

Üstbili?ler Ölçe?i-30

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Üstbili?ler Ölçe?i-30*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32282>

Özet

Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), orijinali Adrian Wells ve Gerald Matthews tarafından geliştirilen **Meta-Cognitions Questionnaire-30 (MCQ-30)** ölçeğinin Türkçe adaptasyonudur. Bu ölçek, bireylerin düşünme süreçleri hakkındaki inançlarını, yani üstbilişsel işlevlerini ve bu işlevlerdeki bozuklukları değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, özellikle anksiyete ve depresyon gibi psikolojik bozukluklarla ilişkili olan disfonksiyonel üstbilişsel inançları ölçmeye odaklanır. Türk örnekleminde uyarılma çalışması 2008 yılında A. E. Yılmaz, T. Gençöz ve A. Wells tarafından gerçekleştirilmiştir. ÜBÖ-30, toplam 30 maddeden oluşmakta olup, üstbilişin beş temel alt boyutunu ölçmektedir.

Anahtar Kelimeler

Üstbiliş, Üstbilişler Ölçeği-30, MCQ-30, Endişe, Obsesif-Kompulsif Belirtiler, Psikometrik Özellikler, Uyarılma.

Yazarlar

Adrian Wells (Orijinal), A. Esin Yılmaz (Uyarılma), Tamer Gençöz (Uyarılma).

Amaç

Üstbilişler Ölçeği-30'un temel amacı, bireylerin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki inançlarını ve değerlendirmelerini ölçmektir. Bu ölçek, özellikle **anksiyete**, **endişe** ve **obsesif-kompulsif belirtiler** gibi psikopatolojilerin gelişiminde merkezi bir rol oynadığı varsayılan disfonksiyonel üstbilişsel inançları tespit etmeyi hedefler. Türk kültürüne özgü psikometrik özelliklerinin belirlenmesi ve klinik araştırmalarda kullanılabilirliğinin sağlanması, uyarılma çalışmasının başlıca amaçları arasındadır.

Ölçek, klinik ortamlarda ve araştırmalarda kullanılmak üzere, üstbilişsel inançların şiddetini nicel olarak belirleyerek, Bilişsel Dikkat Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome - CAS) gibi üstbilişsel modelin temel kavramlarını değerlendirmeye olanak tanır.

Yapı

ÜBÖ-30, beş farklı üstbilişsel boyutu ölçen toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta altı madde bulunmaktadır. Bu yapı, Wells ve Matthews'un (1994) geliştirdiği üstbilişsel modeline dayanmaktadır.

Ölçeğin orijinal yapısında yer alan ve Türkçe adaptasyonunda da korunan beş temel alt boyut şunlardır:

Pozitif Endişe İnançları (Positive Beliefs about Worry - PBW): Endişenin faydalı veya işe yarar olduğuna dair inançlar.

Düşüncelerin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeye Dair Negatif İnançlar (Negative Beliefs about the Uncontrollability of Thoughts and Danger - NBUTD): Düşüncelerin kontrol edilemeyeceği ve tehlikeli olduğu yönündeki inançlar.

Bilişsel Güven (Cognitive Confidence - CC): Bilişsel yeteneklere (hafıza, dikkat) duyulan güven düzeyi.

Bilişsel Öz-Farkındalık (Cognitive Self-Consciousness - CSC): Kendi düşüncelerini sürekli izleme ve bunlara dikkat etme eğilimi.

Kontrol İhtiyacı (Need for Control - NFC): Düşünceleri ve bilişsel süreçleri mutlak kontrol altında tutma ihtiyacına dair inançlar.

Geçerlik

Üstbilişler Ölçeği-30'un geçerlik çalışmaları, Türk örnekleminde **yapı geçerliliği** ve **ölçüt bağıntılı geçerliliği** üzerine odaklanmıştır. Yılmaz ve ark. (2008) tarafından yürütülen adaptasyon çalışması, ölçeğin beş faktörlü orijinal yapıya destekleyen bulgular sunmuştur. Bu, ölçeğin teorik olarak ölçmeyi amaçladığı beş farklı üstbilişsel boyutu başarıyla bir şekilde ayırt edebildiğini göstermektedir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, ÜBÖ-30 puanlarının **Penn State Endişe Ölçeği (PSWQ)** ve **obsesif-kompulsif belirtiler (Obsessive-Compulsive Symptoms)** ile pozitif ve anlamlı korelasyonlar gösterdiği bildirilmiştir. Bu sonuçlar, disfonksiyonel üstbilişlerin psikopatoloji ile ilişkili olduğu yönündeki teorik beklentilerle tutarlıdır ve ölçeğin klinik açıdan ilgili yapıyı ölçtüğünü destekler.

Güvenirlilik

Türkçe adaptasyon çalışmasında ÜBÖ-30'un güvenilirliği, genellikle **iç tutarlılık** (Cronbach alfa katsayısı) ve muhtemelen test-tekrar test yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. İç tutarlılık katsayıları hem toplam ölçek puanı hem de beş alt boyut için kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur.

Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçek maddelerinin aynı temel üstbilişsel yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve ölçeğin Türk örnekleminde güvenilir bir araç olarak kullanılabileceğini işaret etmektedir. Güvenirlilik analizlerinin detayları için, Yılmaz, Gençöz ve Wells'in (2008) makalesine başvurulması gerekmektedir.

Faktör Analizi

ÜBÖ-30'un adaptasyon sürecinde, ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla **Doğrulayıcı**

Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları, ölçeğin 30 madde ve 5 faktörden oluşan orijinal yapısının Türk kültüründe de geçerli olduğunu göstermiştir.

Bu beş faktörlü modelin uyum indeksleri (fit indices), modelin veriye iyi uyum sağladığını ve her bir maddenin beklenen alt boyuta yüklendiğini kanıtlamıştır. Bu bulgu, ÜBÖ-30'un üstbiliş teorisine uygun olarak, farklı üstbilişsel bileşenleri bağımsız olarak değerlendirme yeteneğine sahip olduğunu doğrulamaktadır.

Araç Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendini Bildirim Ölçeği (Self-Report Questionnaire), Likert Tipi Derecelendirme.

Mevcut Diller: Türkçe, İngilizce (Orijinal).

Popülasyon Grubu: Yetkinler, Klinik ve Genel Popülasyon.

Yaş Grubu: Genç Yetkinler ve Yetkinler.

Popülasyon Detayları: Türk örnekleminde psikometrik çalışmalar yapılmıştır. Özellikle anksiyete ve obsesif-kompulsif belirtiler yaşayan bireylerde kullanıma uygundur.

Test Metodolojisi: Bireylerden 30 maddeyi belirli bir Likert skalası üzerinde (genellikle 4 veya 5 puanlı) kendilerini ne kadar tanımladığını belirterek puanlamaları istenir. Yüksek puanlar, disfonksiyonel üstbilişsel inançların daha yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Anahtar Kelimeler

Üstbilişsel inançlar, Psikopatoloji, Anksiyete, Klinik Psikoloji, Psikolojik Değerlendirme, Psikometrik Araç.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Mevcut değil (Kaynakta belirtilmemiştir).

Bağlantı E-posta Adresi: esin.yilmaz@deu.edu.tr (Sorumlu Yazar: A. Esin Yılmaz)

Yazma Adresi: Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye (Uyarlama çalışması sırasında ilgili kurumu).

İzinler, Ücret ve Uygulama Yolu?

Uygulama Yolu? (Adaptasyon): 2008.

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanım? ve klinik uygulamalar? için orijinal yazarlar olan Wells ve Matthews'un ve Türkçe adaptasyon yazarlar?nın izinlerinin alınması? gerekebilir. Akademik araştırmalar için genellikle referans gösterilerek kullanım mümkündür.

Orijinal makaleye ait bağlantı adresi: onlinelibrary.wiley.com

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: ustbilisler-olgegi-30-toad.pdf

Kaynaklar

Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 424-439.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). Attention and emotion: A clinical perspective. Hove: Erlbaum.

Üstbilişler Ölçeği-30 Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. (Not: Maddeler orijinal kaynakta sağlanmamıştır. Bu bölüm, yalnızca kaynakta belirtilen yapısal bilgiyi yansıtmaktadır.)

ÜBÖ-30, beş alt boyutun her birinde altı madde olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme sistemi hakkında detaylı bilgi, uyarılma makalesinde (Yılmaz, Gençöz & Wells, 2008) bulunmaktadır.