

# Üstbilmiş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliliği, Güvenirliđi, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi

Dr. Ahmet TOSUN<sup>1</sup>, Dr. Metehan IRAK<sup>2</sup>

## Özet / Abstract

**Amaç:** Bu araştırma, Üstbilmiş Ölçeği-30'un (ÜBÖ-30) Türkçe'ye çevrilmesi, geçerlik ve güvenilirlik değerlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. ÜBÖ-30, üstbilmişsel modellere göre psikopatolojilerde rol oynadığı düşünülen üstbilmişsel inançlar, yargılar ve süreçleri incelemek için geliştirilmiş olan Üstbilmiş Ölçeği'nin 30 maddelik kısa formudur.

**Yöntem:** Araştırmada, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubuna, ÜBÖ-30 ile birlikte, Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ve Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL) uygulanmıştır. 850 kişilik örneklemin 282'si (33.17%) erkek, 568'si (66.82%) kadın, yaş ortalaması 21.22 olmuştur.

**Bulgular:** Test-tekrar test güvenilirliği analizi ÜBÖ-30'un Türkiye örneklemini için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu, Cronbach Alpha korelasyon analizi ölçeğin iç geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermiştir, Temel bileşenler analizi (TBA) ölçeğin orijinal formundaki gibi beş faktörünün olduğunu ve bunların toplam varyansın %52.44'ünü açıkladığını göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen sonuçlar TBA sonucunda elde edilen ÜBÖ-30'un faktör yapısının geçerliliğini desteklemiştir. ÜBÖ-30'un yakınsak geçerliliğini için ÜBÖ-30'un alt ölçekleri ve toplam puanları ile MOKSL'nin alt ölçekleri ve toplam puanı ve SKE arasında korelasyonlara bakılmış ve puanlar arasında elde edilen anlamlı ilişkiler ÜBÖ-30'un yakınsak geçerliliğinin yeterli olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaş ve ÜBÖ-30'un alt ölçekleri arasında anlamlı negatif korelasyonlar olduğu ve cinsiyetin bazı alt ölçeklerde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur.

**Sonuç:** Bulgular ÜBÖ-30'un Türk kültüründe üstbilmiş değerlendirmek için yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Üstbilmiş, ÜBÖ-30, kaygı, obsesyon, kompulsiyon

**SUMMARY: Adaptation, Validity, and Reliability of the Metacognition Questionnaire-30 for the Turkish Population, and its Relationship to Anxiety and Obsessive-Compulsive Symptoms**

**Objective:** The present study aimed to evaluate the psychometric properties of the short form of the Metacognition Questionnaire (MCQ-30) in a population of Turkish university students. The metacognition questionnaire (MCQ) measures individual differences in a selection of metacognitive beliefs, judgments, and monitoring tendencies considered important in the metacognitive model of psychological disorders.

**Method:** The study included 850 university students from 15 Turkish universities. Mean age of the participants was 21.22 years, 282 (33.17%) were female, and 568 (66.82%) were male.

**Results:** Construct validity was evaluated by exploratory and confirmatory factor analysis (CFA). Exploratory factor analysis revealed that the Turkish version of MCQ-30 has 5 components, which is same factor structure as the original form. In addition, the fit indices of CFA suggested an acceptable fit to a 5-factor model consistent with the original MCQ-30. The Turkish MCQ-30 showed acceptable to good test-retest reliability, internal consistency, and convergent validity. Significant positive relationships between the subscales of MCQ-30 and measures of anxiety and obsessive-compulsive symptoms provided further support for the convergent validity of the Turkish version. Moreover, significant negative correlations were observed between age and the MCQ-30 subscales, and the effect of gender was significant on some of the subscales.

**Conclusion:** The psychometric properties of the Turkish version of MCQ-30 showed that the instrument is a valuable additional tool for the assessment of metacognition in Turkey.

**Key Words:** Metacognition, MCQ-30, anxiety, obsession, compulsion

<sup>1</sup>Yrd. Doç., Okan Ü Psikoloji Bl., İstanbul. <sup>2</sup>Psik., University of Ottawa, Institute of Mental Health Research, Ottawa.  
Dr. Ahmet Tosun, e-posta: [ahmet.tosun@okan.edu.tr](mailto:ahmet.tosun@okan.edu.tr)

## GİRİŞ

Üstbiliş (metacognition) kavramı, bilişleri kontrol eden, düzenleyen ve değerlendiren üst düzey bilişsel yapı, bilgi ve süreçler olarak tanımlanabilir. Üst-biliş, kişinin kendi zihnindeki olay ve işlevlerin farkında olmasını, zihin olaylarını ve işlevlerini amaçlı yönlendirebilmesini içeren bir üst sistemdir (Crick 2000, Dienes ve Perner 1999). Diğer bir ifadeyle, kişinin ne bildiği hakkındaki bilgisi, ne düşündüğü hakkındaki düşüncesi veya kendi bilişsel süreci üzerine çevrilmiş gözüdür.

Üstbiliş sistemi, insanın bilişsel süreçlerinin işlevsel ve uyuma yönelik çalışmasında büyük rol oynar. Dolayısıyla bu sistemde meydana gelebilecek herhangi bir sapmanın, doğal olarak pek çok psikopatolojinin gelişmesi ve sürmesinde önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton 2004). Bu yaklaşımı benimseyen yazarlara göre, psikolojik bozukluklardaki bazı işlevsel olmayan düşünce ve başa çıkma tarzlarına üstbilişsel bir takım işlevler yol açmaktadır. Bu önermeye göre, kişiler olayları değerlendirmelerini etkileyen düşünceleri (işlevsel olmayan bilişleri) hakkında bir takım olumlu ve olumsuz inançlara (üstbilişlere) sahiptirler. Bu tarzdaki üstbilişler kişinin uyuma yönelik olmayan tepki tarzları geliştirmelerine yol açmaktadır (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Gwilliam ve ark. 2004). Örneğin, Obsesif Kompulsif Bozukluğun (OKB) bu yaklaşıma dayanan üstbilişsel modeline göre, kişiler bazı girici tarzdaki düşüncelerinin önemi ve etkilerine yönelik olumsuz değerlendirme içeren inançlara sahiptirler. Örneğin, “olumsuzluklara karşı hazır olmak için daima endişe içinde olmalıyım” ya da “çocuğuma zarar vereceğim diye düşünüyorsam, bu onlara zarar vereceğimi gösterir” gibi. Uygun olmayan ölçütlere dayanan üstbilişler kişiyi bir takım nötrleştirici ve kontrol edici (checking) ritüeller sergilemeye yöneltir. Örneğin, “eğer o davranışı yapmazsam, bu duygu artar ve beni çıldırtır” ya da “bu ritüeli yapmazsam o düşüncem gerçekleşir” gibi. Böylelikle tehdit hakkındaki değerlendirmelerinin kalıcı hale gelmesine ve belleklerine olan güvenlerinin azalmasına yol açarlar (Mather ve Cartwright-Hatton 2004).

Psikolojik sorunlarla ilgili üstbilişsel modelleri araştıran araştırmaların sayısı son yıllarda hızla artmaktadır. Yaygın Kaygı Bozukluğu (Wells 2005), OKB (Fisher ve Wells 2005, Myers ve Wells 2004, Wells ve Papageorgiou 1998), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Holeva ve ark. 2001), psikozlar (Bacon ve ark. 2001, Morrison ve Wells 2003, Weiss ve ark. 2002), depresyon (Papageorgiou ve Wells, 2003) ve madde kötüye kullanımında (Toneatto

1999) üstbilişin rolünü araştıran çalışmalar üstbilişin etkilerini doğrulayan bulgular sunmaktadır. Bununla birlikte, tüm bu çalışmalar için üstbilişi ölçmek meydana okuyucu bir işlemdir. Üstbilişle ilgili çalışmalarda en yaygın kullanılan üç ölçek, Düşünce Kontrol Ölçeği (Thought Control Questionnaire, TCQ), Kaygı Verici Düşünceler Ölçeği (The Anxious Thoughts Inventory, AnTI) ve Üstbiliş Ölçeği'dir (Metacognitions Questionnaire, MCQ) (Wells ve Cartwright-Hatton 2004). Bu ölçeklerden ilk ikisi hem psikopatolojik hem de normal evrende kullanılabilen ölçeklerdir. Bununla birlikte, Üstbiliş Ölçeği (ÜBÖ) psikopatolojilerle ilgili üstbilişsel modellerden yola çıkarak hazırlanmış ve bu nedenle psikopatolojilerdeki üstbilişleri değerlendirmeye uygun bir ölçektir.

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilen ve psikometrik çalışmaları yapılan ÜBÖ, kavramsal olarak birbirinden farklı, fakat birbiriyle ilişki içinde olan beş faktörden oluşmaktadır. Bu beş faktör, (1) olumlu inançlar, (2) bilişsel güven, (3) kontrol edilemezlik ve tehlike, (4) bilişsel farkındalık ve (5) kontrol ihtiyacı şeklindedir. Tüm faktörler, olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlar (yapılar) ile üstbilişsel süreçler (seçici dikkat, içsel bilişsel süreçlerin gözlenmesi) şeklinde iki ortak bileşeni içermektedir. Yazarlar tarafından yapılan çalışmada, bu beş faktörün Cronbach Alpha güvenilirliği .72 ile .89 arasında bulunmuştur.

ÜBÖ kullanılarak yapılan çalışmalar, düşünceler hakkındaki olumsuz inançların yaygın kaygı bozukluğu hastalarını diğer kaygı bozukluklarından ayırt ettiğini göstermektedir (Wells ve Cartwright-Hatton 2004). Üstbiliş ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi çalışan araştırmalar, ÜBÖ ile ölçülen üstbilişsel faktörlerin obsesif kompulsif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmektedir (Gwilliam ve ark. 2004, Hermans ve ark. 2003, Janeck ve ark. 2003, Wells ve Papageorgiou 1998). Wells ve Papageorgiou (1998), üstbilişlerin aynı zamanda patolojik endişe belirtileriyle de pozitif ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır.

Ülkemizde de üstbilişle ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Irak 2005, Peynircioğlu ve Tekcan 2000, Tekcan ve Aktürk 2001). Bu çalışmalarda genellikle “bilme hissi” (feeling of knowing) paradigması kullanılmıştır. Ulaşılabilen kaynaklarda üstbilişi ölçmek için deneysel paradigmlar haricinde anket türü bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu da ülkemizde üstbilişle ilgili olarak yapılacak çalışmalar için bir güçlük yaratmaktadır. Çünkü bilme hissi gibi paradigmlar deneysel ortam gerektiren, uygulamada ve yorumlamada karmaşık işlemler barındıran,

ayrıca bütün psikopatolojik örneklemeler için kullanışlı olmayan ölçümlerdir. Buradan hareketle araştırmanın amacı üstbiliş ölçeğini Türkçe'ye çevirmek ve Türk örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Böylelikle normal örneklemelerin yanı sıra psikopatolojilerde üstbiliş değerlendirmek üzere klinik araştırmalarda ve uygulamalarda kullanılacak bir ölçeği ülkemiz kültürüne kazandırmaktır.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmaya 2005-2006 öğrenim döneminde, Ankara ve İstanbul'daki 15 üniversitede 27 farklı bölümde öğrenim gören toplam 850 (282 erkek, 568 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ranjı 17-36 ve yaş ortalaması 21.22'dir (ss=1.90). Katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmışlardır.

### Araçlar

Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30). Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı "Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)" şeklindedir. Daha sonra Wells ve Cartwright-Hatton (2004) bu ölçeğin 30 maddelik kısa formunu (ÜBÖ-30) oluşturmuşlardır. Yazarlar, ölçeği hazırlama sürecinde Yaygın Kaygı Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Hipokondriasis ve Panik Bozukluk hastalarının endişe (worry) ve girici düşüncelerini (intrusive thoughts) sormuşlar, bu tip bilişsel faaliyetlerle uğraşmalarının nedenlerini ve bunlarla ilgili olarak yaşadıkları sorunları bildirmelerini istemişlerdir. Bu işlem sonucunda üstbilişleri içeren bir ifade havuzu elde etmişler, psikometrik işlemler sonucunda bu havuzdan 61 maddelik bir üstbiliş ölçeği uzun formunu meydana getirmişlerdir.

ÜBÖ-30'daki her madde, "(1) kesinlikle katılmıyorum" ile "(4) kesinlikle katılıyorum" uçlarına sahip, 4 birimli Likert tipi derecelendirme skalası üzerinden yanıtlanır. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 120 arasında değişir ve puanın yükselmesi patolojik tarzda üstbilişsel faaliyetin arttığına işaret eder.

Wells ve Cartwright-Hatton'nun (2004) yaptıkları psikometrik çalışmaya göre, ÜBÖ-30'daki maddeler beş faktöre dağılmaktadır ve bu dağılım uzun formdakiyle özdeştir. (1) Olumlu inançlar, 1, 7, 10, 20, 23 ve 28. maddelerden oluşur ve endişelenmenin, plan yapma ya da problem çözmeye yardımcı olduğuna dair, endişelenmeye yönelik olumlu inançları içerir. Aynı zamanda bu faktöre göre endişe, arzu edilir bir kişilik özelliğidir. (2)

Kontrol edilemezlik ve tehlike, 6, 13, 15, 21, 25, 27. maddeleri içerir ve iki boyuttan oluşmaktadır. Birincisi, 'insanın işlevlerini yerine getirebilmesi ve güvende kalabilmesi için endişelerini kontrol etmesi gereklidir' şeklindeki inançtır. Diğeri, endişenin kontrol edilemeyeceğine dair inançtır. (3) Bilişsel güven, 8, 14, 18, 24, 26 ve 29. maddeleri içerir ve kişinin kendi bellek ve dikkat yeteneklerine güveninin olmaması ile ilgilidir. (4) Düşünceleri kontrol ihtiyacı, 2, 4, 9, 11, 16, 22. maddelerden oluşur ve batıl inanç, cezalandırılma ve sorumlu olma temalarını içeren olumsuz inançları kontrol altına alma ihtiyacını içerir. Bu inançlar, kişi onları kontrol edemediği takdirde ortaya çıkacak zarar verici sonuçlardan kişinin sorumlu olacağına ve cezalandırılacağına ilişkindir. (5) Bilişsel farkındalık, 3, 5, 12, 17, 19 ve 30. maddelerden oluşur ve kişinin kendi düşünce süreçleri üzerinde sürekli uğraşmasını ifade eder.

Wells ve Cartwright-Hatton'nun (2004) yaptıkları psikometrik çalışmaya göre, ÜBÖ-30'un maddeler arası korelasyon matrisi .3'ün üstündedir ve bu değer maddelerin faktör analizine uygun olduğunu işaret eder. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçümü .90'dır ve maddelerin faktör analizine uygunluğunu desteklemektedir. İç tutarlılık için düzeltilmiş madde toplam korelasyonları tüm ölçek için .31 - .68 aralığında, olumlu inançlar .77 - .83, bilişsel güven .72 - .87, kontrol edilemezlik ve tehlike .70 - .82, bilişsel farkındalık .56 - .83 ve kontrol ihtiyacı .30 - .65 aralığındadır. Ölçeğin tüm olarak iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri .93'dür ve faktörler için Alpha değerleri .72 ile .93 aralığındadır. Alt ölçekler arası korelasyonların tümü anlamlı bulunmuştur ve bu korelasyonlar ÜBÖ-30'un uzun versiyonundakilerle tutarlıdır. Yapı geçerliği için yapılan karşılaştırmalı uyum indeksi CFI (comparative fit index) .90'dır ve yapı modelinin iyi bir uyum gösterdiğine işaret eder. Diğer taraftan, bir yapı test etme analizi olan RMSR (root mean square residual) .04'dür. Bu katsayının küçülmesi model uyumunun arttığına işaret eder ve .05'den küçük olması ise iyi bir model uyumu olduğunu gösterir. Yazarlar yakınsak geçerliği (convergent validity) için, ÜBÖ-30'un sürekli kaygı, obsesif-kompulsif belirtiler ve patolojik endişe ile olan korelasyonuna bakmış ve ÜBÖ-30 bu üç değişkenle de anlamlı düzeyde korelasyon göstermiştir (Wells ve Cartwright-Hatton 2004).

Sürekli Kaygı Envanteri (SKE). Spielberger ve ark. tarafından 1970 yılında geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin sürekli kaygıyı ölçen alt ölçeğidir (Öner 1994). SKE, bireyin içinde bulunduğu durumlar ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini ne kadar kaygılı hissettiğini ölçer. Le Compte ve Öner

tarafından 1975 yılında Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır ve uzun yıllardır klinik araştırma ve uygulamalarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Öner 1994). Ölçekte her madde, "(1) hemen hiçbir zaman" ile "(4) hemen her zaman" uçlarına sahip, 4 birimli Likert tipi derecelendirme skalası üzerinden yanıtlanır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasında değişir ve puanın yükselmesi sürekli kaygı düzeyinin attığına işaret eder.

Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL). Hodgson ve Rachman tarafından 1977 yılında geliştirilen ölçek, obsesif kompulsif belirtilerin düzeyini ve türünü araştırmayı amaçlar (Erol ve Savaşır 1988). Ölçek kontrol, temizlik, yavaşlık, kuşku ve ruminasyon alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçekte her madde, doğru/yanlış olarak yanıtlanır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 37 arasında değişir ve puanın yükselmesi obsesif kompulsif belirtilerin arttığına işaret eder. Ölçek, Erol ve Savaşır (1988) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında 7 madde eklenmesiyle 37 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. Bu çalışmada MOKSL'un ülkemizde normal ve psikiyatrik örneklerde obsesif kompulsif yakınmaların türü ve yaygınlığını ölçmede, araştırma ve klinik amaçlar için geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir.

### **İşlem**

İlk olarak ÜBÖ-30'un Türkçe'ye çevirisi için bir ön çalışma yapılmıştır. Bu ön çalışma çeviri ve geri-çeviri olmak üzere iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamada ölçeğin maddeleri İngilizce'den Türkçe'ye her madde için birden çok olası alternatif öneren bir şekilde çevrilmiştir. Daha sonra bu taslak çeviri örnekleri Türkiye'de psikoloji alanında doktor dereceli ve İngilizce'ye hakim toplam yedi profesyonele değerlendirmek üzere gönderilmiştir. Değerlendirmede her bir ölçek maddesi için önerilen alternatifler arasından en uygun olanının seçilmesi veya eğer uygunsa yeni bir alternatif önerilmesi istenmiştir. Bu işlem sonucunda yargıcılardan ortak onay alan maddeler Türkçe formu oluşturmuştur. Sonraki aşama olan geri-çeviri aşamasında, elde edilen ölçek maddeleri farklı üç uzman tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiştir. Bu sonuçla elde edilen maddeler üzerinde gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin son formu oluşturulmuştur.

Veri toplama aşamasına geçildiğinde uygulamalar Ankara ve İstanbul'daki 17 üniversitede, ilgili bölümlerden ve ders sorumlularından önceden alınan randevu saatlerinde, ders başlamadan önceki 20 dakikalık sürede yürütülmüştür. Araştırma hakkında verilen ön bilgiden

sonra gönüllü olan kişiler araştırmaya katılmıştır. Araçlar kısmında belirtilen ölçekler bir araya getirilerek oluşturulan ölçek bataryasındaki ölçeklerin sırası tam dengeleme yöntemine göre düzenlenmiştir. Uygulama grup olarak ve kağıt-kalem testi şeklinde tek oturumda yapılmıştır. Ayrıca tekrar-test güvenilirliği için ölçek bataryası 49 kişilik bir örneklem grubuna 20 gün arayla yeniden uygulanmıştır.

### **BULGULAR**

Analizlere geçmeden önce verilerin çok değişkenli istatistiğin temel sayıtları olan normallik, doğrusallık ve örneklem varyanslarının homojenliği (homoscedasticity) test edilmiş ve ayrıca verilerin aşırı skora sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerde aşırı skora sahip denek olmadığı ve ayrıca verilerin sözü edilen sayıtları karşıladığı görülmüştür.

Analizler araştırmanın amacına uygun olarak iki adımda yürütülmüştür. Buna göre, ilk adımda ÜBÖ-30'un geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular, ikinci adımda ise ÜBÖ-30, SKE ve MOKSL arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik olarak yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### **Maddeler arasındaki ilişkiler**

ÜBÖ-30'u oluşturan 30 madde arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur. Tablodan da görüldüğü gibi maddeler arasında seçici ilişkiler elde edilmiştir. Anlamli olan korelasyon katsayıları .090 ile .764 arasında değişmiştir ve bu katsayılar .01 düzeyinde anlamlı olmuştur.

#### **Güvenirlilik analizi sonuçları**

ÜBÖ-30'un güvenilirliğini belirlemeye yönelik olarak test-tekrar güvenilirlik yöntemi kullanılmıştır. Test-tekrar test arasındaki zaman aralığı 20 gün olmuştur. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Buna göre, tüm maddeler arasındaki korelasyonlar anlamlı olmuştur. Ayrıntılı olarak test tekrar-test korelasyon katsayıları ölçek maddeleri için .40 (ÜBÖ19) ile .94 (ÜBÖ9) arasında; alt ölçekler için .70 ile .85 arasında olmuştur. Sonuçlar ÜBÖ-30'un Türkiye örneklemini için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

İç tutarlılığı belirlemede Cronbach Alpha korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre 30 maddelik ÜBÖ'nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .86 olmuştur. Ayrıca bu oran ölçeğin ilk

**TABLO 1.** ÜBÖ-30'un Maddeleri Arasındaki İlişkiler.

	ÜBÖ 1	ÜBÖ 2	ÜBÖ 3	ÜBÖ 4	ÜBÖ 5	ÜBÖ 6	ÜBÖ 7	ÜBÖ 8	ÜBÖ 9	ÜBÖ 10	ÜBÖ 11	ÜBÖ 12	ÜBÖ 13	ÜBÖ 14	ÜBÖ 15
ÜBÖ 1	1														
ÜBÖ 2	-.115**	1													
ÜBÖ 3	.175**	.179**	1												
ÜBÖ 4	0,07	.265**	.401**	1											
ÜBÖ 5	0,009	0,082	.102**	0,031	1										
ÜBÖ 6	.165**	0,078	.203**	.153**	.102**	1									
ÜBÖ 7	.280**	-0,04	.206**	.180**	0,015	.264**	1								
ÜBÖ 8	-0,03	0,03	0,01	0,038	-.121**	-0,033	0,006	1							
ÜBÖ 9	.189**	.169**	.409**	.440**	-0,052	.191**	.281**	.103**	1						
ÜBÖ 10	.337**	-0,085	.152**	.148**	0,088	.181**	.508**	0,012	.232**	1					
ÜBÖ 11	.210**	.151**	.438**	.313**	-0,002	.250**	.292**	0,012	.522**	.274**	1				
ÜBÖ 12	.111**	.089**	.228**	0,021	.321**	.168**	.101**	-0,078	0,067	.154**	.220**	1			
ÜBÖ 13	.166**	0,077	.194**	.155**	.115**	.289**	.205**	-0,004	.205**	.225**	.270**	.349**	1		
ÜBÖ 14	0,066	0,055	.176**	.142**	-0,025	.092**	.117**	.240**	.189**	.091**	.193**	0,059	.117**	1	
ÜBÖ 15	.104**	.127**	.147**	.218**	-0,066	.213**	.172**	0,039	.254**	.179**	.179**	-0,054	.211**	.128**	1
ÜBÖ 16	.108**	.203**	.340**	.494**	-0,027	.177**	.124**	0,055	.472**	.134**	.317**	0,022	.158**	.166**	.382**
ÜBÖ 17	0,033	.112**	.173**	.095**	.298**	.150**	0,009	-0,039	.113**	0,088	.163**	.289**	.280**	0,013	0,056
ÜBÖ 18	-0,03	0,075	0,042	0,048	-.167**	0,024	0,057	.606**	.123**	0,012	0,079	-0,074	-0,012	.339**	0,076
ÜBÖ 19	.110**	0,081	.200**	.162**	.157**	.236**	.179**	0,045	.216**	.245**	.164**	.210**	.203**	0,063	.221**
ÜBÖ 20	.357**	-.113**	.194**	.138**	0,06	.255**	.549**	0,005	.255**	.607**	.284**	.168**	.283**	.145**	.178**
ÜBÖ 21	.138**	.153**	.161**	.266**	-0,008	.280**	.230**	0,023	.222**	.185**	.202**	.126**	.378**	.105**	.331**
ÜBÖ 22	.183**	.172**	.367**	.486**	-0,062	.211**	.271**	0,076	.590**	.223**	.446**	0,06	.205**	.174**	.306**
ÜBÖ 23	.323**	-0,08	.194**	.161**	0,065	.199**	.500**	0,005	.232**	.614**	.286**	.177**	.234**	.149**	.137**
ÜBÖ 24	0,025	0,015	0,06	0,079	-0,068	0,032	0,067	.483**	.151**	0,087	.097**	-0,001	0,026	.279**	0,069
ÜBÖ 25	0,038	.175**	.107**	.131**	0,014	.167**	.145**	-0,024	.218**	.103**	.180**	0,013	.178**	0,074	.312**
ÜBÖ 26	0,026	0,085	.116**	.128**	-.146**	0,018	0,066	.580**	.192**	0,026	.134**	-0,027	0,039	.346**	.097**
ÜBÖ 27	.140**	.113**	.267**	.265**	0,023	.242**	.265**	-0,017	.264**	.227**	.305**	.191**	.344**	.144**	.247**
ÜBÖ 28	.268**	-0,090**	.190**	.190**	0,06	.181**	.542**	0,007	.283**	.544**	.253**	0,08	.193**	.132**	.202**
ÜBÖ 29	0,011	0,033	0,054	0,076	-.137**	0,004	0,084	.553**	.132**	0,066	0,08	-0,051	-0,027	.338**	0,075
ÜBÖ 30	.150**	.143**	.357**	.209**	.150**	.207**	.220**	-0,056	.295**	.193**	.322**	.389**	.395**	.112**	.152**

\*\*p&lt;0.01, \*p&lt;.05

yarısı (tek numaralı maddeler) için .72, ikinci yarısı (çift numaralı maddeler) için .79 olmuştur. Sonuçlar ÜBÖ-30'un iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermiştir.

### Geçerlik analizi sonuçları

#### 1. Yapı geçerliği

ÜBÖ-30'un yapı geçerliğini belirlemede faktör analizi tekniği kullanılmıştır. Uygulamalarda faktör çı-

kartma yöntemi olarak temel bileşenler analizi (TBA) kullanılmıştır. Buna göre, ölçek maddelerinin TBA için uygunluğunun bir ölçütü olan KMO indeksi .89 olarak-mükemmel uyum düzeyinde -elde edilmiştir (Bartlett's ki-kare = 9165.11; p = .001). Ayrıca, özdeğeri >1 olan altı faktör elde edilmiş ve bu faktörlerin toplam varyansın %55.98'ini açıkladığı görülmüştür. Scree- plot eğim grafiğine bakıldığında ise beş faktörün olduğu görülmüştür. Beşli faktör çözümlemesi ve



TABLO 1'in Devamı.

	ÜBÖ 16	ÜBÖ 17	ÜBÖ 18	ÜBÖ 19	ÜBÖ 20	ÜBÖ 21	ÜBÖ 22	ÜBÖ 23	ÜBÖ 24	ÜBÖ 25	ÜBÖ 26	ÜBÖ 27	ÜBÖ 28	ÜBÖ 29	ÜBÖ 30
ÜBÖ 1															
ÜBÖ 2															
ÜBÖ 3															
ÜBÖ 4															
ÜBÖ 5															
ÜBÖ 6															
ÜBÖ 7															
ÜBÖ 8															
ÜBÖ 9															
ÜBÖ 10															
ÜBÖ 11															
ÜBÖ 12															
ÜBÖ 13															
ÜBÖ 14															
ÜBÖ 15															
ÜBÖ 16	1														
ÜBÖ 17	.153**	1													
ÜBÖ 18	.109**	-0,036	1												
ÜBÖ 19	.263**	.358**	0,085	1											
ÜBÖ 20	.155**	.130**	0,063	.276**	1										
ÜBÖ 21	.289**	.182**	0,035	.238**	.256**	1									
ÜBÖ 22	.547**	.090**	.127**	.243**	.254**	.283**	1								
ÜBÖ 23	.135**	.097**	0,032	.206**	.666**	.195**	.271**	1							
ÜBÖ 24	0,085	0,011	.532**	.114**	.110**	0,051	.157**	.119**	1						
ÜBÖ 25	.188**	0,085	0,032	.114**	.110**	.258**	.194**	0,078	.137**	1					
ÜBÖ 26	.164**	-0,026	.692**	.092**	0,061	.117**	.203**	0,071	.626**	0,075	1				
ÜBÖ 27	.265**	.196**	0,013	.209**	.295**	.413**	.321**	.258**	0,07	.276**	0,057	1			
ÜBÖ 28	.157**	0,068	0,079	.209**	.591**	.228**	.272**	.571**	.160**	.148**	.118**	.304**	1		
ÜBÖ 29	.127**	-0,029	.689**	.139**	0,068	0,075	.143**	0,081	.620**	0,071	.764**	.092**	.161**	1	
ÜBÖ 30	.211**	.381**	-0,013	.367**	.252**	.266**	.294**	.257**	0,036	.156**	0,012	.379**	.247**	0,033	1

\*\*p&lt;0.01, \*p&lt;.05

Varimax rotasyonu sonucunda elde edilen beş faktör toplam varyansın %52.44'ünü açıklamıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. Sonuçlar ÜBÖ-30

Türkçe formunun faktör yapısının orijinaliyle aynı olduğunu göstermiştir. Buna göre 1. faktörde ÜBÖ-30'un 20, 23, 10, 28, 7 ve 1. maddeleri yer almıştır

**TABLO 2.** Test-Tekrar Test Korelasyon Analizi Sonuçları.

Ölçek maddesi	Test-tekrar test korelasyon
ÜBÖ- 1	.73**
ÜBÖ- 2	.84**
ÜBÖ- 3	.77**
ÜBÖ- 4	.87**
ÜBÖ- 5	.60**
ÜBÖ- 6	.72**
ÜBÖ- 7	.51**
ÜBÖ- 8	.79**
ÜBÖ- 9	.94**
ÜBÖ- 10	.64**
ÜBÖ- 11	.72**
ÜBÖ- 12	.88**
ÜBÖ- 13	.64**
ÜBÖ- 14	.74**
ÜBÖ- 15	.68**
ÜBÖ- 16	.72**
ÜBÖ- 17	.73**
ÜBÖ- 18	.78**
ÜBÖ- 19	.40**
ÜBÖ- 20	.74**
ÜBÖ- 21	.70**
ÜBÖ- 22	.63**
ÜBÖ- 23	.72**
ÜBÖ- 24	.43**
ÜBÖ- 25	.54**
ÜBÖ- 26	.67**
ÜBÖ- 27	.62**
ÜBÖ- 28	.50**
ÜBÖ- 29	.76**
ÜBÖ- 30	.82**
Alt ölçekler	
Olumlu inançlar	.73**
Bilişsel güven	.85**
Kontrol edilemezlik ve tehlike	.84**
Bilişsel farkındalık	.80**
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	.70**

\*p<.01, \*\*p<.001

(örneğin, 'Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeye yardım eder'). Bu faktör toplam varyansın %12.42'sini açıklamıştır. Ölçeğin orijinal formundakiyle benzer olarak bu faktör olumlu inançlar (positive beliefs) olarak adlandırılmıştır (orijinal formda ikinci faktör). İkinci faktörde ÜBÖ-30'un 26, 29, 18, 24, 8 ve 14. maddeleri yer almış ve bu faktör toplam

varyansın %12.39'unu açıklamıştır. Ölçeğin orijinal çalışmasında birinci faktör olan ve Türkçe formuyla aynı maddeleri içeren (örneğin, 'Belleğime güvenmem') bu faktör orijinaline uygun olarak bilişsel güven (cognitive confidence) olarak adlandırılmıştır. Toplam varyansın %11.14'ünü açıklayan üçüncü faktör (orijinal formdaki dördüncü faktör) ÜBÖ-30'un 9, 22, 4, 16, 3, 11 ve 2. maddelerinden oluşmuştur (örneğin, 'Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam'). Bu faktöre de orijinal formundakiyle benzer olarak kontrol edilemezlik ve tehlike (uncontrollability and danger) adı verilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda bilişsel farkındalık (cognitive self-consciousness) faktörü altında yer alan 3. madde ('Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım') Türkçe formunda .652 faktör yükü ile kontrol edilemezlik ve tehlike faktörü altında yer almıştır. Anlamsal özelliği açısından düşünüldüğünde de bilişsel farkındalık faktörü altında yer alması gereken bu maddenin bilişsel farkındalık faktöründeki faktör yükü .297 olmuştur. Faktör yükleri arasındaki bu yüksek fark nedeniyle, 3. maddenin bilişsel farkındalık faktörüne atanmasının mantıksal olarak doğru bir yanı olsa da istatistiksel olarak uygun bir işlem olmayacağına karar verilmiştir.

ÜBÖ-30'un dördüncü faktörü (orijinal formda üçüncü faktör) toplam varyansın %8.37'sini açıklamış ve örneğin, 'Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir' gibi ölçeğin 12, 17, 30, 5, 13 ile 19. maddelerinden oluşmuştur. Orijinal formundakiyle uygun olarak bu faktöre bilişsel farkındalık adı verilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda 13. madde (Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım), düşünceleri kontrol ihtiyacı faktörü altında yer almıştır. Uyarılma çalışmasında 13. madde .47 faktör yükü ile 4. faktöre, .43 faktör yükü ile de 5. faktöre yüklenmiştir. Bu durum 13. maddenin 'kararsızlığına' işaret etmektedir. TBA ile ilgili temel kaynaklarda da belirtildiği gibi (örneğin, Kim ve Mueller 1978, Stevens 2002) faktör yükünün birbirine bu denli yakın olduğu kararsızlık durumlarında maddenin anlamsal ve ölçtüğü özellikleri göz önüne alınarak ilgili maddenin uygun faktöre ataması yapılabilmektedir. Buradan hareketle, 13. maddenin anlamsal ve ölçtüğü özellikleri ile söz konusu iki faktör yükünün birbirine çok yakın olması nedeniyle 13. maddenin ölçeğin Türkçe formunda orijinal formundaki gibi 5. faktörde yer almasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin son faktörü olan beşinci faktörde 21, 15, 25, 27 ve 6. maddeler yer almış ve bu faktör toplam varyansın %8.13'ünü açıklamıştır. Orijinal formundakine (need to control thoughts) uygun olarak beşinci faktöre düşünceleri kontrol ihtiyacı adı verilmiştir. Sonuç olarak,

**TABLO 3. ÜBÖ-30 Uygulanan Temel Bileşenler Analizi Sonuçları.**

Maddeler	1 Olumlu inançlar	2 Bilişsel güven	3 Kontrol edilemezlik ve tehlike	4 Bilişsel farkındalık	5 Düşünceleri kontrol ihtiyacı
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder	.805	.058	.075	.148	.169
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur	.791	.059	.114	.135	.069
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder	.775	.025	.079	.103	.105
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır	.740	.106	.120	.041	.178
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var	.707	.036	.152	.015	.173
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur	.513	-.031	.136	.050	.003
26. Belleğime güvenmem	.006	.872	.124	-.039	.051
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem	.049	.871	.033	-.039	.050
18. Zayıf bir belleğim vardır	-.009	.846	.039	-.065	.023
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem	.080	.769	.022	.019	.051
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur	-.041	.759	-.002	-.059	-.028
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır	.108	.454	.200	.068	.044
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder	.214	.123	.736	.020	.140
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam	.202	.118	.721	-.013	.235
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim	.046	.033	.710	.010	.164
16. Endişelerim beni delirtebilir	.014	.082	.670	-.017	.322
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım	.132	.041	.652	.297	-.039
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum	.274	.066	.611	.203	.066
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir	-.331	.045	.356	.168	.218
12. Düşüncelerimi izlerim	.112	-.027	.052	.735	-.057
17. Düşündüğümün her an farkındayım	-.041	-.006	.069	.675	.161
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm	.169	.005	.288	.599	.221

ÜBÖ-30'un Türkçe formunun faktör yapısı orijinaliyle aynı olmuştur. Söz konusu bulgular ÜBÖ-30'un Türkçe formunun yapı geçerliğine kanıt oluşturmuştur.

ÜBÖ-30'un faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi (confirmatory factor analysis, DFA) ile de AMOS programı (sürüm 6, Arbuckle, 2003) kullanılarak analiz edil-

miştir. Bu analizdeki asıl amaç, TBA ile elde edilen faktör örüntüsünün geçerliğini farklı bir yöntem kullanarak test etmek ve ayrıca 3 ve 13. maddelerle ilgili önceki bölümde sözü edilen tartışmaya açıklık kazandırmaktır. Buradan hareketle TBA analizi temel alınarak DFA'da ölçeğin beş faktörden oluştuğu hipotez edilmiştir. Faktörlerde yer



TABLO 3'ün Devamı.

5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım	.012	-.140	-.054	.594	-.116
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür	.164	.130	.138	.440	.278
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir	.136	.045	.133	.154	.685
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım	.093	.044	.218	-.128	.662
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür	.011	.041	.094	-.008	.624
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem	.223	.027	.233	.241	.513
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım	.191	.001	.079	.470	.428
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur	.208	-.012	.123	.244	.390
Özdeğer	6.45	3.62	2.42	1.86	1.38
Açıklanan varyans	12.42	12.39	11.14	8.37	8.13
Toplam varyans	12.42	24.8	35.94	44.31	52.44
Alpha	.85	.87	.81	.70	.65

alan maddeler TBA sonucunda elde edilen yapıya uygun olarak analize sokulmuştur. Oluşturulan ilk modelin (hipotez model) sonuçlarına göre, uyum indeksleri istenir düzeyde olmamıştır (RMSEA= .054; CFI= .88; GFI = .89; RMR= .54; IFI= .88; TLI = .87). DFA ile ilgili kaynaklarda (Byrne 2001, Hayduk 1987, Scott 1983) RMSEA'nın 0.05 veya daha düşük, diğer (CFI, GFI, RMR gibi) indekslerin ise .90 veya daha yüksek değerde olması modelin uygunluğu için gerekli görülmektedir. Analiz sonucunda program 3 ve 13. maddelerin aynı anda birden fazla faktörde yer alması (cross factor loading) nedeniyle bu maddelerle ilgili değişiklik indeksleri önermiştir. Bu önerilerden en yüksek oranda ve istatistiksel olarak anlamlı değişikliğe sahip olanlar, 3. maddenin kontrol edilemezlik ve tehlike faktörüyle ilişkili olduğu; diğeri ise 13. maddenin düşünceleri kontrol ihtiyacı faktöründe yer alan maddelerle ilişkisi olduğu yönündedir. Bu değişiklikler uygulanarak yapılan dönüştürülmüş modelin (revised model) analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri oldukça yüksek olmuş (RMSEA= .051; CFI= .90; GFI = .90; RMR= .50; IFI= .90; TLI = .89) ve sonuçlar modelin doğrulandığını (good-fit) göstermiştir,  $\chi^2(465, N = 850) = 1282.91, p < .001$ . Sonuç olarak DFA ile elde edilen sonuçlar TBA analizi sonucunda elde edilen ÜBÖ-30'un faktör yapısının geçerliğini desteklemiş ve ayrıca TBA sonucunda 3. ve 13. maddelerle ilgili

yapılan önerilere destek oluşturmuştur. Bu sonuçlar 3. maddenin bilişsel farkındalık, 13. maddenin düşünce-leri kontrol ihtiyacı faktörü altında yer alması gerektiğini göstermiştir.

## 2. Yakınsak (convergent) geçerliği

ÜBÖ ile ilgili önceki çalışmalar (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Wells ve Cartwright-Hatton 2004) ölçeğin kaygı ve obsesyon türü belirtilerle pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğunu göstermiştir. ÜBÖ-30'un yakınsak geçerliğini belirlemek için ÜBÖ-30, MOKSL ve SKE puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur. Buna göre ÜBÖ-30'un alt ölçekleri ve toplam puanları ile MOKSL'nin alt ölçekleri ve toplam puanı ve SKE arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Sonuçlar önceki çalışmalardan elde edilen bulgularla uyumlu olmuş ve ÜBÖ-30 Türkçe formunun yakınsak geçerliği için kanıt oluşturmuştur. Ayrıca Tablo 4'ten de görüldüğü gibi ÜBÖ-30'un alt ölçekleri arasındaki ilişkiler, bilişsel güven ve bilişsel farkındalık dışında, anlamlı olmuştur. Bu katsayılar orijinal çalışmalardan (Cartwright-Hatton ve Wells 1997, Wells ve Cartwright-Hatton 2004) elde edilen katsayılarla uyumlu olmuştur.

**TABLO 4.** ÜBÖ-30, SKE ve MOKSL Arasındaki İlişkiler.

	Olumlu inançlar	Bilişsel güven	Kontrol edilemezlik ve tehlike	Bilişsel farkındalık	Düşünceleri kontrol ihtiyacı	ÜBÖ-30 Toplam	SKE Toplam	MOKSL Toplam	MOKSL Kontrol	MOKSL Temizlik	MOKSL Yavaşlık	MOKSL Kuşku
Olumlu inançlar	1.00											
Bilişsel güven	0.11**	1.00										
Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.31**	0.20**	1.00									
Bilişsel farkındalık	0.31**	0.01	0.39**	1.00								
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	0.40**	0.10**	0.49**	0.41	1.00							
ÜBÖ-30 Toplam	0.67**	0.49**	0.74**	0.61**	0.72**	1.00						
SKE Toplam	0.19**	0.24**	0.61**	0.20**	0.29**	0.48**	1.00					
MOKSL Toplam	0.29**	0.08*	0.46**	0.29**	0.40**	0.46**	0.45**	1.00				
MOKSL Kontrol	0.23**	0.05	0.38**	0.20**	0.33**	0.36**	0.36**	0.80**	1.00			
MOKSL Temizlik	0.17**	0.03	0.21**	0.14**	0.25**	0.24**	0.20**	0.73**	0.44**	1.00		
MOKSL Yavaşlık	0.21**	0.09*	0.35**	0.19**	0.30**	0.35**	0.38**	0.73**	0.63**	0.42**	1.00	
MOKSL Kuşku	0.22**	0.03	0.30**	0.26**	0.31**	0.34**	0.29**	0.76**	0.55**	0.41**	0.49**	1.00

\*\* p&lt; .01, \* p&lt; .05

### Cinsiyet etkisi

ÜBÖ-30'dan elde edilen puanların cinsiyete göre nasıl değiştiği çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Analizlerde ÜBÖ-30'un beş alt faktörü ve toplam puanı bağımlı değişken, cinsiyet ise bağımsız değişken olarak alınmıştır. Analiz sonucunda Wilks' Lambda anlamlı bulunmuştur (F=58.62, p<.001;  $\chi^2=.047$ ). Diğer yandan cinsiyetin olumlu inançlar (F (1-848) = 6.63; p<.001), kontrol edilemezlik ve tehlike (F (1-848) = 5.02; p<.05) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı (F (1-848) = 14.33; p<.001) alt ölçekleri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerin ÜBÖ-30 alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapma sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Anlamlı olan farklar için ayrıntılı olarak bakıldığında, olumlu inançlar alt ölçeğinde erkeklerin, kontrol edilemezlik ve tehlike alt ölçeği ile düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçeğinde ise kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Diğer yandan, bilişsel güven alt ölçeğinde kadınların, bilişsel farkındalık alt ölçeği ile ÜBÖ-30 toplam puanında ise erkeklerin daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüş, ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

### Yaş etkisi

Katılımcıların yaşları ile ÜBÖ-30'un alt puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Korelasyon değerlerinin -.085 ile -.122 arasında değiştiği görülmüştür. Buna göre, yaşın bilişsel farkındalık, kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı ile toplam puanla ilişkisi istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Buna karşın, yaşın bilişsel güven ve olumlu inançlar alt ölçekleriyle ilişkisi pozitif yönde olmuş, ancak bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Diğer yandan katılımcıların halen kaçınıcı sınıfa devam ettikleri de sorulmuştur. Buradan hareketle ÜBÖ-30'un alt ölçekleri ve toplam puanlarının yaşa/sınıfa göre nasıl değiştiği MANOVA ile incelenmiştir. Analizde sınıf (1-4. sınıf) bağımsız değişken, ÜBÖ-30'un alt ölçek puanları ile toplam puanı ise bağımlı değişken olarak alınmıştır. Analiz sonucuna göre Wilks' Lambda anlamlı bulunmuştur (F=5.18, p<.001;  $\chi^2=.030$ ). Diğer yandan sınıf değişkeninin ÜBÖ-30'un bilişsel farkındalık (F (3-845) = 8.25; p<.001), kontrol edilemezlik

**TABLO 5.** ÜBÖ-30 Alt Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

ÜBÖ-30 Puanı	Cinsiyet	Ort.	S.S
Bilişsel güven	Kadın	12.49	4.38
	Erkek	12.14	4.50
	Toplam	12.37	4.42
Olumlu inançlar	Kadın	13.09	4.11
	Erkek	13.87	4.24
	Toplam	13.34	4.17
Bilişsel farkındalık	Kadın	16.84	3.28
	Erkek	16.99	3.06
	Toplam	16.89	3.21
Kontrol edilemezlik ve tehlike	Kadın	13.86	4.11
	Erkek	13.20	3.81
	Toplam	13.64	4.02
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	Kadın	13.76	3.63
	Erkek	14.74	3.41
	Toplam	14.09	3.58
Toplam	Kadın	70.04	12.50
	Erkek	70.94	12.30
	Toplam	70.34	12.43

ve tehlike ( $F(3-845) = 4.59$ ;  $p < .01$ ), düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçekleri ( $F(3-845) = 20.665$ ;  $p < .001$ ) ile toplam puanı ( $F(3-845) = 8.98$ ;  $p < .001$ ) üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. ÜBÖ-30 puanlarının sınıf değişkenine göre olan değişimi Tablo 6'da sunulmuştur. Post-doc LSD testi sonuçlarına göre düşünceleri kontrol etme ve bilişsel farkındalık alt ölçekleri için 1. sınıflar 2, 3 ve 4. sınıflardan anlamlı olarak farklıdır. Kontrol edilemezlik ve tehlike alt ölçeği için 1. sınıflar 3 ve 4. sınıflardan; 2. sınıflar 4. sınıflardan anlamlı olarak farklıdır. Toplam puan için 1. ve 2. sınıflar diğer sınıflardan anlamlı olarak farklıdır. Tüm puanlar için sınıf arttıkça puanlarda azalma olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar da ÜBÖ-30 ile yaş arasında elde edilen negatif yöndeki anlamlı ilişkileri desteklemiştir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada ÜBÖ-30'un Türkçe formunun üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcı grubundaki uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik analizlerine yer verilmiştir.

Yapılan analizler ölçeğin iç geçerliğinin oldukça yüksek ve maddeler arasında seçici ve anlamlı korelasyonların olduğunu göstermiştir. Ayrıca faktör analizi sonuçları, ÜBÖ-30 Türkçe formunun orijinal formdakiyle aynı faktör yapısına sahip olduğuna işaret etmiştir. TBA sonuçları ÜBÖ-30'un beş faktörünün toplam varyansın %52.44'ünü açıkladığını göstermiştir. Bu oran orijinal çalışmada %68 olarak daha yüksek olarak elde edilmiştir. DFA sonuçları da ÜBÖ-30'un beş faktörden oluştuğunu ve orijinal formundaki faktör yapısıyla aynı olduğunu göstermiştir.

ÜBÖ-30'un Türkçe formunun güvenilirliği ile ilgili olarak yapılan test-tekrar test korelasyon analizi sonuçları ölçek maddeleri için elde edilen güvenilirlik katsayılarının maddeler için .40 ile .94, alt ölçekler için .70 ile .85 arasında değiştiğini göstermiştir. Bu oranlar orijinal çalışmada elde edilen bulgularla uyumlu olmuştur. Sonuçlar ÜBÖ-30'un Türkçe formunun güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Önceki bölümlerde de belirtildiği gibi ÜBÖ ile ilgi-

**TABLO 6.** ÜBÖ-30 Alt Ölçeklerinin Yaş İle İlişkisi ve Sınıf Değişkenine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

	Sınıf	Ort.	S.S.	Yaş (r)
Bilişsel güven	1	12.28	4.48	0.02
	2	12.61	4.37	
	3	12.61	4.25	
	4	11.93	4.54	
	Toplam	12.37	4.42	
Olumlu inançlar	1	13.60	4.08	0.01
	2	13.32	4.28	
	3	12.63	4.26	
	4	13.55	4.06	
	Toplam	13.34	4.17	
Bilişsel farkındalık	1	17.51	2.87	-0.12**
	2	16.68	3.12	
	3	16.27	3.66	
	4	16.30	3.39	
	Toplam	16.89	3.21	
Kontrol edilemezlik ve tehlike	1	14.15	4.03	-0.11**
	2	13.68	4.13	
	3	13.14	3.82	
	4	12.79	3.90	
	Toplam	13.64	4.02	
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	1	15.07	3.28	-0.1**
	2	14.07	3.56	
	3	12.81	3.66	
	4	13.00	3.57	
	Toplam	14.09	3.58	
Toplam	1	72.60	11.37	-0.1
	2	70.37	12.63	
	3	67.45	12.27	
	4	67.57	13.90	
	Toplam	70.34	12.44	

\*\*p&lt;.01

li çalışmalarda, ölçeğin sürekli kaygı, endişe ve obsesyon belirtileriyle pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada da, üstbilişin sürekli kaygı ve obsesyon ile anlamlı ilişkisi olduğu yönündeki denence doğrulanmış, ÜBÖ-30'un alt ölçekleri ile sürekli kaygı ve obsesif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler

elde edilmiştir. Bu bulgular da, ölçeğin, orijinal formundakiyle benzer olarak, ölçeğin yakınsak geçerliğine kanıt oluşturmuştur. Bu bulgular kaygı ve obsesyon gibi semptomlarda üstbilişin önemli bir yordayıcı olabileceğine işaret etmektedir. Normal ve klinik örneklerde yapılacak yeni değerlendirme ve araştırmaların yanı sıra, farklı

linik gruplardaki bilgi işleme süreçlerinin inceleneceği araştırmalarda da üstbilgin önemli bir bilgi kazanımına yol açacağı düşünülmektedir.

Ölçeğin orijinal formuyla ilgili çalışmada cinsiyetin hiç bir ÜBÖ-30 puanı üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır. Buna karşın mevcut çalışmada bazı alt ölçekler (olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, ve düşünceleri kontrol ihtiyacı) üzerinde cinsiyet etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmadaki kadın ve erkek oranları arasındaki oran farkının fazla olması ile, yaş aralığının (17-36) orijinal çalışmada daha geniş (18-69) olması, söz konusu farkların yorumlamasında göz önünde bulundurulmalıdır.

ÜBÖ-30'un Türkçe formunun yaş ile ilişkisinin incelemeye yönelik analiz sonuçları, yaş ile bilişsel farkındalık, kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçekleri ve toplam puan arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca MANOVA sonuçlarına göre de sınıf değişkeninin söz konusu ölçek puanları üzerindeki etkisi anlamlı olmuştur. Sonuçlar yaş arttıkça puanlarda olumlu yönde bir artış olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal formuyla ilgili çalışmadaki yaş aralığının daha geniş

olduğu göz önünde bulundurulmakla birlikte, üstbilgin ve yaş arasında elde edilen bu ilişkilerin farklı yaş dönemlerinde incelenmesinin önemli doğurguları olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak ÜBÖ-30'un Türkçe formunun üniversite öğrencileri üzerinde yapılan uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ölçeğin yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. İleriye yönelik olarak ÜBÖ-30'un üstbilgin klinik olgulardaki rolüne ilişkin ülkemizde yapılacak çalışmaların önünü açacağı düşünülmektedir. Yaygın Kaygı Bozukluğu (Wells 2005), OKB (Fisher ve Wells 2005, Myers ve Wells 2004, Wells ve Papageorgiou 1998), PTSD (Holeva ve ark. 2001), psikozlar (Bacon ve ark. 2001, Morrison ve Wells 2003, Weiss ve ark. 2002), depresyon (Papageorgiou ve Wells 2003) ve madde kötüye kullanımında (Toneatto 1999) üstbilgin rolünü işaret eden son dönem araştırmalar, ülkemizde ÜBÖ-30 ile yapılacak çalışmaların üstbilgin hakkındaki bilgilerimize önemli katkılar sağlayacağını düşündürmektedir. Aynı zamanda, ÜBÖ-30'un normal örneklem üzerinde temel bilimsel araştırmalarda kullanılmasının da önemli bilgi kazanımına yol açacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

Arbuckle J (2003) AMOS 5.0 update to the AMOS user's guide. Chicago, Ill.: Marketing Dept. SPSS Inc.: Small Waters Corporation.

Bacon E, Danion JM, Kauffmann-Muller F, Bruant A (2001) Consciousness in schizophrenia: a metacognitive approach to semantic memory. *Conscious Cogn*, 10: 473-484.

Byrne BM (2001) Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Cartwright-Hatton S, Wells A (1997) Beliefs about worry and intrusions: the metacognitions questionnaire and its correlates. *J Anxiety Disord*, 11: 279-296.

Crick F (2000) Şaşkırtan varsayım (Çev. Sabit Say). Ankara: TÜBİTAK.

Dienes Z, Perner J (1999) A theory of implicit and explicit knowledge. Cambridge: Cambridge University Pres.

Erol N, Savaşır I (1988) Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara, GATA Basımevi, s.107-114.

Fisher PL, Wells A (2005) Experimental modification of beliefs in obsessive-compulsive disorder: a test of the metacognitive model. *Behav Res Ther*, 43: 821-829.

Gwilliam P, Wells A, Cartwright-Hatton S (2004) Does meta-cognition or responsibility predict obsessive-compulsive symptoms: a test of the metacognitive model. *Clin. Psychol. Psychother*, 11: 137-144.

Hayduk LA (1987) Structural equation modeling with LISREL: essentials and advances. Baltimore.: Johns Hopkins University Press.

Hermans D, Martens K, De Cort K, Pieters G, Eelen P (2003) Reality

monitoring and metacognitive beliefs related to cognitive confidence in obsessive-compulsive disorder. *Behav Res Ther*, 41: 383-401.

Holeva V, Tarrrier NT, Wells A (2001) Prevalence and predictors of acute stress disorder and PTSD following road traffic accidents: thought control strategies and social support. *Behavior Therapy*, 32: 65-83.

Irak M (2005) Üst-bilgin mi? Yönetici işlev mi? Bilme hissini nöropsikolojik testlerle ölçülen dikkat süreçlerinden yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20: 97-116.

Janeck AS, Calamari JE, Riemann BC, Heffelfinger SK (2003) Too much thinking about thinking?: metacognitive differences in obsessive-compulsive disorder. *Anxiety Disorders*, 17: 181-195.

Kim J, Mueller CW (1978) Factor analysis: statistical methods and practical issues. Beverly Hills, California. Sage Publications.

Mather A, Cartwright-Hatton S (2004) Cognitive predictors of obsessive-compulsive symptoms in adolescence: a preliminary investigation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33: 743-749.

Morrison AP, Wells A (2003) A comparison of metacognitions in patients with hallucinations, delusions, panic disorder, and non-patient controls. *Behav Res Ther*, 41: 251-256.

Myers SG, Wells A (2004) Obsessive-compulsive symptoms: the contribution of metacognitions and responsibility. *Anxiety Disorders*, 19: 806-817.

Öner N (1994) Türkiye'deki kullanılan psikolojik testler. İstanbul. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Papageorgiou C, Wells A (2003) An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27: 261-273.

Peynircioğlu Z, Tekcan AI (2000) Feeling of knowing for translations of words. *Journal of Memory and Language*, 43: 135-148.

Scott LJ (1983) *Confirmatory factor analysis: a preface to LISREL*. Beverly Hills.: Sage Publications.

Stevens J (2002) *Applied multivariate statistics for the social sciences*. N.J.: Lawrence Erlbaum Ass.

Tekcan AI, Aktürk M (2001) are you sure you forgot? Feeling of knowing in directed forgetting. *J Exp Psychol Learn Mem Cogn*, 27: 1487-1490.

Toneatto T (1999) Metacognition and substance use. *Addict Behav*, 24: 167-174.

Weiss AP, Dodson CS, Goff DC, Schacter DL, Heckers S (2002) Intact suppression of increased false recognition in schizophrenia. *Am J Psychiatry*, 159: 1506-1513.

Wells A (2005) The metacognitive model of GAD: assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29: 107-121.

Wells A, Cartwright-Hatton S (2004) A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ 30. *Behav Res Ther*, 42: 385-396.

Wells A, Papageorgiou C (1998) Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behav Res Ther*, 36: 899-913.