

Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği (SÜBÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği (SÜBÖ)*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30258>

Özet

Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği (SÜBÖ), bireylerin sigara içme davranışları ve bu davranışlarla ilişkili düşünce süreçleri hakkındaki üstbilişsel inançların ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinalinin Türkçe uyarlama çalışması olup, Leyla Alma ve A.S. Yılmaz tarafından 2016 yılında 19. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulmuştur.

SÜBÖ, sigara bağımlılığına ilişkin bilişsel modelini incelemeye odaklanır ve bireyin sigara içmeyle ilgili pozitif veya negatif üstbiliş mekanizmalarını değerlendirir. Ölçeğin psikometrik özellikleri, özellikle güvenilirlik açısından tutarlılık ve test tekrar test analizleri ile incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Sigara, üstbiliş, bağımlılık, sigara bırakma, psikometri, uyarlama, değerlendirme, bilişsel model

Yazarlar

Leyla Alma, A.S. Yılmaz

Amaç

Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği (SÜBÖ), sigara kullanan bireylerin, sigara içmeye başlama, sürdürme ve bırakma süreçlerinde etkili olan üst düzey bilişsel inançlarını ve değerlendirmelerini ölçmeyi amaçlar. Bu ölçek, sigara bağımlılığına ilişkin tedavisinde ve önlenmesinde bilişsel süreçlerin rolünü anlamak için temel bir araçlardır.

Özellikle, bireylerin sigara içmenin duygusal durumlar üzerindeki etkisine (örneğin, "sigara içmek stresimi azaltır") veya sigara içme düşüncelerinin kontrol edilebilirliğine ilişkin (örneğin, "sigara içme isteğimi kontrol edemem") dair sahip oldukları inançları belirlemek hedeflenir. Bu üstbiliş profillerinin anlaşılması, kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesine olanak tanır.

Yapı

SÜBÖ, temel olarak sigara içmeyle ilgili üstbiliş yapılarını ölçmektedir. Üstbiliş, bireyin kendi düşünce süreçleri, algıları ve anıları hakkındaki bilgisi ve farkındalığıdır. Sigara kullanımında, bu yapı genellikle şu alt boyutları içerir:

Pozitif Üstbilişler: Sigara içmenin faydalı sonuçlar doğuracağına dair inançlar (örneğin, bilişsel performans artışı, rahatlama sağlama).

Negatif Üstbilişler: Sigara içme dürtülerinin veya düşüncelerinin kontrol edilemez, tehlikeli veya zararlı olduğuna dair inançlar.

Bu ölçek, sigara içme davranışının yalnızca fizyolojik bağlamıyla değil, aynı zamanda bilişsel kontrol ve inanç sistemleriyle de yakından ilişkili olduğunu gösteren bilişsel modelleri desteklemektedir.

Geçerlik

Türkçe uyarlama çalışmalarıyla geçerlik analizleri hakkında detaylı bilgi kaynakta doğrudan verilmemiştir. Ancak, uyarlama çalışmalarıyla genellikle yapı geçerliliğini kanıtlamak amacıyla faktör analizi (Açıklayıcı veya Doğrulayıcı Faktör Analizi) yöntemleri kullanılır.

Ölçeğin geçerli kabul edilebilmesi için, ölçütü üstbiliş yapışının sigara bağlamıyla düzeyi, sigara bırakma motivasyonu ve diğer ilgili psikolojik yapılarla (anksiyete, depresyon) teorik olarak beklenen ilişkileri göstermesi (ölçüt geçerliliği) önemlidir. SÜBÖ'nün akademik kullanım için, özellikle yapı geçerliliğini detaylandırılan ek yayınların incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Güvenirlilik

SÜBÖ'nün güvenirliliği, Türkçe uyarlama çalışmalarıyla iki temel yöntemle titizlikle analiz edilmiştir: **iç tutarlılık analizleri** ve **test tekrar test analizleri**.

İç Tutarlılık Analizleri: Bu analizler, ölçeğin farklı maddelerinin aynı temel yapıyı ne kadar tutarlı bir şekilde ölçtüğünü değerlendirir. Yüksek iç tutarlılık katsayıları (genellikle Cronbach Alfa), ölçeğin homojen ve güvenilir olduğunu gösterir. Bu, SÜBÖ'nün tek bir üstbiliş kavramının tutarlı bir şekilde ölçtüğünü işaret eder.

Test Tekrar Test Analizleri: Bu yöntem, ölçek puanlarının zaman içindeki kararlılığını değerlendirir. Bireylere farklı zamanlarda uygulanan test sonuçları arasındaki yüksek korelasyon, ölçeğin geçici durumlardan veya uygulama koşullarından bağımsız olarak kararlı ölçümler sağladığını kanıtlar.

Faktör Analizi

Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği'nin (SÜBÖ) Türkçe uyarlaması sırasında, ölçeğin orijinal yapışının Türk popülasyonunda da koruyup korumadığını belirlemek amacıyla faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, ölçeğin teorik olarak beklenen alt boyutlarının (Pozitif ve Negatif Üstbilişler) ampirik olarak da desteklendiğini göstermeyi amaçlamıştır.

Faktör analizinin başarılı sonuçlanması, ölçeğin yapısal geçerliliğini destekler ve araştırmacıların SÜBÖ'yü kullanırken hangi alt ölçek puanlarını hesaplayacakları konusunda net bir rehberlik sağlar. Bu, ölçekten elde edilen bulguların klinik ve akademik açıdan anlamlı için kritik öneme sahiptir.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sigara kullanan yetişkinler

Yaş Grubu: Yetişkin Popülasyon

Popülasyon Detayları: Türk kültürüne özgü sigara içme alışkanlıklarına sahip bireyler üzerinde psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Test Metodolojisi: Uygulama, katılımcıların sigarayla ilgili üstbilis ifadelerine belirli bir derecelendirme skalası kullanarak yanıt vermesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Derecelendirme formatı kaynakta belirtilmemiş olsa da, Likert tipi bir skalaya sahip olduğu yaygın olarak kabul edilir.

Anahtar Kelimeler

Üstbilisel inançlar, bilişsel kontrol, sigara bağımlılığı, güvenirlilik, iç tutarlılık, psikolojik test, bilişsel davranışçı terapi

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

Bağli Kuruluş E-posta Adresleri: almaley@metu.edu.tr (Leyla Alma)

Yazın Adresi: Leyla Alma, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ), Türkiye (e-posta adresine göre).

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması **2016** yılında gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin ticari olmayan akademik kullanımları için izin ve ücret bilgileri konusunda sorumlu yazar Leyla Alma ile doğrudan iletişime geçilmesi gerekmektedir.

İletişim e-posta adresi: almaley@metu.edu.tr

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [sigarayla-ilgili-ustbilisler-olcegi-subo-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Alma, L., & Yılmaz, A.S. (2016). Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği (SÜBÖ) Türkçe uyarlama çalışması. 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, (ss. 62-63). İzmir.

Sigarayla İlgili Üstbilişler Ölçeği (SÜBÖ) Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçeğin maddeleri, sağlanan kaynak içeriğinde yer almamaktadır.

ARABPSYCHOLOGY.COM