

Review Article

Sigara Bağımlılığına Üstbilişsel Yaklaşım: Güncel Duruma İlişkin Bir Gözden Geçirme

Metacognitive Approach to Smoking Dependency: A Review of the Current Literature

Leyla Alma-Uzuntuna¹ Adviye Esin Yılmaz² 

Öz

Tütün ve tütün ürünleri, önlenebilir sağlık sorunlarının başında geliyor olmakla birlikte çok sayıda kişinin hayatını kaybetmesine neden olmaktadır. Sigara kullanımını caydırıcı politikalara rağmen, sigara bağımlılık oranlarının halen yüksek olması, sigara kullanımını ve bağımlılık mekanizmasını daha iyi anlamayı gerektirmektedir. Bu çalışmada, sigara bağımlılığının güncel ve yenilikçi bir bakış açısı olan üstbilişsel yaklaşım çerçevesinden açıklanması amaçlanmış ve sigara bağımlılığının tedavisinde üstbilişsel yaklaşımın farklı bir pencere açıyor olabileceğine yönelik bilgiler aktarılmıştır. Dirençli psikolojik bozukları daha iyi anlamak ve tedavi etmek amacıyla ortaya çıkan üstbilişsel yaklaşım, bağımlılık mekanizmasına da açıklama getirmekte ve bağımlılığın başlamasına, sürmesine ve nüks etmesine katkıda bulunan faktörleri kapsayan bir tedavi yaklaşımı sunmaktadır. Sigara kullanma ve sigara bırakma mekanizmalarında rol oynayan üstbilişleri inceleyen az sayıdaki araştırma bulguları, üstbilişsel yaklaşımın geçerliğine yönelik kanıtlar sunmaktadır. Bu bulgular çerçevesinde, üstbilişsel yaklaşımın gelecekte yön verebileceği müdahaleler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Sigara • Bağımlılık • Üstbiliş • Üstbilişsel Yaklaşım • Gözden geçirme • Derleme

Abstract

The use of tobacco and tobacco products is a leading cause of preventable health problems and results in many deaths. Thus, a better understanding of cigarette use and the mechanisms of addiction would advance the literature. This study aims to explain the addiction to smoking in accordance with the metacognitive

Correspondence to: Leyla Alma-Uzuntuna, Email: leylalma@gmail.com

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

²Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

* Bu gözden geçirme, ilk yazarın Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde ikinci yazarın danışmanlığında yürüttüğü yüksek lisans tez çalışmasının alanyazın taramasından bir kısmının kullanılarak güncel çalışmaların dahil edilmesiyle gerçekleştirilmiştir.

ORCID ID's of the authors: L.A.U. 0000-0002-4004-3596; A.E.Y. 0000-0002-1372-2438.

To cite this article: Alma-Uzuntuna, L., & Yılmaz, A. E. (2019). Sigara bağımlılığına üstbilişsel yaklaşım: Güncel duruma ilişkin bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(4), 30-48.
<http://dx.doi.org/10.5152/addicta.2020.19127>

approach, which has a current and innovator point of view, and provides evidence that the metacognitive approach might be a novel treatment for smoking dependency. The metacognitive approach has been used to understand and treat resistant psychological disorders, provide novel understanding regarding addiction mechanisms, and present a treatment approach that explains the following factors: initiating, perpetuating, and smoking dependency relapse. The findings of the few studies that have investigated the role of metacognitions in the mechanisms of cigarette use and quitting smoking are promising to demonstrate evidence of the validity of the metacognitive approach. According to the findings, possible interventions to improve policies are discussed.

Keywords

Smoking • Cigarette • Addiction • Dependency • Metacognition • Metacognitive Approach • Review

Giriş

Tütün ve tütün ürünü kullanımı her yıl yaklaşık sekiz milyondan fazla kişinin ölümüne neden olan dünyanın en büyük toplum sağlığı tehdididir (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Ülkemizde tütün ve tütün ürünü tüketimi 1993 yılında nüfusun yaklaşık %33'ü arasında yaygınken, gerçekleştirilen yasal düzenlemelerle bu oranın 2012 yılında %27'lere kadar gerilemiş olduğu görülmektedir (Jakab ve ark., 2014). Diğer bir yandan, Dünya Sağlık Örgütü Küresel Tütün Salgını Raporuna (2019) göre sağlık politikaları gereği gerçekleştirilen düzenlemeler sonucunda 2008 yılından beri sigara kullanımını karşılamak çok daha zor olmasına rağmen, 2017 yılında yapılan ölçümlere göre ülkemizde 15 yaş üstü bireylerin %29,5'i, erkeklerin %42'si, kadınların %16,9'u tütün ürünü kullanmaktadır. Görüldüğü üzere, gerçekleştirilen düzenlemelere rağmen tütün kullanım oranları ülkemizde halen yüksektir. Ayrıca, tütün ve tütün ürünleri sadece kullanıcıların değil, çevresinde dumanı solumaya maruz kalan pasif içicilerin de sağlığını tehlikeye atmaktadır. Bu durum tütün ve tütün ürünü kullanım oranlarını düşürmeyi bir kere daha gerekli kılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (2008) verilerine göre, sigaranın verdiği zararlardan tam olarak haberdar olmasa da sigara kullanıcılarının yaklaşık yarısı sigarayı bırakmayı planlamaktadır (Küresel Yetişkin Tütün Araştırması, 2012). Bu durum, sigara bırakma niyetinde olan kişilerin, DSM-5'in Tütün Kullanım Bozukluğu tanı kriterlerinden biri olan "tütün kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ve sonuç vermeyen çabalar" belirtisine karşılık gelmekte ve bağımlılığı belirleyen kontrol kaybından (Parekh, 2017) muzdarip olduklarını göstermektedir. Sigaranın içeriğinde yer alan nikotinin dumanla solunarak sisteme girmesi nedeniyle, alkol ve diğer bağımlılık etkisi olan maddelerle karşılaştırıldığında çok daha hızlı etki ettiği bilinmektedir (Ögel, 2014). Yedi saniyede beyne ulaşan nikotinin etkisi yaklaşık olarak 30-40 dakika içinde azalmaya başladığından (Brannon & Feist, 2007), nikotinin arzu edilen etkisini yeniden duyumsamak için sürekli ve periyodik kullanım hali bağımlılık mekanizmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle de tütün ve tütün ürünlerinde bağımlılık geliştirilme olasılığı %32 ile en yüksek orana sahiptir (Ögel,

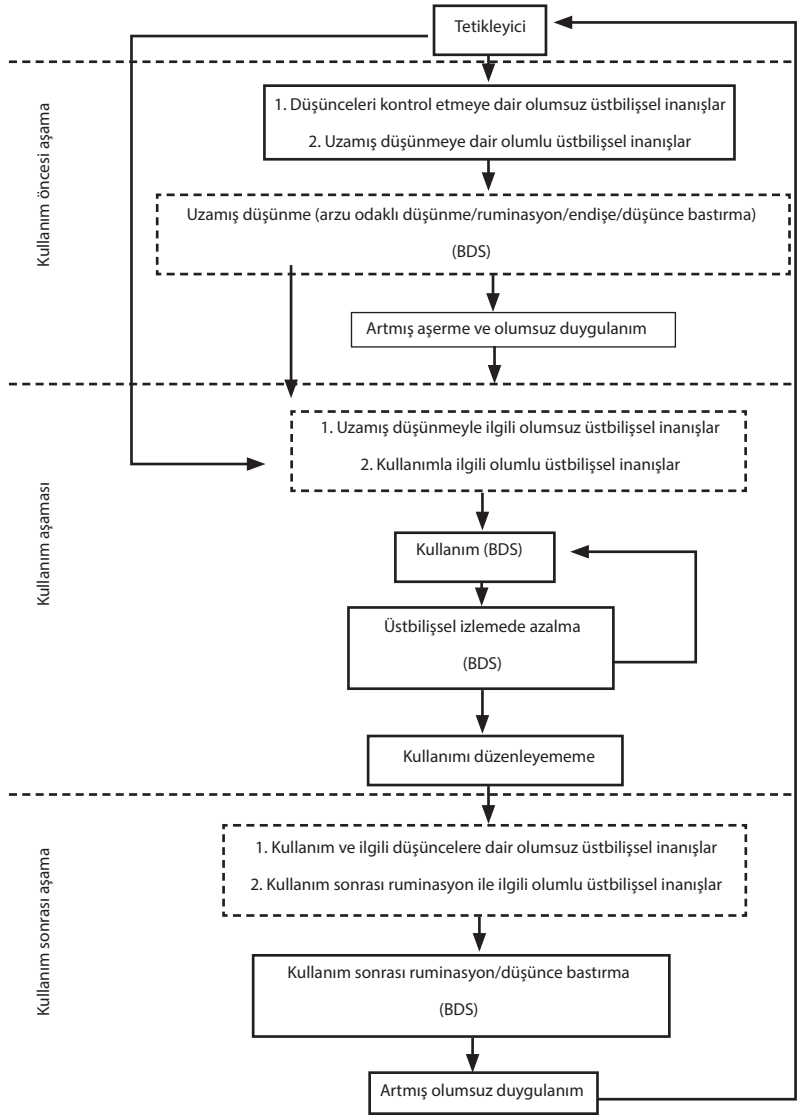
2014; Stahl, 2015). Bağımlılığı her yönüyle açıklayan bir model olmaması nedeniyle (Miller, 2013), müdahale ve tedavilerin tütüne karşı mücadele için daha etkili ve umut vaat edici hale getirilmesi gerekmektedir.

Alanyazında üçüncü dalga psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak kabul gören üstbilişsel yaklaşım, son 10 yıldır sigara bağımlılığının yanı sıra sigara içme davranışının başlamasında, sürmesinde ve kullanımın yeniden nüks etmesinde rol oynayan mekanizmaları açıklamak üzere görgül araştırmalar ortaya koymaktadır. Üstbiliş (metacognition) en kısa haliyle, bilişler hakkındaki bilişler olarak tanımlanabilir. Flavell (Akt. Wells, 2000) üstbilişi bilişsel değerlendirmeyi, izlemeyi ve kontrol etmeyi içeren bilişsel süreçler ve bilgi dağarcığı olarak kavramsallaştırmıştır. Üstbilişsel yaklaşım ise bilişler, üstbilişler, dikkat kontrolü, bağlantılı süreçler ve kendini düzenleme gibi çoklu bileşenlerin kendi arasında oluşturduğu karşılıklı ve nedensel ilişkiye vurgu yapılmaktadır (Wells, 2000). Kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu için ayrı modelleri olan yaklaşım, Kendiliği-Düzenleyen Yönetici İşlevler/KDYİ (Self-Regulatory Executive Functions/S-REF) Modeli üzerine temellendirilmiştir (Wells & Matthews, 1994, 1996). Tanılararası (transdiagnostik) olarak kabul edilebilecek KDYİ modelinde, Bilişsel Dikkat Sendromu/BDS (Cognitive Attentional Syndrome/CAS) adıyla tanımlanan bir düşünce biçimi olan dikkat yanlılığı yardımıyla, aslında yaygın ve kabul edilebilir nitelikte olan olumsuz duygu ve düşüncelerin, tekrarlayıcı bir örüntü halini alarak, psikolojik bozuklukların sürdürülmesine katkıda bulunduğu savunulmaktadır (Wells, 2000). Bu örüntüler endişe, ruminasyon, saplantılı dikkat ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ve davranışlarından oluşmaktadır (Wells, 2009). Kaynağını olumlu ve olumsuz üstbilişsel bilgilerden alan BDS'nin sorunlarla karşılaşıldığında devreye girdiği ileri sürülmektedir (Matthews & Wells, 2004).

Bağımlılık davranışının üç aşamalı üstbilişsel formülasyonu (the triphasic formulation of addictive behaviors) sorunlu sigara, alkol ve internet kullanımı ve kumar oynama davranışı gibi bağımlılıklar üzerinde yürütülmüş araştırma bulgularına dayanılarak oluşturulmuştur (Spada, Caselli, Nikčević, & Wells, 2015; Spada, Proctor, Caselli, & Strodl, 2013). Bu formülasyon bağımlılık mekanizmasını kullanım öncesi, kullanım ve kullanım sonrası olmak üzere birbirini takip eden üç evre üzerinden ele almaktadır (Şekil 1). Böylelikle kullanım davranışının, bağımlılığa özgü olumlu ve olumsuz üstbilişler, uzamış düşünme (extended thinking) tarzı (örn. arzulama düşüncesi, endişe ve ruminasyon) gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ve BDS aracılığıyla nasıl bir döngü halini aldığı açıklanmaktadır. Buna göre, olumlu ve olumsuz üstbilişsel inanışlar duyguların ve bilişlerin düzenlenmesinde görev alırken, kullanımdan/davranıstan vazgeçmek isteyen bireyler yoksunluğun ve aşermenin verdiği rahatsız edici deneyimler sebebiyle olumsuz duygulanımlarında artış yaşamaktadır. Bununla baş edebilmek için kullanımı/davranışı tekrar bir başa çıkma aracı olarak

seçildiğinden, bireylerde bağımlılığı oluşturan kullanım/davranış döngüsü sürmektedir. İlk evre olarak kabul edilen kullanım öncesi aşamada, kullanım ile ilgili dürtü, imge, anı veya düşünce formundaki bir tetikleyici aracılığıyla, KDYİ ve başa çıkma tarzlarını yönlendiren üstbilişsel inanışlar aktif hale gelmektedir. Kullanım öncesi ve kullanım aşamalarında ortaya çıkan “Bir sigara içmek bana kendimi daha iyi hissettir”, “Sigara içmek düşüncelerimi kontrol etmeme/endişelerimi azaltmama yardımcı olur” gibi olumlu üstbilişsel inanışları takiben “Sigara içmekle ilgili düşüncelerimi kontrol edemem”, “Bir kez sigara içmeye başladığımda bunu durdurmak zordur” gibi olumsuz üstbilişsel inanışlar devreye girmektedir. Bu üstbilişsel inanışların başlattığı uzamış girici (intrusive) düşüncelerin yinelenmesi ve bu düşüncelerin bastırılmaya çalışılması süreci (BDS), olumsuz duygulanım ve aşermelerin artmasıyla sonuçlanmaktadır. Bunları takip eden kullanım sonrası evrede ise, girici bir düşünce (örn. kendini suçlayıcı bir düşünce ya da yoksunluk belirtileri) kullanım sonrası ruminasyona dair olumlu üstbilişsel inanışların (Örn, “neden böyle hissettiğimi analiz edersem, sigara içme nedenimi de anlayabilirim”), ilgili ruminatif başa çıkma tarzlarının ve düşünce bastırma çabalarının devreye girmesine sebep olmaktadır. Ruminatif başa çıkma ve düşünce bastırma ise, kendini düzenlemeyi sağlamanın bir yolu olarak kullanım evresine dönme olasılığının artmasına yol açan, daha kötüleşmiş bir olumsuz duygulanımla son bulmaktadır.

Bağımlılık ve üstbilişsel faktörler arasındaki ilişki örüntülerini inceleyerek bu formülasyonun oluşmasına katkı sağlayan çok sayıda araştırma olmasına karşılık, bu üç aşamalı üstbilişsel modele özgü tüm evreleri ve değişkenleri bir arada ele bir çalışma henüz bulunmamaktadır. Üstbilişsel yaklaşım kanıtı dayalı kesin tedavisi henüz mümkün olmayan bağımlılık mekanizması açısından, başlangıçta sadece alkol kullanımı çerçevesinde ele alınmış ve anlamlı sonuçlar ortaya koymuştur (Spada & Wells, 2005; 2006; 2008; 2009; 2010; Spada, Moneta & Wells, 2007; Spada, Caselli & Wells, 2009). Bu gelişmeleri takiben üstbilişsel yaklaşımın, sigara kullanımı, internet ve kumar bağımlılığı mekanizmalarını açıklamak üzere de kullanılabilceği araştırmalar tarafından desteklenmiştir (ayrıntılı bilgi için bkz. Hamonniere ve Varescon, 2018). Ülkemizde de bağımlılık mekanizmasını üstbilişsel yaklaşım temelinde araştıran çalışmaların sayısı giderek artmaktadır (Alma, Spada, Fernie, Yılmaz-Samanci, Caselli, G., & Nikčević, 2018; Erdoğan-Yıldırım, Tekinav-Sütçü, Kuruluş, Değirmenci & Altıntoprak, 2017; Nikčević, Alma, Marino, Kolubinski, Yılmaz-Samanci, Caselli, & Spada, 2017; Ögel, Sarp, Gürol, & Ermağan, 2014). Ayrıca, üstbilişler ve bağımlılık ilişkisini ele alan çalışmaların İspanya, İtalya, İran, Birleşik Arap Emirlikleri, Çin gibi ülkelerde de yaygınlaştığı görülmektedir (Örn. Bahramnejad, Rabani-Bavojdan, & Rabani-Bavojdan, 2012; Bidi., Namdari-Pejman, Kareshki, & Ahmadian, 2012; Hajloo, Sadeghi, Nadinloei ve Habibi, 2014; Jauregui, Urbiola, & Estevez, 2016; Kashefi, 2013; Mansueto, Pennelli, De Palo, Monacis, Sinatra, & De Caro, 2016; Ning & Ningjian, 2004).



Şekil 1. Bağımlılık davranışının üç aşamalı üstbilişsel formülasyonu (the triphasic formulation of addictive behaviors) (Spada, Caselli, Nikčević, & Wells, 2015). Alma (2016)'dan alıntılanmıştır.

Bağımlılığı üstbilişsel yaklaşım çerçevesinden inceleyen çalışmalarda, üstbilişleri değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçüm araçları kullanılmaktadır. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004), Sigaraya İlişkin Üstbilişler Ölçeği (S-ÜBÖ) (Nikčević, Caselli, Wells, & Spada, 2015), Alkole İlişkin Olumlu ve Olumsuz Üstbilişler Ölçeği (Spada & Wells, 2009), Düşünce Kontrol Ölçeği (Wells & Davies,

1994), Arzu Düşüncesi Ölçeği (Caselli & Spada, 2011), Arzu Düşüncesine İlişkin Üstbilişler Ölçeği (Caselli & Spada, 2013), Alkol Aşırma Deneyimi Ölçeği (Statham ve ark., 2011) gibi kendini bildirim ölçekleri bunlar arasında sayılabilir. İlgili alanyazındaki ilk çalışmalarda, odaklanılan bağımlılık türü ne olursa olsun, üstbilişlerin belli bir bozukluğa özgü olmayan genel faktörler üzerinden değerlendirildiği ve bu çalışmalarda ağırlıklı olarak ÜBÖ-30'un kullanıldığı görülmektedir. Ancak zaman içinde, sigara ve alkol kullanımına özgü üstbiliş ölçekleri geliştirilmiş, bu durum temeli KDYİ modeline dayanan bağımlılık türüne özgü üstbilişsel modellerin (Örn. alkol kullanımının üstbilişsel modeli) (Spada, Caselli, & Wells, 2013) de geliştirilmesiyle sonuçlanmıştır. Yakın bir gelecekte, bozukluğa özgü üstbilişsel model çeşitlerinin, farklı tür madde kullanım bozukluklarını ve diğer davranışsal bağımlılıkları kapsayacak şekilde artacağı görülmektedir. Bu durumun, sigara da dahil olmak üzere farklı bağımlılık türlerine özgü üstbilişsel psikoterapi kılavuzlarının oluşturulmasını ve buna dayalı üstbilişsel müdahalelerin etkinliğinin sınanmasını beraberinde getireceği de öngörülebilir.

Üstbilişsel terapi (ÜBT) hem bireysel hem de grup (g-ÜBT) olarak uygulanabilen, zaman kısıtlaması olan (8-12 seans arası), bilişsel terapilerle ortak yanlar taşımakla birlikte kendine özgü müdahale teknikleri de içeren, farklı bozukluklar temelinde kanıt dayalı olarak etkililiği gösterilmiş bir psikoterapi yaklaşımıdır (Haseeth, Solem, Baardsen, Bjørnstad, Grøtte, & Fisher, 2019; McEvoy, 2019; Van der Heiden, Muris, & van der Molen, 2012). Madde kullanımı özelinde, Spada, Proctor, Caselli ve Strodl (2013) farklı evrelerde farklı üstbilişsel müdahalelerin kullanılabilenliğinden bahsetmiştir. Temel olarak üstbilişsel bilgi işleme sürecini yeniden yapılandırabilmek üzere düşüncelere mesafeli farkındalık (detached mindfulness), madde kullanımının bir başa çıkma stratejisi olarak seçilmesini engellemek için üstbilişsel inanışların yeniden ele alınması, kullanım öncesi olumsuz duygulanımla baş edebilmek için yinelenen düşüncelere yönelik olumsuz içsel durumlarla başa çıkabilmek için yeni yollar geliştirmek, kullanım evresindeki üstbilişsel izlemeyi artırmayı hedefleyen dikkatin modifikasyonu (attention modification) gibi üstbilişsel müdahale teknikleri bunlardan bazılarıdır.

Özetle, üstbilişsel yaklaşım DSM-5'in (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013) "Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" bölümünde yer alan bozuklukların ve III. Bölümündeki "Üzerinde Daha Fazla Araştırma Yapılması Önerilen Durumlar" başlığı altına yer alan davranışsal bağımlılıkların daha iyi anlaşılmasına ve tedavi edilmesine yönelik kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Üstbilişsel yaklaşımın bu bozuklukların tümünü kapsayıcı bir formülasyon sağlamakla birlikte, alkol kullanımı gibi bazı bağımlılıklara özgü modelleri de mevcuttur. Bu yaklaşımın doğasında bağımlılık mekanizması yatan durumlara ilişkin önermelerini görgül olarak inceleyen araştırmaların sayısı, uluslararası ve ulusal alanyazında giderek artmaktadır. Üstbilişsel yaklaşımın henüz sigara kullanımına özgü bir modeli ve sigara odağına oturtulmuş bir ÜBT'si olmamakla birlikte, sigara ve üstbilişler arasındaki

ilişkileri inceleyen çalışmalar, sigaraya özgü üstbilişler ölçeğinin geliştirilmesi ile de birlikte, bir ivme kazanmış durumdadır. Aktarılan güncel gelişmeler ışığında, bu çalışmada üstbilişsel yaklaşımın sigara kullanımının başlamasında, sürmesinde ve nüks etmesinde rol oynayan mekanizmaları açıklamak üzere ileri sürdüğü kuramsal çerçevenin geçerliğini inceleyen araştırmaların gözden geçirilmesi hedeflenmiştir. Çalışmaya dahil edilen araştırmalar sigara kullanımında üstbilişler, sigaraya yönelik üstbilişler ve sigara bırakmada üstbilişler olmak üzere üç başlık altında incelenecektir. Mevcut bulgular çerçevesinde, üstbilişsel yaklaşımın sigara bağımlılığı alanyazınındaki güncel konumu ve bu bağımlılığın tedavisine getirebileceği olası katkılar tartışılacaktır.

Yöntem

İlgili amaç doğrultusunda, bağımlılık ve üstbilişsel yaklaşımı birlikte konu alan yayımların kullandığı veri tabanları göz önünde bulundurularak, ScienceDirect, Web of Science, EbscoHost, MedLine veri tabanları taranmıştır. Türkçe alanyazında ilgili bir yayına rastlanmadığından, yalnızca İngilizce yayınlar çalışmaya dahil edilmiştir. İlgili veri tabanlarında, herhangi bir zaman sınırlaması kriteri olmaksızın “smoking”, “smoking dependency”, “smoking addiction”, “nicotine”, “nicotine use”, “nicotine dependency”, “nicotine addiction”, “tobacco”, “tobacco use” anahtar kelimeleri ile “metacognition”, “metacognitive” anahtar kelimeleri çift olarak 36 farklı kombinasyonla aratılmıştır. Veri tabanlarını tarama işlemi Eylül 2019 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Bireylerde üstbilişsel mekanizmaların işleyişini kesitsel ve boylamsal desenlerle görgül olarak test eden sigara araştırmaları, çalışmaya dahil edilme kriteri olarak kabul edilmiştir. Tüm bu tarama işlemleri sonucunda bu gözden geçirme çalışmasına, sekiz görgül araştırma dahil edilmiştir (Tablo 1).

Bulgular

Sigara Kullanımında Üstbilişler

Sigara bağımlılığı ile diğer psikolojik bozukluklar arasındaki birliktelik alanyazında çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Aubin, Rollema, Svensson, & Winterer, 2012; Lasser, Boyd, Woolhandler, McCormik, & Bor, 2000; Mangerud, Bjeskeset, Holmen, Lydersen, & Indredavik, 2014). Sigara bağımlılığının özellikle, depresyon ve kaygı bozuklukları ile eşanlı olduğu bilinmektedir. Bir yandan sigara bağımlılarının deneyimlediği depresyon ve kaygı belirtilerinin sigara kullanmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu, diğer yandan ise depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı alanların sigara kullanım yüzdelerinin tanı almayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Chaiton, Cohen, O’Loughin, & Rehm, 2009; Fluarty, Taylor, Grabski, & Munafö, 2016; Gierisch, Bastian, Calhoun, McDuffe, & Williams, 2012; Moylan, Jacka, Pasco, & Berk, 2012; 2013). Spada, Nikčević, Moneta ve Wells (2007), sigara bağımlılığı ile depresyon ve kaygı belirtileri arasında üstbilişsel inanışların aracı bir rol oynuyor olabileceğini ileri süren ilk araştırmacılar-

Tablo 1. Derinlemeye Dahil Edilen Araştırmalar ve Bulgular

Yazarlar (yıl)	Desen	Örneklem	Veri Toplama Araçları	Bulgular
Spada, Nikčević, Moneta ve Wells (2007)	Kesitsel	Sigara için üniversite öğrencileri (N=104)	Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi (FNBT) Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HAD)	ÜBÖ-30'un olumlu inanışlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel güvensizlik alt boyutları sigara bağımlılık şiddetiyle, sigara bağımlılık şiddeti ise kaygı ve depresyon düzeyleriyle anlamlı ve olumlu yönde korelasyon göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) analizine göre, üstbilişler, kaygı ve depresyon belirtileri ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir.
Nikčević ve Spada (2008)	Kesitsel	Sigara içmeyen (N=43) Hafif düzey sigara bağımlısı (N=33) Yüksek düzey sigara bağımlısı (N=27)	ÜBÖ-30 FNBT HAD	Yüksek bağımlılık düzeyine sahip kişiler olumlu inanışlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı faktöründen sigara kullanan mayan kişilerle göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri, depresyon ve kaygı belirtileri düzeyleri kontrol edildiğinde, ÜBÖ-30'un düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutunun yüksek düzeyde sigara bağımlılığının tek yordayıcısı olduğunu göstermiştir.
Nikčević ve ark. (2015)	Kesitsel	Kendini sigara için olarak tanımlayan (N=222 (1. çalışma) N=143 (2. çalışma) N=25 (3. çalışma)	Sigaraya İlişkin Üstbilişler Ölçeği (S-ÜBÖ) FNBT Sigara Etkileri Ölçeği (SEÖ)	S-ÜBÖ günlük sigara kullanımını ve FNBT puanlarını yordamaktadır. S-ÜBÖ sigara kullanımını ve bağımlılık düzeyini, sigaradan olumlu beklentiler alt boyutu kontrol edildiğinde de yordamaktadır.
Nikčević ve ark. (2017)	Kesitsel	Kendini sigara için olarak tanımlayan (N=524)	FNBT S-ÜBÖ HAD Yetişkinler için Sigaradan Beklentiler Ölçeği-Kısa Formu (YSBÖ-KF) (Brief Smoking Consequences Questionnaire for Adults (BSCQ-A)	Sigaraya ilgili üstbilişler, olumsuz duyulanım ile sigara kullanımını ve bağımlılığı arasında, sigaradan beklentiler değişkeninden daha güçlü bir aracı değişkendir.
Alma, Spada, Fernić, Yilmaz-Samancı, Caselli ve ark. (2018)	Kesitsel	Kendini sigara için olarak tanımlayan (N=859)	S-ÜBÖ FNBT HAD KSBÖ-Y	Sigaraya ilgili üstbilişler sigara kullanım süresinden, olumsuz duyulanımdan ve sigaradan beklentilerden bağımsız olarak, sigara bağımlılığını yordamaktadır.

Tablo 1.
Değerlemeye Dahil Edilen Araştırmalar ve Bulgular (tablonun devamı)

Yazarlar (yıl)	Desen	Örneklem	Veri Toplama Araçları	Bulgular
Najafi, Khosravani, Shahhosseini ve Afshari (2018)	Kesitsel	Tedavi arayan erkek sigara kullanıcıları (N=300)	S-ÜBÖ SEÖ Nikotin Bağımlılığı Sendromu Ölçeği (Nicotine Dependence Syndrome Scale) (NDSS)	Sigarayla ilgili olumsuz üsbütilişler, sigaranın etkilerinden bağımsız olarak sigara bağımlılığını; olumlu ütbütilişler ise sigaranın etkilerinden bağımsız olarak günlük sigara kullanım miktarını yordamaktadır.
Sigara bırakmada üstbütütilişler	Boy-lamsal	Sigara bırakmak isteyen sigara kullanıcıları (N=180)	Aşermelerin Değerlendirilmesi Ölçeği Appraisals of Craving Questionnaire (ACQ) Felaketleştirme Değerlendirme Endeksi – Catastrophic Appraisals Index (CAI) Beyaz Ayı Supresyon Envanteri (BASE) Obsesif Kompulsif İleme Ölçeği-Sigara için düzenlenmiş form - Obsessive Compulsive Drinking Scale-Revised, Smoking Version FNBT	Sigara bırakma süresince aşermelerini felaketleştiren ve kişisel anlamlarla kendine yükleyen katılımcıların, aşerme şiddeti ve bir ay içinde yeniden sigaraya başlama oranları anlamlı düzeyde artmaktadır.
Nosen ve Woody (2014)	Boy-lamsal	Sigara bırakmak isteyen sigara kullanıcıları (N=176)	ÜBÖ-30 Ruminatif Yanıt Ölçeği-Kısa Form BASE Düşünce Kontrol Ölçeği (DKÖ) - The Thought Control Questionnaire (TCQ) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) Sigara İçme Dürütüsü Ölçeği – Kısa Form - The Questionnaire of Smoking Urges - Brief (QSU-B); Minnesota Nikotin Yoksunluk Ölçeği - The Minnesota Nicotine Withdrawal Scale (MNWS)	Sigaradan uzak durmayı başaramayan katılımcılar aşerme ile ilgili düşüncelerini olumsuz ve kişisel olarak değerlendirmektedir. Olumsuz değerlendirme stres ve yoksunluk belirtileri ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Sonuçta bağımlı olsun ya da olmasın, bırakma girişiminin dikkat dağıtma, düşünce bastırma ve yeniden değerlendirmeyi artırdığı belirtilmiştir. Bir aylık süreç göz önüne alındığında, aşerme hakkındaki olumsuz değerlendirmeler ve ruminasyon, sigara içmeye tekrar başlamayı yordamaktadır. Sigara bırakma sonuçları ve üstbütütiliş inancılar arasındaki çift yönlü ilişkinin, olumsuz duygulanım ile güçlü bir bağlantı içinde olduğu görülmüştür.

Türkçe uyarılma çalışması olmayan ölçeklerin isimleri yazarlar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Araştırma bulgularının yalnızca üsbütütilişlerle ilintili olan kısımları verilmiştir.

dır. Elde ettikleri bulgular, üstbilişsel faktörlerin bağımlılık ve depresyon/kaygı gibi olumsuz duygular arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, ÜBÖ-30 faktörlerinden endişe hakkında olumlu inanışlar, endişenin kontrol edilemezlik ve tehlikeli olduğu hakkında olumsuz üstbilişsel inanışlar ve bilişsel güven hakkındaki inanışların sigara bağımlılığı ile olumlu yönde ilişki içinde olduğu görülmüştür. Bunu izleyen bir diğer araştırmalarında ise üstbilişsel inanışların yüksek düzeyde sigara içenleri, hafif düzeyde sigara içen ve içmeyen kişilerden ayırdığı görülmüştür (Nikčević & Spada, 2008). Ayrıca üstbilişsel süreçlerden biri olan düşünceleri kontrol etme ihtiyacının, yüksek düzey sigara bağımlılığını depresyon ve kaygı belirtilerinden bağımsız olarak yordayabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sigara bağımlılığının üstbilişsel modeline göre, depresyon/kaygı gibi olumsuz duygularla baş etme yöntemlerinin seçilmesinden sorumlu olan üstbilişler aracılığıyla, sigara içme eylemi bir başa çıkma aracı olarak kullanılmaktadır (Nikčević & Spada, 2008). Diğer bir deyişle, sigara kullanımı ile depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki bağlantı üstbilişler aracılığı ile sağlanmakta (Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2007) ve üstbilişsel inanışların yoğunluğu sigara kullanımındaki şiddeti belirleyebilmektedir (Nikčević & Spada, 2008). Elde edilen bu sonuçlar, üstbilişsel yaklaşımın tanılararası kavramlarının, sigara bağımlılığının açıklanması açısından da anlamlı bir çerçeve sunabildiği görüşünü kuvvetlendirmiştir.

Sigaraya Özgü Üstbilişler

Üstbilişsel yaklaşımı temel alan her özgün patoloji formülasyonunda olduğu gibi, üstbilişler ve sigara kullanımı arasındaki ilişkiye kanıt sunan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, sigaraya yönelik özgün üstbilişsel inanışlar olabileceği de düşünülmüştür. Bu doğrultuda, kendini düzenli içici olarak tanımlayan katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda, sigaraya yönelik olumlu ve olumsuz üstbilişsel inanışlar tespit edilmiş ve sigaranın dikkati yönlendirmede, bilişsel işlevleri artırmada ve olumsuz duygudurumu düzenlemede bir araç olarak kullanıldığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Nikčević & Spada, 2010). Bu bilgilerden yola çıkılarak planlanan ve birbirinden bağımsız ancak tamamlayıcı nitelikteki üç aşamalı çalışma sonucunda Sigaraya İlişkin Üstbilişsel İnanışlar Ölçeği (S-ÜBÖ) (The Metacognitions about Smoking Questionnaire/MSQ) geliştirilmiştir (Nikčević ve ark., 2015). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin ortaya konulduğu aşamayı içeren çalışmada, S-ÜBÖ'nün pozitif ve negatif¹ üstbilişler şemsiyesi altında toplanabilecek dört faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür: (1) bilişsel düzenleme hakkında pozitif üstbilişler¹, (2) duy-

¹Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) gibi diğer üstbiliş ölçeklerinde, İngilizce Pozitif ve Negatif kelimeleri Türkçeleştirilerek Olumlu ve Olumsuz şeklinde kullanılmaktadır. Ancak Sigaraya İlişkin Üstbilişsel İnanışlar Ölçeği'nin (S-ÜBÖ) sahip olduğu alt boyutlara ait kısaltmaların ayırt edilebilir olması için (bilişsel düzenlemeye ilişkin pozitif üstbilişler/S-ÜBÖ-BDP, duygusal düzenlemeye ilişkin pozitif üstbilişler/S-ÜBÖ-DDP, kontrol edilemezliğe ilişkin negatif üstbilişler/S-ÜBÖ-KEN, bilişsel engellenmeye ilişkin negatif üstbilişler/SÜBÖ-BEN), bu ölçekte pozitif ve negatif kavramları kullanılmaktadır.

gusal düzenleme hakkında pozitif üstbilişler, (3) kontrol edilmezlik hakkında negatif üstbilişler ve (4) bilişsel engellenme hakkında negatif üstbilişler. Bilişsel düzenlemeye ilişkin pozitif üstbilişler/S-ÜBÖ-BDP (positive metacognitions about cognitive regulation) sigara içmenin kişinin kendi bilişsel durumunu düzenlemeye yaradığını kapsayan üstbilişsel inanışlardan (Örn., “Sigara içmek daha net düşünmeme yardımcı olur.”); duygusal düzenlemeye ilişkin pozitif üstbilişler/S-ÜBÖ-DDP (positive metacognitions about emotional regulation) sigara kullanmanın kişinin kendi duygudurumunu düzenlemeye yaradığına ilişkin üstbilişsel inanışlardan (örn., “Strese girdiğimde, sigara içmek beni sakinleştirir.”); kontrol edilmezliğe ilişkin negatif üstbilişler/S-ÜBÖ-KEN (negative metacognitions about uncontrollability) sigara kullanımının kontrol edilemezliğini değerlendirmeye yönelik üstbilişsel inanışlardan (Örn.; “Sigara içme dürtümü kontrol edemiyorum.”) ve bilişsel engellenmeye ilişkin negatif üstbilişler/SÜBÖ-BEN (negative metacognitions about cognitive interference) sigara ve ilgili düşüncelerin bilişsel işlevler üzerindeki etkisine yönelik değerlendirmeleri içeren üstbilişsel inanışlardan (örn., “Zihnimin sürekli sigarayla meşgul olması hayatımı yönetiyor.”) oluşmaktadır (Nikčević ve ark., 2015). Bu inanışların, sigara kullanımının başlaması, sürdürülmesi ve bırakma dönemlerinden yeniden kullanıma dönülerek nüks etmesi ile ilgili mekanizmalarla bağlantılı olduğu savunulmaktadır. Ayrıca, sigarayla ilgili üstbilişsel inanışların, sigara bağımlılığını bilişlerin üzerinde ve ötesinde açıkladığı görgül olarak desteklenmiştir (Nikčević ve ark., 2015; Alma ve ark., 2018; Najafi, Khosravani, Shahhosseini, & Afshari, 2018).

S-ÜBÖ'nün kültürlerarası geçerliğine yönelik kanıtlar da alanyazında yerini almaya başlamıştır. S-ÜBÖ'nün Türkçe adaptasyonunun iyi derecede geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu, fakat açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda negatif üstbilişsel inanışlar temel boyutu altında yer alan kontrol edilmezlik ve bilişsel engellenme alt boyutlarının ayrışmaması nedeniyle özgün ölçekteki S-ÜBÖ-BDP ve S-ÜBÖ-DDP alt boyutlarına ek olarak Sigara hakkında Negatif Üstbilişler/S-ÜBÖ-N (Negative Metacognitions about Smoking) olmak üzere üç faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür (Alma ve ark., 2018). Sadece erkek sigara kullanıcıları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, S-ÜBÖ'nün Farsça adaptasyonunun da yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ve özgün dört faktörlü yapıyı desteklediği görülmektedir (Najafi, Khosravani, Shahhosseini, & Afshari, 2018). Araştırmalar giderek, sigara kullanımına özgü üstbilişsel inanışların farklı kültürlerde de sigara bağımlılığını yordayabildiğine işaret etmektedir.

Sigara Bırakmada Üstbilişler

Bağımlılığın doğası başlayıp bırakmalarla seyreden dirençli bir mekanizma olduğundan, üstbilişsel inanış ve süreçlerin sigara bırakma ile bağlantısı da incelenmiştir. Nosen ve Woody (2009), sigara bırakma sürecinde aşermeyle ilgili inanışların değerlendirilmesinin, sigara bırakma kararı sonrası sigara içme davranışının sürdürülmesini

yani nüksü/yeniden başlamayı anlamaya yardımcı olabileceğini ileri sürmüştür. Bu doğrultuda gerçekleştirdikleri boylamsal araştırma sonuçları, sigarayı bırakmaya çalışan kişilerin aşermelerini felaketleştirerek, anlamını kişiselleştirerek yorumladıkça ve kontrol edilmesini daha önemli buldukça; daha sık, rahatsız edici, kişisel anlamı olan, kontrol edilmesi gereken ve sürdürülen aşermeler deneyimlediklerini göstermiştir. Dahası, bu gibi değerlendirmelerin sigara içme durumu, düzenli sigara kullanılan yıl sayısı, bırakma girişimlerinin sayısı, aşerme şiddeti ve sigarayı başarılı bir şekilde bırakmaya yönelik güven gibi çok güçlü yordayıcılar kontrol edildikten sonra bile, bir ay içerisinde sigaraya yeniden başlamayı anlamlı olarak yordayabildiği görülmüştür. Ayrıca, beklenenin aksine, istenmeyen düşünceleri bastırma eğiliminin sigara bırakma sürecindeki aşermelere ve bir ayın sonundaki sigara bırakma sonucuna, anlamlı düzeyde etki eden bir faktör olmadığı da görülmüştür.

Başka bir boylamsal çalışmada (Nosen, & Woody, 2014) ise, sigara bırakma niyeti olan yetişkin sigara kullanıcılarının bırakma girişimlerinden sonra aşerme ile ilgili inanışların, üstbilişsel stratejilerin ve olumsuz duygulanımın sürece etkisi incelenmiştir. Buna göre, sigaradan uzak durmayı başaramayan katılımcıların aşerme ile ilgili düşüncelerini olumsuz ve kişisel olarak değerlendirdikleri ortaya çıkmıştır. Olumsuz değerlendirmedeki artışın, stres ve yoksunluk belirtilerinin şiddeti ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sonucu başarılı olsun ya da olmasın, bırakma girişiminin dikkat dağıtma, düşünce bastırma ve yeniden değerlendirmeyi arttırdığı belirtilmektedir. Bir aylık süreç göz önüne alındığında, aşerme hakkındaki olumsuz değerlendirmeler ve ruminasyonun, sigara içmeye tekrar başlamayı yordadığı görülmüştür. Bulgular sigara bırakma sonuçları ve üstbilişsel inanışlar arasındaki çift yönlü ilişkinin, olumsuz duygulanım ile güçlü bir bağlantı içinde olduğuna işaret etmektedir. Nosen ve Woody'e (2014) göre, üstbilişsel yaklaşım çerçevesinden bakıldığında, aşermeyle ilgili düşünceler olumsuz, fazlaca kişisel ve felaketleştirerek değerlendirdiğinde (örneğin, “zaten iradesizim”, “kaderimde başarısız olmak varmış”, “kontROLSÜZÜM”), aşermeler daha da rahatsız edici olmaktadır. Bu rahatsızlık hissi de, olumsuz duygulanımı yatıştırmak üzere sigara içme dürtüsünü harekete geçirmekte ve hatta çelişkili görünse de bırakma girişimi esnasında sigara içmek hakkında daha fazla düşünmekle sonuçlanan işlevsiz başa çıkma stratejilerini ortaya çıkarmaktadır.

Tartışma

Bu çalışma dirençli psikolojik bozuklukların daha iyi anlaşılması ve tedavisi hedeflenerek geliştirilen üstbilişsel yaklaşım çerçevesinden, sigara bağımlılığının incelenmesini ve bu bağımlılığının tedavisinde bir alternatif olarak üstbilişsel psikoterapinin yerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. İlgili konuda yürütülen araştırmalar, üstbilişlerin sigara kullanımı ve duygudurum sorunları arasındaki bağlantının daha

iyi anlaşılmasına (Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2007) ve bağımlılık derecesinin açıklanmasına sigaradan beklentiler şeklinde tanımlanan bilişlerin de üzerinde ve ötesinde bir katkı yaptığına (Alma ve ark., 2018; Najafi, Khosravani, Shahhosseini, & Afshari, 2018; Nikčević ve ark., 2015; 2017) ilişkin görgül destekler sunmaktadır. Buna göre, sigara kullanıcıları deneyimledikleri depresyon ve kaygı belirtilerini yatıştırmak için, bilişsel ve duygusal pozitif üstbilişleri yardımıyla seçtikleri işlevsiz bir başa çıkma biçimi olarak sigara içme davranışı sergilemekte ve nikotinin 30-40 dakika içinde azalan etkisini yenilemek üzere yeniden ve yeniden sigara kullanımıyla karşı karşıya kalmaktadır. Fakat arzu edilen etkiye ulaşmak, geliştirilen toleransla birlikte zorlaştıkça tüketilen miktar da artmakta, sigara kullanımının kontrol edilmezliği ve odağın sürekli sigarada olması nedeniyle ortaya çıkan bilişsel engellenme, beraberinde negatif üstbilişsel inanışları getirmektedir. Böylece depresyon ve kaygı gibi rahatsızlık verici belirtiler yeniden ortaya çıkmakta, buna karşılık olarak da artan sigara kullanımıyla birlikte bağımlılık döngüsü ortaya çıkmaktadır (Spada, & Nikčević, 2008; Spada ve ark., 2015). Sigara kullanıcısı bir noktada sigara kullanımını durdurmak istediğinde ise, aşermeleri karşısında kendine yönelik negatif üstbilişsel inanışları devreye girerek, ortaya depresyon ve kaygı belirtileri çıkmaktadır. Sigara bağımlılığı döngüsünü başlatan sigaranın işlevsel olmayan bir başa çıkma stratejisi olarak olumsuz duygulanımı hem bilişsel hem de duygusal anlamada yatıştırmak üzere seçilmesi, sigaradan yoksun kalınan süreçte ortaya çıkan aşermelerin felaketleştirilmesine ve kişinin olumsuz duygulanımına da katkı yapan kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerine yol açarak, bir kere daha sigara kullanımıyla sonuçlanmakta; böylece de bağımlılığın nüksüne katkıda bulunmaktadır (Nosen & Woody, 2009; 2014).

Kesitsel araştırmalarda elde edilen bulgulardan, sigara hakkındaki üstbilişsel inanışların, bağımlılığın üç aşamalı formülasyonu (Spada ve ark., 2013) ile uyum içinde olduğu görülmektedir. Sigara kullanıcıları hem olumlu hem de olumsuz üstbilişsel inanışlar taşımakta, bir yandan da olumsuz duygulanım yaşamaktadır. Öte yandan, Nosen ve Woody'nin (2009, 2014) araştırmalarında düşünce bastırmanın nüks etmeye etkisi olmadığına yönelik bulgulara ulaşılmış olması, bağımlılığın üç aşamalı üstbilişsel formülasyonunda yer alan kullanım sonrası evrede düşünce bastırmanın nükse yol açan bir üstbilişsel etken olarak tanımlanması ile çelişmektedir. Bu doğrultuda, düşünce bastırmanın nüks tablosu ile ilişkisi, sadece sigara bağımlılığı için değil diğer bağımlılık grupları için de daha fazla araştırmaya konu olmalıdır. Ayrıca, bağımlılığın üç aşamalı üstbilişsel formülasyonunun geçerliğinin, söz konusu evreleri bütünsel şekilde bir arada ele alan boylamsal çalışmalar aracılığıyla incelenmesi gerekli görünmektedir. Bununla birlikte, tüm bozuklukların altında yatan ortak mekanizma olarak tanımlanan ve bu rolü pek çok çalışma ile desteklenen BDS üzerine de, sigara ve diğer bağımlılık temelli bozukluklar açısından odaklanması değerli olacaktır.

Görüldüğü üzere, sigara bağımlılığını gerek genel gerekse sigaraya özgü üstbilişsel inanış ve süreçler aracılığıyla açıklama çabaları, henüz başlangıç aşamasındadır. Burada gözden geçirilen çalışmaların tümü, bu konuda gelecekte yürütülecek çalışmalara öncülük edecek niteliktedir. Henüz sınırlı sayıda olmakla birlikte, ülkemizi de kapsayan bir şekilde, bu öncü araştırmaların kültürlerarası geçerliliğine yönelik kanıtlar da mevcuttur. Bu aşamada elde edilen bulgular, üstbilişsel yaklaşımın sigara bağımlılık mekanizmasının daha iyi anlaşılması ve bu doğrultuda sigara bağımlılığının önlenmesi, tedavisi ve nüksünün engellenmesinde kullanışlı bir çerçeve sunuyor olabileceğine işaret etmektedir. Her ne kadar, üstbilişsel yaklaşım tüm psikolojik bozuklukları kapsayan tanılararası psikoterapi ilkeleri ve teknikler bütünü ortaya koyuyor ve de bu çerçevesinin tüm dirençli bozuklukların psikoterapisinde kullanışlı olduğunu ileri sürüyor olsa da, bu yaklaşımının etkililiği sigara kullanan bireyler üzerinde henüz sınanmamış görünmektedir. Ayrıca, sigara bağımlılık mekanizmasını açıklayan ve sigaraya özgü üstbilişsel değişkenleri içeren özgün model çerçevesinde uygulanabilecek üstbilişsel müdahale yaklaşımının da tanımlanmasına ve etkinliğinin test edilmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Sigara özelinde olmamakla birlikte, ilgili alanyazında, üstbilişsel psikoterapi yaklaşımının bağımlılık tedavilerinde etkili olabileceği görüşünü destekler nitelikte çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin, Caselli, Martino, Spada ve Wells'in (2018) 12 seanslık bir üstbilişsel terapi müdahalesi içeren alkol kullanım bozukluğu tanısı almış kişiler üzerinde yürüttükleri etkinlik çalışmasında, katılımcıların alkol kullanım düzeylerinin ve aşırı tüketim (binge drinking) sıklıklarının, 3 ve 6 aylık takip ölçümlerinde anlamlı düzeyde azalma eğilimi gösterdiği ortaya konulmuştur. Yaghobil, Bassak, Mehrabi ve Zamiri'nin (2013) bağımlılık problemleri için metadon tedavisi alan Fars örnekleminde deney ve kontrol gruplu çalışmasında, üstbilişsel terapinin depresif belirtilerin anlamlı derece azaltılmasında etkili olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde, Abdollahi, Towhidi ve Hossainchari'nin (2015) madde bağımlı erkek İran örneklemini üzerinde gerçekleştirdikleri öntest-son test kontrol gruplu deneysel çalışmada, ÜBT uygulanana deney grubundaki katılımcıların üstbilişsel inanışlarında, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde bir düşüş gözlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak araştırmacılar, madde kullanımına yönelik yatkınlığın azaltılmasında üstbilişsel müdahalelerin etkili olabileceği sonucuna varmıştır. Sorunlu alkol kullanımına yönelik gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise, düşüncelere mesafeli farkındalık ve alkole ilgili düşüncelere maruz bırakma yöntemlerinin etkililik düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, üstbilişsel teknik uygulanan grubun anlamlı düzeyde daha az rahatsızlığa ve alkol dürtüsüne sahip olduğu (Caselli, Gemelli, Spada, & Wells, 2016) görülmüştür.

Özetle, sigara bağımlılığının üstbilişsel modelinin geçerli olduğunu destekler nitelikte bulguların varlığına rağmen, bu modelin hem kesitsel hem de boylamsal

olarak daha çok araştırmaya konu olması gerekli görünmektedir. Ayrıca, kanıta dayalı üstbilişsel psikoterapilerin sigara bağımlılığının tedavisinde de kullanılabilmesinin yolunu açan ve bu yaklaşımın sigara bağımlılığının tedavisindeki etkinliğini görgül olarak test eden çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm psikolojik bozuklukların ele alınmasında kısa zamanlı (8-12 seans arası) bir psikoterapi süreci öneriyor olmasından dolayı üstbilişsel psikoterapi yaklaşımı, özelde sigara olmak üzere diğer madde kullanım bozukluklarının tedavisi için ayrılması gereken zaman ve harcanması gereken maddi kaynaklar açısından avantajlı görünmektedir. Ayrıca, sigaradan uzak kalınması durumunda ortaya çıkan aşermeleri değerlendirmeye yönelik negatif üstbilişsel inanışların daha iyi kavramsallaştırılması da, sigara bağımlılığının nüks etmesini önlemek üzere gerçekleştirilecek müdahaleleri destekleyici olabilir. Sonuç olarak, sigara bağımlılığının olumsuz duygulanımla ilişkisi de göz önünde bulundurulduğunda, mevcut kanıtların üstbilişsel terapiler gibi üçüncü dalga terapilerin sigara bırakmada etkili bir yöntem olabileceği görüşünü destekler nitelikte olduğu gözden kaçırılmamalıdır (Nosen & Woody, 2014). Tüm bu bilgiler göz önünde bulunduğunda, sigara kullanımını azaltmak ve sigara bağımlılığına yönelik daha etkili müdahaleler için üstbilişsel yaklaşımın ve üstbilişsel terapilerin anlamlı bir seçenek olabileceği görülmektedir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir - L.A.U, A.E.Y.; Tasarım - L.A.U, A.E.Y.; Denetleme - A.E.Y.; Analiz ve/veya Yorum - L.A.U, A.E.Y.; Literatür Taraması - L.A.U.; Yazıyı Yazan - L.A.U, A.E.Y.; Eleştirel İnceleme - A.E.Y.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – L.A.U, A.E.Y.; Design – L.A.U, A.E.Y.; Supervision – A.E.Y.; Analysis and/or Interpretation – L.A.U, A.E.Y.; Literature Search – L.A.U.; Writing Manuscript - L.A.U, A.E.Y.; Critical Review – A.E.Y.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynakça

Abdollahi, M., Towhidi, A., & Hossainchari, M. (2015). Impact of metacognition training on males' metacognition and their disposition towards substance abuse. *Practice in Clinical Psychology*, 3(2), 95-106.

- Alma, L. (2016). *Sigara bağımlılığının üstbilişsel model çerçevesinde incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir). <https://tez.yok.gov.tr/Ulusal-TezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden edinilmiştir.
- Alma, L., Spada, M. M., Fernie, B. A., Yılmaz-Samanci, A. E., Caselli, G., & Nikčević, A. V. (2018). Metacognitions in smoking: Evidence from a cross-cultural validation of the metacognitions about smoking questionnaire in a Turkish sample. *Psychiatry Research*, 259, 160-168. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.10.015> [Crossref]
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı* (5. basım) (DSM-5) (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aubin, H. J., Rollema, H., Svensson, T. H., & Winterer, G. (2012). Smoking, quitting, and psychiatric disease: a review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36(1), 271-284. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.06.007> [Crossref]
- Bahramnejad, A., Rabani-Bavojdan, M., & Rabani-Bavojdan, M. (2012). The relationship of metacognitive beliefs and tendency to addiction in Sistan and Baluchistan University, Zahedan, Iran. *Addiction & Health*, 4(1-2), 65.
- Brannon, L., & Feist, J. (2007). *Health psychology*. San Francisco: Wadsworth.
- Bidi, F., Namdari-Pejman, M., Kareshki, H., & Ahmadnia, H. (2012). The mediating role of metacognition in the relationship between Internet addiction and general health. *Addiction & Health*, 4(1-2), 49.
- Caselli, G., Gemelli, A., Spada, M. M., & Wells, A. (2016). Experimental modification of perspective on thoughts and metacognitive beliefs in alcohol use disorder. *Psychiatry Research*, 244, 57-61. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.029> [Crossref]
- Caselli, G., Martino, F., Spada, M. M., & Wells, A. (2018). Metacognitive Therapy for Alcohol Use Disorder: A Systematic Case Series. *Frontiers in Psychology*, 9, 2619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02619>
- Caselli, G., & Spada, M. M. (2011). The desire thinking questionnaire: Development and psychometric properties. *Addictive Behaviors*, 36(11), 1061-1067. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.06.013>
- Caselli, G., & Spada, M. M. (2013). The metacognitions about desire thinking questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Clinical Psychology*, 69(12), 1284-1298. <https://doi.org/10.1002/jclp.21999> [Crossref]
- Chaiton, M. O., Cohen, J. E., O'Loughlin, J., & Rehm, J. (2009). A systematic review of longitudinal studies on the association between depression and smoking in adolescents. *BMC Public Health*, 9(1), 356. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-356> [Crossref]
- Dünya Sağlık Örgütü (2008). *Dünya Sağlık Örgütü tütün salgını raporu*. MPOWER paketi, Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> adresinden 15 Eylül 2019 tarihinde edinilmiştir.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2019: offer help to quit tobacco use: executive summary*. In WHO report on the global tobacco epidemic, 2019: offer help to quit tobacco use: executive summary.
- Erdoğan-Yıldırım, Z. E., Tekinav-Sütcü, S. T., Kuruluş, Ö., Değirmenci, M., & Altıntoprak, E. (2017). Bağımlılık şiddetinin yordayıcıları olarak duygu düzenleme güçlüğü ve üstbiliş. *Düşünen Adam*, 30, 45-46.

- Fluharty, M., Taylor, A. E., Grabski, M., & Munafò, M. R. (2016). The association of cigarette smoking with depression and anxiety: a systematic review. *Nicotine & Tobacco Research, 19*(1), 3-13. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw140> [Crossref]
- Gierisch, J. M., Bastian, L. A., Calhoun, P. S., McDuffie, J. R., & Williams, J. W. (2012). Smoking cessation interventions for patients with depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine, 27*(3), 351-360. <https://doi.org/10.1007/s11606-011-1915-2> [Crossref]
- Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors, 85*, 51-63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.018> [Crossref]
- Haseth, S., Solem, S., Baardsen, G. S., Bjørnstad, E., Grøtte, T., & Fisher, P. (2019). Group metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: A pilot feasibility trial. *Frontiers in Psychology, 10*, 290. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00290> [Crossref]
- Jakab, M., Hawkins, L., Loring, B., Tello, J., Ergüder, T., & Kontas, M. (2014). Better noncommunicable disease outcomes: challenges and opportunities for health systems. *World Health Organization Regional Office for Europe, 2*
- Jauregui, P., Urbiola, I., & Estevez, A. (2016). Metacognition in pathological gambling and its relationship with anxious and depressive symptomatology. *Journal of Gambling Studies, 32*(2), 675-688. <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9552-z> [Crossref]
- Kashefi, T. (2013). On the Relationship between Metacognitive Beliefs and the Self-Destructive Behavior among addicts. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences, 1*(2), 39-45.
- Küresel Yetişkin Tütün Araştırması (2012). *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu*. TC Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Lasser, K., Boyd, J. W., Wo olhandler, S., McCormik, D., & Bor, D. H. (2000). Smoking and mental illness: a population-based prevalence study. *The Journal of American Medical Association*. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=193305> 5 Mayıs 2016 adresinden edinilmiştir.
- Mangerud, W. L., Bjerkeset, O., Holmen, T. L., Lydersen, S., & Indredavik, M. S. (2014). Smoking, alcohol consumption, and drug use among adolescents with psychiatric disorders compared with a population based sample. *Journal of Adolescence, 37*, 1189-1199. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.08.007>
- Mansueto, G., Pennelli, M., De Palo, V., Monacis, L., Sinatra, M., & De Caro, M. F. (2016). The role of metacognition in pathological gambling: A mediation model. *Journal of Gambling Studies, 32*(1), 93-106. <https://doi.org/10.1007/s10899-014-9519-5> [Crossref]
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 125-151. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch7> [Crossref]
- McEvoy, P. M. (2019). Metacognitive therapy for anxiety disorders: a Review of recent advances and future research directions. *Current Psychiatry Reports, 21*(5), 29. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1014-3> [Crossref]
- Miller, P. M. (2013). *Principles of addiction comprehensive addictive behaviors and disorders*. United States of America: Academic.
- Moylan, S., Jacka, F. N., Pasco, J. A., & Berk, M. (2012). Cigarette smoking, nicotine dependence and anxiety disorders: a systematic review of population-based, epidemiological studies. *BMC Medicine, 10*(1), 123. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-10-123> [Crossref]

- Moylan, S., Jacka, F. N., Pasco, J. A., & Berk, M. (2013). How cigarette smoking may increase the risk of anxiety symptoms and anxiety disorders: a critical review of biological pathways. *Brain and Behavior*, 3(3), 302-326. <https://doi.org/10.1002/brb3.137> [Crossref]
- Najafi, M., Khosravani, V., Shahhosseini, M., & Afshari, A. (2018). The psychometric properties of the Persian version of the metacognitions about smoking questionnaire among smokers. *Addictive Behaviors*, 84, 62-68. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.03.016> [Crossref]
- Nikčević, A. V., Alma, L., Marino, C., Kolubinski, D., Yılmaz-Samancı, A. E., Caselli, G., & Spada, M. M. (2017). Modelling the contribution of negative affect, outcome expectancies and metacognitions to cigarette use and nicotine dependence. *Addictive Behaviors*, 74, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.002> [Crossref]
- Nikčević, A. V., Caselli, G., Wells, A., & Spada, M. M. (2015). The metacognitions about smoking questionnaire: development and psychometric properties. *Addictive Behaviors*, 44, 102-107. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.11.004> [Crossref]
- Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions across the continuum of smoking dependence. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 333-339. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004293> [Crossref]
- Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2010). Metacognitions about smoking: a preliminary investigation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(6), 536-542. <https://doi.org/10.1002/cpp.689> [Crossref]
- Nosen, E., & Woody, S. R. (2009). Applying lessons learned from obsessions: Metacognitive processes in smoking cessation. *Cognitive Therapy and Research*, 33(2), 241-254. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9180-8> [Crossref]
- Nosen, E., & Woody, S. R. (2014). Acceptance of cravings: How smoking cessation experiences affect craving beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 71-81. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.003> [Crossref]
- Ögel, K. (2014). *Bağımlı Aileleri için Rehber Kitap*. İstanbul: İş Bankası Kültür.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-288. <https://doi.org/10.5455/apd.169583> [Crossref]
- Parakh, R. (2017). *What is addiction?* <https://psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>. adresinden 15 Ekim 2019 tarihinde edinilmiştir.
- Spada, M. M., Caselli, G., & Wells, A. (2009). Metacognitions as a predictor of drinking status and level of alcohol use following CBT in problem drinkers: a prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(10), 882-886. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.06.010> [Crossref]
- Spada, M. M., Caselli, G., & Wells, A. (2013). A triphasic metacognitive formulation of problem drinking. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20, 494-500. <https://doi.org/10.1002/cpp.1791> [Crossref]
- Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 44, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.12.006> <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.002> [Crossref]
- Spada, M. M., Moneta, G. B., & Wells, A. (2007). The relative contribution of metacognitive beliefs and expectancies to drinking behaviour. *Alcohol and Alcoholism*, 42, 567-574. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agm055> [Crossref]
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors*, 32(10), 2120-2129. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.01.012> [Crossref]

- Spada, M. M., Proctor, D., Caselli, G., & Strodl, E. (2013). Metacognition in substance misuse. *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders, 1*, 355-362. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00037-1> [Crossref]
- Spada, M. M., & Wells, A. (2005). Metacognitions, emotion and alcohol use. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 12*(2), 150-155. <https://doi.org/10.1002/cpp.431> [Crossref]
- Spada, M. M., & Wells, A. (2006). Metacognitions about alcohol use in problem drinkers. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(2), 138-143. <https://doi.org/10.1002/cpp.478> [Crossref]
- Spada, M., & Wells, A. (2008). Metacognitive beliefs about alcohol use: Development and validation of two self-report scales. *Addictive Behaviors, 33*, 515-527. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.10.011> [Crossref]
- Spada, M. M., & Wells, A. (2009). A metacognitive model of problem drinking. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*, 383-393. <https://doi.org/10.1002/cpp.620> [Crossref]
- Spada, M. M., & Wells, A. (2010). Metacognitions across the continuum of drinking behaviour. *Personality and Individual Differences, 49*, 425-429. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.011> [Crossref]
- Stahl, S. M. (2015). *Stahl'in temel psikofarmakolojisi sinirbilimsel temeli ve pratik uygulaması*. Çev. Edit. Tunç Alkın. Impulsivite, kompulsivite ve bağımlılık. (ss. 537- 576). Ankara: Nobel.
- Statham, D. J., Connor, J. P., Kavanagh, D. J., Feeney, G. F., Young, R. M. D., May, J., & Andrade, J. (2011). Measuring alcohol craving: development of the Alcohol Craving Experience questionnaire. *Addiction, 106*(7), 1230-1238. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03442.x> [Crossref]
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy, 32*(8), 871-878. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90168-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90168-6) [Crossref]
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion. A clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy, 34*, 881-888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2) [Crossref]
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- WHO Report on the Global Tobacco Epidemic (2008). Fresh and alive. MPOWER, World Health Organization.
- Van der Heiden, C., Muris, P., & van der Molen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 50*(2), 100-109. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.005> [Crossref]
- Yaghobil, A. E., Bassak, N. S., Mehrabi, Z. H. M., & Zamiri, N. S. (2013). Effectiveness of metacognitive therapy (MCT) on depressed addicts under methadone Maintenance Treatment (MMT) in city Mashhad of Iran. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences, 5*(1), 167-175. <https://doi.org/10.29252/jnkums.5.1.167> [Crossref]