsurlardır (Bouvard ve ark., 2017). OKB'nin Bilişsel-Davranışçı Modellerine göre (Clark, 2006; Rachman, 1997; Salkovskis, 1985), klinik obsesyonların kökeninde obsesyon benzeri istem dışı düşünceler bulunmaktadır. Bu düşüncelerin sıklığı ve işlevsel olmayan şekilde yorumlanması sıkıntı, kaygı ve suçluluk (Shapiro ve Stewart, 2011) gibi olumsuz duygulara yol açmakta ve olumsuz duyguları azaltmak için düşünce bastırma, kaçınma, kompulsif davranış sergileme gibi çeşitli kontrol stratejilerine başvurulmaktadır. Bilişsel modeller temelinde abartılmış sorumluluk, düşünceye aşırı önem verme, düşüncelerin kontrolü, abartılı tehlikelilik algısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik şeklinde altı temel işlevsel olmayan inanç alanından bahsedilmektedir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 2005). Ayrıca OKB tanısı olan bireyler, endişe ve kendini cezalandırma düşünce kontrol yöntemlerini daha sık kullanırken; dikkat dağıtma, sosyal destek, yeniden değerlendirme, istem dışı deneyimleri kontrol etmek için kullanılan diğer stratejiler olarak belirtilmektedir (Wells ve Davies, 1994).

OKB'nin heterojen doğası ve semptom türlerinin geniş bir yelpazede görülüyor olması bu psikopatolojinin araştırılması ve değerlendirilmesi önünde zorluklar yaratmaktadır. OKB tanısı olup maruz bırakma ve tepki önlemeyi temel alan ve bu konuda en etkin tedavi yöntemlerinden biri olan bilişsel-davranışçı terapi alan bireylerin sadece %50'sinde iyileşme görülmektedir (Öst ve ark., 2015). Bozukluğun doğru ve kanıt dayalı şekilde araştırılması hem değerlendirme hem de tedavisinde belirleyici rol oynamaktadır. İlgili alanyazın, klinisyen ve danışan değerlendirmesine dayalı ölçüm araçlarının (öz-bildirim araçları) değerlendirilmede yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir (Rapp ve ark., 2016). OKB'nin belirti türü, sıklığı ve şiddetinin değerlendirmesinde altın standart olarak bilinen ve klinisyen tarafından uygulanabilen yarı-yapılandırılmış Yale-Brown Obsesyon-Kompulsiyon Değerlendirme Ölçeği (Y-BOKÖ; Goodman ve ark., 1989), Obsesif-Kompulsif Envanteri-Revize Formu (Foa ve ark., 2002), Boyutsal Obsesif-Kompulsif dayalı bilişsel modeline ait bilişsel faktörleri temel alan Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 (Steketee ve ark., 2003), Düşünce Kontrol Ölçeği (Wells ve Davies, 1994) veya

bir süreç olarak sorunu bütünsel açıdan değerlendiren Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri (García-Soriano ve ark., 2011) gibi öz-bildirim araçları ile de ölçüm alındığı görülmektedir. İlgili alanyazın kapsamında, istem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkilerin sınırlı şekilde ele alındığı dikkati çekmekle birlikte geriye dönük ölçümlerin ön planda olduğu gözlenmiştir.

Teknolojinin zaman içindeki gelişimi ile bağlantılı olarak OKB'nin değerlendirilmesinde sanal gerçeklik, makine öğrenmesi ve elektronik sağlık temelli yenilikçi yöntemlerin yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir (Ferreri ve ark., 2019). Taşıyıcı cihazla veya ekolojik anlık değerlendirme olarak da adlandırılan deneyim örnekleme yöntemi (DÖY) de, psikopatolojinin değerlendirilmesinde ön plana çıkan yaklaşımlardan biridir. DÖY, duygu, düşünce, davranış ve bağlam gibi insan doğasına ait ve zamana bağlı olarak değişen bileşenlerin, bir veya birden çok gün içinde yine bir veya birden çok kez gönderilen kısa anketler aracılığı ile ve anlık olarak ölçülmesini sağlayan yapılandırılmış bir öz-bildirim günlüğü yöntemidir (Myin-Germeys ve ark., 2018). "Günlük yaşamın kara kutusunu açmak" olarak da tasvir edilen DÖY (Myin-Germeys ve ark., 2009), gerçek zaman verisinin tekrarlı şekilde toplanmasını sağlamaktadır. Ayrıca katılımcıların gün içinde çeşitli zamanlarda araştırmacıdan veya cihazdan (örn., akıllı telefon) gelen uyarı ile tetiklenmesi ile geleneksel günlük çalışmalarından ayrılmaktadır (Larson ve Csikszentmihalyi, 1983). DÖY, geleneksel psikolojik değerlendirme yaklaşımlarına kıyasla pek çok avantaja sahiptir: Değerlendirmeler gerçek yaşamın doğal akışında ve anlık olarak yapıldığı için ekolojik geçerliği yüksektir ve geri çağırma/hatırlama ile ilişkili yanlışlık ve hatalar azalmaktadır. Farklı yapıları ölçmek için ayrı anketler kullanmak yerine tek bir form üzerinden kapsamlı bir veri seti elde edilmektedir. Ayrıca tekrarlı ölçüm alınması değerlendirme hatalarını azaltmaktadır. Benimsenen idiyografik yaklaşım sayesinde, bireyler yalnızca davranış düzeyinde değil, aynı zamanda örüntüleri açısından da değerlendirilmektedir (Myin-Germeys ve ark., 2018; Shiffman ve ark., 2008; Wright ve Zimmermann, 2019). Bu avantajlara rağmen alanyazında OKB'ye özgü, özellikle de OKB'nin semptomatolojisi ve bilişsel modelini DÖY aracılığı ile inceleyen çok sınırlı sayıda görgül çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin, OKB tanısı olan üç yetişkin ile gerçekleştirilen bir vaka çalışmasında (Tilley ve Rees, 2014), ekolojik anlık değerlendirme yöntemi ve Y-BOKÖ kullanılarak obsesyonlar ve kompulsiyonların sayısı ve türleri karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 12 saatlik süre boyunca, seçkisiz aralıklarla gönderilen hatırlatıcı mesajlara yanıt olarak deneyimlerini dijital bir ses kayıt cihazına kaydetmeleri istenmiştir. Sonuçlar, Y-BOKÖ'ye kıyasla daha az sayıda ancak daha önce belirtilmemiş türlerde obsesyon ve kompulsiyonların rapor edildiğini göstermiştir. Bir diğer çalışmada, birincil tanısı OKB olan kişilerin retrospektif yanlışlıkları, 6-10 gün süreli DÖY uygulaması

içerilerek araştırılmıştır. DÖY öncesinde Y-BOKÖ aracılığı ile en fazla sıkıntı veren ve engelleyici obsesyon ve kompulsiyonlar belirlenmiş, DÖY sırasında da bu obsesyon ve kompulsiyonların sıkıntı ve engelleme düzeyleri ölçümlenmiştir. DÖY anketi, günün önceden belirlenmiş dört ayrı zaman diliminde aktarılmış; DÖY sonrasında OKB ile ilişkili ölçümler tekrarlanmıştır. Araştırma sonuçları, belirtilerin sıkıntı ve engelleme düzeylerinin DÖY'e kıyasla retrospektif ölçümlerde daha yüksek tahmin edildiğini göstermiştir (Kelly ve ark., 2019). Bir başka çalışmada (Landmann ve ark., 2019), OKB'de içgörü ile ilişkili değişkenleri (endişe, uzaklaştırma, kendini cezalandırma, yeniden yorumlama, sosyal kontrol, bilinçli farkındalık) araştırmak amacı ile OKB tanısı olan katılımcıların 6 gün boyunca günde 10 kez gelen bildirim sesi ile çalışma anketini doldurması istenmiştir. Sonuçlar, kendini cezalandırma ve bilinçli farkındalığın tehlike ile ilişkili inançlar ve kompulsiyonlara yönelik içgörüyü önemli derecede yordadığını ortaya koymuştur. Türkiye'de ise istem dışı düşünceleri çevrimiçi günlük uygulaması ile ele alan bir çalışmaya rastlanmıştır. İlgili çalışmada (Akın, 2020) istem dışı düşünceler OKB'ye özgü değil tanılar ötesi bir perspektif ile incelenmiştir. Bu çalışmalar, OKB ile ilişkili sınırlı sayıda değişkenin DÖY ile incelendiğine ve psikopatolojinin dinamiğini bütüncül olarak değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğuna işaret etmektedir.

Söz edilen ihtiyaçla da bağlantılı olarak, bu görgül araştırma çerçevesinde anlık duygulanım, obsesif istem dışı düşünce yoğunluğu, istem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkiler, düşünce kontrol zorluğu, düşünce kontrol stratejileri, kompulsiyon ve kompulsiyon işlevleri değişkenlerini anlık olarak değerlendiren Deneyim Örneklem Formunun oluşturulması ve öncül bulguların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Ayrıca ilgili OKB alanyazınında sıklıkla ele alınmayan obsesif istem dışı deneyimlere yönelik duygusal tepkilerin geniş yelpazede ve anlık ölçümler ile incelenmesi hedeflenmiştir. Geliştirilen DÖY formunun geçerli ve güvenilir bir anlık ölçüm aracı olması beklenmektedir. DÖY formuna dahil edilen anlık olumlu ve olumsuz duygulanımın, OKB'nin Bilişsel-Davranışçı Modeline ilişkin değişkenler ile ilişkili olması beklenmektedir. Ayrıca OKB'nin bilişsel modeline ilişkin değişkenler arasındaki ilişkiler, hem deneyim örneklem yöntemi ile elde edilen anlık ölçümler hem de öz bildirim aracı ile alınan geriye dönük ölçümler aracılığı ile test edilmiştir. Bu doğrultuda, anlık ve geriye dönük ölçülen OKB'ye dair değişkenlerin birbirleri ile ilişkili olması beklenmektedir.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklemini, 18 yaş üzeri 55 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara uygun örneklem yöntemi

kullanılarak ulaşılmıştır. Örneklem, Türkiye'nin farklı illerinde ve ağırlıklı olarak da İzmir'de yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Mevcut çalışma, OKB'nin ham maddesi olarak nitelendirilen ve genel popülasyonda yaygın görülen obsesif istem dışı deneyimler (örn., Belloch ve ark., 2004) ve ilişkili değişkenleri ele alan öncü çalışmalardan olduğu için örneklem Türkiye'deki genel popülasyondan alınmıştır. Dahil edilme kriterleri şu şekildedir: soruları anlamaya engel olacak herhangi bir nöro-psikolojik durumun olmaması, en az okur yazar olma, aktif akıllı telefon kullanımı, telefon bildirim ve soruları anlamaya engel olacak görsel/işitsel bir durumun olmaması. Çeşitli sebeplerden dolayı (örn., ani gelişen yaşam olayları, teknik sorunlar) 7 kişi çalışmayı yarıda bırakmıştır ve çalışmayı 48 kişi tamamlamıştır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de aktarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu (SBF) Araştırmacılar tarafından oluşturulan form cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, psikiyatrik tanı alma durumu, tanı adı ve yakınların psikiyatrik tanı alma durumu gibi değişkenlere yönelik soruları içermektedir.

Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri (OİDE) İstem dışı deneyimlerin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen OİDE istem dışı düşünce, imaj veya dürtüleri, istem dışı deneyime yönelik yorumlamaları ve kontrol yöntemlerini tespit etmeyi hedeflemektedir (García-Soriano ve ark., 2011). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kuruluş (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlk bölümde, katılımcılar istem dışı düşüncelere dair bilgilendirilmekte ve ardından istem dışı düşüncelerin sıklığını ölçen 50 maddeyi 7'li derecelendirme ölçeği üzerinden değerlendirmektedirler. Ölçeğin ikinci bölümü, son 3 ay içerisinde deneyimlenen en rahatsız edici istem dışı deneyim göz önünde bulundurularak yanıtlanmaktadır. İkinci bölüm A ve B bölümlerinden oluşmakta; A bölümü istem dışı düşünceye yönelik duygusal tepkiler, kontrol etme zorluğu ve işlevsiz inanışları kapsamaktadır. B bölümünde ise, 17 kontrol stratejisinin kullanım sıklığı 5'li Likert üzerinden cevaplandırılmaktadır. B bölümü kaygı kontrolü için genel stratejiler, düşünce kontrol stratejileri ve dikkat dağıtma stratejileri şeklinde üç alt boyuta sahiptir. Bir şeyleri temizlemek, kontrol etmek, bir davranışı tekrar etmek, bir şeyleri düzenlemek ve hiçbir şey yapmama maddeleri hiçbir faktöre yüklenmediği için ayrı bir şekilde ele alınmaktadır (García-Soriano ve ark., 2011). Ölçeğin iç tutarlık katsayısının ilk bölüm için .91 olduğu ve ikinci bölüm ve alt boyutları için .69 ile .93 arasında değiştiği belirtilmiştir (Kuruluş, 2021). Güncel çalışmada ise Cronbach alfa değerleri ilk bölüm için .92; ikinci bölümün A kısmı için .93 ve alt boyutları için .79 ile .92 arasında; B kısmı için .88 ve alt bo-

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özellikler

Değişkenler	N (%)
Cinsiyet	
<i>Kadın</i>	30 (%62.5)
<i>Erkek</i>	18 (%37.5)
Medeni durum	
<i>Bekar</i>	24 (%50)
<i>Evli</i>	24 (%50)
Eğitim durumu	
<i>Lise ve öncesi</i>	11 (%23)
<i>Lisans ve sonrası</i>	37 (%77)
Gelir düzeyi	
<i>Düşük</i>	12 (%25)
<i>Orta</i>	35 (%73)
<i>Yüksek</i>	1 (%2.1)
Çalışma durumu	
<i>Çalışıyorum</i>	27 (%56.2)
<i>Çalışmıyorum</i>	21 (%43.8)
Kimlerle birlikte yaşadığı	
<i>Yalnız</i>	8 (%16.7)
<i>Eş ile</i>	13 (%27.1)
<i>Eş ve çocuklar ile</i>	15 (%31.3)
<i>Ebeveynler ile</i>	11 (%22.9)
Bugüne kadar psikiyatrik tanı almış olma	
<i>Evet</i>	16 (%33.3)
<i>Hayır</i>	32 (%66.7)
Psikiyatrik tanı adı	
<i>Depresyon</i>	7 (%43.75)
<i>Anksiyete bozuklukları</i>	3 (%18.75)
<i>Panik atak/bozukluk</i>	3 (%18.75)
<i>OKB</i>	1 (%6.25)
<i>Öfke kontrol sorunu</i>	1 (%6.25)
<i>Yaygın kaygı bozukluğu</i>	1 (%6.25)
Psikiyatrik ilaç kullanımı	
<i>Evet</i>	9 (%18.8)
<i>Hayır</i>	7 (%14.6)
Psikolojik destek alma	
<i>Evet</i>	4 (%8.3)
<i>Hayır</i>	12 (%25)
Yakın psikiyatrik tanısı	
<i>Evet</i>	15 (%31.3)
<i>Hayır</i>	33 (%68.8)
Yaş, Ort. (SS) yıl	37.73 (12.40)

boyutları için .76 ile .82 arasında bulunmuştur.

Deneyim Örneklem Formu DÖY formu olumlu-olumsuz duygulanım, istem dışı düşünce/dürtü/hayal yoğunluğu ve teması, bu deneyimlere ilişkin duygusal tepkiler, kontrol zorluk derecesi, düşünce kontrol stratejileri, kompulsif davranış yoğunluğu, teması, yarattığı rahatsızlık düzeyi ve bu davranışların işlevselliğine dair sorulardan oluşmaktadır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan DÖY formu, öz-bildirim araçlarının ve ilgili alanyazının incelenmesi sonrasında günlük dile uygun şekilde oluşturulmuştur. Olumlu-olumsuz duygulanımı değerlendirmek amacıyla Maastricht Anlık Duygudurum Ölçeği (The Maastricht Momentary Mood Questionnaire; 3MQ; Viechtbauer ve ark., 2020) kullanılmıştır. Dokuz maddeden oluşan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin olumlu ve olumsuz duygudurumu ölçen iki faktörlü bir yapıdan

oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, katılımcılar arası (.89 ile .94 arasında değişen) ve içi güvenirlik değerleri (.66 ile .83 arasında değişen) hem olumlu hem de olumsuz duygudurum ölçeğinin psikometrik açıdan uygun olduğunu göstermiştir. Ölçek, bu çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanarak kullanılmıştır. İstem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkileri yansıtan maddeler, ilgili alanyazındaki kuram, araştırmalar (Rupp ve ark., 2019) ve ölçüm araçları (García-Soriano ve ark., 2011) çerçevesinde oluşturulmuş olup rahatsızlık hissi, utanma, kaygı, suçluluk, tikslenme ve üzüntüyü kapsamaktadır. Benzer şekilde oluşturulan düşünce kontrol yöntemlerine ilişkin maddeler ise dikkati dağıtma, sosyal kontrol, endişe, kendini cezalandırma, yeniden değerlendirme, mental kompulsyonlar, davranışsal/açık kompulsyonları içermektedir (Landmann ve ark., 2019; Yorulmaz ve Gençöz, 2008). Son olarak, kompulsif davranışların işlevine yönelik iki soru (rahatlama/kontrol edilebilirlik) yer almaktadır. Maddeler, varyansı arttırmak amacıyla ilk olarak 7'li derecelendirme ölçeği ile yanıtlanacak şekilde düzenlenmiştir. Ancak 5 kişi ile yapılan pilot çalışma sonucunda, farklı modellerdeki akıllı telefonların ekranlarının daha işlevsel kullanılabilmesi için 5'li Likert tipinin daha uygun olduğu gözlenmiştir. Ayrıca form, klinik deneyime sahip 5 uzman tarafından değerlendirilerek görünüş geçerliği bakımından test edilmiştir. DÖY formu, EK 1'de sunulmuştur.

İşlem

Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 16.06.2021 tarih 17 sayılı karar ile onaylanmıştır. Katılımcılara uygun örneklem yöntemi kullanılarak hem yüz yüze hem de çevrimiçi duyurular aracılığı ile ulaşılmıştır. Çalışma duyuruları için afiş tasarlanmış ve bu afiş sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır. İlgilenen katılımcı adaylarıyla uygun bir görüşme platformunda (örn., Skype, Whatsapp) görüşmek için randevu günü ve saati belirlenmiştir. Randevu zamanında, öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu yazılı ve sözlü şekilde katılımcıya aktarılmıştır. Çalışmayı onaylayan katılımcıların Google Form ile hazırlanan SBF ve OİDE'yi doldurmaları istenmiştir. Çevrimiçi anket setini doldurduğunu bildiren katılımcılar ile DÖY'e ilişkin pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, DÖY formunu uygulamayı sağlayan PIEL-Survey (Jessup ve ark., 2013) telefon uygulamasının nasıl kullanılacağı anlatılmıştır. PIEL, hem Android hem de IOS işletim sistemlerinde kullanılabilen ve internet bağlantısı olmadan çevrimdışı şekilde veri toplamayı sağlayan bir anket uygulamasıdır. Ayrıca uygulama, katılımcıların günlük verileri üzerinde tam bir kontrol sağlamasına izin vermektedir. Diğer bir ifadeyle, katılımcılar izin vermedikçe başka bir şahsın/kurumun verilere uzaktan erişmesi mümkün değildir (PIELSurvey, 2020). Soruların anlaşılabilirliğini ve

uygulamanın katılımcının kişisel telefonunda çalışma durumunu teyit etmek amacıyla katılımcılar ile birebir bir test uygulaması yapılmıştır. Kullanıma dair hatırlatıcı bilgiler katılımcılara yazılı olarak da iletilmiştir ve sorun yaşadıklarında araştırmacı ile iletişime geçebilecekleri hatırlatılmıştır. Ardından katılımcılara ertesi günün kendileri için olağan bir gün olup olmayacağı sorulmuştur ve uygun zaman belirlenerek bir gün boyunca süren DÖY uygulamasına aktif şekilde katılmaları sağlanmıştır. Uygulamaya yönelik örnek görseller EK 2’de verilmiştir.

Uygulama için karma örneklem şeması kullanılmış olup katılımcıların bir gün boyunca 10:00 ile 23:15 saatleri arasındaki sabit zaman aralıklarında (örn., 10:00-11:00, 11:45-12:45) seçkisiz şekilde gelen 8 telefon bildirimine (ses şeklinde) yanıt vermeleri ve cevaplaması ortalama 3 dakika süren 30 maddelik anketi tamamlamaları beklenmiştir. Ayrıca obsesif istem dışı düşünce veya kompulsiyon yoğunluğu gibi sorularda koşullu dallanma özelliği olduğu için formun yanıtlanma süresi kısalabilmektedir. Katılımcıların birbirini takip eden iki anketi çok yakın zamanda doldurmalarını önlemek için iki bildirim sesi arasında en az 30 dakika süre bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, bildirim geldiğinde formu doldurmak için 15 dakika süre tanınmakla birlikte, ilk bildirimden itibaren beşer dakika aralıklarla iki hatırlatıcı bildirim de gönderilmiştir. Güncel çalışma, obsesif istem dışı deneyimlere özgü geliştirilen DÖY formunun işlevselliğini araştırmayı amaçlayan bir ön çalışma olduğu için bir günlük yoğunlaştırılmış örneklem kullanılmıştır. Pilot çalışmada, katılımcılara günde 10 kez bildirim gönderilmiştir ve geri bildirimler dikkate alınarak bildirim sayısı mevcut çalışmada azaltılmıştır. Aktarılan araştırma deseni ve örneklem şeması, ilgili DÖY araştırmaları dikkate alınarak tasarlanmıştır (Doherty ve ark., 2020; Landmann ve ark., 2019; Vachon ve ark., 2019). DÖY bildirimlerine gün boyunca yanıt vermeye çalışmak katılım bir miktar yük olabileceksede (Myin-Germeyns ve ark., 2009), örneklem sıklığının yoğun olmasının çalışmaya uyumu etkilemediğine işaret edilmektedir. Ayrıca telefon bildirimleri arasındaki süre uzadıkça çalışmaya uyumun zayıfladığına işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Rintala ve ark., 2020). Bu sebeple, kullanılan DÖY deseninin araştırmacının amacına ve örneklemine uygun olduğu düşünülmüştür. Son olarak, bir günlük DÖY uygulaması sonrasında katılımcıların, günlük veri dosyalarını e-posta/Whatsapp uygulaması aracılığı ile araştırmacıya ulaştırması istenmiştir ve katılımcılara bireyselleştirilmiş geri bildirim verilmiştir. Mevcut çalışma, Covid-19 pandemisinin etkileriyle birlikte çevrimiçi şekilde yürütülmüştür.

İstatistiksel Analizler

Araştırmanın istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (Statistical Package for Social

Science; SPSS 23) ile yürütülmüştür. DÖY uygulaması ile toplam 384 bildirim gönderilmiştir ve 48 katılımcı bu bildirimlerin 310’una yanıt vermiştir. Dolayısıyla çalışmaya katılım oranı %81 olarak tespit edilmiştir. Bu oran, alanyazındaki DÖY çalışmalarında öne sürülen eşik değerin (örn., Myin-Germeyns ve Kuppens, 2022; Palmier-Claus ve ark., 2011) üzerinde olduğu için tüm katılımcıların verileri analize dahil edilmiştir. Çalışmada ilk olarak ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değerleri ve frekans gibi tanımlayıcı istatistikler elde edilmiştir. Katılımcıların DÖY formundaki her bir değişken için ortalama puanları hesaplanmıştır. DÖY değişkenlerinin birbirleri ile ve OİDE alt faktörleri ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Ayrıca OİDE alt faktörlerinden alınan puan ortalamalarına göre yüksek ve düşük puanlı olmak üzere %25’lik uç gruplar oluşturulmuştur ve ilgili gruplar bağımsız örneklem t-test analizi yapılarak DÖY madde puanları bakımından karşılaştırılmıştır. Bunun yanı sıra, anlık kompulsiyon bildiren ve bildirmeyenlerin OİDE puanları açısından farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla da bağımsız örneklem t-test analizi gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmada ilk olarak elde edilen verilerde betimsel bir değerlendirme yapılmıştır ve değişkenlerde ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değerler ve frekans gibi tanımlayıcı istatistikler elde edilmiştir. Katılımcıların bildirdiği istem dışı deneyim tema sayısı ortalaması 1.71 ($SS = .82$) ve kompulsiyon türü sayısı ortalaması ise 1.27’dir ($SS = 1.09$). En sıklıkla bildirilen istem dışı deneyim türleri sırasıyla şüphe etme/hata yapma ($N = 13$), kirlenme/bulaşma ($N = 7$), iki farklı istem dışı düşünce türünün görünürlüğü ($N = 18$) ve bu ikili görünümler arasında en sık bildirilen ise kirlenme ve şüphe etmenin birlikte görünürlüğü ($N = 6$) olarak bulunmuştur. Ayrıca üç ayrı istem dışı düşünce türünü 5 ve dört istem dışı düşünce türünü rapor eden 2 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların %29’u ($N = 14$) kompulsif davranış belirtmezken; kontrol etme ($N = 8$), kontrol etme ve sıralama/düzenleme ($N = 5$), yıkama/temizleme ($N = 4$) ve sıralama/düzenleme ($N = 1$) en sık rapor edilen kompulsiyon türleri olmuştur. Ayrıca 13 kişi iki kompulsiyon türünü birden, 5 kişi üç kompulsiyon türünü birden, bir kişi de dört kompulsiyon türünü birden rapor etmiştir. DÖY değişkenlerine dair betimsel değerlerin geneli Tablo 2’de verilmiştir.

OİDE istem dışı düşünce temalarının puan ortalamaları sırasıyla, şüphe/hata/kontrol etme için 18.75 ($SS = 12.01$), bulaşma için 7.63 ($SS = 6.41$), tabu düşünceler için 6.46 ($SS = 7.67$), simetri/sıralama için 5.79 ($SS = 5.76$), batıl/büyüsel düşünme için 2.67 ($SS = 3.95$), cinsel için 2.65 ($SS = 4.12$) olarak bulunmuştur. Katılımcıları son üç ay içerisinde en çok rahatsız

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler

DÖY değişkenleri	Min – Maks	Ort.	SS	N
Olumsuz duygulanım	1.00 – 3.77	1.83	.64	48
Olumlu duygulanım	1.38 – 4.24	3.01	.67	48
İstem dışı düşünce düzeyi	1.00 – 3.50	1.74	.55	48
İstem dışı düşüncelere yönelik duygular				
<i>Rahatsızlık</i>	1.00 – 4.63	2.67	.77	48
<i>Kaygı</i>	1.00 – 4.88	2.32	.95	48
<i>Üzüntü</i>	1.00 – 4.75	2.11	.86	48
<i>Suçluluk</i>	1.00 – 4.75	1.79	.80	48
<i>Tiksinme</i>	1.00 – 3.00	1.35	.55	48
<i>Utanma</i>	1.00 – 3.00	1.30	.44	48
Düşünce kontrol zorluğu	1.00 – 4.25	2.14	.77	48
Kontrol Yöntemleri				
<i>Dikkat dağıtma</i>	1.00 – 5.00	3.03	1.06	48
<i>Bilişsel yeniden değerlendirme</i>	1.00 – 5.00	2.58	.98	48
<i>Mental kompulsiyon</i>	1.00 – 4.33	2.00	.91	48
<i>Endişe</i>	1.00 – 3.67	1.94	.57	48
<i>Sosyal kontrol</i>	1.00 – 3.50	1.78	.75	48
<i>Kendini cezalandırma</i>	1.00 – 3.50	1.66	.75	48
Kompulsiyon düzeyi	1.00 – 3.38	1.52	.58	48
<i>Kompulsiyon rahatlama</i>	1.00 – 5.00	3.22	.87	34
<i>Kompulsiyon kontrol</i>	1.86 – 5.00	3.79	.99	34

Not. DÖY = Deneyim Örneklem Yöntemi

eden obsesif istem dışı düşünce temalarının sıklığı sırasıyla şüphe/hata/kontrol ($N = 18$), bulaşma ($N = 11$), tabu düşünceler ($N = 7$), cinsel ($N = 5$), batıl düşünce ($N = 5$) ve simetri/sıralama ($N = 5$) olarak belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, istem dışı düşüncelerin yaşam boyu görülme sıklığı ile son üç ay içindeki rahatsızlık verme yoğunluğu incelendiğinde yalnızca cinsellik ve simetri/sıralama temalarının sıralamada farklılaştığı görülmektedir.

Korelasyon Analizleri

Anlık değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre olumlu duygulanım, negatif duygulanım, istem dışı düşünce yoğunluğu, suçluluk ve üzüntü ile negatif yönde ilişkili iken; negatif duygulanım ise istem dışı düşünce yoğunluğu, rahatsızlık, kaygı, suçluluk, üzüntü, düşünce kontrol zorluğu ve kendini cezalandırma ile pozitif yönde ilişkilidir. Obsesif istem dışı düşünce yoğunluğu arttıkça, rahatsızlık, utanç, kaygı, sıkıntı ve üzüntü duyguları, kontrol zorluğu, kontrol stratejilerinden kendini cezalandırma ve zihinsel kompulsiyon artıyor gibi görünmektedir. İstem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkiler arttıkça kendini cezalandırma da artmaktadır. Bununla birlikte, rahatsızlık ile endişe; utanç ile endişe ve bilişsel yeniden değerlendirme; tikslenme ile tüm kontrol stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Açık kompulsif davranış ile istem dışı düşünce yoğunluğu, düşünce kontrol zorluğu ve kendini cezalandırma arasında orta ve yüksek düzey; negatif duygulanım, rahatsızlık, kaygı ve zihinsel kompulsi-

yon arasında zayıf ancak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Kompulsif davranışların yarattığı rahatlama ve kontrol hissi ile dikkat dağıtma kontrol stratejisi arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Pearson korelasyon analizi bulguları Tablo 3'te verilmiştir.

Anlık değişkenler ile sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla da Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, anlık istem dışı düşünce yoğunluğu ile OİDE istem dışı düşünce sıklığı, OİDE duygusal tepkiler, OİDE kontrol zorluğu ve OİDE inançlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. İstem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkiler ile OİDE alt faktörleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, rahatsızlık, kaygı, suçluluk ve üzüntü duyguları ile OİDE duygusal tepkiler, OİDE kontrol zorluğu ve OİDE inançlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunların yanı sıra, OİDE istem dışı düşünce sıklığı ile tikslenme dışındaki tüm duygular arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OİDE düşünce kontrol stratejileri ile rahatsızlık ve tikslenme arasında; OİDE dikkat dağıtma ile suçluluk ve üzüntü arasında da pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Anlık istem dışı düşüncelere yönelik kontrol zorluğu ile OİDE'nin genel stratejiler dışındaki tüm faktörleri arasında olumlu ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anlık kontrol stratejileri ile OİDE alt faktörleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, anlık dikkat dağıtma ve anlık mantıksal analiz ile OİDE kontrol zorluğu arasında negatif; anlık kendini cezalandırma ile OİDE düşünce kontrol ve dikkat dağıtma arasında pozitif; anlık zihinsel kompulsiyon ile OİDE

Tablo 3. DÖY Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. PD	1	-.64**	-.41**	-.14	.09	-.21	-.34*	.06	-.38**	-.16	.17	-.08	.19	-.15	.14	.05	-.12	.08	.15
2. ND		1	.53**	.34*	.08	.47**	.36*	.21	.61**	.51**	-.10	.15	-.02	.42**	-.01	.20	.35*	-.06	-.20
3. DÖYDY			1	.51**	.34*	.59**	.41**	.24	.54**	.66**	-.06	.14	.17	.60**	-.20	.41**	.74**	-.04	-.22
4. DÖYR				1	.52**	.83**	.63**	.41**	.72**	.71**	.30*	.25	.37**	.52**	.18	.28	.36*	.00	-.06
5. DÖYU					1	.45**	.53**	.50**	.43**	.55**	.37**	.22	.50**	.43**	.39**	.27	.24	.02	-.14
6. DÖYK						1	.50**	.31*	.72**	.73**	.07	.18	.21	.49**	.00	.22	.29*	-.08	-.26
7. DÖYS							1	.16	.59**	.52**	.15	.13	.19	.39**	.05	.12	.17	-.12	-.31
8. DÖYT								1	.34*	.45**	.34*	.39**	.43**	.40**	.39**	.51**	.24	.11	.04
9. DÖYÜ									1	.61**	.10	.18	.22	.39**	.17	.20	.18	-.02	-.22
10. KZ										1	.29*	.34*	.52**	.64**	.09	.45**	.60**	-.05	-.11
11. DÖYDD											1	.51**	.59**	.29*	.51**	.45**	.02	.50**	.56**
12. DÖYSK												1	.49**	.20	.28	.27	.13	.12	.21
13. DÖYE													1	.41**	.43**	.54**	.28	-.08	.06
14. DÖYKC														1	.18	.55**	.61**	-.21	-.28
15. DÖYBYD															1	.18	-.24	-.04	.12
16. DÖYZK																1	.47**	.19	.25
17. DÖYAK																	1	.11	-.08
18. DÖYKR																		1	.66**
19. DÖYKK																			1

Not. PD: Pozitif duygulanım, ND: Negatif duygulanım, DÖYDY: DÖY düşünce yoğunluğu, DÖYR: DÖY rahatsızlık, DÖYU: DÖY utanç, DÖYK: DÖY kaygı, DÖYS: DÖY suçluluk, DÖYT: DÖY tiksime, DÖYÜ: DÖY üzüntü, KZ: Kontrol zorluğu, DÖYDD: DÖY dikkat dağıtma, DÖYSK: DÖY sosyal kontrol, DÖYE: DÖY endişe, DÖYKC: DÖY kendini cezalandırma, DÖYBYD: DÖY bilişsel yeniden değerlendirme, DÖYZK: DÖY zihinsel kompulsiyon, DÖYAK: DÖY açık kompulsiyon, DÖYKR: DÖY kompulsiyon rahatlatma, DÖYKK: DÖY kompulsiyon kontrol. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tablo 4. DÖY Değişkenleri ile OİDE Alt Faktörleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

DÖY değişkenleri	OİDE	OD	OK	Oİ	OGS	ODK	ODD
PD	-.08	-.05	-.29*	-.16	.11	.09	-.12
ND	.35*	.15	.41**	.27	-.20	.05	.40**
DÖYDY	.41**	.35*	.51**	.41**	-.08	.24	.17
DÖYR	.50**	.51**	.42**	.56**	.19	.39**	.23
DÖYU	.29*	.09	.02	.17	-.02	.12	.18
DÖYK	.49**	.40**	.44**	.49**	.03	.27	.21
DÖYS	.45**	.37*	.40**	.46**	.15	.19	.39**
DÖYT	.16	.12	-.06	.05	.15	.32*	.20
DÖYÜ	.37**	.38**	.41**	.45**	-.09	.18	.34*
KZ	.44**	.30*	.32*	.34*	.08	.32*	.37**
DÖYDD	-.14	-.17	-.41**	-.13	.24	.20	.21
DÖYSK	-.04	-.03	-.19	-.08	.02	-.17	.11
DÖYE	.12	-.01	-.26	-.06	.13	.14	.20
DÖYKC	.28	.18	.22	.23	-.10	.31*	.31*
DÖYBYD	-.18	-.26	-.32*	-.18	.05	.06	.14
DÖYZK	.01	-.03	-.13	-.11	.06	.27	.33*
DÖYAK	.48**	.35*	.36*	.33*	.16	.41**	.22
DÖYKR	.05	.19	-.17	.09	.46**	.27	-.15
DÖYKK	-.21	-.03	-.35*	-.12	.40*	.17	-.12

Not. OİDE: Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri, DÖY: Deneyim Örneklem Yöntemi OD: OİDE duygusal tepkiler, OK: OİDE kontrol zorluğu, Oİ: OİDE inançlar, OGS: OİDE genel stratejiler, ODK: OİDE düşünce kontrol, ODD: OİDE dikkat dağıtma, PD: Pozitif duygulanım, ND: Negatif duygulanım, DÖYDY: DÖY düşünce yoğunluğu, DÖYR: DÖY rahatsızlık, DÖYU: DÖY utanç, DÖYK: DÖY kaygı, DÖYS: DÖY suçluluk, DÖYT: DÖY tikslenme, DÖYÜ: DÖY üzüntü, KZ: Kontrol zorluğu, DÖYDD: DÖY dikkat dağıtma, DÖYSK: DÖY sosyal kontrol, DÖYE: DÖY endişe, DÖYKC: DÖY kendini cezalandırma, DÖYBYD: DÖY bilişsel yeniden değerlendirme, DÖYZK: DÖY zihinsel kompulsiyon, DÖYAK: DÖY açık kompulsiyon, DÖYKR: DÖY kompulsiyon rahatlama, DÖYKK: DÖY kompulsiyon kontrol. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tablo 5. OİDE İstem Dışı Düşünce, Duygusal Tepkiler ve Olumsuz İnançlar Alt Faktörlerinden Oluşturulan %25'lik Üst ve Alt Grupların DÖY Değişkenleri Bakımından T-Test Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

DÖY değişkenleri	Yüksek düzey belirti (N = 12)		Düşük düzey belirti (N = 12)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
Rahatsızlık	3.17	.78	2.14	.43	4.04	17.171	.001
Kaygı	2.96	.96	1.82	.71	3.29	22	.003
Suçluluk	2.30	1.02	1.47	.43	2.60	22	.016
Üzüntü	2.56	1.01	1.77	.68	2.26	22	.034
Düşünce kontrol zorluğu	2.61	.91	1.81	.55	2.62	22	.016
Kompulsiyon	1.99	.78	1.24	.29	3.14	13.940	.005
	Yüksek düzey tepki (N = 13)		Düşük düzey tepki (N = 12)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
İstem dışı düşünce yoğunluğu	2.00	.71	1.48	.26	2.46	15.513	.026
Rahatsızlık	3.29	.71	2.24	.57	4.06	23	.00
Kaygı	2.73	1.12	1.92	.71	2.14	23	.043
Üzüntü	2.52	1.06	1.71	.66	2.26	23	.034
Kompulsiyon	1.74	.67	1.25	.29	2.39	16.563	.029
	Yüksek düzey inanç (N = 15)		Düşük düzey inanç (N = 14)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
İstem dışı düşünce yoğunluğu	2.02	.79	1.56	.30	2.13	18.08	.048
Rahatsızlık	3.16	.68	2.17	.43	4.65	27	.000
Kaygı	2.95	1.06	1.90	.71	3.10	27	.004
Suçluluk	2.26	.91	1.47	.44	2.93	27	.007
Üzüntü	2.64	.95	1.84	.61	2.70	27	.012

Not. OİDE = Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri, DÖY = Deneyim Örneklem Yöntemi.

dikkat dağıtma arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Anlık kompulsiyon düzeyi ile sürekli değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, obsesif istem dışı düşünce düzeyi ($r = .48, p < .05$), duygusal tepkiler ($r = .35, p < .05$), kontrol ($r = .36, p < .05$), inançlar ($r = .33, p < .05$), kontrol stratejileri ($r = .39, p < .01$) ve düşünce kontrolü ($r = .41, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca kompulsiyonun yarattığı rahatlama düzeyi ve kontrol hissi ile OİDE genel stratejiler arasında pozitif yönde ($r = .46, p < .05; r = .40, p < .05$); kontrol hissi ile OİDE kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r = -.35, p < .05$). Sürekli ve anlık değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 4'te sunulmuştur.

Grup Karşılaştırmaları

Katılımcılar OİDE'nin ilk bölümde yer alan obsesif istem dışı düşünce sıklığından aldıkları puanlara göre yüksek ve düşük sıklıkta belirti deneyimleyenler olmak üzere %25'lik iki ayrı uç gruba atanmıştır. İlgili iki grubun ($Ort_{alt\ grup} = 13.25, N = 12; Ort_{üst\ grup} = 83.83, N = 12$) anlık olumlu ve olumsuz duygulanım, istem dışı deneyim sıklığı, istem dışı deneyimlere yönelik rahatsızlık, utanç, kaygı, suçluluk, tiksinti ve üzüntü hissetme, deneyimleri kontrol etme ve düşünce kontrol yöntemleri (dikkati dağıtma, sosyal kontrol, endişe, kendini cezalandırma, yeniden değerlendirme,

mental kompulsiyonlar, davranışsal/açık kompulsiyonları) puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t-test analizi yürütülmüştür. Sonuçlar, yüksek sıklıkta istem dışı deneyimlere sahip olan grubun, düşük sıklığa sahip olanlara kıyasla, daha yüksek düzeyde istem dışı deneyimlere yönelik rahatsızlık ($t = 4.04, p = .001$), kaygı ($t = 3.29, p = .003$), suçluluk ($t = 2.60, p = .016$) ve üzüntü hissi ($t = 2.26, p = .034$), düşünce kontrol zorluğu ($t = 2.62, p = .016$) ve kompulsiyon ($t = 3.14, p = .005$) bildirdiklerini göstermiştir (bkz., Tablo 5).

Katılımcılar OİDE'nin ikinci bölümünde bulunan obsesif istem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkilerin derecesine göre yüksek ($N = 13$) ve düşük duygusal tepki grupları ($N = 12$) şeklinde %25'lik iki ayrı uç gruba ayrılmıştır. Düşük duygusal tepki gösteren grupla karşılaştırıldığında, yüksek duygusal tepki gösteren grubun anlık istem dışı düşünce yoğunluğu ($t = 2.46, p = .026$), rahatsızlık ($t = 4.06, p = .00$), kaygı ($t = 2.14, p = .043$), üzüntü ($t = 2.26, p = .034$) ve kompulsiyon ($t = 2.39, p = .029$) puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (bkz., Tablo 5). OİDE ikinci bölümünde yer alan kontrol zorluğu ve başarı puanlarından oluşturulan %25'lik iki ayrı grubun anlık değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek için bağımsız örneklem t-test analizi uygulanmıştır. Sonuçlar, yüksek kontrol zorluğu yaşayan grubun ($N = 15$), düşük kontrol zorluğu yaşayanlara ($N = 14$) kıyasla, anlık obsesif istem dışı düşünce yo-

Tablo 6. OİDE Kontrol Stratejileri ve Alt Faktörlerinden Oluşturulan %25'lik Üst ve Alt Grupların DÖY Maddeleri Bakımından Karşılaştırma Sonuçları

DÖY değişkenleri	Yüksek kontrol strateji (N = 13)		Düşük kontrol strateji (N = 12)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
Rahatsızlık	2.94	.61	2.31	.63	2.56	23	.018
	Yüksek düşünce kontrolü (N = 12)		Düşük düşünce kontrolü (N = 12)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
Rahatsızlık	2.98	.63	2.24	.29	3.72	22	.001
Kaygı	2.45	.82	1.82	.65	2.10	22	.048
Tiksinme	1.63	.79	1.09	.29	2.21	13.884	.045
Düşünce kontrol zorluğu	2.28	.63	1.76	.50	2.56	22	.034
Kendini cezalandırma	1.91	.84	1.28	.35	2.39	14.738	.031
Kompulsiyon	1.76	.63	1.11	.18	3.42	12.753	.005
	Yüksek dikkat dağıtma (N = 18)		Düşük dikkat dağıtma (N = 20)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
Suçluluk	2.10	.93	1.62	.49	2.04	36	.049
Düşünce kontrol zorluğu	2.47	.82	1.92	.66	2.28	36	.029
Dikkat dağıtma	3.50	.92	2.84	1.03	2.08	36	.044

Not. OİDE = Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri, DÖY = Deneyim Örneklem Yöntemi.

Tablo 7. DÖY Kompulsiyon Bildiren ve Bildirmeyenler Arasında OİDE Alt Ölçekleri Açısından Grup Farkı Analizi Sonuçları

OİDE değişkenleri	Kompulsiyon bildiren (N = 34)		Kompulsiyon bildirmeyen (N = 14)		t	df	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
OİDE düşünce kontrol	14.79	6.60	9.50	7.76	2.40	46	.021
OİDE hiçbir şey yapmama	1.44	.93	2.36	1.39	-2.26	17.945	.036

Not. OİDE = Obsesif İstem Dışı Düşünceler Envanteri, DÖY = Deneyim Örneklem Yöntemi

ğunluğu ($t = 2.77, p = .013$), rahatsızlık ($t = 2.86, p = .008$), kaygı ($t = 2.54, p = .019$), suçluluk ($t = 2.41, p = .023$), üzüntü ($t = 2.75, p = .011$) ve kompulsiyon ($t = 2.34, p = .030$) puanlarının daha yüksek; dikkat dağıtma ($t = -2.63, p = .014$) puanlarının ise daha düşük olduğunu göstermiştir.

Ayrıca katılımcılar, OİDE olumsuz inançlar alt faktöründen elde edilen puanlara göre %25'lik iki uç gruba atanmış ve bağımsız örneklem t-test analizi yürütülerek gruplar arasında anlamlı değişkenler bakımında farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır. Bulgular, yüksek düzeyde olumsuz inanca sahip grubun ($N = 15$), düşük düzeye kıyasla ($N = 14$), anlamlı obsesif istem dışı düşünce ($t = 2.13, p = .048$), rahatsızlık ($t = 4.65, p = .000$), kaygı ($t = 3.10, p = .004$), suçluluk ($t = 2.93, p = .007$) ve üzüntü ($t = 2.70, p = .012$) puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (bkz., Tablo 5).

Bunun yanı sıra, OİDE kontrol stratejileri alt boyuttan alınan puanlara göre de katılımcılar %25'lik iki uç gruba atanarak bağımsız örneklem t-test analizi yapılmıştır. Düşük düzeyde strateji kullanan grupla ($N = 12$) karşılaştırıldığında, yüksek düzeyde strateji kullanan grubun ($N = 13$) anlamlı obsesif istem dışı düşüncelere yönelik rahatsızlık duygusunun daha fazla olduğu saptanmıştır ($t = 2.56, p = .018$). Kontrol stratejilerinin alt boyutları olan genel stratejiler, düşünce kontrolü ve dikkat dağıtmanın her biri için ayrı iki uç grup oluşturularak t-test analizi yapıldığında sonuçlar şu şekilde

bulunmuştur: genel stratejileri yüksek ve düşük düzeyde kullandığını rapor eden gruplar arasında farklılaşma tespit edilmemiştir. Yüksek düzeyde düşünce kontrolü rapor eden grubun ($N = 12$) anlamlı rahatsızlık ($t = 3.72, p = .001$), kaygı ($t = 2.10, p = .048$), tiksinme ($t = 2.21, p = .045$), istem dışı düşünce kontrol zorluğu ($t = 2.56, p = .034$), kendini cezalandırma ($t = 2.39, p = .031$) ve kompulsiyon ($t = 3.42, p = .005$) puanları düşük düzeyde düşünce kontrolü belirtenlere ($N = 12$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Düşük düzeyde dikkat dağıtma grubu ($N = 20$) ile karşılaştırıldığında, yüksek düzeyde dikkat dağıtma ifade eden grup ($N = 18$), anlamlı olarak daha fazla suçluluk ($t = 2.04, p = .049$), istem dışı düşünce kontrol zorluğu ($t = 2.28, p = .029$) ve dikkat dağıtma ($t = 2.08, p = .044$) bildirmiştir. Grup karşılaştırmaları Tablo 6'da sunulmuştur.

Anlamlı kompulsiyon bildiren ve bildirmeyen gruplar arasında sürekli değişkenler bakımından bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla, öncelikle katılımcılar gruplara atanmış ve sonrasında bağımsız örneklem t-test analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre, kompulsiyon bildiren ($N = 34$) ve bildirmeyen ($N = 14$) katılımcılar arasında yalnızca OİDE düşünce kontrolü ve hiçbir şey yapmama puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Kompulsiyon bildirmeyen katılımcılara kıyasla, bildirenlerin düşünce kontrol puanları daha yüksek ($t = 2.40, p = .021$); hiçbir şey yapmama puanları daha düşük bulunmuştur ($t = -2.26, p = .036$). Sonuçlar Tablo 7'de

gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, OKB'nin Bilişsel-Davranışçı Modeli çerçevesinde obsesif istem dışı düşünce yoğunluğu, istem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkiler, düşünce kontrol zorluğu, düşünce kontrol stratejileri, kompulsiyon, kompulsiyon işlevleri ve olumlu ve olumsuz duygulanımı anlık olarak değerlendiren DÖY formu oluşturularak formun ve yöntemin işlerliği test edilmiştir. Analiz sonuçları, DÖY formunun psikometrik özelliklerinin güçlü olduğuna dair kanıtlar ortaya koymuştur. Bilindiği kadarıyla, bu çalışma OKB psikopatolojisinin DÖY ile genel örnekleme kapsamı bir şekilde değerlendirildiği ilk çalışmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Öncelikle katılımcıların gün içindeki telefon bildirimlerini yanıtlayarak istem dışı deneyim rapor etmeleri, istem dışı düşüncelerin genel popülasyondaki yaygınlığına dair kanıtlar (Rachman ve de Silva, 1978) desteklemektedir. Ancak örneğin, tanısı olmayan katılımcıların neredeyse tamamı istem dışı düşünce deneyimlediğini ifade ederken, yalnızca %13'ü haftada bir veya iki kez bu deneyimi yaşamaktadır (Belloch ve ark., 2004). Mevcut çalışmada ise bu deneyimin düşük yoğunlukta ancak daha çok sıklıkta yaşandığı gözlenmiştir. Anlık, son üç ay içinde ve yaşam geneli düşünülerek rapor edilen istem dışı deneyimlerin türleri incelendiğinde, sırasıyla şüphe etme/hata yapma ve bulaşma/kirlenme zamana bağlı olmaksızın öne çıkan ortak türler olmuştur. OKB'nin heterojen yapısı gereği semptom türlerinin deneyimlenme sıklığı değişim göstermekle birlikte, çalışmalarda klinik olmayan bireylerin daha çok şüphe etme alt türünü; OKB tanısı olan bireylerin ise şüphe etme, bulaşma veya batıl inanç alt türlerini deneyimlediği vurgulanmıştır (Bouvard ve ark., 2017; García-Soriano ve ark., 2011). Anlık ölçümlerde dikkat çeken bir nokta ise; otojen obsesyonlar olarak adlandırılan (Lee ve Kwon, 2003) tabu ve cinsellik türlerinin genellikle başka bir tür ile birlikte deneyimlenir olmasıydı.

Çalışma bulguları, olumsuz duygulanım arttıkça istem dışı düşünce yoğunluğu, düşüncelere yönelik üzüntü, kaygı, suçluluk ve rahatsızlık hissinin arttığını göstermiştir. Bu bulgu istem dışı deneyimler ve obsesyonların olumsuz duygulanım ve stresli yaşam olayları ile ilişkili olarak ortaya çıkması (Llorens-Aguilar ve ark., 2021) ile kısmen açıklanabilir. Katılımcıların gün içindeki olumlu duygulanımının olumsuz duygulanımdan daha yüksek olduğu görülmüş ve neşeli, rahatlamış veya memnun hissetme gibi olumlu duyguları daha fazla deneyimleyenlerin gün boyunca daha az istem dışı düşünceye sahip olduğu ve ilişkili olarak daha az suçluluk ve üzüntü hissettiği gözlemlenmiştir. Düşük seviyedeki olumlu duygulanımın OKB'ye yatkınlık ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Spinella, 2005). Dolayısıyla, mevcut çalışma-

da, olumlu duygulanımın obsesyonlara karşı bir tampon görevi gördüğü söylenebilir.

İstem dışı düşünce yoğunluğu ise başta kaygı, üzüntü ve rahatsızlık olmak üzere tikslenme haricindeki tüm duygusal tepkilerle ilişkilidir. Utanç ve suçluluk duyguları genel olumsuz duygulanımdan ziyade obsesif istem dışı düşünceler ile bağlantılı bulunmuştur. Utanç ve suçluluk duyguları ahlak temelli duygular olup, sosyal normlar ile ilişkili olarak bireylerin kendilerini değerlendirmelerini içermektedir. Alanyazın, utanç ve suçluluğun OKB belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Laving ve ark., 2023). Ayrıca kendini suçlu hissetme eğilimi olanların durumluk suçluluk duygusunu bir durumun tehditkâr olup olmadığına ilişkin bilgi olarak kullandığını; durumluk suçluluk duygusunun tehditle ilgili işlevsel olmayan çıkarımlara yol açabileceğini göstermektedir (Gangemi ve ark., 2007). Anlık istem dışı düşüncelere yönelik duygusal tepkilerden tikslenme ve utanma rahatsızlık, üzüntü ve suçluluğa kıyasla daha düşük düzeyde bildirilmiştir. Fakat istem dışı düşüncelere yönelik tikslenme, utanma ve rahatsızlık hissi düşünce kontrol zorluğu, dikkat dağıtma, endişelenme ve kendini cezalandırma şeklinde daha fazla türde kontrol stratejisi ile ilişkili çıkmıştır. Örneğin, utanma duygusu bireyin kendini yargıladığı ve tüm benliğine yayılan bir duygu olduğu için bir eylem ile hafifletilmesi daha güç olmaktadır ve işlevsel olmayan baş etme davranışlarına yol açabilmektedir (Tangney ve Tracy, 2012). Diğer yandan, tikslenme duygusunu deneyimlemeye yönelik olumsuzluğu yansıtan tikslenme duyarlılığı, bulaş korkusuna yönelik kaygılı ve kaçınmacı tepkiler ile ilişkilendirilmektedir (Deacon ve Olatunji, 2007). Dolayısıyla, çalışma sonuçları ilgili alanyazın ile paralel şekilde, istem dışı deneyimleri takiben ortaya çıkan bu tür zorlayıcı duygulara yönelik işlevsel olmayan kontrol stratejilerinin kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Obsesif istem dışı düşüncelerin beraberinde getirdiği zorlayıcı duygular ile baş etmek için geliştirilen kontrol stratejilerinden dikkat dağıtma orta sıklıkta kullanılırken; sırasıyla bilişsel yeniden değerlendirme, mental kompulsiyon, endişe, sosyal kontrol, kendini cezalandırma ve açık kompulsiyonlar orta sıklığın altında gözlenmiştir. Kontrol gruplarına kıyasla, OKB tanısı olan bireylerde işlevsel olmayan kontrol stratejilerinin ve özellikle kendini cezalandırma ve endişenin daha yoğun; dikkat dağıtmanın ise daha az kullanıldığı bilinmektedir (Abramowitz ve ark., 2003). OKB tanısı olan ve olmayan iki grubu karşılaştıran bir başka çalışma dikkat dağıtma, bir başka düşünceyi akla getirme, kendine dur deme, güvence arama, nötralizasyon ve hiçbir şey yapmamanın iki grup tarafından eşit oranda kullanıldığını; ritüel sergileme, kaçınma ve bir başkasına sorma stratejisinin daha çok OKB tanısı olan grupta kullanıldığını göstermektedir. Tanısı olmayan grupta; kendine dur deme, bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat dağıtma ve güvence arama en sık kullanılan stratejilerdir (Bouvard ve ark., 2017).

Mevcut çalışma bulgusu, kontrol stratejilerinin kullanım sıklığı bakımından alanyazındaki bulgular ile hem benzerlik hem de farklılaşma göstermektedir. Bunun yanı sıra, kendini cezalandırma, olumlu duygulanım ve sosyal kontrol dışındaki tüm anlık değişkenler ile ilişkilili olup ön plana çıkmıştır. Özellikle düşünce yoğunluğu ve düşünceleri kontrol etmede yaşanan zorluk seviyesi ile önemli düzeyde ilişkilidir. Benzer şekilde ilgili alanyazında, kendini cezalandırma stratejisi obsesyon semptom şiddeti, düşünce kontrol ihtiyacı ve önemi ile ilişkilendirilmektedir (Abramowitz ve ark., 2003; Moore ve Abramowitz, 2007). Sonuç olarak, kontrol stratejileri OKB'nin sürdürülmesinde önemli bir faktör olup; ekolojik geçerliği yüksek yöntemler ile bireylerin günlük yaşamlarından elde edilecek daha fazla veriye ihtiyaç duyulmaktadır.

Anlık ölçümler ile geriye dönük ölçümler arasında anlamlı ilişkiler çıkması, DÖY formunun geçerliğini desteklemektedir. İstem dışı düşüncelerin yaşam boyu sıklığı arttıkça anlık olumsuz duygulanım, istem dışı düşünce yoğunluğu, tikslenme dışındaki tüm duygular ve kontrol zorluğunda artış görülmüştür. Ayrıca istem dışı düşünceleri daha sık deneyimleyenlerde, açık kompulsif davranışlar anlık olarak daha yoğun gözlenmiştir. Yaşam boyu deneyimlenen en rahatsız edici obsesif istem dışı deneyime yönelik işlevsel olmayan inanışlar, duygusal tepkiler ve kontrol zorluğu arttıkça anlık istem dışı düşünce yoğunluğu, düşüncelere yönelik rahatsızlık, kaygı, suçluluk ve üzüntü hissi ve kontrol zorluğu da artış göstermiştir. Ayrıca en rahatsız edici istem dışı düşünceye yönelik kontrol zorluğu arttıkça, anlık dikkat dağıtma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımı azalmıştır. Bireylerin istem dışı düşünceyi kontrol etmede zorlanmaları ve bu zorlukla beraber odaklanmada sorun yaşamaları daha işlevsel olan kontrol davranışlarının kullanımında engel oluşturabilmektedir. Bunun yanı sıra, düşünce kontrolünde az zorlananlara kıyasla daha çok zorluk deneyimleyenler daha yoğun anlık istem dışı düşünce, rahatsızlık, kaygı, suçluluk ve üzüntü duygusu ve açık kompulsif davranış ifade etmiştir. Bu durum, düşünce kontrolüne atfedilen önemin ve kontrolün sağlanamayışıyla beraber istem dışı deneyime yönelik daha fazla olumsuz duygunun ve kontrol ihtiyacının ortaya çıkması ile kısmen açıklanabilir (Clark, 2006).

Düşüncenin önemi, düşünce eylem kaynaşması, abartılı sorumluluk algısı, abartılı tehdit algısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi işlevsel olmayan inanışlara daha fazla sahip bireylerde istem dışı düşünce yoğunluğu, rahatsızlık, kaygı, suçluluk ve üzüntü duyguları da anlık olarak daha yoğun görülmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımda da vurgulandığı üzere, şemaların bir uzantısı olan işlevsiz inançlar istem dışı düşüncelere yönelik olumsuz duyguları ortaya çıkararak bozukluğun gelişimine ve sürdürülmesine yol açmaktadır.

Zihinsel kompulsiyon, düşünceyi durdurma, kendini cezalandırma, kaçınma, bastırma, endişelenme

veya saklama gibi düşünce kontrolü stratejilerinin kullanımını arttıkça kendini cezalandırma stratejisinin anlık olarak daha çok kullanıldığı görülmüştür. Kendini cezalandırma, düşünce kontrol stratejilerinden biri olarak ele alındığı için (García-Soriano ve ark., 2011) bu ilişkinin anlamlı çıkması geçerliğini desteklemektedir. Bunun yanı sıra, genel olarak daha fazla düşünce kontrol stratejisi kullananlar, az kullananlara kıyasla, daha yoğun rahatsızlık, kaygı ve tikslenme duygusu yaşamakta; düşünceyi kontrol etmekte zorlanmakta ve açık kompulsif davranış sergilemektedir. OİDE dikkat dağıtma stratejilerinin kullanımını arttıkça kendini cezalandırma ve zihinsel kompulsiyon davranışlarında da artış gözlenmiştir. Daha fazla bilişsel veya davranışsal dikkat dağıtma stratejisi kullananlar, az kullananlara kıyasla, daha fazla anlık suçluluk hissetmiş, düşünce kontrolünde daha fazla zorlanmış ve dikkat dağıtma yöntemine başvurmuştur. Bir günlük ölçümlerde, açık kompulsif davranış sergileyenler ile sergilemeyenlerin genel istem dışı düşünce kontrol zorluğu ve hiçbir şey yapmama kontrol stratejisi açısından farklılaştığı bulunmuştur. Zihne istemsizce gelen bir düşünce karşısında hiçbir şey yapmadan durabilme becerisi, günlük hayatta kompulsif davranışın ortaya çıkmasını önleyen bir tampon olarak işlev görebilir.

Çalışma bulgularına göre, dikkat dağıtma stratejisinin gün içindeki kullanımını arttıkça açık kompulsif davranışların yarattığı rahatlama ve kontrol hissi de artış göstermiştir. Ancak kompulsif davranış yoğunluğu ile rahatlama veya kontrol hissi arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Son üç ay içindeki en rahatsız edici deneyimlere yönelik kullanılan genel kontrol stratejileri ise günlük kompulsiyona bağlı rahatlama ve kontrol hissi ile ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, OKB'nin bilişsel-davranışçı modelinde açıklandığı gibi açık kompulsiyonlara bağlı olarak artış veya azalma gösterdiği düşünülen rahatlama veya kontrol hissini, diğer stratejilere bağlı olarak değişim gösterebileceğine ilişkin ipuçları vermektedir. Bu değişkenleri ekolojik anlık değerlendirme yöntemleri ile inceleyen daha fazla çalışmanın yürütülmesi, ilişkileri netleştirmek ve bilişsel modeli yeniden değerlendirmek açısından önemlidir.

Bu bilgilerden hareketle, mevcut çalışma, katılımcıların aktif olarak yer aldığı OKB'ye ilişkin Deneyim Örneklem Formunun geçerli ve güvenilir olduğunu göstermekle birlikte, bu formun değerlendirme, vaka formülasyonu ve tedavide kullanımını bakımından kaynak oluşturmuştur. Nomotetik yaklaşımların yanı sıra idiografik yaklaşımların benimsenmesi, OKB'nin günlük hayattaki yansımalarının daha iyi anlaşılması açısından önemlidir. Ayrıca yalnızca öz-bildirime dayalı ve geriye dönük hatırlamayı gerektiren ölçüm araçlarını kullanmak yerine anlık değerlendirmelerin de entegre edilmiş olması, alanyazındaki pek çok çalışmada dile getirilen sınırlılıklardan sosyal istenirlik olasılığını azaltmada etkili olabilir. Çalışmanın öne çıkan özelliklerinden biri de OKB'nin ortaya çıkışında önemli rol oynayan ve obsesyonların hammaddesi ola-

arak bilinen istem dışı düşünce, dürtü ve imajlara yönelik anlık duygusal tepkiler ve anlık olumlu ve olumsuz duygulanımın modeldeki diğer bileşenler ile ilişkisinin tespit edilmesidir. Bu çalışma, OKB'ye yönelik ekolojik anlık müdahalelerin geliştirilmesi için temel oluşturabilir.

Çalışmanın sınırlılıklarını da göz önünde bulundursak; öncelikle mevcut araştırma bir ön çalışma olduğu için DÖY bir gün süre ile görece küçük bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Pratik unsurlar da düşünülerek yapılandırılan araştırma deseninde bir gün gibi kısa bir sürede gözlem alınması istem dışı düşünce ve kompulsiyon yoğunluğunun düşük ile orta düzey aralığında bulunmasına etki etmiş olabilir. Bu nedenle DÖY uygulamalarına uygun bir araştırma deseninde, daha büyük ve farklı niteliklere sahip örneklemeler ile yapılacak boyamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Gelecek çalışmalarda, OKB'ye ilişkin araştırılan değişkenlerin özellikleri ve katılımcı yükü gibi çeşitli etkenler dikkate alınarak daha uzunlamasına çalışma desenleri oluşturulabilir ve DÖY formunun ekolojik geçerliğine katkı sunulabilir. Aynı zamanda, ileri düzey istatistiksel analizler (örn., çok seviyeli modelleme) uygulanarak OKB modelinin dinamiği daha ileri düzeyde değerlendirilebilir. Ayrıca mevcut çalışmada psikiyatrik tanı, katılımcıların bildirimine dayalı şekilde sorgulanmış; tanıya özgü değerlendirme yapılmamıştır. Bu sebeple, gelecek çalışmalarda, psikiyatrik tanıları özgü araçlar kullanılabilir ve de katılımcı yükünü azaltmak için DÖY için daha spesifik sorular dahil edilerek yeni bulgular elde edilebilir. Son olarak, DÖY formunun klinik bir örneklem ile test edilmesi psikometrik açıdan gelişimine katkı sağlayacaktır.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bu çalışmada OKB'nin başlaması ve sürdürülmesine katkı sağlayan değişkenlerin bilişsel-davranışçı perspektiften ele alındığı bir DÖY formu geliştirilmiş ve formun kullanılabilirliği test edilmiştir. Açıklayıcı bir araştırma niteliğinde olan çalışmada, formun geçerliğine dair güçlü kanıtlar elde edilmiştir. Bu çalışma, DÖY formunun hem bilimsel araştırmalarda hem de klinik alanda kullanılabileceğini göstermekle birlikte değerlendirme ve tedaviye katkı sağlayacak yenilikçi bir yaklaşım sunmaktadır.

BEYANLAR

Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 16.06.2021 tarih 17 sayılı karar ile onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu çalışmanın yazarları, çalışmaya ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKLAR

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., Olatunji, B. O., Wheaton, M. G., Berman, N. C., Losardo, D., Timpano, K. R., Mcgrath, P. B., Brothers, A., Hospital, B. H., Riemann, B. C., Adams, T., Memorial, R., Björgvinsson, H. T., Storch, E. A. ve Hale, L. R. (2010). Assessment of obsessive-compulsive symptom dimensions: Development and evaluation of the Dimensional Obsessive-Compulsive Scale. *Psychological Assessment*, 22(1), 180-198.
- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A. ve Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 529-540.
- Akın, B. (2020). *Obsesyonlar, yeme, hastalık ve beden ile ilişkili istem dışı düşüncelerin tanılar üstü yaklaşımla ele alınması: Çevrimiçi günlük uygulaması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*.
- Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E. ve Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: The role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(2), 100-110.
- Bouvard, M., Fournet, N., Denis, A., Sixdenier, A. ve Clark, D. (2017). Intrusive thoughts in patients with obsessive compulsive disorder and non-clinical participants: A comparison using the International Intrusive Thought Interview Schedule. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(4), 287-299.
- Clark, D. A. (2006). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press.
- Deacon, B. ve Olatunji, B. O. (2007). Specificity of disgust sensitivity in the prediction of behavioral avoidance in contamination fear. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2110-2120.
- Doherty, K., Balaskas, A. ve Doherty, G. (2020). The design of Ecological Momentary Assessment Technologies. *Interacting with Computers*, 32(3), 257-278.
- Ferreri, F., Bourla, A., Peretti, C. S., Segawa, T., Jaafari, N. ve Mouchabac, S. (2019). How new technologies can improve prediction, assessment, and intervention in obsessive-compulsive disorder (e-ocd): Review. *JMIR Mental Health*, 6(12). e11643.
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G. ve Salkovskis, P. M. (2002). The Obsessive-Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, 14(4), 485-496.
- Gangemi, A., Mancini, F. ve van den Hout, M. (2007). Feeling guilty as a source of information about threat and performance. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2387-2396.
- García-Soriano, G., Belloch, A., Morillo, C. ve Clark, D. A. (2011). Symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder: From normal cognitive intrusions to clinical obsessions. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 474-482.
- Goodman, W. K., Price, L. H., Rasmussen, S. A., Mazure, C., Fleischmann, R. L., Hill, C. L., Heninger, G. R. ve Charney, D. S. (1989). The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: I. Development, use, and reliability. *Archives of General Psychiatry*, 46(11), 1006-1011.

- Jessup, G., Bundy, A., Broom, A. ve Hancock, N. (2013). Sampling social experiences in school: Feasibility of experience sampling methodology on an iPlatform. *Journal of the South Pacific Educators in Vision Impairment*, 6(1), 140-152.
- Kelly, J. M., Kertz, S. J., Simpson, R., Bloch, M. H. ve Pittenger, C. (2019). Exploring retrospective biases in obsessive-compulsive disorder: An experience-sampling study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(4), 297-302.
- Kuruluş, Ö. (2021). *Obsesif kompulsif bozukluğun hammaddesi olan istem dışı deneyimlerin bilişsel davranışçı model doğrultusunda incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Landmann, S., Cludius, B., Tuschen-Caffier, B., Moritz, S. ve Külz, A. K. (2019). Mindfulness predicts insight in obsessive-compulsive disorder over and above OC symptoms: An experience-sampling study. *Behaviour Research and Therapy*, 121, 103449.
- Larson, R. W. C. ve Csikszentmihalyi, M. (1983). New directions for naturalistic methods in the behavioral sciences. H. Reis (Ed.), *The experience sampling method* (s. 41-56) içinde. Jossey-Bass.
- Laving, M., Feroni, F., Ferrari, M., Turner, C. ve Yap, K. (2023). The association between OCD and shame: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 28-52.
- Lee, H. J. ve Kwon, S. M. (2003). Two different types of obsession: Autogenous obsessions and reactive obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 41(1), 11-29.
- Llorens-Aguilar, S., García-Soriano, G., Arnáez, S., Aardema, F. ve O'Connor, K. (2021). Is context a crucial factor in distinguishing between intrusions and obsessions in patients with obsessive-compulsive disorder? *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 804-817.
- Moore, E. L. ve Abramowitz, J. S. (2007). The cognitive mediation of thought-control strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1949-1955.
- Myin-Germeys, I., Kasanova, Z., Vaessen, T., Vachon, H., Kirtley, O., Viechtbauer, W. ve Reininghaus, U. (2018). Experience sampling methodology in mental health research: New insights and technical developments. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(2), 123-132.
- Myin-Germeys, I., Oorschot, M., Collip, D., Lataster, J., Delespaul, P. ve Van Os, J. (2009). Experience sampling research in psychopathology: Opening the black box of daily life. *Psychological Medicine*, 39(9), 1533-1547.
- Myin-Germeys, I. ve Kuppens, P. (2022). *The open handbook of experience sampling methodology: A step-by-step guide to designing, conducting, and analyzing esm studies*. Center for Research on Experience Sampling and Ambulatory Methods Leuven (REAL).
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric validation of the Obsessive Belief Questionnaire and interpretation of Intrusions Inventory—Part 2: Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, 43(11), 1527-1542.
- Öst, L. G., Havnen, A., Hansen, B. ve Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993-2014. *Clinical Psychology Review*, 40, 156-169.
- Palmier-Claus, J. E., Myin-Germeys, I., Barkus, E., Bentley, L., Udachina, A., Delespaul, P. A. E. G., Lewis, S. W. ve Dunn, G. (2011). Experience sampling research in individuals with mental illness: Reflections and guidance. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 123(1), 12-20.
- PIELSurvey. (2020). Piel survey. <https://pielsurvey.org/>
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802.
- Rachman, S. ve de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16(4), 233-248.
- Radomsky, A., Alcolado, G., Abramowitz, J., Alonso, P., Belloch, A., Bouvard, M., Clark, D., Coles, M., Fernandez-Alvarez, H., Garcia-Soriano, G., Ghisi, M., Gomez, B., İnozu, M., Moulding, R., Shams, G., Sica, C., Simos, G. ve Wong, W. (2014). *Part I—You can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents*. Elsevier.
- Rapp, A. M., Bergman, R. L., Piacentini, J. ve Mcguire, J. F. (2016). Evidence-based assessment of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Central Nervous System Disease*, 8, 13-29.
- Rintala, A., Wampers, M., Myin-Germeys, I. ve Viechtbauer, W. (2020). Momentary predictors of compliance in studies using the experience sampling method. *Psychiatry Research*, 286, 112896.
- Rupp, C., Falke, C., Gühne, D., Doebler, P., Andor, F. ve Buhlmann, U. (2019). A study on treatment sensitivity of ecological momentary assessment in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(6), 695-706.
- Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571-583.
- Shapiro, L. J. ve Stewart, S. E. (2011). Pathological guilt: A persistent yet overlooked treatment factor in obsessive-compulsive disorder. *Annals of Clinical Psychiatry*, 23(1), 63-70.
- Shiffman, S., Stone, A. A. ve Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1-32.
- Spinella, M. (2005). Mood in relation to subclinical obsessive-compulsive symptoms. *International Journal of Neuroscience*, 115(4), 433-443.
- Steketee, G., Frost, R., Bhar, S., Bouvard, M., Calamari, J., Carmin, C., Clark, D. A., Cottraux, J., Emmelkamp, P., Forrester, E., Freeston, M., Hördern, C., Janeck, A., Kyrios, M., McKay, D., Neziroglu, F., Novara, C., Pinar, G., Pollard, C. A., ... Yaryura-Tobias, J. (2003). Psychometric validation of the Obsessive Beliefs Questionnaire and the interpretation of Intrusions Inventory: Part I. *Behaviour Research and Therapy*, 41(8), 863-878.
- Tangney, J. P. E. ve Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (s. 446-478) içinde. The Guilford Press.
- Tilley, P. J. M. ve Rees, C. S. (2014). A clinical case study of the use of ecological momentary assessment in obsessive compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 5, 339.
- Vachon, H., Viechtbauer, W., Rintala, A. ve Myin-Germeys, I. (2019). Compliance and retention with the experience sampling method over the continuum of severe mental disorders: Meta-analysis and recommendations. *Journal of Medical Internet Research*, 21(12), e14475.

- Viechtbauer, W., Lataster, T., Rintala, A., Simons, C., Delspaul, P., Wichers, M. ve Myin-Germeys, I. (2020). *Evidence for a two-factor positive and negative affect structure in daily life: The Maastricht Momentary Mood Questionnaire (3MQ)*. Yayınlanmamış makale taslağı.
- Wells, A. ve Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32(8), 871-878.
- Wright, A. G. C. ve Zimmermann, J. (2019). Applied ambulatory assessment: Integrating idiographic and nomothetic principles of measurement. *Psychological Assessment*, 31(12), 1467-1480.
- Yorulmaz, O. ve Gençöz, T. (2008). Obsessif-kompulsif bozukluk semptomlarının değerlendirilmesinde kullanılan İstem Dışı Düşünceleri Yorumlama Envanteri, Obsessif İnanışlar Ölçeği ve Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği'nin Türk örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 1-13.

EKLER

EK 1. Deneyim Örneklem Formu

Olumlu duygulanım					
Neşeli hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Rahatlamış hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Memnun hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Olumsuz duygulanım					
Güvensiz hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Sinirli hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Yalnız hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Kaygılı hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Keyifsiz hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Suçlu hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
İstem dışı deneyimler					
Son bildirim sesinden bu zamana kadar, istemediğim halde bir anda aklıma gelen "düşünce, hayal ya da dürtüler" oldu.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu düşünce/hayal/dürtülerim şununla ilgili:	kirlenme/bulaşma/mikrop veya hastalık, din/ahlak, şüphe etme/hata yapma, bir şeyleri sıralama/simetri ihtiyacı, birine zarar verme/zarar görme, cinsellik, diğer				
Diğer ise; bu düşünce/hayal/dürtülerim ne ile ilgili?				
Duygusal tepkiler					
Bu istem dışı deneyimler beni rahatsız ediyor.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu istem dışı deneyimlerden dolayı "utanmış" hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu istem dışı deneyimlerden dolayı "kaygılı" hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu istem dışı deneyimlerden dolayı "suçlu" hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu istem dışı deneyimlerden dolayı "tiksinmiş" hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu istem dışı deneyimlerden dolayı "üzgün" hissediyorum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Kontrol zorluğu					
Bu istem dışı düşünceyi kontrol etmek benim için zordu.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Kontrol stratejileri					
Bu düşüncelerim yerine aklıma olumlu şeyler getirmeye çalıştım.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bir başkasıyla düşüncelerim hakkında konuştum.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu düşünceler yerine başka sorunlarımı düşündüm.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Böyle bir düşünce aklıma geldiği için kendime kızdım.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Düşünceme odaklanıp mantık çerçevesinde analiz ettim.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Başka bir düşünceyi zihnimde oluşturmaya çalıştım (örneğin; belirli kelimeler ya da dualar söylemek)	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Kompulsif davranışlar					
Son bildirim sesinden bu zamana kadar, yapmak zorunda hissettiğim ve tekrarlanan davranışım/davranışlarım oldu.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu davranışlarım şununla ilgili:	yıkama/temizleme, kontrol etme, sayma, sıralama/düzenleme, diğer				
Diğer ise; Yapmak zorunda hissettiğim ve tekrarlanan davranışım ne?				
Bu davranışlar beni rahatlatı.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)
Bu davranışları kontrol edebildim.	1 (hiç)	2	3 (orta)	4	5 (çok)

EK 2. PIEL Survey Uygulamasına Dair Örnek Görseller

Son bildirim sesinden bu zamana kadar, istemediğim halde bir anda aklıma gelen "düşünce, hayal ya da dürtüler" oldu.

* Aşağıdaki seçeneklerden birini seçin

1 (hiç)

2

3 (orta)

4

5 (çok)

Geri 34% yapıldı İleri

Bu istem dışı deneyimlerden dolayı "üzgün" hissediyorum.

* Aşağıdaki seçeneklerden birini seçin

1 (hiç)

2

3 (orta)

4

5 (çok)

Geri 53% yapıldı İleri

| Extended Abstract |

Examination of the Cognitive-Behavioral Model of obsessive intrusive thoughts with momentary and retrospective measures: A preliminary study of the experience sampling methodGülşah Durna¹ , Orçun Yorulmaz² **Keywords**

obsessive-compulsive disorder, experience sampling, intrusive thoughts, emotions

Abstract

Accurate and real-time evaluation of the effective factors in the development and maintenance of Obsessive-Compulsive Disorder is very important in terms of its treatment and prevention. In this study, an Experience Sampling Form was developed in order to examine the components of the Cognitive-Behavioral Model of Obsessive-Compulsive Disorder using the ecological momentary assessment method, and whether the components of the model were related to each other was comparatively evaluated by momentary and retrospective measurements. 55 adults participated in the study through convenience sampling method. Participants first filled out the Sociodemographic Information Form and The Obsessional Intrusive Thoughts Inventory. Afterwards, they received 8 phone notifications at random times within fixed time intervals throughout a day with the application installed on their smartphones, and they were expected to fill out the Experience Sampling Form for each notification. The results of the study showed that the variables of positive and negative affect, intrusive thought intensity, emotional reactions to intrusive thoughts, difficulty in control, control strategies and compulsion, which were evaluated momentarily, were significantly correlated with each other and with the relevant sub-factors of the Obsessional Intrusive Thoughts Inventory, which was measured retrospectively. In addition, the extreme groups formed from the sub-factors of Obsessional Intrusive Thoughts Inventory were compared in terms of the momentarily measured variables and the between group differences were obtained. The research results demonstrated that the experience sampling method can be used in line with the current model to examine the precipitating and maintaining cognitive factors in Obsessive-Compulsive Disorder and to evaluate the effective variables more realistically and momentarily. This method with high ecological validity is thought to make important contributions to the evaluation and treatment of Obsessive-Compulsive Disorder.

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is defined by the presence of intrusive thoughts, images, and urges termed obsessions, or repetitive behaviors or mental acts called compulsions that occur to reduce the anxiety caused by obsessions (American Psychiatric Association, 2013). The frequency of intrusive thoughts, interference with daily life, the significance attributed to thoughts, difficulty in controlling thoughts, rituals, and more avoidance behaviors are the main factors that distinguish individuals with OCD from those without OCD (Bouvard et al., 2017). The heterogeneous nature of OCD and the wide range of symptoms pose challenges in the research and evaluation of this psychopathology. Only 50% of individuals diagnosed with OCD who receive cognitive-behavioral therapy, which is based on exposure and response prevention and is one of the most effective treatment methods,

have shown improvement (Öst et al., 2015). Accurate and evidence-based investigation of the disorder is crucial in assessment and treatment. The literature reveals that measurement tools based on clinician and client assessment (self-report tools) are widely used in assessment (Rapp et al., 2016). Notably, emotional reactions to intrusive thoughts have been addressed to a limited extent, and retrospective measurements have been mostly preferred.

In line with the development of technology over time, innovative methods based on virtual reality, machine learning, and electronic health have become widespread in the assessment of OCD (Ferreri et al., 2019). Experience sampling method (ESM), also known as ecological momentary assessment, is one of the prominent approaches in the assessment of psychopathology. ESM is a structured self-report diary

To cite: Durna, G., & Yorulmaz, O. (2024). Examination of the Cognitive-Behavioral Model of obsessive intrusive thoughts with momentary and retrospective measures: A preliminary study of experience sampling method. *Journal of Clinical Psychology Research*, 8(1), 34-54.

✉ **Gülşah Durna** · gulsahdrn@gmail.com | ¹Res. Asst. Dr., ²Prof., Dokuz Eylül University, Psychology Department, İzmir, Türkiye.

Received Dec 5, 2022, **Revised** Mar 12, 2023, **Accepted** Mar 13, 2023.

Author's Note: This article reports a pilot study conducted within the scope of a doctoral dissertation study carried out at Dokuz Eylül University, Department of Psychology.



method that enables an instantaneous measurement of time-varying components of human nature, such as emotions, thoughts, behaviors, and context through short questionnaires sent one or more times in one or more days and momentarily (Myin-Germeys et al., 2018). Compared to traditional psychological assessment approaches, ESM has many advantages: It has greater ecological validity since assessments are conducted instantly and within the natural flow of real life, reducing the possibility of recall bias/errors. Instead of using separate questionnaires to measure different constructs, a comprehensive data set is obtained through a single form. Moreover, individuals can be evaluated not only at the behavioral level but also in terms of their patterns through an idiographic approach (Myin-Germeys et al., 2018; Shiffman et al., 2008; Wright & Zimmermann, 2019). Despite these advantages, in the literature, a very paucity number of empirical studies (e.g., Kelly et al., 2019; Landmann et al., 2019; Tilley & Rees, 2014) have been found that specifically examine OCD, especially its symptomatology or cognitive model through ESM.

Accordingly, the purpose of the current study was to create an ESM form that momentarily measures the affect, obsessive intrusive thought intensity, emotional reactions to intrusive thoughts, difficulty in thought control, thought control strategies, and compulsions and functions of them and to reveal preliminary findings. Furthermore, it was intended to investigate a wide range of emotional reactions towards obsessive involuntary experiences, which are not frequently addressed in the relevant OCD literature, with momentary measurements. The developed ESM form was expected to be a valid and reliable momentary measurement tool. The momentary positive and negative affect included in the ESM form is expected to be related to the variables related to the Cognitive-Behavioral Model of OCD. Additionally, the relationships between the variables relating to the cognitive model of OCD were tested by both momentary measurements obtained through ESM and retrospective measurements collected with the self-report instruments. Therefore, OCD-related variables measured momentarily and retrospectively were expected to be related to each other.

METHODS

The sample consisted of 55 people over the age of 18, and 48 of them completed the study. Participants who approved the study were asked to fill out the Socio-demographic Information Form and The Obsessional Intrusive Thoughts Inventory (INPIOS; García-Soriano et al., 2011; Kuruluş, 2021) via Google form. After a pilot study conducted on the ESM, participants were expected to respond to 8 randomly assigned phone notifications at fixed time intervals between 10:00 and 23:15 for one day and answer the 30-item

ESM form each time. Then, participants were asked to send their data file to the researcher via e-mail/WhatsApp. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and independent sample t-test were performed for data analysis.

RESULTS

Considering descriptive statistics, the mean number of obsessional themes reported by the participants was 1.71 ($SD = .82$), and the mean number of compulsion types was 1.27 ($SD = 1.09$). The most frequently reported types of intrusive experiences were found to be doubting/making a mistake ($N = 13$), contamination ($N = 7$), the appearance of two different types of intrusive thoughts ($N = 18$), and the most frequently reported of these dual appearances was the co-appearance of contamination and doubting ($N = 6$). While 29% ($N = 14$) of the participants did not report any compulsive behavior, controlling ($N = 8$), controlling and ordering ($N = 5$), washing/cleaning ($N = 4$), and ordering ($N = 1$) were the most frequently reported compulsion types.

Correlation analysis showed notable connections between positive and negative emotions, the intensity of involuntary thoughts, emotional reactions to these thoughts, challenges in control, strategies for managing them, and compulsive behaviors, all assessed via ESM. Additionally, these aspects were found to be linked to factors identified in the INPIOS.

Participants were assigned to two extreme groups of 25% as those who experienced high and low-frequency symptoms according to the scores received from the first section of INPIOS measuring the frequency of obsessive intrusive thoughts. The results of independent sample t-test analysis demonstrated that the group with a high frequency of intrusive experiences had higher levels of discomfort ($t = 4.04, p = .001$), anxiety ($t = 3.29, p = .003$), guilt ($t = 2.60, p = .016$), and sadness ($t = 2.26, p = .034$) towards intrusive experiences, as well as thought control difficulties ($t = 2.62, p = .016$) and compulsions ($t = 3.14, p = .005$), compared to those with a low frequency. When the high and low emotional reaction groups formed based on the second part of the INPIOS were compared, the high emotional reaction group had higher scores of momentary intrusive thought intensity ($t = 2.46, p = .026$), discomfort ($t = 4.06, p = .00$), anxiety ($t = 2.14, p = .043$), sadness ($t = 2.26, p = .034$), and compulsions ($t = 2.39, p = .029$). Moreover, compared to people experiencing low control difficulties, those with high control difficulties had higher momentary obsessive intrusive thoughts ($t = 2.77, p = .013$), discomfort ($t = 2.86, p = .008$), anxiety ($t = 2.54, p = .019$), guilt ($t = 2.41, p = .023$), sadness ($t = 2.75, p = .011$), and compulsion ($t = 2.34, p = .030$) scores and lower distraction ($t = -2.63, p = .014$) scores. Findings showed that the group with a high level of negative

beliefs experienced more momentary obsessive intrusive thoughts ($t = 2.13, p = .048$), discomfort ($t = 4.65, p = .000$), anxiety ($t = 3.10, p = .004$), guilt ($t = 2.93, p = .007$), and sadness ($t = 2.70, p = .012$) than those with less negative beliefs. The group reporting high level of thought control had significantly higher scores for momentary discomfort ($t = 3.72, p = .001$), anxiety ($t = 2.10, p = .048$), disgust ($t = 2.21, p = .045$), control difficulty ($t = 2.56, p = .034$), self-punishment ($t = 2.39, p = .031$), and compulsion ($t = 3.42, p = .005$). The group expressing high levels of distraction stated more guilt ($t = 2.04, p = .049$), thought control difficulty ($t = 2.28, p = .029$), and distraction ($t = 2.08, p = .044$). When participants who reported compulsions and who did not in ESM measurements were compared in terms of trait variables, those with compulsions had higher thought control scores ($t = 2.40, p = .021$) and lower do-nothing scores ($t = -2.26, p = .036$).

DISCUSSION

In this study, within the framework of the Cognitive-Behavioral Model of OCD, an ESM form was developed to assess the obsessive intrusive thoughts, emotional reactions to intrusive thoughts, difficulty in thought control, thought control strategies, compulsions, compulsion functions, and positive and negative affect, and the usability of the form and method were tested. The results of the analyses revealed evidence that the psychometric properties of the ESM form are strong. As far as is known, this study is one of the first studies in which OCD psychopathology has been comprehensively assessed in a general sample with the ESM. Firstly, the fact that participants reported intrusive experiences by notifications during the day supports the evidence of the prevalence of intrusive thoughts in the general population (Rachman & de Silva, 1978). However, for example, almost all non-clinical participants reported experiencing intrusive thoughts, whereas only 13% experienced them once or twice a week (Belloch et al., 2004). The present study revealed that this experience occurred at a lower intensity but with a higher frequency.

Individuals who had more dysfunctional beliefs reported more intense involuntary thoughts, discomfort, anxiety, guilt, and sadness. As emphasized in the cognitive-behavioral approach, dysfunctional beliefs, which are an extension of schemas, lead to the development and maintenance of the disorder by revealing negative feelings towards involuntary thoughts. As the use of distraction strategies (INPIOS) increased, self-punishment and mental compulsions also increased. Those who utilized more cognitive or behavioral distraction strategies felt more momentary guilt, had more difficulty in thought control, and resorted to distraction than those who used less. In one-day measurements, it was discovered that those who exhibited

overt compulsions and those who did not showed differences in general intrusive thought control difficulty and the do-nothing control strategy. The ability to do nothing in the presence of an intrusive thought can function as a buffer that prevents the emergence of compulsive behaviors in daily life. According to the findings, as the distraction strategy increased during the day, the feeling of relaxation and control created by overt compulsive behaviors also increased. However, no relationship was found between the intensity of compulsions and the feeling of relaxation or control. General control strategies used for the most disturbing experiences in the last three months were associated with daily compulsion-related relaxation and a sense of control. These findings provide clues that relaxation or sense of control, which are thought to increase or decrease related to overt compulsions as described in the Cognitive-Behavioral Model of OCD, may change depending on other strategies. It is critical to conduct more studies investigating these variables with ecological momentary assessment methods to clarify the relationships and re-evaluate the cognitive model.

In light of this information, the present study demonstrated that the ESM form concerning OCD, in which the participants were actively involved, was valid and reliable and provided a resource for using it in assessment, case formulation, and treatment. In addition, integrating momentary assessments instead of using measurement tools based only on self-report and requiring retrospective recall may effectively alleviate the possibility of social desirability, which is one of the limitations emphasized in many studies in the literature. One of the prominent features of the study is the detection of the relationship between momentary emotional reactions to intrusive thoughts, impulses, and images, which play an essential role in the emergence of OCD, and momentary positive and negative affect with other components in the model. This study shows that the ESM form can be used both in scientific research and in the clinical field and offers an innovative approach that will contribute to the assessment and treatment of OCD.

DECLARATIONS

Compliance with Ethical Standards This study was approved by Dokuz Eylül University Social and Human Sciences Research and Publication Ethics Committee with the decision dated 16.06.2021 and numbered 17.

Conflict of Interest The authors of this study declare that there are no conflicts of interest related to the study.

REFERENCES

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (5th ed.)*.

- Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E., & Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: The role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *11*(2), 100-110.
- Bouvard, M., Fournet, N., Denis, A., Sixdenier, A., & Clark, D. (2017). Intrusive thoughts in patients with obsessive compulsive disorder and non-clinical participants: A comparison using the International Intrusive Thought Interview Schedule. *Cognitive Behaviour Therapy*, *46*(4), 287-299.
- Ferreri, F., Bourla, A., Peretti, C. S., Segawa, T., Jaafari, N., & Mouchabac, S. (2019). How new technologies can improve prediction, assessment, and intervention in obsessive-compulsive disorder (e-ocd): Review. *JMIR Mental Health*, *6*(12). e11643.
- García-Soriano, G., Belloch, A., Morillo, C., & Clark, D. A. (2011). Symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder: From normal cognitive intrusions to clinical obsessions. *Journal of Anxiety Disorders*, *25*(4), 474-482.
- Kelly, J. M., Kertz, S. J., Simpson, R., Bloch, M. H., & Pittenger, C. (2019). Exploring retrospective biases in obsessive-compulsive disorder: An experience-sampling study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *4*(4), 297-302.
- Kuruluş, Ö. (2021). *Obsesif kompulsif bozukluğun ham-maddesi olan istem dışı deneyimlerin bilişsel davranışçı model doğrultusunda incelenmesi* (Unpublished master's thesis). Dokuz Eylül University, İzmir.
- Landmann, S., Cludius, B., Tuschen-Caffier, B., Moritz, S., & Külz, A. K. (2019). Mindfulness predicts insight in obsessive-compulsive disorder over and above OC symptoms: An experience-sampling study. *Behaviour Research and Therapy*, *121*, 103449.
- Myin-Germeys, I., Kasanova, Z., Vaessen, T., Vachon, H., Kirtley, O., Viechtbauer, W., & Reininghaus, U. (2018). Experience sampling methodology in mental health research: New insights and technical developments. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, *17*(2), 123-132.
- Öst, L. G., Havnen, A., Hansen, B., & Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993-2014. *Clinical Psychology Review*, *40*, 156-169.
- Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, *16*(4), 233-248.
- Rapp, A. M., Bergman, R. L., Piacentini, J., & Mcguire, J. F. (2016). Evidence-based assessment of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Central Nervous System Disease*, *8*, 13-29.
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1-32.
- Tilley, P. J. M., & Rees, C. S. (2014). A clinical case study of the use of ecological momentary assessment in obsessive compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, *5*, 339.
- Wright, A. G. C., & Zimmermann, J. (2019). Applied ambulatory assessment: Integrating idiographic and nomothetic principles of measurement. *Psychological Assessment*, *31*(12), 1467-1480.