



Düşünce Özellikleri Ölçeği Bağlamında Bilişsel Hatalar

Cognitive Errors in the Context of the Cognitive Distortions Scale

 Mehmet Hamdi Örum

Elazığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Uz.Dr., Elazığ, Türkiye

Copyright © 2021 by authors and Medical Records Publishing Inc.

Değerli Editör

Bilginin işleme biçimi, kişilerin olaylara verdikleri tepkilerde nedensel bir rol oynar. Olumsuz yönde işlenen bilgi, takip eden süreçlerdeki düşünce, duygu ve davranış ile ilgili çıktıları etkileyerek uyum sorunlarını artırır. Tepkilerimizi etkileyen çeşitli bilişler, bilişsel alanda çalışan klinisyenler tarafından araştırılmıştır (1). Düşünce içeriği açısından, duygu ve davranışları etkileyen birkaç farklı biliş seviyesi olduğu varsayılır. Birincisi, bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren, geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucu oluşmuş bilişsel yapılar olan temel inançlardır. Temel inançlar bilişsel yapının en derininde yer almaktadır (2). İkincisi, yaşantı ve gözlem yoluyla öğrenilen, davranışların soyut düzenleyicileri olan ve bilişsel yapıda temel inançların hemen üstünde yer alan ara inançlardır (3). Bilişsel yapının yüzeyinde yer alan üçüncü bilişsel yapı elemanı ise otomatik düşüncelerdir (Figür 1). Otomatik düşünceler, aklımıza kendiliğinden gelen, bizim özellikle düşünmeyi istemediğimiz düşüncelerdir. Sıklıkla fark edilmezler, sadece dikkatimizi verirsek onları tanımlayabilir ve anlayabiliriz. Otomatik düşünceler, herkeste bulunmasına karşılık ruhsal rahatsızlığı olan kişilerin otomatik düşüncelerinin bozuk, aşırı ve hatalı olduğu belirtilmektedir. Bu kişilerin otomatik düşünceleri, sağlıklı bireylere kıyasla daha hızlı, katı ve kusurludur (4).

Olumsuz otomatik düşünceler çarpık bir bilişsel sürecin ürünüdür. Otomatik düşünceler bilişsel çarpıtma ya da bilişsel hata olarak da adlandırılır. Bununla birlikte son yıllarda bilişsel davranışçı terapistler "hata" terimini "çarpıtma" terimine tercih etmektedir (5). Beck ve ark.

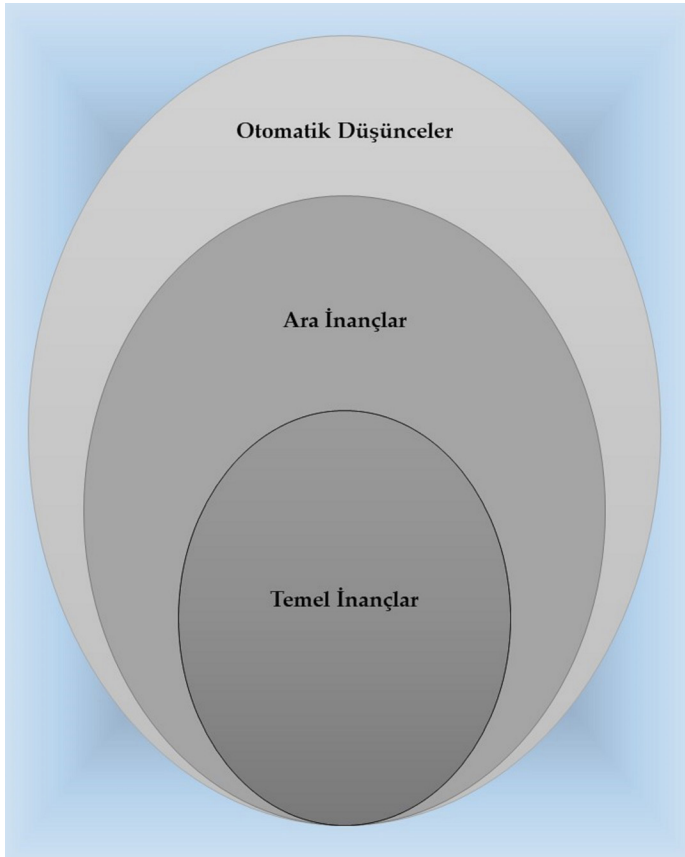
(6) tarafından geliştirilen yedi farklı bilişsel hata, Burns (7) tarafından on farklı bilişsel hataya genişletilmiştir. Takip eden süreçte bu bilişsel hatalar kullanılarak çeşitli otomatik düşünce ve bilişsel hata ölçekleri geliştirilmiştir (8). Ancak bu ölçeklerin tamamı kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel süreçleri sorgulamaktadır. Covin ve ark. (8) 2011 yılında on farklı bilişsel hatayı kişiler arası ilişkiler (IP) ve bireysel başarı (PA) gibi iki farklı alanda sorgulayan bir ölçek geliştirmiştir: Düşünce Özellikleri Ölçeği (DÖÖ, Cognitive Distortions Scale).

DÖÖ, Özdel ve ark. (5) tarafından 2014 yılında Türkçe'ye çevrilmiş her bir bölümünde on madde olan, iki ayrı bölümden oluşan yirmi maddelik bir ölçektir. On farklı maddede on farklı düşünce tarzı (hep ya da hiç tarzı düşünme, felaketleştirme, zihinsel filtreleme, zihin okuma, etiketleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, -meli -malı ifadeleri, olumluyu küçültme ya da yok sayma, duygudan sonuç çıkarma) bulunmaktadır. Öncelikle her düşünce tarzının ne olduğu açıklanır. Daha sonra her bir düşünce tarzının daha iyi anlaşılması amacıyla iki örnek durum anlatılır. Anlatılan bu iki durumdan bir tanesi sosyal ilişkilerle (IP, arkadaş, eş ve aile gibi) diğeri ise kişisel başarılarla ilgilidir (PA, bir sınavı geçmek ya da işte başarısız olmak gibi). Bu kurgu örneklerinin amacı her bir düşünce tarzının gerçek hayatta nasıl olabileceğini ölçeceği dolduran kişinin anlamasını kolaylaştırmaktır. Ölçeği dolduran kişinin başta bu tanımlanan düşünüş tarzını anlaması ve bu düşünüş tarzını ne sıklıkta kullandığını 1-7 arasında Likert tipi bir puanlamaya yansıtması istenmektedir. Her ne kadar orijinal ölçekte "çarpıtma" kavramı kullanılmış olsa da Türkçe uyarılmanın aktarıldığı makalede Özdel ve ark. (5) "hata" kavramını tercih etmişlerdir.

Geliş Tarihi / Received: 14.11.2020 Kabul Tarihi / Accepted: 09.01.2021

Sorumlu Yazar /Corresponding Author: Mehmet Hamdi Örum, Elazığ Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Uz.Dr., Elazığ, Türkiye, E-mail: mhorum@hotmail.com

Majör depresif bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve madde kullanım bozukluğu (MKB) bilişsel hataların araştırıldığı bazı psikiyatrik bozukluklardır. Örüm ve ark. (9), DÖÖ'yü kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmada MKB hastalarının hem IP hem de PA alanlarındaki bilişsel hata düzeyinin sağlıklı insanlardan daha yüksek olduğunu, esrar kullanım bozukluğunun bilişsel hatalarla eroin kullanım bozukluğuna göre daha fazla ilişkili olduğunu bildirmiştir (10). DÖÖ, OKB hastalarındaki bilişsel hata düzeyinin hem IP hem de PA alanlarında sağlıklı kontrollere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (11). OKB'nin temizlik ve ruminasyon alt boyutlarının karşılaştırıldığı çalışmada ruminasyon boyutunda bilişsel hata düzeyinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir (12). Yine, ruminasyon boyutunda kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel hatalar (IP) temizlik boyutundan daha yüksek saptanmıştır. Benzer bulgu PA alanında saptanmamıştır. Bu çalışma, bilişsel hataların olay bazında rolünün olduğunu; bir alanda sık kullanılan bilişsel hatanın başka bir alanda kullanılamayabileceğini göstermesi bakımından değerlidir (12). Konversiyon bozukluğu, anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk DÖÖ'nün kullanılabilirliği bazı psikiyatrik bozukluklar olması açısından araştırmacıların ilgisini çekebilir. Psikiyatrik bozukluklardaki bilişsel hataların ortaya çıkarılması tedavi uygulamalarını yönlendirebilir. Özellikle ilaç tedavisine karşı aşırı ön yargısı olan hastalarda psikoterapi sırasında bilişsel hatalar üzerine yoğunlaşmak faydalı olabilir (12).



Figür 1. Bilişsel Yapı

Sonuç olarak, sağlıklı insanların gündelik yaşantılarında sıklıkla kullandıkları bilişsel hataların aşırı, katı ve daha hızlı olduğu durumlar çeşitli psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olabilir. Bilişsel hataların tedavi süreçlerinin uygun şekilde ilerleyişinin önünde bir engeldir ve bilişsel hataların saptanması özellikle bilişsel davranışçı terapi gibi tedavi uygulamalarında tedavi başarısının artmasını sağlayabilir.

REFERANSLAR

1. Dozois DJA, Beck AT. Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In: Dobson KS, Dozois DJA, eds. Risk Factors in Depression. Oxford, England: Elsevier/Academic Press, 2008. p. 121-43.
2. Shah R, Waller G. Parental style and vulnerability to depression: the role of core beliefs. J Nerv Ment Dis 2000;188:19-25.
3. Baytemir K. Perfectionism, irrational beliefs, need for social approval and gender as predictors of parent exam anxiety. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2019;8:161-78.
4. Wong SS. The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. Current Psychology 2008;27:177-91.
5. Özdel K, Taymur I, Guriz SO, et al. Measuring cognitive errors using the cognitive distortions scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. PLoS ONE 2014;9:e105956.
6. Beck AT, Rush A, Shaw B, et al. Cognitive therapy of depression. New York: Guilford, 1979.
7. Burns DD. Feeling good: The new mood therapy. New York: Signet, 1980.
8. Covin R, Dozois DJA, Ogniewicz A, et al. Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). Int J Cogn Ther 2011;4:297-322.
9. Örüm MH, Kara MZ, Kuştepe A, et al. Bilişsel hatalar ve dikkat-eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtilerinin madde kullanım özellikleri ile ilişkisi. Bağımlılık Dergisi 2019;20:47-60.
10. Orum MH. Investigation of the relationship between cannabis use, opioid use and cognitive errors. Medicine Science 2020;9:362-9.
11. Örüm MH. The relationship between cognitive errors and psychiatric symptoms in obsessive-compulsive disorder. Med J Ankara Tr Res Hosp. 2020;53:29-35.
12. Örüm MH. Cognitive error characteristics of rumination and cleaning dimensions of obsessive-compulsive disorder. Anadolu Psikiyatri Derg 2020;21:592-9.