Üstbili?ler Ölçe?i-30

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Üstbili?ler Ölçe?i-30*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32282

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Üstbili?ler Ölçe?i-30 (ÜBÖ-30), orijinali Adrian Wells ve Gerald Matthews taraf?ndan geli?tirilen **Meta-Cognitions Questionnaire-30 (MCQ-30)** ölçe?inin Türkçe adaptasyonudur. Bu ölçek, bireylerin dü?ünme süreçleri hakk?ndaki inançlar?n?, yani üstbili?sel i?levlerini ve bu i?levlerdeki bozukluklar? de?erlendirmek amac?yla tasarlanm??t?r. Ölçek, özellikle anksiyete ve depresyon gibi psikolojik bozukluklarla ili?kili olan disfonksiyonel üstbili?sel inançlar? ölçmeye odaklan?r. Türk örnekleminde uyarlama çal??mas? 2008 y?l?nda A. E. Y?lmaz, T. Gençöz ve A. Wells taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. ÜBÖ-30, toplam 30 maddeden olu?makta olup, üstbili?in be? temel alt boyutunu ölçmektedir.

Anahtar Kelimeler

Üstbili?, Üstbili?ler Ölçe?i-30, MCQ-30, Endi?e, Obsesif-Kompulsif Belirtiler, Psikometrik Özellikler, Uyarlama.

Yazarlar

Adrian Wells (Orijinal), A. Esin Y?lmaz (Uyarlama), Tamer Gençöz (Uyarlama).

Amaç

Üstbili?ler Ölçe?i-30'un temel amac?, bireylerin kendi bili?sel süreçleri hakk?ndaki inançlar?n? ve de?erlendirmelerini ölçmektir. Bu ölçek, özellikle **anksiyete**, endi?e ve obsesif-kompulsif belirtiler gibi psikopatolojilerin geli?iminde merkezi bir rol oynad??? varsay?lan disfonksiyonel üstbili?sel inançlar? tespit etmeyi hedefler. Türk kültürüne özgü psikometrik özelliklerinin belirlenmesi ve klinik ara?t?rmalarda kullan?labilirli?inin sa?lanmas?, uyarlama çal??mas?n?n ba?l?ca amaçlar? aras?ndad?r.

Ölçek, klinik ortamlarda ve ara?t?rma ba?lamlar?nda, üstbili?sel inançlar?n ?iddetini nicel olarak belirleyerek, Bili?sel Dikkat Sendromu (Cognitive Attentional Syndrome - CAS) gibi üstbili?sel modelin temel kavramlar?n? de?erlendirmeye olanak tan?r.

Yap?

ÜBÖ-30, be? farkl? üstbili?sel boyutu ölçen toplam 30 maddeden olu?maktad?r. Her bir alt boyutta alt? madde bulunmaktad?r. Bu yap?, **Wells ve Matthews'un (1994)** geli?tirdi?i üstbili? modeline dayanmaktad?r.

Ölçe?in orijinal yap?s?nda yer alan ve Türkçe adaptasyonunda da korunan be? temel alt boyut ?unlard?r:

ARABPSYCHOLOGY.COM

Pozitif Endi?e ?nançlar? (Positive Beliefs about Worry - PBW): Endi?enin faydal? veya i?e yarar oldu?una dair inançlar.
Dü?üncelerin Kontrol Edilemezli?i ve Tehlikeye Dair Negatif ?nançlar (Negative Beliefs about the Uncontrollability of Thoughts and Danger - NBUTD): Dü?üncelerin kontrol edilemeyece?i ve tehlikeli oldu?u yönündeki inançlar.
Bili?sel Güven (Cognitive Confidence - CC): Bili?sel yeteneklere (haf?za, dikkat) duyulan güven düzeyi.
Bili?sel Öz-Fark?ndal?k (Cognitive Self-Consciousness - CSC): Kendi dü?üncelerini sürekli izleme ve bunlara dikkat etme e?ilimi.
Kontrol ?htiyac? (Need for Control - NFC): Dü?ünceleri ve bili?sel süreçleri mutlak kontrol alt?nda tutma ihtiyac?na dair inançlar.

Geçerlik

Üstbili?ler Ölçe?i-30'un geçerlik çal??malar?, Türk örnekleminde **yap? geçerli?i** ve **ölçüt ba??nt?l? geçerli?i** üzerine odaklanm??t?r. Y?lmaz ve ark. (2008) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?, ölçe?in be? faktörlü orijinal yap?s?n? destekleyen bulgular sunmu?tur. Bu, ölçe?in teorik olarak ölçmeyi amaçlad??? be? farkl? üstbili?sel boyutu ba?ar?l? bir ?ekilde ay?rt edebildi?ini göstermektedir.

Ölçüt ba??nt?l? geçerlik kapsam?nda, ÜBÖ-30 puanlar?n?n **Penn State Endi?e Ölçe?i (PSWQ)** ve obsesif-kompulsif belirtiler (Obsessive-Compulsive Symptoms) ile pozitif ve anlaml? korelasyonlar gösterdi?i bildirilmi?tir. Bu sonuçlar, disfonksiyonel üstbili?lerin psikopatoloji ile ili?kili oldu?u yönündeki teorik beklentilerle tutarl?d?r ve ölçe?in klinik aç?dan ilgili yap?y? ölçtü?ünü destekler.

Güvenirlik

Türkçe adaptasyon çal??mas?nda ÜBÖ-30'un güvenirli?i, genellikle **iç tutarl?l?k** (Cronbach alfa katsay?s?) ve muhtemelen test-tekrar test yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. ?ç tutarl?l?k katsay?lar? hem toplam ölçek puan? hem de be? alt boyut için kabul edilebilir düzeyde bulunmu?tur.

Yüksek iç tutarl?l?k de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? temel üstbili?sel yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü ve ölçe?in Türk örnekleminde güvenilir bir araç olarak kullan?labilece?ini i?aret etmektedir. Güvenirlik analizlerinin detaylar? için, Y?lmaz, Gençöz ve Wells'in (2008) makalesine ba?vurulmas? gerekmektedir.

Faktör Analizi

ÜBÖ-30'un adaptasyon sürecinde, ölçe?in yap? geçerli?ini incelemek amac?yla **Do?rulay?c?**

ARABPSYCHOLOGY.COM

Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Analiz sonuçlar?, ölçe?in 30 madde ve 5 faktörden olu?an orijinal yap?s?n?n Türk kültüründe de geçerli oldu?unu göstermi?tir.

Bu be? faktörlü modelin uyum indeksleri (fit indices), modelin veriye iyi uyum sa?lad???n? ve her bir maddenin beklenen alt boyuta yüklendi?ini kan?tlam??t?r. Bu bulgu, ÜBÖ-30'un üstbili? teorisine uygun olarak, farkl? üstbili?sel bile?enleri ba??ms?z olarak de?erlendirme yetene?ine sahip oldu?unu do?rulamaktad?r.

Araç Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendini Bildirim Ölçe?i (Self-Report Questionnaire), Likert Tipi Derecelendirme.

Mevcut Diller: Türkçe, ?ngilizce (Orijinal).

Popülasyon Grubu: Yeti?kinler, Klinik ve Genel Popülasyon.

Ya? Grubu: Genç Yeti?kinler ve Yeti?kinler.

Popülasyon Detaylar?: Türk örneklemi üzerinde psikometrik çal??malar? yap?lm??t?r. Özellikle anksiyete ve obsesif-kompulsif belirtiler ya?ayan bireylerde kullan?ma uygundur.

Test Metodolojisi: Bireylerden 30 maddeyi belirli bir Likert skalas? üzerinde (genellikle 4 veya 5 puanl?) kendilerini ne kadar tan?mlad???n? belirterek puanlamalar? istenir. Yüksek puanlar, disfonksiyonel üstbili?sel inançlar?n daha yüksek düzeyde oldu?unu gösterir.

Anahtar Kelimeler

Üstbili?sel ?nançlar, Psikopatoloji, Anksiyete, Klinik Psikoloji, Psikolojik De?erlendirme, Psikometrik Araç.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Mevcut de?il (Kaynakta belirtilmemi?tir).

Ba?l?l?k E-posta Adresi: esin.yilmaz@deu.edu.tr (Sorumlu Yazar: A. Esin Y?lmaz)

Yaz??ma Adresi: Dokuz Eylül Üniversitesi, ?zmir, Türkiye (Uyarlama çal??mas? s?ras?nda ilgili kurumu).

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Uygulama Y?l?

Uygulama Y?l? (Adaptasyon): 2008.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari kullan?m? ve klinik uygulamalar? için orijinal yazarlar olan Wells ve Matthews'un ve Türkçe adaptasyon yazarlar?n?n izinlerinin al?nmas? gerekebilir. Akademik ara?t?rmalar için genellikle referans gösterilerek kullan?m mümkündür.

Orijinal makaleye ait ba?lant? a?a??dad?r: onlinelibrary.wiley.com

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: ustbilisler-olcegi-30-toad.pdf

Kaynaklar

Y?lmaz, 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.

Üstbili?ler Ölçe?i-30 Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir. (Not: Maddeler orijinal kaynakta sa?lanmam??t?r. Bu bölüm, yaln?zca kaynakta belirtilen yap?sal bilgiyi yans?tmaktad?r.)

ÜBÖ-30, be? alt boyutun her birinde alt? madde olmak üzere toplam 30 maddeden olu?maktad?r. Derecelendirme sistemi hakk?nda detayl? bilgi, uyarlama makalesinde (Y?lmaz, Gençöz & Wells, 2008) bulunmaktad?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM