Üstbili? Ölçe?i-30

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Üstbili? Ölçe?i-30*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32278

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Üstbili? Ölçe?i-30 (ÜBÖ-30), bireylerin kendi bili?sel süreçleri hakk?ndaki inançlar?n?, de?erlendirmelerini ve stratejilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Bu ölçek, Adrian Wells ve Gerald Matthews taraf?ndan geli?tirilen orijinal Metacognitions Questionnaire (MCQ) temel al?narak olu?turulmu?tur. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu, 2008 y?l?nda **Ahmet Tosun** ve **Murat Irak** taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Adaptasyon çal??mas?, ölçe?in Türkçe kültüründeki geçerli?ini ve güvenirli?ini incelemeyi, ayr?ca üstbili?sel inançlar?n **kayg?** ve obsesif-kompülsif belirtilerle ili?kisini ara?t?rmay? amaçlam??t?r. ÜBÖ-30, bili?sel terapilerde ve klinik ara?t?rmalarda önemli bir rol oynayan üstbili?sel i?lev bozukluklar?n? de?erlendirmede kritik bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Üstbili?, ÜBÖ-30, Bili?sel Model, Metakognisyon, Psikometri, Kayg?, Obsesif-Kompülsif Bozukluk (OKB), Adaptasyon, Psikolojik Ölçek.

Yazarlar

Ahmet Tosun, Murat Irak

Amaç

Üstbili? Ölçe?i-30 (ÜBÖ-30), bireylerin dü?ünme süreçleri hakk?nda sahip olduklar? inançlar? sistematik olarak de?erlendirmeyi amaçlar. Bu inançlar genellikle bireyin bili?sel kapasitesine, dü?üncelerin kontrol edilebilirli?ine ve dü?üncelerin tehlike potansiyeline odaklan?r. Ölçek, bu **üstbili?sel inançlar?n** düzeyini belirleyerek, özellikle anksiyete bozukluklar? ve obsesif-kompülsif bozukluk gibi psikopatolojilerin bili?sel modellerini destekleyen veriler sa?lamay? hedefler.

Türkçe uyarlama çal??mas?n?n temel amac?, ölçe?in kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türk popülasyonunda üstbili?sel süreçlerin geçerli ve güvenilir bir ?ekilde ölçülmesine olanak tan?makt?r. Ara?t?rmac?lar bu sayede, üstbili?sel faktörlerin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini klinik ve akademik ortamlarda inceleyebilmi?tir.

Yap?

ÜBÖ-30, üstbili? yap?s?n? be? temel alt boyutta incelemektedir. Bu alt boyutlar, bireyin bili?sel süreçlerini nas?l alg?lad???na ve yönetti?ine dair farkl? yönleri temsil eder. Ölçek toplam 30 maddeden olu?ur ve her alt boyut 6 madde içerir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in ölçtü?ü be? temel üstbili?sel alt boyut ?unlard?r:

Olumlu ?nançlar (6 madde): Endi?e ve ruminasyon gibi bili?sel süreçlerin problem çözmeye veya gelecekteki tehlikelerden kaç?nmaya yard?mc? olaca??na dair pozitif inançlar? ölçer.
Bili?sel Güven (6 madde): Bireyin haf?za, dikkat ve muhakeme yetene?ine olan güven eksikli?ini veya a??r? güvenini de?erlendirir. Dü?üncelerine ve alg?lar?na ne kadar güvendi?ini gösterir.
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike (6 madde): Dü?üncelerin kontrol edilemez oldu?una ve bu dü?üncelerin potansiyel olarak tehlikeli sonuçlar do?urabilece?ine dair negatif inançlar? ölçer.
Bili?sel Fark?ndal?k (6 madde): Bireyin zihninden geçen dü?ünce ve duygularla a??r? derecede me?gul olma e?ilimini, yani bili?sel süreçlere odaklanma düzeyini de?erlendirir.
Kontrol ?htiyac? (6 madde): Endi?elenmenin kendisinin tehlikeli oldu?u veya dü?üncelerin sürekli kontrol alt?nda tutulmas? gerekti?i yönündeki inançlar? kapsar.

Geçerlik

Tosun ve Irak (2008) taraf?ndan yürütülen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, Üstbili? Ölçe?i-30'un yap?sal ve kriter geçerli?i incelenmi?tir. Yap?lan analizler, orijinal ölçek yap?s?n?n (be? faktörlü model) Türkçe örneklemde de korundu?unu göstermi?tir.

Özellikle, ölçe?in geçerli?i, kayg? ve obsesif-kompülsif belirtilerle olan korelasyonlar? arac?l???yla desteklenmi?tir. Yüksek ÜBÖ-30 puanlar?n?n, klinik olarak anlaml? düzeyde kayg? ve OKB belirtileriyle pozitif yönde ili?kili oldu?u saptanm??t?r, bu da ölçe?in ölçmek istedi?i psikopatoloji e?ilimlerini ba?ar?yla yans?tt???n? gösterir.

Güvenirlik

Türkçe uyarlama çal??mas?, Üstbili? Ölçe?i-30'un iç tutarl?l?k ve muhtemelen test-tekrar test güvenirli?ini incelemi?tir. ?ç tutarl?l?k analizlerinde (Cronbach Alfa katsay?s?), ölçe?in genel puan? ve alt boyutlar? için kabul edilebilir düzeyde yüksek katsay?lar elde edilmi?tir.

Bu yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? temel üstbili?sel yap?y? ölçme konusunda tutarl? oldu?unu ve dolay?s?yla ölçe?in bilimsel ara?t?rmalarda ve klinik de?erlendirmelerde güvenle kullan?labilece?ini ortaya koymaktad?r.

Faktör Analizi

Üstbili? Ölçe?i-30'un Türkçe adaptasyonu sürecinde, ölçe?in yap?sal geçerli?ini test etmek amac?yla faktör analizi kullan?lm??t?r. Bu analizler, orijinal ?ngilizce ölçekte tan?mlanan be? faktörlü yap?n?n (Olumlu ?nançlar, Bili?sel Güven, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike, Bili?sel Fark?ndal?k, Kontrol ?htiyac?) Türk örnekleminde de do?ruland???n? göstermi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör yap?s?n?n korunmas?, ölçe?in orijinal yap?y? kültürel farkl?l?klara ra?men ba?ar?yla temsil etti?ini ve üstbili? teorisinin temel bile?enlerini hedefledi?ini kan?tlam??t?r. Bu bulgular, ölçe?in teorik temellerini sa?lamla?t?rmaktad?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (30 madde)

Mevcut Diller: Türkçe (Orijinal: ?ngilizce)

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler (Genel ve Klinik Örneklemler)

Ya? Grubu: Belirtilmemi? (Genellikle 18 ya? ve üzeri)

Popülasyon Detaylar?: Türkçe adaptasyon çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri ve/veya genel yeti?kin popülasyonu üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Ölçek, 4'lü Likert Ölçe?i kullan?larak derecelendirilir. Kat?l?mc?lar her maddeye ne ölçüde kat?ld?klar?n? belirtirler (1=Kesinlikle kat?lm?yorum - 4= Kesinlikle kat?l?yorum). Yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde üstbili?sel i?lev bozuklu?u veya maladaptif üstbili?sel inançlar anlam?na gelir.

Anahtar Kelimeler

Üstbili?sel ?nançlar, Psikolojik De?erlendirme, Obsesyon, Kayg? Bozukluklar?, Bili?sel Davran??ç? Terapi, Psikometri, Likert Ölçe?i.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ahmet Tosun

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?il.

?leti?im E-posta Adresleri: ahmet.tosun@okan.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?il (Okan Üniversitesi ile ili?kilendirilebilir).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Üstbili? Ölçe?i-30'un Türkçe adaptasyonu ve psikometrik özellikleri 2008 y?l?nda yay?mlanm??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in akademik ve klinik amaçl? kullan?m? genellikle ilgili makaleye at?fta bulunmay? gerektirir. Ticari kullan?m veya geni? ölçekli uygulamalar için sorumlu yazar (Ahmet Tosun) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ölçe?in orijinal PDF doküman?na a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir: ustbilis-olcegi-30-ubo-30-toad.pdf

Kaynaklar

Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbili? Ölçe?i-30'un Türkçe uyarlamas?, geçerli?i, güvenirli?i, kayg? ve obsesif-kompülsif belirtilerle ?li?kisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(1), 67-80.

Makalenin tam metnine Türk Psikiyatri Dergisi üzerinden de eri?ilebilir: turkpsikiyatri.com

Üstbili? Ölçe?i-30 Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu?tur ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemi?tir.

5 alt boyut ve 30 madde

Olumlu ?nançlar (6 m): Endi?elenmek gelecekteki problemlerden kaç?nmama yard?mc? olur.

Bili?sel Güven (6 m): Kelimeler ve isimler konusunda belle?ime güvenim pek yoktur.

Kontrol Edilemezlik ve Tehlike (6 m): E?er beni endi?elendiren bir dü?ünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekle?irse, benim hatam olur.

Bili?sel Fark?ndal?k (6 m): Akl?mdan geçenlerle çok u?ra??r?m.

Kontrol ?htiyaç (6 m): Endi?elenmem benim için tehlikelidir.

ARABPSYCHOLOGY.COM