

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEMESİYLE ÜST BİLİŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

LİSANSÜSTÜ TEZİ

Maide Nisa BOZKURT

HAZİRAN,2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEMESİYLE ÜST BİLİŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

LİSANSÜSTÜ TEZİ

Maide Nisa BOZKURT

YRD. DOÇ. DR. Gizem ÖNERİ UZUN

Haziran, 2022

JÜRİ ONAY SAYFASI

Maide Nisa Bozkurt'un "Ergenlerde Duygu Düzenlemesiyle Üst Biliş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezini okuduğumuzu ve ortak görüşümüze göre kapsam ve nitelik olarak tamamen yeterli olduğunu tasdik ederiz. Eğitim Bilimleri Lisansüstü derecesi.

İnceleme Komitesi İsim-Soyisim

Üye(Jüri Başkanı): Doç. Dr. Didem İşlek

İmza
.....

Üye :Yrd. Doç. Dr. Yasemin Sorakin

.....

Üye (Danışman) : Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun

.....

Bölüm Başkanı tarafından onaylandı.

05.09/2022

.....

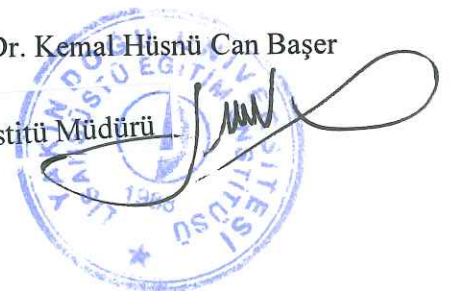
Assoc. Prof. Dr. Yağmur Çerkez

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tarafından Onaylandı

...../...../20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



ETİK BEYANI

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Maide Nisa Bozkurt

TEŞEKKÜR

Bilgi ve deneyimiyle lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen; mesleki ve beşeri alanda saygı uyandıran, disiplinli şekilde ilerleyebilmeme yardımcı olan ve kişiliği ile örnek aldığım hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun'a, Tez yazımı sürecimde motivasyonumu kaybettiğimde, başaracağıma dair umutsuzluğa kapıldığımda desteğini ve güler yüzünü benden esirgemeyen Alp Bahadır Tuna'ya ve sevgili arkadaşım Büşra Seçilmiş 'e Bu süreçteki en büyük destekçilerim annem ve canım kardeşime, Yüksek lisans eğitimim süresince yoluma ışık tutan Doç. Dr. Yağmur Çerkez'e ve bütün değerli hocalarıma, Son olarak araştırmama katılan bütün öğrencilere SONSUZ TEŞEKKÜRLERİMLE.

ÖZET

Bu çalışmada ergen bireylerin duygu düzenleme ile üst biliş durumlarının nelere etki ettiğini veya nelerden etkilendiğini ve aynı zamanda iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesini dikkate alarak bu çalışmanın hakkında araştırma yapacak kişilere katkı sağlaması ve gelişimsel nöropsikoloji alanında da araştırma yapacak olan araştırmacılara yol göstermesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma modeliyle yapılmıştır. Araştırmaya 10-18 yaş arasındaki seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 297 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Onam Formu (gözetmenler için), Onam Formu (öğrenciler için), Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ve Üst Biliş Ölçeği Çocuk ve Ergenler için (ÜBÖ-ÇE) kullanılmıştır. Üst biliş alt ölçeğinden olan bilişsel izleme alt boyutuna göre incelendiğinde, bilişsel izleme düzeyleri açısından kardeş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kardeşi olmayanların bilişsel izleme düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Çalışmaya katılanların %90'ı ebeveynleriyle % 2'si yurttan kalmaktadır. Olumsuz üst endişe düzeyleri açısından kiminle yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yapılmış bir araştırmada yurttan kalanların sayısını fazla bularak yeni bir araştırma ve yurttan kalan öğrencilere duygu düzenleme çalışmaları yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik dönemi, üst biliş, duygu düzenlemesi, gelişimsel nöropsikoloji, ebeveynlerin tutumu

ABSTRACT

In this study, it is aimed to contribute to the people who will research about this study and to guide the researchers who will do research in the field of developmental neuropsychology, considering what affects or is affected by the emotion regulation and metacognition states of adolescents and at the same time, examining the relationship between the two concepts. The research was conducted with a quantitative research model. 297 students between the ages of 10-18, selected by random sampling method, participated in the study. As a data collection tool in the research; Consent Form (for supervisors), Consent Form (for students), Personal Information Form, Emotion Regulation Scale for Adolescents (APRS) and Metacognition Scale for Children and Adolescents (MCQ-CE) were used. When examined according to the cognitive monitoring subscale, which is a metacognition subscale, there is a statistically significant difference between siblings in terms of cognitive monitoring levels ($p < 0.05$). Cognitive monitoring levels of those who do not have siblings are significantly higher.

90% of the participants live with their parents and 2% live in the dormitory. There is a statistically significant difference between living with whom in terms of negative meta-anxiety levels ($p < 0.05$). In a research conducted, by finding the number of people living in the dormitory to be high, a new research and emotion regulation studies can be carried out for the students living in the dormitory.

Keywords: Adolescence, metacognition, emotion regulation, developmental neuropsychology, parents' attitude

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
1.3. Araştırmanın Amacı.....	7
1.4. Araştırmanın Alt Amaçları.....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Tanımlar.....	9
BÖLÜM II.....	10
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Ergenlik.....	10
2.1.1. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri.....	10
2.1.2. Ergenlik Döneminde Gelişim.....	11
2.1.3. Ergenlik döneminde bedensel gelişim.....	11
2.1.4. Ergenlik döneminde duygusal gelişim.....	12
2.2. Duygu.....	12
2.2.1. Duyguların Sınıflanması.....	13
2.2.2. Duyguların İşlevi.....	15
2.2.3. Duygu Düzenleme.....	17
2.2.4. Duygu Düzenleme Süreci ve Stratejileri.....	20
2.2.5. Duygu Düzenlemenin Gelişimi.....	21

2.3. Ergenlerde Duygu Düzenleme	23
2.4.1. Üst Bilişin Tanımı	24
2.4.2. Gelişimsel Açıdan Üst Biliş	26
2.4.3. Üst Biliş Modelleri	28
2.4.3.1. Flavell'in üst biliş modeli	28
2.4.3.2. Brown'un üst biliş modeli	30
2.4.3.3. Tobias ve everson'un hiyerarşik üst biliş modeli	30
2.4.3.4. Paris ve Winograd'ın üst biliş modeli	31
2.4.3.5. Schraw ve Moshman'ın üst biliş modeli	32
2.4.4. Uyku ile İlgili Görüşler	32
BÖLÜM III	35
3.YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Evren Ve Örneklem	35
3.3. Verilerin Toplanması	35
3.4. Veri Toplama Araçları	36
3.4.1. Demografik Bilgi Formu	36
3.4.2. Ergenler için duygu düzenleme ölçeği (EİDDÖ)	37
3.4.4. Üst biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)	38
3.5. Verilerin Analizi	40
BÖLÜM IV	41
4. BULGULAR	41
4.1. Ergenlerin sosyodemografik özelliklerinin duygu düzenleme üzerinde bir etkisi var mıdır?	41
4.2. Duygu Düzenleme Ölçeği'nden (EİDDÖ) genel alınan puanlar ile üst biliş ölçeği arasında bir ilişki var mıdır?	42
4.3. Ergenlerde üst biliş düzeyiyle oyun oynayanlar ve oynadıkları oyunun türü açısından anlamlı fark var mıdır?	44
4.4. Üst bilişle ev ödevlerini zamanında yapanlar ve ev ödevlerini zamanında yapmayan öğrenciler arasında anlamlı fark var mıdır?	47
4.5. Üst bilişle baskın el arasında bir ilişki var mıdır?	48
4.6. Duygu düzenlemesi alt ölçeklerine göre ebeveynleriyle kalanlar ve ebeveynlerinden ayrı kalanlar arasında anlamlı fark var mıdır?	49
4.7. Duygu düzenlemesiyle kaçınıcı çocuk olmanın ve kardeş sahibi olmanın anlamlı bir ilişkisi var mıdır?	51

4.8. Üst biliş alt ölçekleriyle uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki var mıdır?	52
4.9. Ölçek Düzeyleri ile Cinsiyet Karşılaştırma arasında anlamlı ilişki var mıdır?53	
4.10. EİDDÖ alt ölçeklerinden alınan puanlar ile ÜBÖ-ÇE’de alınan Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları arasında ilişki var mıdır?	55
BÖLÜM V	57
5. TARTIŞMA	57
BÖLÜM VI	64
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	64
6.1. Sonuç	64
6.2. Öneriler	66
KAYNAKÇA	67
ETİK KURUL İZİNİ FORMU	84
EKLER	82
Ek 1. Onam Formu (Gözetmenler için)	82
Ek 2. Onam Formu (Katılımcılar İçin)	85
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu	88
Ek 4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler	89
Ek 5. Çocuk ve Ergenler için Üst Biliş Ölçeği Örnek Maddeler	90
Ek 6. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği	91
Ek 7. Çocuk ve Ergenler için Üst Biliş Ölçeği	92
ÖZGEÇMİŞ	93
İNTİHAL RAPORU	95

TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılımı.....	41
Tablo 2. Ölçek Düzeylerine İlişkin Frekans, Normallik ve Güvenilirlik Dağılımı...	42
Tablo 3. Ölçek Düzeyleri ile Oyun Oynama Karşılaştırma.....	44
Tablo 4. Ölçek Düzeyleri ile Oyun Türleri Karşılaştırma.....	45
Tablo 5. Ölçek Düzeyleri ile Ev Ödevi Zamanında Yapma Karşılaştırma.....	47
Tablo 6. Ölçek Düzeyleri ile Baskın El Karşılaştırma.....	48
Tablo 7. Ölçek Düzeyleri ile Yaşanılan Kişi/Yer Karşılaştırma.....	49
Tablo 8. Ölçek Düzeyleri ile Kardeş Durumu Karşılaştırma.....	51
Tablo 9. Ölçek Düzeyleri ile Uyku Kalitesi Karşılaştırma.....	52
Tablo 10. Ölçek Düzeyleri ile Cinsiyet Karşılaştırma.....	53
Tablo 11. Ölçekler Arası İlişki.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Üst bilişin Temel Öğeleri (Hıdıroğlu, 2018, s.96).....	26
Şekil 2. Flavell'in Üst Biliş Modeli.....	28
Şekil 3. Tobias-Everson Üst Biliş Hiyerarşik Modeli(Gama,2004:16).....	31

KISALTMALAR

- DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği
EİDDÖ: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk
MCQ-C: Meta-Cognitions Questionnaire for Children
TDK: Türk Dil Kurumu
ÜBÖ-ÇE: Üst biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu
ÜBÖ: Üstbilişler Ölçeği

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Ergenlik döneminde kişinin fiziki, ruhsal ve toplumsal ilişkilerine göre farklı duyguları deneyimleri aynı anda yaşar. Kişinin yaşadığı değişik duygular eğilimli bir şekilde değişiklik göstermektedir. Ergenlik döneminde duygu bazlı hissiyatlar öngörülemez kadar dalgalanmalara neden olmaktadır. Bunun yanında ergen bireyler, genellikle olgun bireylere ziyada bayağı çok ve etkili duygular yaşamaktadır (Silk, Steinberg, ve Morris, 2003). Bununla birlikte ergenliği bitinceye kadar kişi farklı, değişici ve göreceli etkili duygularla savaşıma durumunda olmaktadır. Kişinin hissiyatlarını frenlemede sorun yaşması, birçok negatif sonuç gibi nöropsikolojik bozuklukları da beraberinde getirmektedir. Bu nöropsikolojik bozuklukları gerek ergenlik çağında gerekse de yetişkinlik çağında oluşan psikopatolojilerin beraberinde yaygın bir ruhsal hastalıklar olarak karşımıza çıkmaktadır (Annagür ve Savaş, 2011:87-88; Nair, Paul, ve John, 2004:573).

Tüm bireyler günlük yaşamlarında çeşitli duygu biçimleri ve durumları yaşarlar. Bu duyguların bir kısmı haz, mutluluk ve neşe gibi olumlu duyguların spektrumunu yansıtabilirken, bazı duygular öfke, kaygı, korku gibi olumsuz durumlar genel başlığı altında kategorize edilebilir. Olumlu ya da olumsuz durumlara ait olsun, tüm duyguların tehlikeli deneyimlerden kaçmamız için bireyleri uyaran, değişim için harekete geçmemizi teşvik eden veya bireylerin memnuniyetlerini ifade eden bir şeyleri vardır. Bununla birlikte, bazı bireyler duygu deneyiminde karmaşıklık yaşarlar, bu da duygularıyla bunaldıkları anlamına gelir ve duygularına karşı bir korku taşırlar. Bu duyguların (anksiyete gibi) davranışlarını engellediğine inandıkları için bu duygulardan bazılarıyla baş etme yeteneklerini yitirdikleri anlamına gelmektedir (Leahy, Tirch, Napolitano, 2011).

Gross (1998), duygu düzenleme izlemi öncül yoğunluklu, yani daha duygular meydana gelmeden önlemeye ilişkin izlemler ve karşılık verme odaklı, yani duygunun oluşmasından dolayı duygunun yoğunluğunu düşürmeye ilişkin izlemler olarak ayırmıştır (Akt.: Sarıtaş Atalar ve Altan-Altay, 2018). Duygu düzenleme

izlemleri durumunun tercihi, durumun düzenlenmesi, dikkatini verme, bilişsel değişkenlik ve karşılık verme durumunun değişikliği şeklinde ele alınmaktadır. Kişilerin topluluğun kurallarına göre davranması için duygularını düzenlemeleri gerekmektedir. Duyguları düzenlemede sorunların yaşanması, kişinin ruhsak bozukluklar yaşamasına sebep olmaktadır (Gross, 2002).

Özdoğan ve Cenkseven Önder (2018), araştırmaların, duygu düzenlemede zorluk çekmesi durumunda ergen bireylerin saldırganlık seviyesinde artmanın olduğunu belirtmişlerdir. Ercengiz (2019), ergen bireylerde duygu düzenleme izlemlerinin haz seviyesindeki görevini ele aldığı araştırmasında, kıvanç düzeyiyle dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ve duygu düzenlemenin kıvançlılığın ortalama %8 olduğunu belirtmiştir.

Ergenlikteki gelişmede en ehemmiyetli değişikliklerin bilişsel noktada olduğu söylenmektedir. Piaget ve Inhelder'e (2016: 113-115) göre bu çağda, realiteyi somut özellikli ilişkilerden kurtarılmış olarak değerlendirmeyi ve soyut önermeler üzerinde akıl yürütmeyi sağlayabilecek şekilde bir düşünce dönüşümü olmaktadır. Bilişsel alanda görülen bu dönüşmenin ne büyüklükte bir ehemmiyete hakim olduğunu esasında Ellis'in (1977: 3) teorisinden çıkarımda bulunmaktadır. Bu teoriye göre hissiyatlar ve eylemler kişilerin idealarına, inançlarına göre değişiklik göstermektedir. Sözü edilen teoriğe dayalı bilgilere bakıldığında, hadiselere anlam verme, hissiyat, eylem gibi ruhsal prosesleri de etkilemesi suretiyle, ergenlik dönemindeki bilişsel değişikliklerin merkezi bir görevde olduğu söylenmesi mümkündür.

Piaget'nin bilişsel gelişmenin aşamalarını ifade ettiği teoriye göre, ergenlik dönemi içeren ve işlemlerde zihni işlemler oluşturmanın imkan bulduğu soyut işlemler zamanında gözlemlenen bilişsel niteliklerin, esasında üstbilişe yönelik nitelikleri barındırdığı ifade edilmiştir (Yalçın ve Karakaş, 2008: 258). Bilişsel gelişmede görüldüğü gibi üstbilişsel gelişmede de yaş büyüdükçe değiştiğini belirtmiştir (Irak, Çapan ve Soylu, 2015: 72). Üstbiliş sisteminde yaş ile beraber görülen bu değişikliğin hangi taraflı olduğu, psikolojik gelişme ve ruhsal prosesler bakımından çok önem arz etmektedir. Üstbilişler, bilişsel sistemin entegrasyon yapısı özellikte çalışmasını sağlayabilen daha üst seviyedeki yapılar olmasından (Irak,

Çapan ve Soylu, 2015: 65), üstbilişlerde meydana gelebilecek rastgele bir yön değişiminin bilişsel süreçlerde de negatif özellikte bir etki göstereceği söylenmektedir. Wells ve Carwright-Hatton (2004: 386), entegrasyona zarar verici davranışlara neden olan üstbilişsel bileşkelerin, ruhsal rahatsızlıkların gelişiminde etkili olduğunu vurgulamıştır.

1.1. Problem Durumu

Tüm bireyler günlük yaşamlarında çeşitli duygu biçimleri ve durumları yaşarlar. Bu duyguların bir kısmı haz, mutluluk ve neşe gibi olumlu duyguların spektrumunu yansıtabilirken, bazı duygular öfke, kaygı, korku gibi olumsuz durumlar genel başlığı altında kategorize edilebilir. Olumlu ya da olumsuz durumlara ait olsun, tüm duyguların tehlikeli deneyimlerden kaçmamız için bireyleri uyaran, değişim için harekete geçmemizi teşvik eden veya bireylerin memnuniyetlerini ifade eden bir şeyleri vardır. Bununla birlikte, bazı bireyler duygu deneyiminde karmaşıklık yaşarlar, bu da duygularıyla bunaldıkları anlamına gelir ve duygularına karşı bir korku taşırlar. Bu duyguların (anksiyete gibi) davranışlarını engellediğine inandıkları için bu duygulardan bazılarıyla baş etme yeteneklerini yitirdikleri anlamına gelmektedir (Leahy, Tirch, Napolitano, 2011).

Çok düzeyli bir perspektiften bakıldığında, duygular; değerlendirme, fiziksel duyu, motor davranışı, hedefler veya niyet, kişilerarası ifade ve diğer süreçler gibi birçok farklı faktörleri içermektedir. Bu gerçeğe dayanılarak, psikoloji literatüründe duygular incelenirken bu faktörler üzerinden bazı veya farklı bakış açıları alınarak duygular, her bir psikoterapi akımının baskın özellikleri açısından incelenmiştir. Örneğin, nörobiyolojik bir perspektiften, duyguların fiziksel ve beyin aktivite süreçleri odak alanı iken, bilişlerin, şemaların, uyarıcıların ve davranışsal aktivasyonun rolü, bilişsel-davranışsal gelenekte duygular için sorgulamanın ana yönleriydi. Nitekim birçok psikolojik teoride duyguların temel değeri, duygulara ve duygusal düzenleme stratejilerine yönelik farkındalık sağlama, işlevsiz ve rahatsız edici duygusal tepkilerin kontrolü ve modifikasyonu ve duygusal olarak güvenli ve dengeli bir bölgeye bir dereceye kadar ulaşma ana ilkelerinde yatmaktadır. Bu bağlamda, duyguların etkili düzenlenmesinin terapötik rolü birçok psikolojik süreç

için değerli bir psikolojik faktör olarak kabul edilmiştir (Leahy, Tirch, Napolitano, 2011).

Wells'in düşüncesine göre üstbiliş, bireyin kendi bilişsel sistemiyle alakalı düşünceleri veta uzun zammalı tecrübelerden elde edilen bilgilerini kapsamaktadır. Bununla birlikte bilişin var olan vaziyetinin farkında oluşu ve düzenlenmesi; idea ve hatıraların ehemmiyetinin ele alınmasının da üstbilişsel proseslerin bir ürünüdür (Wells, 1995: 301-320). Üstbilişsel durumlar, içsel durumların manasını kontrol altına alma metotları hususundaki bilgi ve tecrübelerden ortaya çıkmaktadır (Flavell, 1987: 21-29). Üstbilişsel inançlar ideaya verilen mana ve idaeların kontrolüyle alakalıyken, bilişsel inançlar daha objektif ve toplumsal inançlara denilmektedir. Üstbilişsel Yöntem, bilişsel kuramlardan ayrı olarak rahatsızlığı kötü düşünceler ve bilişsel çarpıtmalarla ele alamamaktadır. Tam tersine, kaygı ve ruminasyon şeklinde yoğun aktivitelerle gruplandırılmış bir idea üslubu ve tehdit takip etme merkezli bir proses olarak ifade edilmektedir (Wells, 2008: 651-658). Wells bilişsel duyguların, üstbilişlerin yan ürünü olduğunu ve üstbilişsel duyguların takıncı kompulsif semptom örüntüsüne yardım etmede daha ehemmiyetli görev izlediğini ifade etmektedir (Wells, 1997: 314).

Cartwright-Hatton ve Wells'in oluşturduğu Üstbilişler Ölçeğinden (ÜBÖ) (Cartwright ve Wells, 1997: 279-296) yararlanılarak oluşturulan birçok yetişkin örneklemleri araştırmada, negatif üstbilişsel duyguların OKB gelişmesinin öngördüğü (Clark vd., 2003: 655-669; Janeck AS, Calamari vd., 2003: 181-195; Wells ve Cartwright, 2004:385-96) ve ifade edilen kesafeti ve sıklığını yükselttiği ifade edilmiştir (Gwilliam ve Wells, 2004: 137-44; Solem vd., 2010 :79-86). Aynı zamanda üstbilişsel duyguların OKB ile beraber depresif (Spada vd., 2008: 1172-81), endişe (Yılmaz vd., 2011: 389-96) ve panik bozukluk (Cucchi vd., 2012:546-53) bakımından da ehemmiyetli görevi olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Cartwright-Hatton ve diğerlerinin 2004'de ÜBÖ-çocuk veya ergen formundan (ÜBÖ-ÇE) yararlanılarak oluşturdukları araştırmada, üstbilişsel duygulardaki artmalar hasta bireylerde anksiyete ve duygu durum bozukluklarının gelişimiyle ilişkilidir (Cartwright vd., 2004: 411-22). Aynı ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik araştırmasında (2012), sağlıklı ergen bireylerde üstbilişsel süreçlerde görülen negatif taraflı artmanın (yaşla birlikte), devamlı endişe ve takıncı kompulsif

semptomlardaki artış ile alakalıdır olduğu saptanmıştır (Irak, 2012: 47–54). Çalışmanın bir başka ilgi alanı içinde yer alan duygu düzenleme kelimesi, bir hedefe ilişkin olarak kişinin, hissi tepkilerini kontrol etme, değerlendirme ve değiştirme kabiliyeti olarak belirtilmektedir (Wenar ve Kerig, 2005: 544). Bu kelime yeni ortaya çıkan bir hissi tepkinin doğması veya süren hissi tepkilerin modülize edilmesi proseslerini barındırmaktadır (Ochsner ve Gross 2005).

Bilişsel yöntemler, içinde olunan duygu durumun ve hissiyatların, belirli özel müebbih “ehemmiyetli” olarak algılayabilme ve değerlendirebilmeyi sağladığı için takıntıların ortaya çıkmasında etki ettiğini ifade etmektedir (Oatley ve Johnson, 2014). OKB’de eşlik eden olumsuz duygu durumun, daha fazla olumsuz düşünce ve yorumlamalar ile sonuçlandığı, bu durumun da olumsuz duygularda artış ve güvenlik sağlayıcı davranışların ortaya çıkışını tetiklediği bildirilmiştir (Salkovskis ve Millar, 2016: 3-13). Purdon (2004) araştırmasında OKB’li kişide düşük emosyonel durumun, düşünce baskılama sonrası rebound etki ile ortaya çıkan girici düşünceleri artırdığını belirtmiştir (Purdon, 2004: 121-136). Bununla birlikte, araştırmalar eşlik eden depresyon ve anksiyete dışlandığında dahi, OKB tanısı konulan grubun kontrol grubuna göre daha fazla duygu düzenleme gücünü yaşadığını göstermiştir (Yap vd., 2018: 695–709).

Son zamanlarda yapılan toplumsal araştırmalarda çoğunlukla “duyguları onaylama” ve “kötü duyguları giderme” tecrübelerinin takıntılı kompulsif semptom şiddetiyle korelasyon gösterdiğini ifade edilmiştir (Stern vd., 2014; Smith vd., 2012: 54-61). Klinik örnekleme de Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği’nin (DDGÖ) “kabul etmeme” (duygu içerikli karşılık vermelerin kabul görmemesi), “dürtü” (kötü hissiyatlar yaşanırken dürtülerin denetiminde zorluk yaşama), “açıklık” (duygu içerikli karşılık vermelerin anlaşılması) alt etmenlerin OKB şiddetiyle anlamlı olarak alakalı görülmüş olup, bu sonuçların geçerli olması depresyon ve anksiyete dışarıda tutulmakta da korunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004: 41-54).

Üstbilişsel teori, öncelikle üstbilişsel bilgi ve üstbilişsel tecrübeler bazında oluşturulmuştur (Flavell, 1979: 906–911.). Üstbilişsel bilgi, bilişin ve farklı bilişsel rollerin yapısıyla rollerin üstesinden gelmeye çalışan stratejilerin bilgisi şeklinde ifade edilmektedir. Üstbilişsel tecrübe terimi ise bilişsel faaliyetleri takip etme ve

düzenleyen yönetsel (executive) tecrübeleri tanımlamaktadır (Flavell, 2000: 15-23). Üstbilişsel proseslerin gelişmesi, genellikle zihinsel teori (Theory of Mind; ToM) gelişimiyle beraber değerlendirilmektedir. Bu teori bireyin kendisi ve ötekilerinin zihni durumlarını ve hislerini fark etme kabiliyeti olarak belirtilmektedir (Brüne ve Brüne, 2006: 437-55). Çocuklar 3 yaşlarda fiziki ve zihni eylemler arasındaki farklılığı ayırt etmektedir. Zihinsel teoriyi geliştirmeye başladıklarında 3-5 yaşlarında üstbilişsel bilgi ve üstbellek de gelişmesini devam ettirmektedir. Yürütme yetkisi kullanan kimsenin işlevi bir parçası olarak kendini gözleme, kendini anlamının ve zihinsel teori gelişmesinin başlıca bileşenidir (Perner ve Lang, 1999: 337-344).

Ergenlerin kendi zihni durumu hususundaki bilgisi üst-bellek ve üstbilişsel bilginin gelişimiyle aynı olmakta ancak üstbilişsel izleme ve denetim düzenekleri okul döneminde daha çok etkili kullanılmaktadır (Alexander vd., 2006: 51-67; Veenman vd., 2006: 3-14). Aynı şekilde duygu yönetmenliği ve aynı zamanda çektiği zorluklar intrauterin çağından başlayarak çocukların erken gelişmesinin aşamaları şekillenmekteyken, hissiyat baş etme stratejileri ergenlik çağına net olmaktadır (Steinberg, 2005: 69-74). Bilişsel denetim yaş ile beraber giderek düzenleme kazandığı ve fakat geç ergenlik çağında hissiyat ve biliş revize düzeneklerin etkin bir şekilde kullanılır olduğu literatürde belirtilmektedir (Steinberg, 2008: 78-106). Çocuk ve ergen bireylerle yapılmış araştırmalar da bunu desteklemektedir, bilişsel modelin OKB belirti denetimi ve tedaviye cevap bakımından çocukluk çağından daha çok ergenlik çağındaki bireylere etkili olarak uygulanmaktadır (Cartwright vd., 2011: 129-58; Wilson ve Hall, 2012: 438-51).

Farrell ve Barrett (2006)'in yaptığı çalışmalarda çocukların, ergen ve yetkinlere göre ideayı denetim yönelimlerinin daha az olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Farrell ve Barrett, 2006: 95-114). Bütün bu bilgiler, ideaların algılanan denetiminin dakat ergenlik döneminde üstbilişsel tecrübelerde gelişmeler olduğunda önemlidir (Klaczynski, 2005). Bu sebeple bu çalışmada, üstbilişler ve duygu düzenleme bağlantılarının araştırılması düşünülen grubun ergenlik çağındaki gençler olmasının uygun olacağı öngörülmüştür.

1.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, çocukluk çağından yetişkinlik çağına geçme süreci ve birden çok değişimin aynı zamanda olduğu hassas bir gelişim çağıdır. Bu çağın sağlıklı bir şekilde atlatılması için olması gereken bir sürü evre vardır. Erikson'ın (1956: 66) düşüncesine göre bu çağın atlatılması, yeni bir benlik hissiyatının ortaya çıkarılmasına bağlı olmaktadır. Bireyin kendini ifade etmesini kapsayan bu prosesin ne şekilde aşıldığı, ardından gelen gelişim aşamasının aşılabilmesi için de bayağı önemlidir. Bununla birlikte ergenlik çağına yönelik araştırmalar gelişimsel bakımından risk unsurlarının ve koruyucu unsurlarının belirlenmesine katkıda bulunmaktadır. Çalışmanın önemini belirli kılan bir diğer unsur da üstbilişlerin ele alınmasıdır. Literatüre bakılığında üstbiliş teriminin, gelişimin farklı aşamalarında ve farklı değişkenler ile beraber değerlendirilmesinin, çalışmaya açık bir alan olduğu tespit edilmiştir. Üstbilişler ile olan ilişkilerin belirli kılınması, üstbilişsel tedaviye de yardımcı olması bakımından önemlidir.

Wells ve Cartwright-Hatton (2004: 386), ruhsal hastalıkların gelişme durumunda, entegrasyona zarar verici tepkilere neden olacak üstbilişsel değişkenlerin etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Aynı şekilde duygu düzenleme ve üstbilişsel nöropsikolojikteki görevi farklı araştırmalarda incelenmiştir. Bununla birlikte bu araştırma, ruh sağlığı bakımından önem arz edici etkilere hakim olan terimleri kapsamaktadır. Son olarak üstbiliş, duygu düzenleme ilişkileri herhangi bir çalışmada tek ikisi olarak ele alınmamıştır. Ayrıca bu araştırmanın önemi, literatürde üst biliş ve duygu düzenlemesinin karşılaştırıldığı ve uygulamalara kaynak olabilecek yeterli araştırmanın bulunmamasıdır. Aynı zamanda nöropsikoloji alanından üst biliş kavramının psikoloji bilimindeki yeri yeni olduğundan literatüre katkısı açısından büyük önem taşımaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 10-18 yaş arasındaki ergenlerin duygu düzenlemesiyle üst biliş arasında ilişki olup olmadığı incelemektir. Bu bağlamda çalışmanın alt amaçları şu şekilde belirtilmiştir.

1.4. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Ergenlerin sosyodemografik özelliklerinin duygu düzenleme üzerinde bir etkisi var mıdır?
2. Duygu Düzenleme Ölçeği'nden (EİDDÖ) genel alınan puanlar ile üst biliş ölçeği arasında bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde üst biliş düzeyiyle oyun oynayanlar ve oynadıkları oyunun türü açısından anlamlı fark var mıdır?
4. Üst bilişle ev ödevlerini zamanında yapanlar ve ev ödevlerini zamanında yapmayan öğrenciler arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Üst bilişle baskın el arasında bir ilişki var mıdır?
6. Duygu düzenlemesi alt ölçeklerine göre ebeveynleriyle kalanlar ve ebeveynlerinden ayrı kalanlar arasında anlamlı fark var mıdır?
7. Duygu düzenlemesiyle kaçınıcı çocuk olmanın ve kardeş sahibi olmanın anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
8. Üst biliş alt ölçekleriyle uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
9. Ölçek Düzeyleri ile Cinsiyet Karşılaştırma arasında anlamlı ilişki var mıdır?
10. EİDDÖ alt ölçeklerinden alınan puanlar ile ÜBÖ-ÇE'de alınan Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları arasında ilişki var mıdır?

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada elde edilen bulgular, Sosyodemografik Veri Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Üst Biliş Çocuk Ergen Ölçeği ile elde edilmiş verilerle sınırlı olacaktır.

2. Araştırma, Afyonkarahisar ve Ankara ilindeki seçkisiz seçilen okullara uygulanacağından Türkiye ve KKTC' ye genellenebilirliği açısından sınırlı olacaktır.
3. Araştırma, çalışmanın gerekleēeđi bir ortaokulda ve lisede, katılmaya gönüllü olduğunu belirten öğrencilerle gerekleētirileceđinden gerçek bir seçkisiz atama yapılamamıştır. Bu durum araştırmanın genellenebilirliği açısından bir sınırlık olacaktır.
4. Duygu düzenlemeye yönelik geliētirilen bu programda duygu düzenlemeyi etkileyebilecek diğer faktörlere müdahale edilememesi bir sınırlıktır.

1.6. Tanımlar

Ergenlik: 12-21 yaşları arasındaki çocukluk ile yetişkinlik arasında yaşanan gelişim aşamaları olarak tanımlanmıştır (Arıkan ve ark. 2013).

Duygu: İçsel ya da dışsal uyarıcılara, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenleri içeren kısa yanıtlar olarak ele alınmıştır (Greenberg, 2016).

Duygu Düzenleme: Kişinin hangi duyguları ne zaman, ne yoğunlukta, nasıl yaşadığı ve nasıl ifade ettiğine yönelik duygularını etkileme sürecidir (Gross, 1998)

BÖLÜM II

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik

2.1.1. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri

Ergenlik kavramı büyümek yetişkinliğe erişmek anlamına gelen Latince’de *adolescere* sözcüğünden gelmektedir (Poyraz, 2010). İnsanların doğduğu andan itibaren ilk 8 ay hariç en hızlı değişimlerin yaşandığı dönem ergenlik dönemidir (Kulaksızoğlu, 2006). Türk Dil Kurumunda yer alan tanıma göre ergenlik, cinsel organlarda görülen fizyolojik gelişim ile birlikte başlayan ve yetişkinliğe erişilmesi ile son bulan dönem, yeni yetme olma durumu şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2017).

Yavuzer (2007) ergenliği sürece odaklanıp bireyde gözlemlenebilen hızlı gelişim evresi şeklinde tanımlamıştır. G. Stanley Hall ise ergenliği “fırtına ve stres” zamanı olarak betimlediği ifade edilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004). Atkinson ve ark. (2008) ergenliği, 12 ile 18 yaş arasında çocukluktan erişkinliğe geçiş olarak tanımlamaktadır. Baymur ise (1997) ergenliği, 13 ile 20 yaşları arasında çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak açıklamaktadır.

Ergenlikte özellikle fizyolojik gelişimlerin ardından sosyal, psikolojik gelişimler arkasından gözlenmekte olup bellek gücündeki gelişimler ise soyut düşünme becerisinin gelişmesine yol açmaktadır. Bu gelişim süreçleri bireyin yükümlülüklerinin de artmasına sebep olmaktadır (Steinberg, 2013).

Ergenlik döneminde vücudundaki değişimlere uyum sağlamaya çalışırken kimlik karmaşası yaşayan bireyin; kötü alışkanlıklar edinebilme, bağımlılık gibi uzun süreli problemlerle karşı karşıya kalabileceği belirtilmektedir (Sayar, 2006).

Ergenliğin başlangıcı buluş dönemi olarak açıklanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2006). Bireyin süreç içerisinde gösterdiği gelişim hızının farklılıklar göstereceği ifade edilirken, bireyin bu süreci hızlı ve keskin olarak değil, yavaş bir şekilde

geçirdiği belirtilmektedir (Varış, 1998). Gelişim kuramcılarına göre ergenlik baş, orta ve son şeklinde 3'e ayrılmıştır. Bu sınıflama okul dönemleri içerisinde ergenlik dönemlerinin sınıflandırılması şeklinde açıklanmıştır (Dinç, 2007). Steinberg ise (2007) toplumsal olarak ergenliğin çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olarak kabul gördüğünü ve 10 ile 20 yaş aralıklarında düdüğünü belirtmektedir.

2.1.2. Ergenlik Döneminde Gelişim

Ergenlik "hormonların değişimi" şeklinde ifade edilse de bu tanımın ergenlik için yeterli görülmediği belirtilmektedir. Ergenliğin; fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve psiko-sosyal değişimlerin etkileşiminden ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Çelen, 2007). Rice'a (1997) göre gelişim çok boyutludur.

Bireyin gelişimi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişim şeklinde dört boyuttan meydana gelen karmaşık bir süreç olarak ifade edilmiştir. Her bir boyut gelişimin belirli bir yönünü vurgulamaktadır. Fakat bu boyutlar arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur. Her boyutun birbirinden etkilenebileceği vurgulanmıştır (Akt. İnanç ve ark., 2007).

2.1.3. Ergenlik döneminde bedensel gelişim

Ergenlik çocukluk ile erişkinlik arasındaki dönem olarak belirtilirken, hormonların etkisiyle ilk klinik belirtiler kızlarda 10, erkeklerde 12 yaşlarda görülmektedir. Vücudun genel yapılanmasında cinsiyete bağlı farklılıkların belirginleştiği ifade edilmektedir (Bayhan ve Artan, 2007). İç organlarda büyüme görülürken ergenliğin kendi içindeki dönemlerde farklılıklar görülebilmektedir. Orta ergenliğin sonlarında kızların boy uzaması gelişimini tamamlarken geç olgunlaşanlarda son ergenlik döneminde de devam edeceği ifade edilmektedir. Bu dönemde erkekler boy ve ağırlık bakımından kızlara yetişir ve onları geçerken vücuttaki orantısız büyümenin kendini düzelittiği ve yetişkin düzeye ulaştığı belirtilmektedir (Poyraz, 2010).

Ergenlik süreci içerisinde 12-16 yaş aralığı ergenliğin en yoğun geçirilen gelişim dönemi olarak ifade edilmektedir. Ergenin bu dönemde artık bir beden imgesi kazanmaya başladığı belirtilmektedir. Toplum, aile, akran gibi çevresel etkiler ergen için referans alınan ideal vücut ölçülerinin belirleyicisi rolüyle ifade edilmektedir. Ergenin ideal tip figürünü etkileyen diğer faktörler arasında medyada tavsiye edilen vücut ölçüleri ya da ergen tarafından hayranlık duyulan bir ünlünün vücut ölçülerinin de sayılabileceği belirtilmektedir (Koç, 2004).

2.1.4. Ergenlik döneminde duygusal gelişim

Duygusal gelişim genel olarak duyguların yoğunluğundaki artış ve düzensizliklerle açıklanmaktadır. Aşık olma, mahcup olma, huzursuzluk, tedirginlik, heyecanlanma gibi duygusal dalgalanmaların yaşanabileceği belirtilmektedir. Duygusal problemlerin bireylerin çevresel etkenlerine (aile, akran, okul, vb.), bireysel zekalarına ve kabul edilme düzeylerine göre farklılık gösterdiği vurgulanmaktadır (Koç, 2004).

Ergenlik döneminde psikososyal gelişim Erikson, psiko-sosyal gelişimin 8 aşamada tamamlandığını belirtmektedir. Her gelişim döneminde birbirine zıt iki farklı özelliğin kazanılıp kazanmadığı vurgulanmaktadır. İlk dönemden son döneme kadar birbirlerinin üzerine kurulduğu ifade edilmektedir. Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri sırasıyla, Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-18 ay), Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (1,5-3 yaş), Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş), Başarıya Karşı Aşağılık (6-11 yaş), Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (Ergenlik), Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (İlk Yetişkinlik), Üretkenliğe Karşı Durgunluk (Yetişkinlik) ve Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (Olgunluk) olarak bilinmektedir (Akt. Arslan, 2008).

2.2. Duygu

Duygu kavramını incelediğimiz zaman; sosyal bir doğaya sahip olduğu ve sosyal yaşamdaki varlığının duygularla ilgili olan düşüncelerin temelini oluşturduğu bilinmektedir (Parkinson, 1996). Duyguların ne olduğuna bakıldığında ise; sosyal

hayatta veya dış çevrede karşılaşılan zorluklara ve fırsatlara bağlı olarak verilen temeli biyolojik olan tepkiler olduğu bilinmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

Duyguların nasıl işlendiğine bakıldığında, öncelik olarak farkında olmadan, hızlı bir şekilde içsel ve dışsal olayın değerlendirilmesi ardından olayın nasıl değerlendirildiğine bağlı biyolojik temele dayalı duygu sisteminin tetiklendiği bilinmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

Duygu sistemi tetiklendiğinde ise bireyin algıladığı duruma uygun bir şekilde tepki vermesini hazırlayan davranışsal ve fizyolojik kısımlarda da değişikliklerin olduğu kaydedilmiştir (Parkinson, 1996). Gerçekte, duygular biyolojik temelli olmasına karşın psikolojik ve çevresel etmenlerin, duygusal tepkinin son halininin belirleyici bir role sahip oldukları görülmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Bunun dışında, bir durum esnasında davranışsal tepkiler vermeyi ve karar vermeyi, önemli olayları hatırlamaya çalışmayı ve kişilerarası etkileşimlerin kolay olmasını sağlamaktadırlar (Gross ve Thompson, 2007).

Buna ek olarak, uygun olmayan zaman ve yoğunlukta meydana geldiklerinde ise insan yaşamını zorlayan bir terim haline de gelebildikleri kabul edilip birçok farklı psikopatolojiyle kendini gösterdikleri; sosyal güçlükler ve hatta fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkışında rol oynadıkları bildirilmiştir (Gross ve Munoz, 1995). Günlük yaşamı ve sosyal ilişkileri sürdürebilmek için duyguların düzenlenmesi kişilerin hayatında önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

2.2.1. Duyguların Sınıflanması

Günlük yaşantıda insanlar duygularını sözel ve sözel olmayan çeşitli şekillerde ifade etmektedirler. Duygulara yönelik bilimsel çalışma alanlarında da çeşitli sınıflamalar üzerinde çalışılmıştır. Duyguların yaşam güçlüklerine yanıtlar olması (Greenberg, 2016) bazı duyguların evrensel olabileceği sorgulamasını doğurmuştur. Ayrıca duygulara yönelik, duyguların ayrıştırılabilir olması (Ekman ve Cordaro, 2011) görüşüyle altı çizildiği gibi duygular çeşitli şekillerde gruplanmaktadır.

Duygular açısından önemli bir sınıflama biçimi olarak temel duygular belirlenmiştir. Temel duygular, bazı duyguların evrensel olarak benzer şekilde deneyimlenmesi varsayımına dayanmaktadır. Örneğin sevinme ya da korkma duygusu sonucunda birçok kültürde benzer yüz ifadeleri görülebilmektedir. Temel duygularla, mizaç özellikleri ve duygusal bozukluklar gibi durumların ayrı olarak düşünülmesi gerektiği belirtilmiş, bir duygunun temel duygu olarak kabul edilebilmesi için bazı özellikler sıralanmıştır (Ekman, 2003; Ekman ve Cordaro, 2011). Ayırıcı evrensel işaretlerin olması, duyguya ilişkin ayırıcı fizyolojik tepkilerin varlığı, otomatik değerlendirme yapılması, diğer primatlarda da bulunması, hızlı oluşması, kısa süreli olması, kendiliğinden oluşması, kişi için anlamı olan bir duruma yönelik olması, duygunun sadece belli bir ortam ya da belli kişilerle sınırlanmamış olması ve hem yapıcı hem de yıkıcı bir tarzda harekete geçebilmesi temel duygu özellikleri arasında sayılmıştır.

Temel duygular, en yalın, evrimsel olarak sürekli ve yaşamda kalma güdüsüyle en ilintili duygular olarak tanımlanmış; bu duyguların evrensel olduğu, kültür ya da çevreden öğrenilmediği ifade edilmiştir (Ekman ve Cordaro, 2011). Bu tanımdan yola çıkarak hoşlanma, öfke, tikslenme, korkma, üzülmeye ve şaşırma altı temel duygu olarak incelenmiştir (Levenson, 2011). Ayrıca bu altı duyguya ek olarak kibir duygusu da evrensel özellikler gösteren bir duygu olarak ele alınmış; suçluluk, utanma, utanç, gıpta, kıskançlık, sevgi, nefret ve ilgi/merak duyguları ise ayırt edici özelliklerinin kanıtlanamamasından dolayı temel duygu olarak kabul edilmemiştir (Ekman ve Cordaro 2011).

Temel duygu tanımlaması ilk olarak Evrim Kuramında ele alınmıştır. Kuramda neşe/ keder, öfke/ korku, kabul/ tikslenme, umut/ şaşırma dört temel duygu çifti olarak değerlendirilmiştir (Mason ve Capitanio, 2012). Bunun yanında temel duyguların anlamlandırılışına bağlı olarak temel duygular odaklı duygu aileleri oluşmaktadır (Ekman ve Cordaro, 2011).

Bu konuda deneyimleniş biçimine göre neşe temel duygusu ailesi memnuniyet, sevinç, coşku, zafer, esirme, gurur duyma gibi duyguları barındırabilmektedir. Benzer şekilde korku duygu ailesinde de ürperme, kaygı gibi duygular yer alabilmektedir. Suçluluk ve utanma duygularının temel duygu olarak

sayılabilmesi için daha çok sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğu ve bu duyguların üzüntü temel duygusu ailesi kapsamında ele alınabileceği ifade edilmiştir. Nefret, intikam gibi duygular kızgınlık temel duygusu ailesi içinde sayılmıştır. Fakat temel duygu olarak kanıtlanmamış duyguların hangi temel duygu ailesi içinde yer aldığı kesin ifadelerle belirtilmemiştir. Temel duygu olmayan herhangi bir duygunun bağlamına göre birden fazla temel duygu ailesi içinde yer alabileceği ifade edilmiştir. Örneğin kıskançlık duyan birinin sevdiğinden ayrılma korkusu, sevdiğini paylaşmak istemediğinden dolayı kızgınlık duygularını aynı anda yaşayabildiği belirtilmiştir.

Bir başka görüşte ise (Keltner, 2019), sınırlı sayıda duygunun temel duygu olarak ele alınmasının, duygu ifadelerini yansıtmakta yetersiz kaldığı öne sürülmüş, yirminin üzerinde duyguya vurgu yapılmıştır. Bu duygular altı temel duyguya (hoşlanma, öfke, tikslenme, korkma, üzüme ve şaşırma) ek olarak utanç, utangaçlık, suçluluk, gurur, eğlence, dehşet, memnuniyet, arzu, esriklik, şükran, merak, neşe, aşk, rahatlama, sempati ve zafer olarak ifade edilmiştir.

Ekman ve Cordaro (2011) tarafından temel duyguların özelliği olarak dile getirilen, bir duygunun hem yıkıcı hem de yapıcı tarzda harekete geçebileceği görüşüne benzer bir düşüncüyü Keltner (2019) de ifade etmektedir. Buna göre bir duygunun bağlama göre farklı bir doğasının olabileceğini, örneğin dehşet duygusunun hem çöşku hem de tehdit temelli ele alınabileceği öne sürülmüştür. Temel duyguların evrensel tanımlanmasında duyguların deneyimlerden önce beyinde tüm memelilerde nörolojik olarak bulunması varsayımı yatmaktadır. Buna karşın yaşamda kültürel faktörler gibi nedenlerle duyguların deneyimlenmesinde genetiğin ötesinde etkenlerin önemli rolünün olduğu üzerinde durulmaktadır (Zachar, 2012). Günümüzde de bilim insanların duyguları evrensel olarak sınıflamak yerine, duygusal yaşamın kültürel çapta benzerlik ve farklılıkları üzerine eğildikleri ifade edilmektedir (Tsai, 2019).

2.2.2. Duyguların İşlevi

Duyguların yaşamda çok önemli çeşitli işlevleri vardır. Bunlardan birisi duyguların kişinin gereksinim ya da amaçlarının karşılanıp karşılanmamasına yönelik bilgilendirici olmalarıdır (Frijda, 1988). Örneğin bir durumda neşe duygusu

yaşanması, o durumun kişinin bağ kurma gibi gereksinimlerine yanıt olduğuna işaret etmektedir. Bunun sonucunda kişi yaşadığı durumu neşe duygusuyla beraber sürdürmek isteyebilmektedir. Bu anlamda duygu organizmanın sinyal mekanizmasına benzetilebilir. Duyguların bir diğer önemli işlevi harekete hazırlığı kolaylaştırmasıdır (Frijda ve Parrott, 2011).

Örneğin korku yaşamda kalma yönünde organizmayı harekete geçirebilmektedir. Tiksime duygusu da çoğu zaman rasyonel bir açıklamaya ihtiyaç duymaksızın organizmayı tehlikeden uzaklaştırabilmektedir. Ya da sevgi insanlar arası bağı kuvvetlendirebilmekte ve sosyal destek mekanizmalarını çalıştırarak türün devamına katkı yapabilmektedir. Bu yönüyle duygular, uzun yıllar sonucu oluşan genetik birikimle, yaşamda kalma açısından koruyucu bir işleve sahiptir. Örneğin bir gürültü duyulduğunda bilişsel boyutta gürültünün neden kaynaklandığı analiz edilmeden, kişi çok kısa sürede kendini geri çekebilme ve kafası gibi ölümcül darbeler alabileceği bölgelerini çok hızlı bir şekilde koruyabilmektedir. Böylelikle duygular gerekli bazı durumlarda hareketi sağlayan yaşamsal etmenler olmaktadır.

Bunun yanında günlük yaşantıda da duyguların harekete hazırlık işlevinin bazı yansımaları vardır. Bu anlamda, bir işi yaparken merak ya da heves duygularını yaşayan kimse, utanç ve bıkkınlık gibi duyguları yaşayan bireylere göre yaptığı çalışmayı daha verimli ve yaratıcı bir şekilde sürdürebilmektedir. Böyle durumlarda genetik mirasla aktarılan duygu niteliklerinin yanında, öğrenmeler ve diğer sosyo-kültürel faktörler duyguların deneyimlenmesinde rol oynayabilmektedir. Duyguların oluşumunda harekete hazırlık ve önemli değerlendirilen bir olay sonucu oluşması şeklinde temel iki prensip bulunmaktadır (Campos vd., 2011).

Bu nedenle duygular yaşamda kalma güdüsüyle ilişkilendirilmektedir. Duygular beynimizin bazı bölümlerinde ya da kalp atışı, nefes alma ve terleme gibi otonom sinir sisteminde bazı değişiklikler yaparak organizmayı harekete hazırlamaktadır (Ekman, 2004) değişimler aracılığıyla organizmanın donma, savaşıma ya da kaçma tepkileri göstermesini sağlamaktadır (Barrett, 2012).

Kişi duyguları doğrultusunda çevre ile ilişkisini sürdürebilmekte, değiştirebilmekte ya da sonlandırabilmektedir (Campos vd., 2011). Bu yönüyle

duygular, harekete hazırlığı kolaylaştırarak uyuma katkı yapmaktadır. Duygular harekete hazırlık sonucu yaşamsal gelişmelere uyumu kolaylaştırmasının yanında (Smith ve Lazarus 1990) sosyal ilişkilere uyum açısından da önemli işlevler görmektedir (Kappas 1991).

Bu konuda ilgi ve hoşlanma sosyal bağların oluşturulması ve sürdürülmesi için temel duygular olarak görülmektedir (Izard, 2011). Psikoloji alanından 34 uzmanın görüşlerinin analiz edilmesi sonucunda duyguların en basit ama en önemli işlevinin sosyal etkileşimde ve uyumlu/ uyumsuz davranışların gelişiminde güdüleyici olmaları şeklinde belirlenmiştir (Izard, 2010). Duygulara ilişkin çeşitli çalışmaların sonucunda duyguların işlevleri sıralanmıştır (Rolls, 2018).

Duyguların kalp çarpıntısı ya da adrenalin salgılanması gibi fizyolojik tepkileri ortaya çıkarma, bilişsel değerlendirme ve hatıralar üzerinde etkin olma ve yaşantıların belleğe kaydedilmesini kolaylaştırma işlevlerine dikkat çekilmiştir. Ayrıca duyguların davranışsal esnekliğe katkı yapması ve güdüleyici yönünün olması açısından işlevsel olduğu belirtilmiştir. Sözel ya da sözel olmayan bir iletişim kurma yolu olması, ailevi ve sosyal bağların kurulmasında etkili olması, uzun dönemli ve istikrarlı hedeflerin belirlenmesinde yardımcı olması ve anıların hatırlanmasına katkı sağlaması da duyguların işlevleri arasında yer almıştır.

2.2.3. Duygu Düzenleme

Literatürde birçok duygu düzenleme tanımı olduğu görülmektedir. Bilimsel bir çerçevede işlevsel olan bir duygu düzenleme tanımı için farklı yaklaşımlar gösterilmiştir. Cole, Martin ve Dennis (Cole, Martin ve Dennis, 2004) duygu düzenlemesini aktive edilmiş duygularla bağlantılı değişiklikler olarak tanımlamıştır. Bridges, Margie ve Zaff ise duygu düzenlemesini, bir kişide olumlu veya olumsuz duyguların ortaya çıktığı, bu duygunun kontrol edildiği veya değiştirildiği ve bireyin bu duygunun getirdiği hisler ile, duygunun ortaya konmasını sağlayan tepkilerin ayırt edilebildiği süreçler topluluğu olarak açıklamaktadır (Bridges, Margie ve Zaff, 2001).

Duygu düzenleme, duygulanımda denge durumuna gelmekten çok, duygusal deneyimde esneklik olması, farklı ve öncelikli hedefleri takip edebilme yetisi, durum ve amaçlara hizmet edecek şekilde duyguları ve bilişleri harekete geçirebilme kapasitesi olarak ele alınmıştır (Diamond ve Aspinwall, 2003). Duygu düzenlemenin duyguları kontrol altına almaktan, duygusal işlevin kısıtlanmasından farklı olduğuna, aksine bazen duyguların uyarılmasını artırdığına dikkat çekilmiştir (Southam-Gerow, 2014). Daha geniş bir açıdan, duygu düzenleme, duyguların doğal akışını yönlendirme süreci olarak tanımlanmıştır (Koole, 2009). Gross ve Thomson (2007) tarafından geliştirilen duygu düzenleme modelinde de duygusal deneyim bir süreç içinde ele alınmıştır.

Duygular ve duygu düzenlemesine yönelik başka bir etkili görüş göz önüne alındığında, Leahy, Tirch ve Napolitano (2011) incelemelerinde duygu düzensizliğinin anlamlı bir tanımını yapmışlardır. Bu çerçevede, duygu düzensizliği “duyguları işleme veya deneyimle baş etmede zorluk veya yetersizlik” olarak tanımlamışlardır. Duygusal düzensizliğin kendini gösterebileceği iki durum vardır: aşırı duygu yoğunlaşması veya duygunun aşırı etkisiz hale getirilmesi. Bir duygunun aşırı yoğunlaşması, bireylerin olumsuz ve ezici bir duygu deneyimini yoğunlaştırdığı bir düzensizlik biçimidir. Bu tür bir yoğunlaşma, aşırı duygusal panik veya korku durumlarına neden olabilir ve bu duyguları tolere etmenin haksızlıklarına yol açabilir. Duygunun aşırı etkisiz hale getirilmesi, duygu uyuşması, duyarsızlaşma vb. gibi duyguların çözülme deneyimleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu tür bir duygusal düzenleme stratejisi, bu çerçevede kaçınma başa çıkma tarzının karakteristik bir yönü olarak da kabul edilmektedir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

Duygu düzenleme, duyguların tanınmasını, düzenlenmesini, deneyimlenmesini ve ifade edilmesini sağlayan beceriler olarak tanımlanabilir ve günlük yaşamdaki işlevsel fonksiyonlar için önemlidir (Saraiya ve Walsh, 2015). Duygulara daha geniş bir kapsamda yanıt verebildiği ve duygusal tepkileri yönetebilme becerisi olduğu söylenebilir (Young, Sandman ve Craske, 2019).

Daha basit bir şekilde düşünecek olursak şu soruların yanıtı bireyin duygu düzenleme becerisi hakkında bilgi verecektir: Aşağıdaki sorulara cevap verme yeteneği hakkındaki bilgileri basit bir şekilde öğretmek: (a) hangi duyguların

deneyimlendiği; (b) bu duyguların nasıl ve ne zaman ortaya çıktığı; (c) bu duyguların ifade edilme şekli veya başkaları tarafından nasıl gözlemlendiği (Gross, 1998).

Duygu düzenlemenin tanımları incelendiğinde araştırmacıların duygu düzenlemede yer alan iç ve dış süreçler açısından farklı açıklama ve tanımlara ulaştığı görülmektedir. Eisenberg ve Spinrad (Eisenberg, Spinrad, ve Eggum, 2010), duygu düzenlemede değişen içsel ve dışsal etkenlerin üzerinde durmuştur. Bu noktada içsel ve dışsal düzenleme arasındaki ayrım önemlidir. Dışsal düzenleme öğretmenler, ebeveynler ve eşler gibi duygu düzenlemesini etkileyen dış faktörlerle ilgilidir. Duygu düzenleme için yetişkin desteğinin aranması, erken çocukluk döneminde bir öncelik gibi görünmektedir. İçsel düzenleme ise, bireyin duygusal tepkisini yönetmek için tercih ettiği bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir (Fernandez, Tan-Mansukhani ve Essau, 2017).

Duygular yoğunluk, süre ve olumlu ya da olumsuz olarak çeşitlilik göstermektedir. Bu doğrultuda farklı duygu düzenleme stratejileri görülmektedir. Yeniden olayın değerlendirilmesi (Hofman ve ark., 2009), durumun değiştirilmesi (Gross, 1998), dikkat odağının değiştirilmesi ve bastırılması (Dalglesish ve ark., 2009) bunlardan bazılarıdır.

Duygu düzenleme / düzensizlik için bu kavramsallaştırmaların yanı sıra farklı psikolojik teorilerde vurgulanan canlılığının ardından, bu yapının birçok psikolojik süreçteki rolünü detaylandırmak için birçok çalışma yapılmıştır. Bu tür çalışmalarda, duygu düzenleme / düzensizliğin genellikle anksiyete bozuklukları (Cisler ve ark., 2010), saldırganlık (Roberten, Daffern ve Bucks, 2012), işle ilgili stres ve iyilik hali (Rosen, Halbesleben ve Perrewe, 2013), yeme bozuklukları (Danner, Sternheim ve Evers, 2014), travma ve kayıp karşısında dirençlilik (Boden, Kulkarni, Shurick, Bonn-Miller ve Gross, 2014), öz saygı (Garofalo ve ark., 2015), travma sonrası stres bozukluğu (Radomski ve Read, 2016), depresyon (Hopfinger, Berking, Bockting ve Ebert, 2016), uyuşturucu kullanımı (Kelly ve Bardo, 2016) gibi psikolojik bozukluklar yer almaktadır.

Eldoğan ve Barışkın (2015), erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolünü

araştırmışlardır ve duygu düzenlemenin bağlantısızlık, bozulmuş özerklik, bozulmuş sınır şemaları ve sosyal fobi belirtileri arasında önemli bir aracı olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada Yakın (2015), yetişkinlerde şema ve iyi oluşun belirleyicileri olduğunu keşfetmişlerdir. Safrancı (2015) da etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin psikolojik belirtilerin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Akıncı (2015) narsisizm ve psikolojik iyoluş arasındaki ilişkide kendine şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rollerini de göstermiştir. Başka bir çalışmada Karagöz ve Dağ (2015), amaca yönelik davranışlarda bulunmada zorlukların, dürtüsel davranışları kontrol etmede zorlukların ve etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin, madde bağımlılığı hastalarında kendini yaralamanın önemli bir oluş arasında bir aracı olarak duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları, kırılğan ve büyüklenmeci narsisizm ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide utanç, öfke, duygu düzenleme güçlükleri ve gururun aracılık etkisine sahip olduğunu göstermiştir.

2.2.4. Duygu Düzenleme Süreci ve Stratejileri

Gross, değerlendirme ve bastırma olmak üzere duygu düzenlemede kullanılan iki temel stratejiden bahsetmektedir (Gross, 1998). Bir kişinin durum üzerine yeniden düşünme ve ona ait olan anlamları ve duygusal etkisini değiştirmesi yeniden değerlendirme kapsamına girmektedir. Bastırmada ise duygusal tepkileri azaltmaya yönelik kullanılan mekanizmalar vardır (De Campora ve Giromini, 2015). Durum seçimi, durum değişikliği, aktif dikkat, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu, Gross'un devam eden süreç modelindeki beş faktördür.

Bu modelde, bilişsel değişim yeniden değerlendirme ve tepki modülasyonu ise bastırmanın yer aldığı stratejileridir (Gross ve Thompson, 2007). Gross (1998) tarafından tanımlanan süreç modeline göre durum seçimi, duygu düzenleme için belirli kişilere, yerlere veya nesnelere yaklaşmayı veya uzaklaşmayı ifade eder.

Seçilen durum sonrasında meydana gelen duygusal etkinin düzenlenmesi için, durum değişikliği gerçekleşmektedir. Durum değişikliği aynı zamanda problem

odaklı bir başa çıkma stratejisidir (Lazarus, 1999). Üçüncüsü, dikkati belirli noktalarda yoğunlaştırarak içinde bulunulan durumun farklı yönlerden hangilerine odaklanılacağı seçilir. Dördüncü strateji ise bilişsel değişimdir. Odaklanılan durum ile ilgili olası anlamlardan birinden oluşturulur. Bilişsel değişiklik genellikle duygusal tepki düzeyini azaltmak için kullanılır. Son olarak yanıt modülasyonu ise duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra kullanılan stratejidir (Gross ve Thompson, 2007).

Gross, ayrıca duygu düzenlemede iki stratejiden bahseder: öncül odaklı ve sonuç odaklı. Öncül odaklı duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkileri tam olarak harekete geçmeden ve davranışında veya çevresel fizyolojik tepkilerinde değişiklikler meydana gelmeden önce kullanmayı tercih ettiği stratejilerdir. Sonuç odaklı duygu düzenleme, duygusal tepkiler oluşuktan sonra kullanılan stratejilerdir. Buna göre, süreç modelindeki ilk dört strateji öncül odaklı duygu düzenleme stratejileridir. Yanıt modülasyonu ise, duygular meydana geldikten sonra kullanılan stratejileri de içeren sonuç odaklı bir duygu düzenleme stratejisi olarak dahil edilmiştir (Gross, 2002).

2.2.5. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Genel olarak duygu düzenleme gelişimin bir bölümüdür. Duygular, bilişsel fonksiyonları (Bebko ve ark., 2011; Wong ve ark., 2013), belleği (Gross, 2002) ve genel olarak iyi olma halini (Kotsou ve ark., 2011) etkileyen, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır.

Bireysel farklılıklar göz önünde alındığında erken çocukluk dönemi yaşantılarında her bebeğin duygularını ifade etme yoğunluğunun ve sıklığının farklı olduğu görülebilmektedir. Bu farklılığın temelinde iki faktör bulunmaktadır.

Birincisi, çeşitli duygusal durumların temel kişilik özelliklerinin, eğilimlerinin ve duygu durumlarının öznel sınırlarının ayrılmaz bir parçası olarak hareket etmektedir (Carre ve ark., 2012). Ayrıca duygu durumları, sosyal gelişimi de etkilemektedir, kavgacı veya sık sık gülümsemesi diğer insanların vermiş olduğu tepkileri şekillendirmektedir.

Kaul, Konantambigi ve Anant (2019), bakım veren kişilerin veya ebeveynlerin, bebeklerin olumsuz duygularına verilen tepkilerin, bebeklerin mizaç özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda ebeveynlerin, özellikle bebeklerin olumsuz duygu ifadelerine tepkileri bebeklerin mizaç özelliklerinden etkilendiği dikkate alındığı zaman, mizacın duygu düzenleme üzerindeki dolaylı etkisi de gözlenmektedir.

İkinci olarak, çocuklukta duygusal sağlık hakkında öğrenilen deneyimler, sosyal yaşamda duyguların nasıl ifade edileceği ve nasıl düzenleneceği hakkında önemli bilgiler sunmaktadır (Campos ve ark., 2011). Bebekler duygularını ifade ederken anne babalarının veya bakıcılarının duygusal ifadelerine verdikleri tepkiler, duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde ve bağlanma stiline şekillenmesinde etkilidir (Cunningham, Kliwer, ve Garner, 2009).

Hayatın ilk yıllarında duygu düzenlemesinde değişiklikler ve kontrol güçlükleri görülebilmektedir. Bebeklerde özellikle refleksif veya duygusal motor yanıt görülebilir. İlk yıl, bebekler sakinleşmek için ebeveynlerine veya bakım veren kişiye ihtiyaç duymaktadırlar. Küçük çocukların duygu düzenleme için farklı yöntemler kullandıkları görülmektedir. Örneğin parmak emme gibi sakinleştirmeye yardımcı davranışlar, 5 ile 10 ay arasında değişebilir. Ancak bazen bu duygu düzenleme için kullanılan yöntem gelecek yıllarda da devam edebilmektedir (Altun, Akgün ve Güven, 2010). Dikkatin başka bir nesneye yönlendirilmesi, bebeklerde duygu düzenlemede işe yarayan yöntemlerden biridir. (Crockenberg ve Leerkes, 2004).

Çocuklarda duygusal gelişim, sosyal gelişim için önemli olduğu kadar entelektüel gelişim için de kritik bir role sahiptir (Asadi ve ark., 2014) ve ruhsal bozuklukların oluşumunda etkili bir unsur olarak görülmektedir (Kim ve Cicchetti, 2010). Duygular, deneyimleri olumlu ya da olumsuz olarak algılamada etkilidir ve bu algı kapsamındaki tepkiler psikopatolojinin gelişmesine yol açabilmektedir. Bu sebepten dolayı, duyguların nasıl düzenlendiğini anlamak, psikopatolojinin anlaşılmasının yanı sıra özellikle tedavi planlanması açısından da önemli bir yere sahiptir.

2.3. Ergenlerde Duygu Düzenleme

Çocuklar duygularını düzenleme konusunda çoğunlukla yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duyarlar veya duyguların düzenlemesine yardımcı bazı davranış teknikleri kullanırlar. Ergenlik döneminde ise daha çok kendine güvenen, problem c zme yeteneği gelişmiş ve bilişsel stratejileri daha sık kullanan bireyler gelirler (Zimmer-Gembeck ve Skinner, 2011).

Erik Erikson, epigenetik gelişim modelinde her bireyin aşması gerektiğini düşündüğü kriz dönemlerini tanımlamıştır. Gelişimsel zorlukları iki kutuplu krizler olarak tanımlayan Erikson, ergenlik döneminin sadece fizyolojik büyüme, zihinsel gelişim ve sosyal sorumluluk deneyimleri ile ifade etmenin yetersizliğine, aynı zamanda ergenliğin kimlik kazanım krizinin yaşandığı bir döneme işaret etmektedir (Erikson, 1968). Buna göre ergenlik döneminde ya kimlik oluşumu gerçekleşir ya da rol karmaşası yaşanmaktadır.

Blos (1989), bebeklerin bilişsel ve motor becerilerin gelişmesiyle ebeveynlerinden ayrıldığı ilk döneme benzer şekilde ergenlik döneminin de ikinci ayrılık dönemi olarak nitelendirmektedir. Ebeveynlerden ayrılma sürecinde, ergenlerin çoğunlukla diğer yetişkinleri rol model olarak aldıkları görülmektedir. Sonuç olarak yetişkin bireylerle kurulacak sağlıklı iletişim ile birlikte psikolojik gelişim, ebeveynlerden ayrılmayı ve kimlik oluşumunu sağlar. Sağlıklı ve istikrarlı bir benlik imaj, bu psikolojik gelişimin ana hedeflerinden biridir. Zayıf bir benlik imajı, ergenlik döneminde ortaya cıkan depresyon, riskli davranışlar ve madde bağımlılığı gibi birçok sorundan kaynaklanabilir (Blos, 1989).

Risk alma ve madde kullanımı gibi davranışlar aynı zamanda beynin nörolojik gelişimiyle de bağlantılıdır. Beyin gelişiminin 20'li yaşlara kadar devam ettiği, ergenlerde özellikle beyaz madde hacminde hacminde gözle görülür bir artış olduğu, beyin görüntüleme çalışmaları ile belirlenmiştir (Asato ve ark., 2010). Beyaz madde, beyindeki aksonların daha fazla miyelinle kaplı olduğunun göstergesidir. Miyelin ise beyinde sinyal ve mesajların normalden daha hızlı iletilmesine ve ani değişikliklere neden olabilmektedir (Griffin, 2017). Beyindeki bu

yapısal değişikliklerin duygu durum bozuklukları ile ilgili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Henderson ve ark., 2013).

Ergenlik aynı zamanda çok duygusal zorlukların yaşandığı bir geçiş dönemidir. Duygusal tepkilerin arttığı, risk almanın daha kolay ve daha çok olduğu, dürtüsel davranışlarla karakterize olan bir dönemdir. Çocukluk ve ergenlik döneminde risk almanın arttığı görülmektedir. Bunun nedeni, dopaminerjik sistemle bağlantılı olarak ödül arayışının artması olarak gösterilmiştir. Ergenlik ve yetişkinlik döneminde risk almadaki azalma ise bilişsel kontrolün değişmesiyle ilişkilidir. Özellikle prefrontal korteksteki değişiklikler ve diğer beyin bölgeleriyle olan bağlantıları, meydana gelen yapısal ve fonksiyonel değişimler, bireyin otokontrol sağlamasına yardımcı olmaktadır (Steinberg, 2008).

Duygu düzenleme kapasitesi özellikle ergenlik döneminde ciddi düzeyde gelişmektedir. Yapılan araştırmalarda, erken ergenlik döneminde içsel değişim stratejilerinin etkili olduğunu, ancak yaş arttıkça adaptif stratejilerin kullanımının arttığı ve maladaptif stratejilerin daha az yaygın olarak kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Zimmermann ve Iwanski (2014) tarafından yürütölen bir çalışmada 11 – 50 yaşındaki katılımcıların duygu düzenleme stratejileri, üzüntü, korku ve kızgınlık olmak üzere üç duygu üzerinden incelenmiş ve sonuç olarak yaşla birlikte adaptif duygu düzenleme stratejilerin kullanımının da yükseldiğı görölmüştür (Zimmermann ve Iwanski, 2014)

Çoğu ergen uyarlanabilir başa çıkma stratejileri geliştirir, ancak bazı ergenlerin hayatta kalma mücadelesinde duygu düzenleme problemleri olduğu görölmektedir. Duygu düzenleme problemleri, psikopatolojinin gelişiminde yer alan bir etken olarak günlük yaşamda yıkıcı etkilere sahip olabilmektedir (Davis ve ark., 2014).

2.4. Üst Biliş

2.4.1. Üst Bilişin Tanımı

Üst biliş tanımlayabilmek için öncelikle biliş'i kısaca tanımlamakta fayda vardır. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre 'bireyin, bir olaya ya da nesneye ilişkin

bilgili ve bilinçli duruma gelmesi demektir' şeklinde tanımlanmaktadır. Akpunar (2011), muhakemeyi içinde barındıran hafıza ve algılama süreci şeklinde tanımlamıştır. Üst biliş, bilişsel işlevlerin amaçlı olarak yönlendirilebilmesi şeklinde ifade edilebilmektedir. Bireylerin üst biliş sahibi olması, üst biliş sahibi olmayanlara oranla daha uyumlu ve işlevsel zihin sistemine sahip olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bir görevi yapmak bilişin göreviyken, yapılan görevi anlamak üstbilişle ilişkilidir.

Bireylerin farkındalıklarını, kendilerini anlamalarını ve kendilerini algulamalarını içeren zihinsel süreçleri anlatan üstbiliş kavramı ile alakalı literatürde kabul edilmiş bir tanım bulunmamaktadır. Öyle ki üstbiliş kavramının yanı sıra üstbiliş, ve yansıtıcı biliş gibi birçok kavram da kullanılmaktadır. Bu doğrultuda ilgili literatürde üstbiliş kavramına ilişkin çeşitli tanımların yapıldığı görülmektedir.

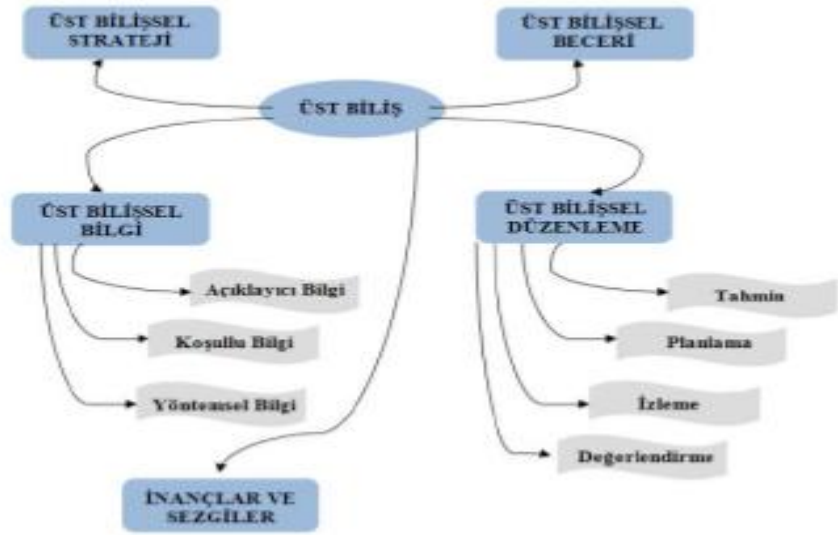
Literatüre ilk kez Flavell'in (1976) meta-bellek ve meta-bellek olarak tanımlanan bir terim olan üstbiliş, Flavell (1979) tarafından kişilerin bilinçli olarak bilgilerini hafızalarına gönderdikleri, bu bilgileri taradıkları zihinsel bir hareket olarak tanımlanmıştır. Brown ise (1978) üstbilişi, kişilerin problem çözmek için daha önceki öğrenmelerini kullanabileceklerinden hareketle, bireylerin zihinsel eylemlerinin farkındalığını ve zihinsel hareketlerini belli bir düzenin içinde kullanılabilmesi şeklinde tanımlamıştır.

Wellman (1985), kişinin kendisinin, bilişlerine ilişkin bilişlerini içermekte olan üst bilişi, bireyin bilişlerine ilişkin bilgisi ve bilişlerini kontrol etme yeteneği olarak tanımlamıştır. McCormick ve arkadaşları (1989) da üstbilişi, kişilerin istemli olarak farkında oldukları akıl yürütme metodu şeklinde tartışmışlardır. Üstbilişi, kişilerin belirli konularda, durumda ya da olayda bir fikrin tüm aşamalarını kontrol edebilme ve düzenleyebilme, var olan bilgileri kullanabilme ve ihtiyaç duyduğunda bireylerin kullandıkları bilgi şeklinde ifade etmiştir.

Üstbiliş, kişilerin mevcut zihinsel hareketlerinin farkında oldukları ve ihtiyaç duyulduğunda planlı ve bilinçli düzenlemelerle zihinsel eylemlerini geri getirebildikleri süreç olarak tanımlanmaktadır. Tüm tanımlar değerlendirildiğinde üst bilişin bireylerin anlama, kavrama, algılama ve gerektiğinde zihinsel eylemlerini

yönlendirmeyi içermekte olan bir durum olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda kişilerin kendi bilgilerine ilişkin bilgisi olarak değerlendirilen üstbiliş terimi, kişilerin gelişimine göre farklılık göstermektedir (Tosun ve Irak, 2008). Hanten ve arkadaşları (2004) üstbilişin bireylerin yaşıyla orantılı olarak geliştiğini ve gelişim döneminin zihinsel aşamalarında yapılanmasının farklılaştığını belirtmektedir. Bu bağlamda üst biliş teriminin gelişimsel bir bakış açısıyla incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Hıdıroğlu (2018), literatürdeki araştırmalar ve bu araştırmaların verilerini inceleyerek beş öge ve yedi alt öge ile aşağıdaki şekli ortaya çıkartmıştır (bkz. Şekil 1).



Şekil 1: Üst bilişin Temel Ögeleri (Hıdıroğlu, 2018, s.96)

2.4.2. Gelişimsel Açıdan Üst Biliş

Üst bilişin gelişimsel dönemi, fiziksel ya da zihinsel gelişim dönemleri kadar belirgin değildir. Ancak bireyin kendi bilgilerine ilişkin bilgisini içeren üst bilişin gelişimi karmaşık bir yapıya sahiptir. Aslında üst bilişin gelişmesi için kişilerin zihinsel, fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik olarak gelişmesi gerektiği düşünülmektedir (Tangız, 2020).

İlgili literatür incelendiğinde zihin kuramının üstbilişin gelişimini destekleyen bir yönü bulunmaktadır. Wellman (1985), zihin kuramını, üstbilişin gelişimi açısından beş boyutta görmektedir. Bunlar:

- Zihinsel eylemlerin varlığı şeklinde kabul edilen bu aşamaya göre, kişinin çevresel eylem ve tutumlardan çeşitli zihinsel eylemleri olduğunun bilinmesi üstbilişin gelişmesini sağlar.
- Farklı zihinsel süreçlerin olduğunu bilmek şeklinde değerlendirilen bu aşamada kişiler, odaklanabildiğini, hatırlayabildiğini, düşüncelerini geliştirebildiğini, hatırlayabildiğini ve yapabildiğini fark eder ve tek olmadıklarını düşündürerek üst bilişin gelişimini sağlar.
- Zihinsel eylemlerin tek bir yerde bulunması şeklinde değerlendirilmiş olan bu aşamaya göre, kişilerin tüm zihinsel hareketlerini gerçekleştirmeleri ve arasındaki bağlantıları ve farkları bilmeleri üstbilişin gelişmesini sağlar.
- Zihinsel durumları etkileyen değişkenler olarak kabul edilen bu boyuta göre, bireylerin zihinsel hareketlerini etkileyen değişkenlerin neler olduğunu ve bunların etki düzeylerinin belirlenmiş olması üstbilişin gelişmesini sağlar.
- Bilişsel denetleyici kontrol olarak kabul edilen bu boyuta göre, bireylerin zihinsel eylemlerini bilişsel olarak kontrol edebilmeleri üstbilişin gelişmesini sağlamaktadır (Wellman, 1985).

Kahramanoğlu (2018), Wellman'ın (1985) zihin kuramı görüşünü incelediği üstbilişsel gelişimin yanı sıra farklı bir gelişim aşamasından da söz edilmektedir. Dolayısıyla, 2-3 yaşındaki çocukların zihinsel hareketlerinin çevresel gerçekleri ve tutumları algılamakla sınırlı olabilmektedir. Fakat bu yaştaki çocukların bazı kavramların rasyonel olup olmadığını da anlayabildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Başka bir deyişle, zihinsel eylemlerin ve rasyonel düşüncelerin bireylerin gelişimine göre fark gösterebileceği ve kişilerin gelişimi ile ilişkili olabileceği göz ardına alınmamalıdır (Wellman, 1985).

Literatürde üstbilişin gelişimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, üstbilişin erken yaşlardan itibaren gelişmeye başladığı görülmektedir. Akpunar'a (2011) göre üstbilişsel gelişimin çocuklarda erken yaşlardan itibaren var olan ancak kontrol etme, öğrenme ve anlama gibi aşamaların sonradan kazanılan bir gelişim alanı olduğu

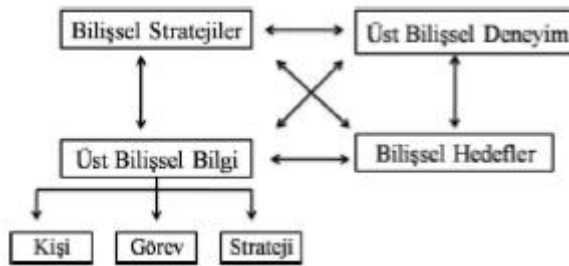
düşünülmektedir. Aynı şekilde Lai'ye (2011) göre üstbiliş gelişiminin bireylerin yaşı ile ilişkili olduğu ve bireylerin yaşı arttıkça üstbiliş gelişiminin arttığı görülmektedir.

2.4.3. Üst Biliş Modelleri

Genellikle kişilerin kendi bilgisine ilişkin bilgisi şeklinde değerlendirilebilecek üst biliş ile ilgili birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Tanımlardaki farklılığa dikkat edildiğinde üstbiliş ile ilgili farklı çalışmaların ve bakış açılarının geliştirildiği görülmektedir. Bu çalışmada üstbiliş ile ilgili olarak Flavell'in (1979) Üstbiliş Modeli, Brown'ın (1987) Üstbiliş Modeli, Tobias ve Everson'ın (2001) Hiyerarşik Üstbiliş Modeli, Paris ve Winograd (1990)'ın Üstbiliş Modeli Biliş Modeli ve Schraw ve Moshman'ın (1995) Üstbiliş Modeli incelenmiştir. Ancak üstbiliş kavramını ortaya atan ilk kişi olarak kabul edilen Flavell'in modeli detaylı açıklanacaktır.

2.4.3.1. Flavell'in üst biliş modeli

Üstbilişin bilişten farklı bir terim olduğunu ilk kez belirten Flavell'e (1979) göre geliştirilen üstbiliş modeli dört bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyim, bilişsel hedefler ve bilişsel stratejilerdir. Flavell üst bilişi şekil' 2 deki gibi tanımlamıştır.



Şekil 2. Flavell'in Üst Biliş Modeli

Üst bilişsel bilgi, Flavell'in (1979) belirttiği gibi, bireylerin bilişsel becerileri hakkında sahip olunan bilgiler şeklinde ifade edilmiştir. Örneğin, kişilerin bir aritmetik işlemi ezberlemeleri gerektiğinde hafızalarının güçlü olmadığını belirtmeleri üst bilişsel bilgi ile ilişkilidir.

Üst bilişsel bilgi, kişisel bilgi, görev bilgisi ve strateji bilgisi olmak üzere üç grupta incelenmektedir. Flavell'e (1979) göre kişisel bilgi, kişinin kendisinin ya da çevresindekilerin tutum, inanç ve değerlerine ilişkin farkındalığı şeklinde tanımlanmaktadır. Örnek olarak, bir kişinin bir sınava çalışırken çalıştığı konuyu kendisine başkası anlattığında daha iyi öğrendiğini düşünmesi ya da bireyin kendi arasında daha yüksek bir duyarlılık düzeyine sahip bir arkadaşını belirleme yeteneği, arkadaşlarının sosyal çevrelerinde, üstbilişsel bilgileri *kişisel bilgilerle* ilişkilidir. Flavell'e (1979) göre *görev bilgisi*, bireyin var olan bir problemi çözmek için gerekli bilgiye sahip olmasıdır. Örneğin İngilizce metin çevirmenin Türkçe metin çevrilmesinden çok daha zor olduğunun farkındalığı üstbilişsel bilgi görev bilgisiyle ilgilidir. *Strateji bilgisi*se Flavell'e (1979) göre kişilerin olağan sorunlarını çözmek için kullandıkları metod ve stratejilerin farkında olmaları şeklinde tanımlanmıştır. Örnek olarak kişilerin matematik sınavına çalışırken öncesinde video izlemesi, ardından konuyu tekrar etmesi ve ardından soru çözmesi üstbilişsel bilgi ve strateji bilgisi ile ilişkilidir.

Flavell'in (1979) bahsettiği bir diğer bileşen ise üstbilişsel deneyimlerdir. *Üstbilişsel deneyim*, bireylerin düşünme ve öğrenme süreçlerini kontrol etmelerine yardımcı olan duyuşsal ya da zihinsel deneyimler şeklinde tanımlanmıştır (akt. Ak, 2019). Örnek olarak, bir köpek tarafından ısırılan bir kişinin, bir köpeği tekrar görmeden korkması, üstbilişsel deneyim ile ilişkilidir.

Flavell'in (1979) bahsettiği bir diğer bileşen ise *bilişsel hedefler*dir. Bilişsel hedefler, kişilerin zihinsel hareketlerinin belirlenmesinde üstbilişsel bilgilerinin kullanılması ile ulaşmak istedikleri hedefler şeklinde ifade edilmiştir. Örnek olarak kişilerin üniversiteye yerleştirilmek üzere üniversite sınavına hazırlanmaları bilişsel hedefle ilgilidir. Flavell'in (1979) bahsettiği son bileşen bilişsel stratejilerdir. *Bilişsel strateji*, bireylerin bilişsel amaçlarına ulaşmak için zihinsel ve fiziksel eylemlerini kullanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, bireyin sınavda çalışma planı yapması, not alması ve var olan bilgilerini sınavda kullanması, sınavı geçmek için bilişsel strateji ile ilişkilidir (Flavell, 1979).

2.4.3.2. Brown'un üst biliş modeli

Brown'un (1978) kişilerin zihinsel eylemlerinin farkındalığını ve zihinsel hareketlerini belli bir düzen içinde kullanmaları şeklinde tanımlanan üstbiliş, bilişsel bilgi ve bilişsel düzenleme olmak üzere iki grupta incelenmektedir.

Bu üstbiliş modeline göre üstbilişin ilk değişkeni olan bilişsel bilgi, bireylerin zihinsel eylemlerinin farkındalık durumu olarak ele alınmaktadır. Biliş, genel olarak durağan, sabit, yanlış öğrenmeden kaynaklı oluşabilen ve gelişmeye açık geniş bir bilgi olduğu tanımlanmıştır (Brown, 1987).

Diğer bir değişken olan bilişin düzenlenmesi ise kişilerin zihinsel hareketlerini belli bir düzen ve plan içinde kullanmaları şeklinde değerlendirilmektedir. Bilişin düzenlenmesi, kişilerin zihinsel hareketlerinin izlenmesi ve gözden geçirilmesi, kullanılacak method ve stratejilerin planlanması, hareketlerin düzenlenmesidir. İlgili literatürde yapılan çalışmalarda biliş ve bilişin düzenlenmesi değişkenlerinin birbirini etkileyen ve birbiriyle ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin bilişlerindeki artış, bilişlerinin düzenlenmesini gerektirirken, bilişlerinin düzenlenmesindeki artış, farklı biliş bilgilerine ulaşma imkânı sağlamaktadır (Akın, Abacı ve Çetin, 2007).

2.4.3.3. Tobias ve Everson'un hiyerarşik üst biliş modeli

Tobias ve Everson'un (2001) geliştirdiği üstbilişsel model, bireylerin zihinsel eylemlerinin hiyerarşik sıralaması ve bilgilerinin birleşiminden oluşmaktadır. Oluşturdukları hiyerarşik düzen bilgiyi izleme, öğrenmeyi değerlendirme, strateji seçme ve planlama şeklindedir. Oluşturulan dizinin her aşamasında bilgilerin kontrolü sağlanmaktadır.



Şekil 3. Tobias-Everson Üst Biliş Hiyerarşik Modeli(Gama,2004:16)

Tobias ve Everson (2001) tarafından geliştirilen hiyerarşik üstbiliş modeline göre, bireylerin bilgiyi izlemesi zihinsel becerileri harekete geçirmenin ön koşulu olarak kabul edildiğinden modelin ilk adımı olarak konumlanmıştır. Bireylerin bildikleriyle ilgili bilgilerinin sınırlandırıldığı aşamalardan bilgiye ulaşabilmek için modelin aşamalarını ardışık olarak uygulanmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu bireylerin mevcut bilgilerini ve daha sonra erişebilecekleri bilgileri analiz etmeleri, ulaşmak istedikleri bilgilere ulaşmaya daha fazla odaklanmalarını sağlar. Böylece bireylerin mevcut bilgilerine ilişkin bilgilerinin gelişebileceği tahmin edilmektedir (Gama, 2004).

Oluşturulan modele göre kişilerin bilgilerini izleyebilmeleri için kontrol mekanizmasının etkin şekilde çalışması gerekliliği vurgulanmıştır. Bu nedenle öğrenme adımlarını takip etmek ve her adımı kontrol etmenin üst biliş ile ilgili bilgilere ulaşmada etkili olabileceği belirtilmektedir (Tobias ve Everson, 2001).

2.4.3.4. Paris ve Winograd'ın üst biliş modeli

Paris ve Winograd'ın (1990) geliştirdiği üstbilişsel model, öz yönetim ve öz değerlendirme olarak iki grupta incelenmiştir. Üstbilişsel modelin ilk değişkeni olan öz değerlendirme, var olan bilgi ve becerilerin birey tarafından aktarılması olarak tanımlanmaktadır. Öz değerlendirme değişkenleri açıklayıcı, işlemsel ve durumsal bilgi olmak üzere üç gruba ayrılmakta ve bireylerin ne bildiklerini, nasıl düşündüklerini, bilgi ve stratejilerini ne zaman ve nasıl kullandıklarının moderatörleridir (Paris ve Winogram, 1990).

Öz-yönetim, Paris ve Winograd'ın (1990) geliştirdiği üstbiliş modelinin öteki değişkenidir ve bireyin üstbilişini problem çözme durumlarında nasıl ve ne şekilde kullandığının düzenlenmesi olarak kabul edilir. Öz-yönetim üç gruba ayrılır: planlama, değerlendirme ve denetim ve bireyin bir görevin tamamlanmasından önce ve sonra gözden geçirilmesi olarak kabul edilir. (Paris ve Winogram, 1990).

2.4.3.5. Schraw ve Moshman'ın üst biliş modeli

Schraw ve Moshman'ın (1995) geliştirdiği üstbilişsel model, Brown (1987) tarafından geliştirilen üstbilişsel model detaylandırılarak oluşturulmuştur. Bu modelde üstbiliş, tıpkı Brown'ın (1987) üstbiliş modelinde olduğu gibi, biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olmak üzere iki grupta incelenmiştir.

Schraw ve Moshman (1995) tarafından geliştirilen üstbilişsel modelin ilk değişkeni olan bilişsel bilgi, bireylerin biliş bilgileriyle birlikte genel biliş hakkındaki bilgileri şeklinde değerlendirilmiştir. Bilişsel bilgi, işlemsel, bildirimsel ve durumsal bilgi olarak üç boyutta incelenmiştir. Kişilerin verilen görevi yapıp yapamayacağına ilişkin bilgilerinin bildirimsel bilgiler, verilen görevi yerine getirirken hangi yöntem ve stratejiyi kullanacakları ile ilgili bilgiler, prosedür bilgileri ve görevi yapma nedeni ile ilgili bilgileri oluşturduğu belirtilmektedir. verilen görev ve bireyin görevi ne zaman gerçekleştireceği durumsal bilgileri oluşturmaktadır (Schraw ve Moshman, 1995).

Bu modelin diğer değişkeni olan bilişin düzenlenmesi, kişilerin öğrenmelerini ve düşüncelerini kontrol edebilmek için kullandıkları entelektüel eylemler olarak kabul edilmektedir. Bilişin düzenlenmesi izleme, değerlendirme ve planlama olarak üç boyutta incelenir; Kişilerin yapacakları hareketlerde kendilerini göstermeleri, kişilerin mevcut görevlerinin farkındalıkları ve görevleri yerine getirirken performanslarının farkında olmaları için en uygun metod ve stratejiyi belirlemek ve planlamak, tüm kişilerin, görevler ve kişilerin görevlerini yerine getirdikten sonra sonraki öğrenmelerini izleyerek ve organize ederek öğrenmelerini zorlaştıran veya kolaylaştıran stratejilerdir (Yıldız ve Ergin, 2007).

Üst bilişle alakalı tüm modeller incelendiğinde üst biliş bakış açıları arasında fark olduğu ancak modellerin içeriklerinin birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Öyle ki oluşturulan tüm modellerin temelini oluşturan bireylerin bilişlerine ilişkin bilgileri ve bilişlerinin düzenlenmesi üstbilişi yordamada en önemli değişkenler olarak kabul edilmektedir.

2.4.4. Uyku

Uyku bilinç durumunun geri dönüşümlü olarak baskılandığı ve aynı zamanda etrafa karşı tepki durumunun davranışsal olarak ortadan kalktığı durumdur. Uykuyaşamın bir parçası ve bir kısmını oluşturduğu için tarihin ilk yıllarından bu yana araştırmalara konu olmuştur (Demirci, 2020). Literatürdeki bir başka tanım ise, bireylerin ses, ışık gibi duyuşsal uyanırlara karşı geri dönüşümlü yanıtızlık halidir (Guyton ve Hall 2017, s:736-772). Uyku sağlıklı insanlar için, karanlık alanlarda oolmak üzere 15/20 dk arasında gözlerini kapattıktan sonra dalma durumu olarak ifade edilmektedir (Şahan,2020).

2.4.4.1. Uykunun Fizyolojik Etkileri

Uykunun fizyolojik etkileri iki şekildedir. Birincisi, sinir sisteminin kendisi üzerindeki etkisi, diğeri vücudun diğeri sistemlerinin işlevleri üzerindeki etkeliri şeklinde ifade edilmektedir (Guyton ve Hall 2017, s:736-772).

Uyku insan yaşamı için çok önemlidir, karar verme, düşünme, hatırlama ve konsantrasyon gibi insanların önemli işlevlerine destek olmaktadır (Şahan,2020). Cildin güzelliğine katkı sağlarken bağışıklığın güçlenmesine de yardımcı olur (Üçok 2017, s:269-280).

Uykuya etki eden faktörler incelendiğinde, yaş, cinsiyet, fiziksel faaliyet, duyuşsal durum, alkol, ilaç ve diğeri uyanırlar, beslenme, çevre, hastalıklar, yaşam şekli olarak artırılarak ifade edilmektedir (şahan,2020).

2.4.4.2. Uyku ile İlgili Kuramlar

2.4.4.2.1 Nörolojik Görüş

Uyku ile ilgili yapılan araştırmalarda gece ve gündüz siklusu olmuştur, gece olunca uykunun gelmesi gün aydınlanınca uyanmak araştırmacıların dikkatini çekmiştir (Akıncı,2016). Uykunun gelmesi olarak ifade edilen sistemin biyolojik saat olduğu tanımlanmaktadır aynı zamanda bu biyolojik saatin açlık susuzluk gibi önemli olan diğer fonksiyonları da kontrol eden beynimizdeki hipotalamusta yer aldığını ve zihnimizi-bedenimizi rahatlattığı ifade edilmektedir (Ferber,2015). Uyku fizyolojik bir gereksinimdir ve bellek, öğrenme ve duygu durumla ilişkilidir (Keskin ve Tamam, 2018).

2.4.4.2.1 Psikolojik Görüş

Rüyalar Freud döneminden itibaren bir çok terapistin dikkatini çekmiştir ve araştırmalarına uygulamalarına konu olmuştur. Önemli çalışmalar yapmışlardır. Psikanalitik yaklaşımlarla rüyaların analizler yapılarak bazı psikopatolojilerin kaynağının araştırılabileceği sonuçlarına ulaşılmış olup, bireylerin günlük yaşamlarındaki bastırılmış yaşantıların düşüncelerin ve duyguların sembolleri olduğu ifade edilmiştir. Rüyalar bilinçaltındaki bilgilerin hatırlanması ve uykudaki bilgi işleme süreci olduğu şeklinde ifade edilmiştir(Tobler,1995).

Freud önemli rüya analistlerindedir ve sonraki araştırmacılara önemli referans olmuştur. Freud rüyaların kişilerin bastırılmış duygularını ifade ettiği ve doyurulmamış isteklerin rüya yoluyla doyurulduğunu açıklamaktadır. Freud aynı zamanda rüyaların uykuyu sürdürmekte etkisinin önemli ölçüde olduğunu ifade etmiştir (Kahraman, 2019).

BÖLÜM III

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma modeline göre yapılmıştır. Ergenlerde duygu düzenlemesiyle üst biliş arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. Evren Ve Örneklem

Bu çalışmaya seçkisiz örnekleme yöntemiyle Türkiye'nin Afyonkarahisar ve Ankara ilinde yaşayan ortaokul ve liseye giden 297 kişi katılmıştır. Anket ve test uygulama izni için Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Veriler Afyonkarahisar ve Ankara ilindeki ortaokul ve liselerinde öğrenim gören 10-18 yaş aralığındaki öğrencilerinden Nisan-2022 ve Mayıs-2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Nisan-2022 ve Mayıs-2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Aynı zamanda analizin yapılmasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu izniyle yapılmıştır. Bu çalışmada gönüllü onam formu, Demografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ve Üst Biliş Çocuk ve Ergen Formu Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara ön bilgilendirme yapıldıktan sonra onam formu imzalatılmıştır. Gönüllüler kendilerini rahatsız hissettikleri zaman çalışmayı yarıda kesebileceklerine dair bilgilendirilmişlerdir. Katılımcıların yaşı 18'den küçük olduğu için önceden öğretmenlerinde izin istenilmiştir. Yapılan analizler lisanlı SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir.

Çalışmaya katılanların, %54' ünün kadın, %46' sının erkek olduğu, %92' sinin kardeşinin olduğu, %90' ının ebeveynleri ile, %2' sinin yurttan yaşadığı, %67'

sinin gelir durumunun orta düzeyde olduğu, %87' sinin baskın elinin sağ el olduğu, %6 sınıfın kronik rahatsızlığı olduğu, %2' sinin nörolojik rahatsızlığı olduğu, %9' unun daha önceden ameliyat geçirdiği, %5' inin kullanmakta olduğu ilaç olduğu, %73' ünün zamanında ev ödevini yaptığı, %97' sinin internette vakit geçirdiği, %76' sınıfın telefon, pc, tablet üzerinden oyun oynadığı, %26' sınıfın fiziksel sağlık durumunun mükemmel, %6' sınıfın ise fiziksel sağlık durumunun kötü olduğu, %44' ünün günlük uyku süresinin 5-7 saat olduğu, %49' unun uyku kalitesinin iyi olduğu, %14' ünün aktif uğraştığı bir sanat dalı ve %37' sini aktif uğraştığı bir spor dalı olduğu, Yaş değerlerinin 10-18 değerleri arasında ortalama 14,02 ve 2,12 ss ile dağıldığı görülmüştür.

Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken çarpıklık basıklık katsayılarından yararlanılmış olup, Tabachnik ve Fidell (2013)' e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir. olması durumunda değişkenlerin normal dağılımdan geldiği belirtilmiştir.

Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde farklılıkları bulabilmek için varyansların homojenliği dikkate alınarak tukey testinden yararlanılmıştır.

Sürekli değişkenler arası ilişki bakılırken korelasyon testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada gönüllü onam formu(gözetmen için) gönüllü onam formu (Katılımcı için), Demografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Üst Biliş Çocuk Ergen Ölçeği uygulanmıştır.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, psikolojik yardım alma durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, anne baba ile yaşam ve ailenin sosyo-ekonomik seviyesi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.4.2. Ergenler için duygu düzenleme ölçeği (EİDDÖ)

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin orijinali Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilmiştir. 12-19 yaş arasındaki ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yaş ortalamasının 15 olduğu belirtilmiştir. Ölçek geliştirilirken yapılan faktör analizi sonuçlarına göre toplam varyansın %56'sını açıklayan 19 maddelik dört boyutlu bir yapı meydana gelmiştir. Bu boyutlar içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olarak kategorize edilmiştir. Her bir alt boyuttaki maddelerle çeşitli tutum ve davranışların ölçülmesi amaçlanmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda olumlu yeniden değerlendirme, plan yapma, bakış açısını değiştirme ve odaklanma; içsel işlevsel olmayan alt boyutta ruminasyon, duyguları bastırma, gerçeklikten sapma, sosyal karşılaştırma; dışsal işlevsel alt boyutta duyguları ifade etme, sosyal destek, fiziksel bağ kurma, egzersiz yapma ve dışsal işlevsel olmayan alt boyutta ise sözel/fiziksel şiddet, eşyaya zarar verme ve zorbalığın ölçülmesi amaçlanmaktadır (Yıldız, 2016).

Dört boyutlu olarak ele alınan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur ($\chi^2 = 1259.34$, $sd = 171$, $p < .001$). Ölçeğin iç tutarlık katsayıları ise 0.76 (içsel işlevsel), 0.72 (içsel işlevsel olmayan), 0.66 (dışsal işlevsel) ve 0.76 (dışsal işlevsel olmayan) olarak bulunmuştur (Phillips ve Power, 2007).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması yaş ortalaması 14.4 olan 899 ergenle yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacı ile yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda orijinalindeki dört faktörlü yapısı Türk kültüründe de doğrulanmıştır. Analizler sonucunda bir madde (4. Madde) çıkarılmış ve ölçek toplam 18 maddeden oluşmuştur. Ölçek, "Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), çoğu zaman (4) ve Her zaman (5) olmak üzere 5'li likert

derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin her bir alt boyut için iç tutarlılık katsayılarının .74 (içsel işlevsel), .76 (dışsal işlevsel olmayan), .68 (içsel işlevsel olmayan) .57 (dışsal işlevsel) olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik değerleri için iki hafta ara ile 175 öğrenciye ölçek uygulanmış ve izleyen değerler bulunmuştur: .51 (içsel işlevsel), .56 (içsel işlevsel olmayan), .52 (dışsal işlevsel) ve .70 (dışsal işlevsel olmayan). Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ($\chi^2 = 517.94$, $sd = 129$, $\chi^2 / df = 4.01$, $p = 0.00$) değerleri elde edilerek yapının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüş, varyansın yüzde 51'in açıklandığı bir yapı elde edilmiştir (Duy ve Yıldız, 2014). Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-2'de sunulmuştur.

3.4.4. Üst biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Irak (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE). Bacow ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı "Meta-Cognitions Questionnaire for Children (MCQ-C)" şeklindedir. ÜBÖ-ÇE'nin geliştirilmesinde, Cartwright-Hatton ve arkadaşlarının (2004) geliştirdikleri ÜBÖ'nin er- gen formu (Meta-Cognitions Questionnaire for Adolescent; MCQ-A) esas alınmıştır. Otuz maddeden oluşan ergen for- munun geçerlik çalışması 13-17 yaş grubu üzerinde yapılmış- tır. Ergen formunun otuz maddeden oluşan yetişkin formula aynı faktörlere ve kabul edilebilir düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu bulunmuştur. ÜBÖ-ÇE'nin son hali 24 maddeden ve dört alt faktörden oluşmuştur. Bacow ve arkadaşları (2009) ayrıca bu dört faktöre yetişkin ve ergen for- mundakinden farklı isimler vermişlerdir. Böylece bilişsel güven alt ölçeği, bilişsel izleme (cognitive monitoring); olumlu inançlar altölçeği, olumlu üst endişeler (positive meta-worry); kontrol edilemezlik ve tehlike altölçeği ise olumsuz üst endi- şeler (negative meta-worry) adını almıştır. Buna karşılık ba- tıl inançlar, ceza ve sorumluluk inaçları (BİCS; superstitio- us, punishment and responsibility beliefs) altölçeğinin ismi ise aynı kalmıştır.

ÜBÖ-ÇE'deki her madde, "(1) kesinlikle katılmıyorum" ile "(4) kesinlikle katılıyorum" uçlarına sahip, dört birimli Likert tipi derecelendirme skalası üzerinden yanıtlanır. Ölçekten alı- nabilecek puanlar 24 ile 96 arasında değişir ve puanın yüksel- mesi olumsuz üstbilişsel faaliyetin arttığına işaret eder. Bacow ve

arkadaşlarının (2009) ÜBÖ-ÇE'nin psikometrik çalışması, sağlıklı ve çeşitli kaygı bozukluğu tanısı almış (yaygın anksiyete bozukluğu, OKB, sosyal anksiyete bozukluğu, seperasyon anksiyete bozukluğu) 7-17 yaş grubu çocuklar ve ergenler üzerinde yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (confirmatory factor analysis) yukarıda belirtilen ve ölçeğin dört alt faktörden oluştuğunu hipotezleyen modelin uygun olduğunu göstermiştir. İç geçerlik analizleri 24 maddelik ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa değerinin .93; alt faktörler için Alfa değerlerinin ise .72 ile .93 aralığında olduğunu göstermiştir.

ÜBÖ-ÇE'nin Güvenirlik Analizi Sonuçları

ÜBÖ-ÇE'nin güvenirligini belirlemeye yönelik olarak test-tekrar test güvenirlilik yöntemi kullanılmıştır. Test-tekrar test arasındaki zaman aralığı tüm katılımcılar için üç hafta olmuştur. Test-tekrar test uygulamasına 154 kişi (67 kız, 87 erkek) katılmıştır. Yukarıda da belirtildiği gibi tekrar-test uygulamasında katılımcıların sınıf/yaş açısından dengeli dağılmasına çalışılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Buna göre, tüm maddeler arasındaki korelasyonlar anlamlı olmuştur. Ayrıntılı olarak test-tekrar-test korelasyon katsayıları ölçek maddeleri için .47 (ÜBÖ-ÇE9) ile .88 (ÜBÖ-ÇE7) arasında; alt ölçekler için .76 ile .82 arasında olmuştur. Sonuçlar ÜBÖ-ÇE'nin Türkiye örneklemini için güvenilir bir ölçek aracı olduğunu göstermiştir.

ÜBÖ-ÇE'nin Geçerlik Analizi Sonuçları

1. İç geçerlik

İç geçerliği belirlemede Cronbach Alfa korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. ÜBÖ-ÇE'nin Cronbach Alfa geçerlik katsayısı .73 olmuştur. Ayrıca bu oran ölçeğin ilk yarısı (tek numaralı maddeler) için .68, ikinci yarısı (çift numaralı maddeler) için .64 olmuştur. Sonuçlar ÜBÖ-ÇE'nin iç geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir.

2. Yapı geçerliği

ÜBÖ-ÇE'nin yapı geçerliğini belirlemede orijinal çalışmada- kine benzer olarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA; confirma- tory factor analysis) yapılmış, DFA için AMOS programı (sü- rüm 6; Arbuckle 2003) kullanılmıştır. Orijinal çalışmadaki gibi ÜBÖ-ÇE'nin dört faktörden oluştuğu hipotez edilmiş- tir. Faktörlerde yer alan maddeler orijinal çalışmadaki faktör yapısına sadık kalınarak analize sokulmuştur. Oluşturulan ilk modelin (hipotez model) sonuçlarına göre, uyum indeksle- ri istenir düzeyde olmuştur (RMSEA = .05; CFI = .89; GFI = .90; AGFI = .88). DFA sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark yaratacak değişiklik indekslerinin öneril- mediği görülmüştür. DFA ile ilgili kaynaklarda (Byrne 2001, Hayduk 1983, Scott 1983) RMSEA'nın .05 veya daha düşük, diğer (AGFI, CFI ve GFI gibi) indekslerin ise .90 veya daha yüksek değerde olması modelin uygunluğu için gerekli görül- mektedir. Bu açıdan bakıldığında hipotez model ile önerilen faktör yapısının psikometrik açıdan kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Bu sonuçla ÜBÖ-ÇE'nin faktör yapısı oriji- nal çalışmadakiyle aynı olmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler lisanlı SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken çarpıklık basıklık katsayılarından yararlanılmış olup, Tabachnik ve Fidell (2013)' e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir. olması durumunda değişkenlerin normal dağılımdan geldiği belirtilmiştir.

Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde farklılıkları bulabilmek için varyansların homojenliği dikkate alınarak tukey testinden yararlanılmıştır. Sürekli değişkenler arası ilişki bakılırken korelasyon testinden yararlanılmıştır

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Ergenlerin sosyodemografik özelliklerinin duygu düzenleme üzerinde bir etkisi var mıdır?

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	159	54
	Erkek	138	46
Kardeş Durumu	Evet	272	92
	Hayır	25	8
	Yurt	7	2
Kiminle Yaşıyorsunuz?	Ebeveyn	268	90
	Akraba/Tanıdık	7	2
	Diğer	15	5
	Düşük	11	4
Gelir Durumu	Orta	200	66
	Orta altı	10	3
	Orta üstü	58	20
	Yüksek	18	6
Baskın El	Sağ	257	87
	Sol	20	7
	İkisi	20	7
Kronik Rahatsızlık	Evet	19	6
	Hayır	278	94
Nörolojik Rahatsızlık	Evet	7	2
	Hayır	290	98
Ameliyat Geçirme	Evet	28	9
	Hayır	269	91
Kullanmakta Olunan İlaç	Evet	15	5
	Hayır	282	95
Ev Ödevi Zamanında Yapma	Evet	216	73
	Hayır	81	27
İnternet Vakit Geçirme	Evet	288	97
	Hayır	9	3
Telefon, PC Oyun Oynama	Evet	226	76
	Hayır	71	24
Fiziksel Sağlık Durumu	Mükemmel	78	26
	İyi	110	37

	Orta	85	29
	Kötü	18	6
	Çok Kötü	6	2
Günlük Uyku Süresi	5 saatten az	42	14
	5-7 saat	131	44
	8 saat	124	42
Uyku Kalitesi	İyi	145	49
	Orta	117	39
Aktif Uğraşılan Sanat	Kötü	35	12
	Evet	42	14
Aktif Uğraşılan Spor	Hayır	255	86
	Evet	111	37
	Hayır	186	63
Yaş	Ort.=14,02 Min.=10 Max.=18 ss=2,12		

Çalışmaya katılanların, %54' ünün kadın, %46' sının erkek olduğu, %92' sinin kardeşinin olduğu, %90' ının ebeveynleri ile, %2' sinin yurttan yaşadığı, %67' sinin gelir durumunun orta düzeyde olduğu, %87' sinin baskın elinin sağ el olduğu, %6 sının kronik rahatsızlığı olduğu, %2' sinin nörolojik rahatsızlığı olduğu, %9' unun daha önceden ameliyat geçirdiği, %5' inin kullanmakta olduğu ilaç olduğu, %73' ünün zamanında ev ödevini yaptığı, %97' sinin internette vakit geçirdiği, %76' sının telefon, pc, tablet üzerinden oyun oynadığı, %26' sının fiziksel sağlık durumunun mükemmel, %6' sının ise fiziksel sağlık durumunun kötü olduğu, %44' ünün günlük uyku süresinin 5-7 saat olduğu, %49' unun uyku kalitesinin iyi olduğu, %14' ünün aktif uğraştığı bir sanat dalı ve %37' sini aktif uğraştığı bir spor dalı olduğu, Yaş değerlerinin 10-18 değerleri arasında ortalama 14,02 ve 2,12 ss ile dağıldığı görülmüştür.

4.2. Duygu Düzenleme Ölçeği'nden (EİDDÖ) genel alınan puanlar ile üst biliş ölçeği arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 2. Ölçek Düzeylerine İlişkin Frekans, Normallik ve Güvenilirlik Dağılımı

	Ort.	Min.	Max.	ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçek	50,81	18,00	90,00	9,15	0,43	1,76	0,81
İçsel İşlevsel	14,76	4,00	20,00	3,12	-0,59	0,09	0,80

Dışsal İşlevsel	10,5 8	5,00	29,00	4,30	0,86	0,75	0,74
İçsel İşlevsel Olmayan	13,9 4	5,00	25,00	4,40	0,25	-0,43	0,71
Dışsal İşlevsel Olmayan	11,5 4	4,00	20,00	3,37	-0,10	-0,23	0,79
Üst Biliş Ölçek	60,5 4	24,00	96,00	11,02	-0,04	0,84	0,82
Olumlu Üst Endişeler	12,4 0	6,00	24,00	3,87	0,34	-0,27	0,80
Olumsuz Üst Endişeler	15,6 1	6,00	24,00	4,02	-0,08	-0,57	0,77
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	15,6 8	6,00	24,00	3,96	-0,01	-0,47	0,74
Bilişsel İzleme	16,8 5	6,00	24,00	3,41	-0,34	0,01	0,71

Ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeylerinin 18-90 değerleri arasında ortalama 50,81 ve 9,15 ss, İçsel işlevsel düzeylerinin 4-20 değerleri arasında ortalama 14,76 ve 3,12 ss, Dışsal işlevsel düzeylerinin 5-29 değerleri arasında ortalama 10,58 ve 4,30 ss, İçsel işlevsel olmayan düzeylerinin 5-25 değerleri arasında ortalama 13,84 ve 4,40 ss, Dışsal işlevsel olmayan düzeylerinin 4-20 değerleri arasında ortalama 11,54 ve 3,37 ss dağıldığı,

Üst biliş ölçek düzeylerinin 24-96 değerleri arasında ortalama 60,54 ve 11,02 ss, olumlu üst endişe düzeylerinin 6-24 değerleri arasında ortalama 12,40 ve 3,87 ss, Olumsuz üst endişe düzeylerinin 6-24 değerleri arasında ortalama 15,61 ve 4,02 ss, Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeylerinin 6-24 değerleri arasında ortalama 15,68 ve 3,96 ss ve bilişsel izleme düzeylerinin 6-24 değerleri arasında ortalama 16,85 ve 3,41 ss ile dağıldığı görülmüştür.

Değişkenlerin normallik testi için çarpıklık-basıklık katsayılarından yararlanılmıştır. Tablo 2' de düzeylere ilişkin çarpıklık-basıklık değerleri verilmiştir. Tabachnik ve Fidell (2013)' e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir. Buna göre ergenler için duygu düzenleme ölçek ve alt boyutları ile üst biliş ölçek ve alt boyut

düzeylerinin normal dağıldığı görülmüştür. Karşılaştırma ve ilişki testlerinde parametrik testler uygulanacaktır.

Ölçeklerin iç tutarlık güvenilirliği için Cronbach's Alpha test istatistiğinden yararlanılmıştır. Tablo 2' de ölçek toplam boyut ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach's Alpha test istatistik değerleri verilmiştir. güvenilirlik katsayısı $0,00 \leq \alpha < 0,40$ (güvenirli değil); $0,40 \leq \alpha < 0,60$ (düşük güvenilirlikte); $0,60 \leq \alpha < 0,80$ (oldukça güvenilir) ve $0,80 \leq \alpha < 1,00$ (yüksek derecede güvenilir) olarak belirlenmiştir (Kalaycı, 2008). Buna göre ölçeklerin oldukça güvenilir olduğu görülmüştür.

4.3. Ergenlerde üst biliş düzeyiyle oyun oynayanlar ve oynadıkları oyunun türü açısından anlamlı fark var mıdır?

Tablo 3. Ölçek Düzeyleri ile Oyun Oynama Karşılaştırma

		Telefon, PC Oyun Oynama		T Testi	
		Ort.	ss	t	p
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Evet	51,95	9,21	3,924	0,001*
	Hayır	47,18	7,96		
İçsel İşlevsel	Evet	14,81	3,12	0,48	0,632
	Hayır	14,61	3,14		
Dışsal İşlevsel	Evet	11,16	4,32	4,263	0,001*
	Hayır	8,73	3,73		
İçsel İşlevsel Olmayan	Evet	14,32	4,55	2,733	0,007*
	Hayır	12,70	3,65		
Dışsal İşlevsel Olmayan	Evet	11,66	3,36	1,132	0,259
	Hayır	11,14	3,39		
Üst Biliş Ölçek	Evet	60,70	10,93	0,456	0,648
	Hayır	60,01	11,35		
Olumlu Üst Endişeler	Evet	12,45	3,82	0,393	0,695
	Hayır	12,24	4,05		
Olumsuz Üst Endişeler	Evet	15,59	3,96	-0,16	0,873
	Hayır	15,68	4,25		
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	Evet	15,83	3,94	1,169	0,243
	Hayır	15,20	4,04		
Bilişsel İzleme	Evet	16,84	3,44	-0,14	0,889
	Hayır	16,90	3,34		

* $p < 0,05$

Ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Oyun oynayanların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

EİDDÖ açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasındaki bulunan ilişkinin tesadüf sonucu olmadığı ve telefon, pc, tablet oyun oynama durumlarının ergenlerin duygu düzenlemesine etki ettiği araştırma sonucunda görülmüştür.

Dışsal işlevsel alt boyut düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Oyun oynayanların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Oyun oynayanların duygu düzenleme becerisi oynamaynlara göre daha yüksek bulunmuştur.

İçsel işlevsel olmayan alt boyut düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Oyun oynayanların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Ölçeğin diğer düzeyleri açısından incelenmesi sonucunda herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. Ölçek Düzeyleri ile Oyun Türleri Karşılaştırma

		Evetse, Tür		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	51,13	6,58	1,247	0,292	-
	Spor Oyunları	51,06	9,16			
	Yarış Oyunları	53,00	11,17			
	Stratejik Oyunlar	53,46	9,19			
	Dövüş Oyunları	50,13	9,71			
İçsel İşlevsel	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	15,18	3,50	1,708	0,149	-
	Spor Oyunları	14,12	2,74			
	Yarış Oyunları	15,61	2,94			
	Stratejik Oyunlar	15,05	2,78			
Dışsal İşlevsel	Dövüş Oyunları	14,13	3,58	0,481	0,75	-
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	10,34	3,90			
	Spor Oyunları	11,33	4,96			

	Yarış Oyunları	10,93	4,61			
	Stratejik Oyunlar	11,37	4,09			
	Dövüş Oyunları	11,48	4,45			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	13,84	4,38			
	Spor Oyunları	14,24	4,78			
İçsel İşlevsel Olmayan	Yarış Oyunları	14,43	4,05	1,344	0,255	-
	Stratejik Oyunlar	15,15	4,81			
	Dövüş Oyunları	13,33	4,27			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	11,76	3,43			
	Spor Oyunları	11,36	3,44			
Dışsal İşlevsel Olmayan	Yarış Oyunları	12,04	3,42	0,483	0,748	-
	Stratejik Oyunlar	11,89	3,53			
	Dövüş Oyunları	11,19	2,98			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	59,42	9,66			
Üst Biliş Ölçek	Spor Oyunları	59,58	10,58			
	Yarış Oyunları	61,32	12,57	1,845	0,121	-
	Stratejik Oyunlar	63,09	11,38			
	Dövüş Oyunları	58,19	9,91			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	11,42	3,25			
	Spor Oyunları	13,03	3,59			
Olumlu Üst Endişeler	Yarış Oyunları	12,29	4,12	1,143	0,337	-
	Stratejik Oyunlar	12,42	4,20			
	Dövüş Oyunları	13,00	3,54			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	15,79	4,24			
	Spor Oyunları	14,45	3,62			
Olumsuz Üst Endişeler	Yarış Oyunları	16,29	3,62	2,387	0,052	-
	Stratejik Oyunlar	16,32	4,13			
	Dövüş Oyunları	14,60	3,60			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	15,50	3,77			
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	Spor Oyunları	14,85	3,53			
	Yarış Oyunları	15,68	4,39	4,547	0,002*	4>2 4>5
	Stratejik Oyunlar	17,22	3,70			
	Dövüş Oyunları	14,56	3,89			
	Satranç, Dama, Tavla, Kağıt	16,71	3,18			
	Spor Oyunları	17,24	3,58			
Bilişsel İzleme	Yarış Oyunları	17,07	3,69	0,99	0,414	-
	Stratejik Oyunlar	17,14	3,13			
	Dövüş Oyunları	16,02	3,84			

Batıl inançlar, ceza sorumluluk alt boyut düzeyleri açısından oynanan oyun türleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Stratejik oyun oynayanların düzeyleri, Spor ve dövüş oyunu oynayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Üst biliş ölçeğine göre yapılan karşılaştırmada ergenlerin oynadıkları oyunlara göre bir karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırma sonucuna stratejik oyun oynayanların tesadüfi olmaksızın diğer oyun türlerini oynayan ergenlere göre olan

karşılaştırması sonucunda, stratejik oyun oynayan ergenlerin üst biliş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Diğer düzeyler açısından oynanan oyun türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.4. Üst bilişle ev ödevlerini zamanında yapanlar ve ev ödevlerini zamanında yapmayan öğrenciler arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 5. Ölçek Düzeyleri ile Ev Ödevi Zamanında Yapma Karşılaştırma

		Ev Ödevi Zamanında Yapma		T Testi	
		Ort.	ss	t	p
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Evet	50,17	9,38	-1,994	0,047*
	Hayır	52,53	8,30		
İçsel İşlevsel	Evet	14,94	3,10	1,574	0,117
	Hayır	14,30	3,16		
Dışsal İşlevsel	Evet	10,14	4,32	-2,914	0,004*
	Hayır	11,75	4,06		
İçsel İşlevsel Olmayan	Evet	13,49	4,46	-2,882	0,004*
	Hayır	15,12	4,03		
Dışsal İşlevsel Olmayan	Evet	11,60	3,42	0,555	0,579
	Hayır	11,36	3,25		
Üst Biliş Ölçek	Evet	60,62	10,72	0,217	0,828
	Hayır	60,31	11,83		
Olumlu Üst Endişeler	Evet	12,55	4,03	1,083	0,28
	Hayır	12,00	3,41		
Olumsuz Üst Endişeler	Evet	15,61	3,97	-0,021	0,984
	Hayır	15,62	4,19		
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	Evet	15,70	3,81	0,191	0,849
	Hayır	15,60	4,36		
Bilişsel İzleme	Evet	16,76	3,31	-0,726	0,469
	Hayır	17,09	3,66		

* $p<0,05$

Ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmaktadır ($p<0,05$). Ev ödeviniz zamanında yapmayanları düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Dışsal işlevsel alt boyut düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ev ödeviniz zamanında yapmayanları düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

İçsel işlevsel olmayan alt boyut düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ev ödeviniz zamanında yapmayanları düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Ev ödevlerini zamanında yapan ergenlerle zamanında yapmayan ergenlerin duygu düzenlemesi karşılaştırıldığında, ev ödevini zamanında yapan ergenlerin duygu düzenleme becerisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.5. Üst bilişle baskın el arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 6. Ölçek Düzeyleri ile Baskın El Karşılaştırma

		Baskın El		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Sağ	50,87	9,03	1,536	0,217	-
	Sol	47,95	7,88			
	İkisi	52,95	11,35			
İçsel İşlevsel	Sağ	14,77	3,14	0,218	0,804	-
	Sol	14,40	3,07			
	İkisi	15,05	3,02			
Dışsal İşlevsel	Sağ	10,61	4,32	1,96	0,143	-
	Sol	9,05	2,84			
	İkisi	11,70	5,00			
İçsel İşlevsel Olmayan	Sağ	13,88	4,32	0,971	0,38	-
	Sol	13,45	4,44			
	İkisi	15,20	5,37			
Dışsal İşlevsel Olmayan	Sağ	11,61	3,38	0,53	0,589	-
	Sol	11,05	3,19			

Üst Biliş Ölçek	İkisi	11,00	3,49	0,483	0,617	-
	Sağ	60,61	10,99			
	Sol	58,40	12,83			
Olumlu Üst Endişeler	İkisi	61,65	9,65	0,218	0,804	-
	Sağ	12,44	3,85			
	Sol	11,85	3,86			
Olumsuz Üst Endişeler	İkisi	12,35	4,31	0,739	0,479	-
	Sağ	15,55	4,02			
	Sol	15,35	4,44			
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	İkisi	16,65	3,70	1,931	0,147	-
	Sağ	15,76	3,93			
	Sol	14,05	4,50			
Bilişsel İzleme	İkisi	16,20	3,59	0,215	0,807	-
	Sağ	16,86	3,39			
	Sol	17,15	4,03			
	İkisi	16,45	3,12			

Ergenleri için duygu düzenleme ölçek ve alt boyut düzeyleri ile üst biliş ölçek ve alt boyut düzeyleri açısından baskın el durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Duygu düzenleme becerisinin baskın el kullanımıyla arasında bir ilişkinin olup olmaması durumuna göre bir karşılaştırma yapılmıştır. Sonucunda baskın el kullanımının duygu düzenlemesine etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.6. Duygu düzenlemesi alt ölçeklerine göre ebeveynleriyle kalanlar ve ebeveynlerinden ayrı kalanlar arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 7. Ölçek Düzeyleri ile Yaşanılan Kişi/Yer Karşılaştırma

		Kiminle Yaşıyorsunuz?		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Yurt	54,71	13,80	0,751	0,523	-
	Ebeveyn	50,65	9,10			
	Akraba/Tanıdık	49,14	11,68			
	Diğer	52,73	5,96			
İçsel İşlevsel	Yurt	15,43	2,99	0,9	0,441	-
	Ebeveyn	14,75	3,12			
	Akraba/Tanıdık	13,14	3,58			
Dışsal İşlevsel	Diğer	15,33	2,99	0,655	0,581	-
	Yurt	10,00	5,00			
	Ebeveyn	10,56	4,32			

	Akraba/Tanıdık	12,71	4,86			
	Diğer	10,20	3,49			
	Yurt	16,57	3,60			
İçsel İşlevsel Olmayan	Ebeveyn	13,89	4,44	0,922	0,431	-
	Akraba/Tanıdık	13,14	4,14			
	Diğer	13,87	4,19			
	Yurt	12,71	4,42			
Dışsal İşlevsel Olmayan	Ebeveyn	11,44	3,31	2,206	0,087	-
	Akraba/Tanıdık	10,14	3,89			
	Diğer	13,33	3,20			
	Yurt	68,86	6,62			
Üst Biliş Ölçek	Ebeveyn	60,55	11,29	1,853	0,138	-
	Akraba/Tanıdık	56,71	6,24			
	Diğer	58,20	7,10			
	Yurt	11,57	4,50			
Olumlu Üst Endişeler	Ebeveyn	12,44	3,92	0,252	0,86	-
	Akraba/Tanıdık	12,71	2,56			
	Diğer	11,80	3,55			
	Yurt	19,71	1,98			
Olumsuz Üst Endişeler	Ebeveyn	15,62	4,09	3,572	0,014*	1>2
	Akraba/Tanıdık	13,57	2,44			1>3
	Diğer	14,40	2,72			1>4
	Yurt	18,71	2,87			
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	Ebeveyn	15,69	4,00	2,003	0,114	-
	Akraba/Tanıdık	14,29	3,35			
	Diğer	14,67	3,56			
	Yurt	18,86	1,95			
Bilişsel İzleme	Ebeveyn	16,79	3,47	1,038	0,376	-
	Akraba/Tanıdık	16,14	2,48			
	Diğer	17,33	3,11			

* $p<0,05$, ** *Tukey Testi*

Olumsuz üst endişe düzeyleri açısından kiminle yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yurtda yaşayanların düzeyleri Ebeveyn, akraba ve diğer kişilerle yaşayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından kiminle yaşadığı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Ergenlerin ailesiyle yaşama ya da yaşamama durumlarına karşın üst bilişsel becerisinin bir etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Ailesiyle yaşayan ergenlerin üst biliş düzeyinin, ailesiyle yaşamayan ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.7. Duygu düzenlemesiyle kaçınıcı çocuk olmanın ve kardeş sahibi olmanın anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

Tablo 8. Ölçek Düzeyleri ile Kardeş Durumu Karşılaştırma

		Kardeş Durumu		T Testi	
		Ort.	ss	t	p
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Evet	50,75	8,95	-0,359	0,72
	Hayır	51,44	11,23		
İçsel İşlevsel	Evet	14,73	3,06	-0,533	0,594
	Hayır	15,08	3,76		
Dışsal İşlevsel	Evet	10,60	4,24	0,217	828
	Hayır	10,40	5,01		
İçsel İşlevsel Olmayan	Evet	13,92	4,36	-0,171	0,865
	Hayır	14,08	4,95		
Dışsal İşlevsel Olmayan	Evet	11,50	3,35	-0,534	0,594
	Hayır	11,88	3,67		
Üst Biliş Ölçek	Evet	60,33	11,10	-1,055	0,292
	Hayır	62,76	9,93		
Olumlu Üst Endişeler	Evet	12,35	3,86	-0,758	0,449
	Hayır	12,96	4,06		
Olumsuz Üst Endişeler	Evet	15,61	4,06	0,064	0,949
	Hayır	15,56	3,70		
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	Evet	15,64	4,01	-0,531	0,596
	Hayır	16,08	3,43		
Bilişsel İzleme	Evet	16,73	3,43	-2,016	0,045*
	Hayır	18,16	2,85		

* $p < 0,05$

Bilişsel izleme düzeyleri açısından kardeş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kardeşi olmayanların bilişsel izleme düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından kardeş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Bilişsel izleme düzeyi hariç olmak üzere kardeşi olmayanların ve kardeşi olanların diğer üst biliş alt boyutlarına göre bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

4.8. Üst biliş alt ölçekleriyle uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 9. Ölçek Düzeyleri ile Uyku Kalitesi Karşılaştırma

		Uyku Kalitesi		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	İyi	49,97	9,42	1,219	0,297	-
	Orta	51,66	9,35			
	Kötü	51,49	6,95			
İçsel İşlevsel	İyi	14,97	3,15	1,239	0,291	-
	Orta	14,71	3,10			
	Kötü	14,06	3,07			
Dışsal İşlevsel	İyi	10,17	4,27	1,311	0,271	-
	Orta	10,97	4,50			
	Kötü	10,97	3,71			
İçsel İşlevsel Olmayan	İyi	13,05	4,31	10,24	0,001*	1<2
	Orta	14,24	4,21			1<3
	Kötü	16,60	4,31			
Dışsal İşlevsel Olmayan	İyi	11,78	3,33	5,063	0,007*	1<2
	Orta	11,74	3,30			1<3
	Kötü	9,86	3,35			
Üst Biliş Ölçek	İyi	58,34	11,51	7,013	0,001*	1<2
	Orta	61,91	10,55			1<3
	Kötü	65,06	8,24			
Olumlu Üst Endişeler	İyi	12,27	3,97	0,23	0,795	-
	Orta	12,45	3,92			
	Kötü	12,74	3,36			
Olumsuz Üst Endişeler	İyi	14,47	3,91	14,6	0,001*	1<2
	Orta	16,34	3,80			1<3
	Kötü	17,89	3,77			
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	İyi	14,90	3,82	7,251	0,001*	1<2
	Orta	16,12	4,01			1<3
	Kötü	17,43	3,67			
Bilişsel İzleme	İyi	16,70	3,55	0,267	0,766	-
	Orta	16,99	3,34			
	Kötü	17,00	3,12			

* $p < 0,05$, ***Tukey Testi*

İçsel işlevsel olmayan düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Dışsal işlevsel olmayan düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Üst biliş ölçek düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Olumsuz üst endişeler düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Diğer düzeyler açısından uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Duygu düzenleme becerisinin EİDDÖ'nin alt boyutlarının uyku kalitesiyle olan ilişkisi incelenmiştir ve sonucunda, duygu düzenleme becerisinin Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin tüm alt boyutlarına göre uyku kalitesi iyi olan ergenlerin duygu düzenleme becerisinin iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.9. Ölçek Düzeyleri ile Cinsiyet Karşılaştırma arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 10. Ölçek Düzeyleri ile Cinsiyet Karşılaştırma

Cinsiyet	T Testi
----------	---------

		Ort.	ss	t	p
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	Kadın	50,91	8,78	0,203	0,839
	Erkek	50,70	9,58		
İçsel İşlevsel	Kadın	14,92	3,01	0,931	0,352
	Erkek	14,58	3,25		
Dışsal İşlevsel	Kadın	10,36	4,05	-0,921	0,358
	Erkek	10,83	4,58		
İçsel İşlevsel Olmayan	Kadın	14,36	4,50	1,782	0,076
	Erkek	13,45	4,24		
Dışsal İşlevsel Olmayan	Kadın	11,27	3,29	-1,457	0,146
	Erkek	11,84	3,45		
Üst Biliş Ölçek	Kadın	61,84	10,68	2,199	0,029*
	Erkek	59,04	11,24		
Olumlu Üst Endişeler	Kadın	11,89	3,85	-2,458	0,015*
	Erkek	12,99	3,83		
Olumsuz Üst Endişeler	Kadın	16,67	3,83	5,059	0,001*
	Erkek	14,39	3,90		
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	Kadın	16,25	3,93	2,711	0,007*
	Erkek	15,01	3,91		
Bilişsel İzleme	Kadın	17,03	3,27	0,975	0,33
	Erkek	16,64	3,56		

* $p < 0,05$

Üst biliş ölçek düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kadınların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Üst biliş düzeyi açısından cinsiyetle ilişkisine bakılmıştır. Kadınların üst biliş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Olumsuz üst endişe düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kadınların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Kadınların endişe seviyesinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kadınların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Kadınların batıl inanç seviyeleri erkeklere göre, tesadüf olmayacak şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer düzeyler açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.10. EİDDÖ alt ölçeklerinden alınan puanlar ile ÜBÖ-ÇE’de alınan Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları arasında ilişki var mıdır?

Tablo 11. Ölçekler Arası İlişki

		Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği	İçsel İşlevsel	Dışsal İşlevsel	İçsel İşlevsel Olmayan	Dışsal İşlevsel Olmayan
Üst Biliş Ölçek	r	,440**	,211**	,256**	,403**	,144*
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,013*
Olumlu Üst Endişeler	r	,204**	0,068	,198**	0,076	,139**
	p	0,000*	0,241	0,001*	0,194	0,017*
Olumsuz Üst Endişeler	r	,388**	0,046	,274**	,506**	-0,001
	p	0,000*	0,426	0,000*	0,000*	0,987
Batıl İnançlar, Ceza Sorumlulukları	r	,367**	,169**	,207**	,378**	0,082
	p	0,000*	0,003*	0,000*	0,000*	0,161
Bilişsel İzleme	r	,304**	,354**	0,039	,179**	,213**
	p	0,000*	0,000*	0,503	0,002*	0,000*

* $p<0,05$, ***korelasyon katsayısı*

Üst biliş ölçek düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,440$). Üst biliş ölçek düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir ($r=0,211$). Üst biliş ölçek düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir ($r=0,256$). Üst biliş ölçek düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü orta düşük derecedir ($r=0,403$). Üst biliş ölçek düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir ($r=0,144$).

Olumlu üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir ($r=0,204$). Olumlu üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir ($r=0,198$). Olumlu üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir ($r=0,139$).

Olumsuz üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,388$). Olumsuz üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,274$). Olumsuz üst endişe düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,274$).

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,367$). Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,169$). Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,207$). Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,378$).

Bilişsel izleme düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,304$). Bilişsel izleme düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r=0,354$). Bilişsel izleme düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak

anlamli bir iliŒki bulunmaktadir ($p < 0,05$). Aralarındaki iliŒki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r = 0,304$). BiliŒsel izleme düzeyleri ile dıŒsal iŒlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir iliŒki bulunmaktadir ($p < 0,05$). Aralarındaki iliŒki aynı yönlü gücü orta derecedir ($r = 0,304$).

BÖLÜM V

5. TARTIŒMA

Ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmaktadir. Oyun oynayanların düzeyleri anlamli derecede yüksektir.

DıŒsal iŒlevsel alt boyut düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmaktadir. Oyun oynayanların düzeyleri anlamli derecede yüksektir.

İçsel iŒlevsel olmayan alt boyut düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmaktadir. Oyun oynayanların düzeyleri anlamli derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmamaktadır.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk alt boyut düzeyleri açısından oynanan oyun türleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmaktadir. Stratejik oyun oynayanların düzeyleri, Spor ve dövüŒ oyunu oynayanların düzeylerine göre anlamli derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından oynanan oyun türleri arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmamaktadır.

Ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmaktadir. Ev ödeviniz zamanında yapmayanları düzeyleri anlamli derecede yüksektir.

Dışsal işlevsel alt boyut düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ev ödevini zamanında yapmayanları düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

İçsel işlevsel olmayan alt boyut düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ev ödevini zamanında yapmayanları düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Ergenleri için duygu düzenleme ölçek ve alt boyut düzeyleri ile üst biliş ölçek ve alt boyut düzeyleri açısından baskın el durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Olumsuz üst endişe düzeyleri açısından kiminle yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yurtta yaşayanların düzeyleri Ebeveyn, akraba ve diğer kişilerle yaşayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından kiminle yaşadığı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Bilişsel izleme düzeyleri açısından kardeş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kardeşi olmayanların bilişsel izleme düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından kardeş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

İçsel işlevsel olmayan düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Dışsal işlevsel olmayan düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Üst biliş ölçek düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Olumsuz üst endişeler düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Uyku kalitesi iyi olanların düzeyleri orta ve kötü olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Diğer düzeyler açısından uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Üst biliş ölçek düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Olumsuz üst endişe düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Diğer düzeyler açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Üst biliş ve duygu duygu düzenleme ölçekleri arasındaki ilişkiye göre; üst biliş ölçek düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü orta düşük derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir.

Olumlu üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Olumlu üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Olumlu üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir.

Olumsuz üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Olumsuz üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Olumsuz üst endişe düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir.

Bilişsel izleme düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Bilişsel izleme düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Bilişsel izleme düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Bilişsel izleme düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir.

Üst bilişle ilgili yapılan bir araştırmada üst biliş inancının; anksiyete, depresyon ve aynı zamanda sosyal anksiyete üzerindeki etkilerine bakılmıştır (Safrancı, 2010). Sonucunda üst bilişsel inançların anksiyeteye karşın olumsuz inançlarında dahil olduğu tehlike ve kontrol edilemezlik boyutlarının değişkenlerin hepsiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sebeple araştırmada farklı değişkenler incelenmiştir ve sonucunda olumsuz üst endişe düzeyleri açısından kiminle yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yurtta

yaşayanların düzeyleri Ebeveyn, akraba ve diğer kişilerle yaşayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Üst bilişsel modelde düşüncenin içeriği önemlidir ancak düşünceyi kontrol edilmiş şekli üst biliş için önemlidir (Özsoy,2008). Buna göre araştırmamızın amacı, üst biliş ve duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi araştırıp yapılacak olan araştırmalara katkı sağlamak olduğundan dolayı araştırma sonuçlarına göre görülmektedir ki, ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Oyun oynayanların düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Üst biliş ölçeğine göre baktığımızda, üst biliş ölçeğinin alt boyutlarından olan batıl inançlar, ceza sorumluluk alt boyut düzeyleri açısından oynanan oyun türleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Stratejik oyun oynayanların düzeyleri, Spor ve dövüş oyunu oynayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

Daha önceden yapılan araştırmalarda üst biliş düzeyi ve duygu düzenlemesinin incelendiği bir araştırma bulgusu yoktur. Bu sebeple çalışmamın bulgularını destekleyecek emsali yoktur ancak daha büyük bir örnekleme tekrar edilebilir. Araştırma bulgularına göre; Üst biliş ölçek düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Üst biliş ölçek düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir.

Olumlu üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki

ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Olumlu üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir. Olumlu üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü düşük derecedir.

Olumsuz üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Olumsuz üst endişe düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Olumsuz üst endişe düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir.

Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile dışsal işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir.

Bilişsel izleme düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Bilişsel izleme düzeyleri ile içsel işlevsel düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Bilişsel izleme düzeyleri ile içsel işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir. Bilişsel izleme düzeyleri ile dışsal işlevsel olmayan düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin özerklik kazanması beklenmektedir, ailelerinden çok arkadaş çevresine yönelmesi beklenmektedir (Allen ve Lord, 1999). Bu sebeple ergenlerin ebeveynlerinden çok akranlarına ihtiyaç duyması sebebiyle duygu düzenlemesine etkisinin çok fazla olmaması beklenmektedir. Ancak ebeveynlerin ergenler içinde hala güvenli ve korunaklı alan olduğunu ifade etmek gerekmektedir (Weiss, 1982). Ebeveynlerine güvenli bağlanan ergenler özerklik dönemini daha konforlu geçirmekte olduğu düşünülmektedir. Ebeveynleriyle güvenli ilişki kuran ergenler bir sorunla karşılaştıklarında daha kolay çözüm yolu üretebilir ve duygularını daha kolay düzenleyebilir.

Duygu düzenlemesiyle ilgili yapılan bir araştırma 10-18 yaş arası ergenlik dönemindeki öğrenciler katılmıştır. Bu çalışmada Ebeveynleriyle yaşayan ve ebeveynlerinden ayrı yaşayan öğrenciler duygu düzenlemesi açısından incelenmiştir. Ebeveynleriyle birlikte yaşayan ergenlerin anne ile bağlanma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ancak baba ile bağlanması incelendiğinde kadın katılımcıların baba ile güvenli bağlanma seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmamda olumsuz üst endişe düzeyleri açısından kiminle yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yurtdışı yaşayanların düzeyleri Ebeveyn, akraba ve diğer kişilerle yaşayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir. Diğer düzeyler açısından kiminle yaşadığı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Duygu düzenlemesiyle ilgili olarak ülkemizde yapılan bir başka çalışmada dışsal/içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve kardeşlerle kavga etme sıklığı alt boyutları incelenmiştir. Sonucunda da pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur. Çalışma bulgularına göre duygu düzenleme becerisinin arkadaş ve kardeş ilişkilerini etkilediği görülmüştür. Duygu düzenleme becerisi iyi olan çocuklar aynı zamanda çatışma çözme becerisine de sahiptir (Uğur,2020). Çalışmamızda ise üst biliş alt ölçeğinden olan bilişsel izleme alt boyutuna göre incelendiğinde, bilişsel izleme düzeyleri açısından kardeş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kardeşi olmayanların bilişsel izleme düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Üst biliş kısaca açıklandığında, kişilerin neyi bilmesi gerektiğini bilmesi olarak ifade edilebilir. Literatür taraması yapıldığında birçok araştırma bireylerin bilişsel becerilerinin düzenlendiğine ve bu şekilde akademik başarısının yükseltilebileceğine değinmiştir. Üst biliş kişinin neyi bilip neyi bilmediğine dair araştırmalar yapılan bir kavram olduğundan dolayı öğrencilerin üst biliş kavramının araştırmalarından yararlanılarak akademik başarılarına katkı sağlanabileceği sonuçlarına varılmıştır. Eğitimle ilgili yapılmış olan araştırmalarda kişilerin akademik başarılarının yükseltilebileceği sonucuna varılmıştır. Psikoloji bilimi ile ilgili araştırmalarda, Bilişsel Davranışçı Terapi günümüzde uygulama olarak kullanılmaktadır fakat Üst Bilişsel Terapi uygulaması aktif bilinen bir uygulama şekli değildir. ÜBT kişinin düşünceleriyle ilgili olan inançlarına, bu düşüncelerini ne şekilde anlamlandırıp yaşamına kattığına ve nasıl düşüncelerini nasıl analiz ettiğine odaklanır (Fisher ve Wells, 2006). Bu araştırma üst biliş seviyesini yükseltmek için yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için bir başlangıç noktası niteliğindedir.

Kısaca bu çalışmada ergenlerde üstbiliş ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ve ne şekilde etkilendiği incelenmiştir. Aynı zamanda çalışmada yer alan değişkenlerin, sosyodemografik özelliklere göre değişip değişmediği de araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar ise şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Ergenlerde duygu düzenlemeyle üstbiliş boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz üst endişe düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aralarındaki ilişki aynı yönlü gücü orta derecedir

2. Ergenlerde üstbiliş hem doğrudan, hem de duygu düzenleme aracılığıyla dolaylı olarak, bilişsel izlemeye anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

3. Ergenlerde duygusal düzenlemenin, üst bilişi anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur.

4. Ergenlerde üst biliş düzeyiyle oyun oynayanlar ve oynadıkları oyunun türü açısından bakıldığında ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Dışsal ve işlevsel işlevsel alt boyut düzeyleri açısından telefon, pc, tablet oyun oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Aynı zamanda Batıl inançlar, ceza sorumluluk alt boyut düzeyleri açısından oynanan oyun türleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

5. Üst bilişle ev ödevlerini zamanında yapanlar ve ev ödevlerini zamanında yapmayan öğrenciler arasındaki ilişki anlamlı olarak bir fark saptanmamıştır. Dışsal ve içsel işlevsel alt boyut düzeyleri açısından ev ödevini zamanında yapma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

5. Üst bilişle baskın el arasındaki ilişkiye bakıldığında, Ergenleri için duygu düzenleme ölçek ve alt boyut düzeyleri ile üst biliş ölçek ve alt boyut düzeyleri açısından baskın el durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu sonucun varılmıştır.

6. Ölçek düzeyleri ile yaşanan kişi/yer karşılaştırmada olumsuz üst endişe düzeyleri açısından kiminle yaşama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunarak yurtda yaşayanların düzeyleri ebeveyn, akraba ve diğer kişilerle yaşayanların düzeylerine göre anlamlı derecede yüksektir.

7. Duygu düzenlemesiyle kaçınıcı çocuk olmanın ve kardeş sahibi olmanın anlamlı bir ilişkisiye bakıldığında, Kardeşi olmayanların bilişsel izleme düzeyleri anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

8. Üst biliş alt ölçekleriyle uyku kalitesi arasındaki ilişkide; İçsel ve dışsal işlevsel olmayan, Olumsuz üst endişeler ve son olarak batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri açısından uyku kalitesi durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

9. Ölçek düzeyleri ile cinsiyet karşılaştırmada; üst biliş ölçek, olumsuz üst endişe, batıl inançlar, ceza sorumluluk düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

10. Son olarak ölçekler arasındaki ilişkiye bakıldığında; üst biliş ölçek, olumlu üst endişe, olumsuz üst endişe, batıl inançlar, ceza sorumluluk ve bilişsel izleme düzeyleri ile ergenler için duygu düzenleme ölçek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada elde edilen bulguların birçoğunun, literatürde birebir karşılığı bulunmamaktadır. Bu sebeple, çalışmamızda yer alan değişkenleri içeren başka çalışmaların da yapılması, ergenlerin duygu düzenleme ve üst biliş etki eden faktörler hakkında daha net çıkarımlar yapabilmemize yardımcı olacaktır. Çalışma sonuçlarının, yaşamın en önemli basamaklarından biri olan ergenlik dönemindeki bireylerde, duygu düzenleme kontrolünün ruh sağlığı açısından önemli veriler ortaya koyduğu düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

- Duygu düzenlemesi açısından incelendiğinde ebeveynlerinden ayrı yaşayan katılımcıların duygu düzenleme becerisini geliştirecek eğitim programı uygulaması oluşturulup, deneme modeline göre araştırma yapılabilir.
- Araştırma, rastgele sınıflara göre yapılmıştır ancak tekrar test-tekrar yöntemiyle gelişimsel açıdan da araştırması yapılabilir.
- Araştırma daha fazla katılımcılarla farklı şehir ve ülkelerde tekrarlanarak geliştirici eğitim planlamaları ve uygulamaları yapılabilir.
- Ebeveynlere ilişkin hatalı ana-baba tutumlarını iyileştirmeye ve daha iyi iletişim ortamın sağlanabilmesi için ebeveynlere eğitimler verilmesi önerilebilir.
- Araştırmaya yönelik belirtilen kısıtlıkların yok sayıldığı yeni araştırmaların düzenlenebilmesi için bu anlamda gereklidir.
- Ergen bireylerde üstbilişsel uygulamalarının yürütülebilmesi, aile ve eğitim yaşamında olumlu etki gösterebilir.
- Duygu düzenleme ve üstbilişsel arasındaki ilişkinin varlığı, en çokta duygu düzenleme konusunda zorluk çeken kişilerde yapılacak üstbilişsel temelli uygulamaların önemiyetini belirtmektedir.

- Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin farklı ölçekler ile ilişkini ele almak için değişik ölçeklerle nöropsikoloji özellikleri incelenebilir
- Literatürdeki eksik durumların bitirilmesi için ön ergenlik dönemi olan çalışmaların daha fazla yapılması gerekmektedir.
- Ergen bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerilerinin daha iyi belirlenmesi ve bu konudaki ekliklerin giderilebilmesi için ölçek geliştirme çalışmaları yürütülmesi gerekir.
- Yapılan çalışma ölçek uygulamalarıyla yapılmıştır, bu ölçek uygulamalarının yanında yüzyüze görüşmelerin yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akın, A., Abacı, R., & Çetin, B. (2007). Üstbilişsel farkındalık envanterinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kuram ve eğitim bilimleri*, 7 (2), s. 671.

- Akıncı, E., Orhan, F. Ö. ve Demet, M. M. (2016). *Uyku bozuklukları tanı ve tedavi*. Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Akpınar, B. (2011). Biliş Ve Üstbiliş (Metabiliş) Kavramlarının Zihin Felsefesi Açısından Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 6(4). s. 15
- Ak, A. (2019). *Annelerin Üst Biliş Özelliklerinin Çocuklardaki Bağlanma Biçimi ve Davranış Bozuklukları Arasındaki İlişkideki Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Alexander JM, Johnson KE, Albano J, Freygang T, Scott B.(2006). *Relations between intelligence and the development of metaconceptual knowledge*. *Metacognition Learn*, 1(1) s. 51–67.
- Altun, C., Akgün, Ö. M., ve Güven, G. (2010). Parmak emme alışkanlığı ve tedavisi: bir olgu sunumu. *Gülhane Tıp Dergisi*, 52, s. 44-46.
- Annagür, B. B.ve Savaş, H. A. (2011). *Depresyonda ekhastalık, ekhastalık olarak depresyon: Türkiye’de yapılmış çalışmaların gözden geçirilmesi*. *Journal Of Mood Disorders*, 1(2), s. 87–94. <https://doi.org/10.5455/JMOOD.20110618110559>
- Arslan, E. (2008). Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlama, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), s. 53-60.
- Asadi, S., Asadi, P., Tohidifar, A., Isazadeh, S., Matinpour, A., Maghami, M. T., ... ve Hashemzadeh, A. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (DiER) with mental health in the first male high school students in Tabriz. *European Journal of Experimental Biology*, 4(2), s.188-197.
- Asato, M. R., Terwilliger, R., Woo, J., ve Luna, B. S. (2010). White matter development in adolescence: a DTI study. *Cerebral cortex*, 20(9), s. 2122-2131.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye Giriş* (Y. Halogan, Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Basımlı, K. B. E., & Kahraman, Ö. G. (2020). Uyku Eğitim Programının bebeklerin uyku alışkanlıkları üzerindeki etkisi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 738-761.

- Baki, D. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), s. 23-35.
- Bayhan P. S. Ve Artan İ. (2007). *Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi*, Ankara: Morpa Kültür Yayıncılık
- Baymur F. (1997). *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N., ve Chiao, J. Y. (2011). Look before you regulate: differential perceptual strategies underlying expressive suppression and cognitive reappraisal. *Emotion*, 11(4), s. 732.
- Blos, P. (1989). *The adolescent passage*. Madison, Connecticut: International Universities Press Inc.
- Boden, M. T., Kulkarni, M., Shurick, A., Bonn-Miller, M. O., ve Gross, J. J. (2014). Responding to trauma and loss: An emotion regulation perspective. *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma*, s. 86-99.
- Brown, A. L. (1978). Knowing when, where, and how to remember; a problem of metacognition. *Advances in instructional psychology*, s. 1.
- Brown, A. L. (1987). Executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. *Metacognition, motivation, and understanding*, s. 65-116.
- Bridges, L. J., Margie, N. G., and Zaff, J. F. (2001). Background for community-level work on emotional well-being in adolescence: Reviewing the literature on contributing factors.
- Burke, D. M., and Light, L. L. (1981). Memory and aging: the role of retrieval processes. *Psychological bulletin*, 90(3), s. 513.
- Brüne M, Brüne-Cohrs U. (2006). *Theory of mind-evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology*. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 30(4), s. 437-55.
- Çakır, M. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan bireylerde ve sağlıklı bireylerde üst biliş düzeylerinin, farkındalık ve problem çözme becerisi üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion review*, 3(1), s. 26-35.
- Carré, J. M., Fisher, P. M., Manuck, S. B., and Hariri, A. R. (2012). Interaction between trait anxiety and trait anger predict amygdala reactivity to angry

- facial expressions in men but not women. *Social cognitive and affective neuroscience*, 7(2), s. 213-221.
- Cartwright-Hatton S, Wells A. (1997). *Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates*. *J Anxiety Disord.* 11(3), s. 279-296.
- Cartwright-hatton S, Mather A, Illingworth V, Brocki J, Harrington R, Wells A. (2004). *Development and preliminary validation of the Meta-cognitions Questionnaire — Adolescent Version*. *J Anxiety Disord.* 18, s. 411–22.
- Cartwright-hatton S, Reynolds S, Wilson C. (2011). *Adultmodels of anxiety and their application to children and adolescents*. In: Silverman WK, Field AP, editors. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. Cambridge University Press; s. 129–58
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., and Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(1), s. 68-82.
- Clark DA, Purdon C, Wang A. (2003). *The Meta-Cognitive Beliefs Questionnaire: Development of a measure of obsessional beliefs*. *Behav Res Ther.* 41(6), s. 655-669.
- Cole, P. M., Martin, S. E., and Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), s. 317-333.
- Crockenberg, S. C., and Leerkes, E. M. (2004). Infant and maternal behaviors regulate infant reactivity to novelty at 6 months. *Developmental Psychology*, 40(6), s. 1123.
- Cucchi M, Bottelli V, Cavadini D, Ricci L, Conca V, Ronchi P, et al. (2012). *An explorative study on metacognition in obsessive-compulsive disorder and panic disorder*. *Compr Psychiatry.* 53(5), s. 546–53. doi: 10.1016/j.comppsy.2011.09.008.
- Cunningham, J. N., Kliewer, W., and Garner, P. W. (2009). Emotion socialization, child emotion understanding and regulation, and adjustment in urban African American families: Differential associations across child gender. *Development and psychopathology*, 21(1), s. 261-283.
- Çelen, N. (2007). *Bir Dönüşüm Süreci: Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık Eğitim.

- Dalgleish, T., Yiend, J., Schweizer, S., and Dunn, B. D. (2009). Ironic effects of emotion suppression when recounting distressing memories. *Emotion, 9*(5), s. 744.
- Danner, U. N., Sternheim, L., and Evers, C. (2014). The importance of distinguishing between the different eating disorders (sub) types when assessing emotion regulation strategies. *Psychiatry Research, 215*(3), s. 727-732.
- Davis, T. S., Mauss, I. B., Lumian, D., Troy, A. S., Shallcross, A. J., Zanolia, P., ... and McRae, K. (2014). Emotional reactivity and emotion regulation among adults with a history of self-harm: Laboratory self-report and functional MRI evidence. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(3), s. 499.
- De Campora, G., and Giromini, L. (2015). Excessive food intake and emotion dysregulation. *Handbook On Emotion Regulation*, s. 157.
- Diamond, L. M., and Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*(2), s. 125-156.
- Dinç A. (2007). *Ergenlerde Anne-Baba Tutumları Ve Dini Yönelim*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., and Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology, 6*, s. 495-525.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings To Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books
- Ekman, P., and Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion review, 3*(4), s. 364-370.
- Ellis, A. (1977). *Rational-emotive therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of RET and other modes of cognitive-behavior therapy*. *The Counseling Psychologist, 7*(1), s. 2-42.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi, 23* (77), s. 267-278.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 4*(1), s. 56-121.
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and Crisis*. New York: W. W. Norton ve Company.

- Erkuş, A. ve Günlü, E. (2008). Duygusal zekânın dönüşümcü liderlik üzerine etkileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi, İşletme Fakültesi Dergisi*, 9 (2), s. 187-209.
- Farrell L, Barrett P. (2006). Obsessive-compulsive disorder across developmental trajectory: Cognitive processing of threat in children, adolescents and adults. *British Journal of Psychology*. 97(Pt 1):95-114
- Ferber, R. (2015). *Solve Your Child's Sleep Problems*. Çocuklarda Uyku Sorunları ve Çözümleri. 3. baskı, Çeviren: Tuncay, O. Gün Yayıncılık, İstanbul.
- Fernandez, B., Tan-Mansukhani, R., and Essau, C. A. (2017). Emotion regulation and attention deficit hyperactivity disorder. *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*, s. 113-128.
- Fisher, R. (2006) "Thinking About Thinking", *Early Child Development and Care*.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American psychologist*, 43(5), s. 349.
- Frijda, N. H., ve Parrott, W. G. (2011). Basic emotions or ur-emotions?. *Emotion Review*, 3(4), s. 406-415.
- Flavel, J. H. (1976). Metacognitive Aspects of Problems Solving. *The Nature of Intelligence*.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American psychologist*, 34(10), s. 906.
- Flavell JH. (1987). *Speculations about the nature and development of metacognition*. In: Metacognition motivation and understanding. s. 21-29.
- Flavell JH. (2000). *Development of children's knowledge about the mental world*. *Int J Behav Dev*. 24(1):15-23.
- Gama, C. A. (2004). Integrating Metacognition Instruction in Interactive Learning Environments. *Submitted for the Degree of Phd*. Phil. University Of Sussex.
- Gander M.J., Gardiner WH (1993)., "Child And Adolescence Development", *Çocuk Ve Ergen Gelişimi*. (İng Çev. Onur Ve Ark). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, s. 402- 404
- Garofalo, C., Holden, C. J., Zeigler-Hill, V., and Velotti, P. (2016). Understanding the connection between self-esteem and aggression: The mediating role of emotion dysregulation. *Aggressive behavior*, 42(1), s. 3-15.
- Glaser, W. R., and Glaser, M. O. (1989). Context effects in stroop-like word and picture processing. *Journal of Experimental Psychology: General*, 118(1), s. 13.

- Gratz KL, Roemer L. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *J Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26(1), s. 41-54
- Greenberg, M. L. (2016). *Emotion regulation across psychotherapy models: a unifying concept?* Doctoral dissertation. New Jersey: Rutgers University, Graduate School of Applied and Professional Psychology.
- Greenberg, M. L. (2016). *Emotion regulation across psychotherapy models: a unifying concept?* (Doctoral dissertation, Rutgers University-Graduate School of Applied and Professional Psychology).
- Griffin, A. (2017). Adolescent Neurological Development and Implications for Health and Well-Being. *Healthcare*, 5(4), s. 62.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), s. 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), s. 281-291.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation Conceptual Foundations. In J. J. Gross. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, s. 3-24.
- Gwilliam P, Wells A. (2004). *Does Meta-cognition or Responsibility Predict Obsessive – Compulsive Symptoms : A Test of the Metacognitive Model*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, s. 137–44.
- Henderson, S. E., Johnson, A. R., Vallejo, A. I., Katz, L., Wong, E., and Gabbay, V. (2013). A preliminary study of white matter in adolescent depression: relationships with illness severity, anhedonia, and irritability. *Frontiers in psychiatry*, 4, s. 152.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., and Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), s. 389-394.
- Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L., and Ebert, D. D. (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of affective disorders*, 198, s. 189-197.

- Irak M. (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe Standardizasyonu, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatr Derg.* 23(1), s. 47-54.
- Irak, M., Çapan, D. ve Soylu, C. (2015). Üstbilişsel süreçlerde yaşa bağlı değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), s. 64-75.
- Izard, C. E. (2011). Forms and functions of emotions: Matters of emotion-cognition interactions. *Emotion Review*, 3(4), s. 371-378.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., ve Atıcı, M. K. (2007). *Gelişim psikolojisi: çocuk ve ergen gelişimi*. 3. baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Janeck AS, Calamari JE, Riemann BC, Heffelfinger SK. (2003). *Too much thinking about thinking?: Metacognitive differences in obsessive-compulsive disorder*. *J Anxiety Disord.* 17(2), s. 181-195.
- Kahramanoğlu, H. (2018). *Üst biliş ve pozitif psikolojik sermayenin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kappas, A. (1991). The illusion of the neutral observer: on the communication of emotion. *Cahiers de Linguistique Française*, 12, s. 153-168.
- Karadeniz, A. (2019). *TGA (tahmin et-gözle-açıkla) yöntemi destekli etkinliklerin lise öğrencilerinin üst biliş farkındalıkları üzerine etkisinin araştırılması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaul, K., Konantambigi, R., and Anant, S. (2019). Child temperament and emotion socialization by parents and its influence on emotion regulation by children. *Journal of Indian Association for Child ve Adolescent Mental Health*, s. 15(2).
- Kelly, T. H. and Bardo, M. T. (2016). Emotion regulation and drug abuse: Implications for prevention and treatment. *Drug and Alcohol Dependence*, 163(1), s. 1-S2.
- Keltner, D. (2019). Toward a consensual taxonomy of emotions. *Cognition and Emotion*, 33(1), s. 14-19.
- Keskin, N. ve Tamam, L. (2018). Uyku Bozuklukları: Sınıflama ve Tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(2), 241-260.
- Kim, J., and Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 51(6), s. 706-716.

- Klaczynski PA.(2005). *Metacognition and cognitive variability: A dual-process model of decision making and its development. In: The Development of Judgment and Decision Making in Children and Adolescents.* eds. Mahwah NJ, Lawrence Erlbaum Associates, s. 15-18.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), s. 231-238.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., and Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of applied psychology*, 96(4), s. 827.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Yayınları
- Lai, E. R. (2011). Metacognition: A literature review. *Always learning: Pearson research report*, 24, s. 1-40.
- Lazarus, R. S. (1999). A new synthesis: stress and emotion. *New York. Springer Publishing Company. Revised may*, 4, s. 2006.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide.* Guilford press.
- Levenson, R. W. (2011). Basic emotion questions. *Emotion review*, 3(4), s. 379-386.
- Lezak, M. D., Howieson, D. B., Loring, D. W., and Fischer, J. S. (2004). *Neuropsychological assessment.* Oxford University Press, USA.
- MacLeod, C. M. (1991). Half a century of research on the Stroop effect: an integrative review. *Psychological bulletin*, 109(2), s. 163.
- MacLeod, C. M. (1992). The Stroop task: The" gold standard" of attentional measures. *Journal of Experimental Psychology: General*, 121(1), s. 12.
- Mason, W. A., and Capitano, J. P. (2012). Basic emotions: a reconstruction. *Emotion Review*, 4(3), s. 238-244.
- Muris, P. (2002). *Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in normal adolescent sample.* Personality and Individual Differences, 32, s. 337-348.
- Nair, M. K. C., Paul, M. K.ve John, R. (2004). *Prevalence of depression among adolescents.* The Indian Journal of Pediatrics, 71:6, 71(6), s. 523–524. <https://doi.org/10.1007/BF02724294>
- Oatley K, Johnson-Laird PN. (2014). *Cognitive approaches to emotions.* Trends in Cognitive Sciences. 2014; doi: 10.1016/j.tics.2013.12.004.

- Ochsner KN, Gross JJ. (2005). *The cognitive control of emotion*. Trends in Cognitive Sciences. doi: 10.1016/j.tics.2005.03.010.
- Olgun, A. N. (2021). *Yetişkin Bireylerde Üstbilişsel İnançlar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkilerinin İncelenmesi*, Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Özdoğan, A. Ç. ve Cenkseven Önder, F. (2018). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü*. Eğitim ve Bilim, 43 (194), s. 207-223
- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (4), s. 713-740. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26110/275094>
- Phillips, K. F. V., and Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 14(2), s. 145-156.
- Piaget, J. ve Inhelder, B. (2016). *Çocuk psikolojisi* (O. Türkay, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi: 2012).
- Poyraz, C. (2010). *Fiziksel Gelişim, Gelişim Psikolojisi*, (Ed.) H. Ergin Ve S. A. Yıldız, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s.60-104.
- Purdon C. (2004). *Empirical investigations of thought suppression in OCD*. J Behav Ther Exp Psychiatry. 35(2) 121-136.
- Radomski, S. A., and Read, J. P. (2016). Mechanistic role of emotion regulation in the PTSD and alcohol association. *Traumatology*, 22(2), s.113.
- Regard, M. (1981). *Cognitive rigidity and flexibility: A neuropsychological study* (Basılmamış doktora tezi). University of Victoria, British Columbia.
- Robertson, T., Daffern, M., and Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, 17(1), s.72-82.
- Rolls, E.T., (2018). *What are emotional states and what are their functions?* A. Fox vd. (Editörler), *The Nature Of Emotion: Fundamental Questions* içinde (s. 19). NY: Oxford University Press
- Rosen, C. C., Halbesleben, J. R. B. and Perrewe, P. L. (2013). *The role of emotion and emotion regulation in job stress and well being*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited.

- Saraiya, T. and Walsh, K. (2015). A review of Laboratory-Based Emotion Regulation Tasks. In M. L. Bryant, (Ed.). *Handbook on Emotion Regulation Processes, Cognitive Effects and Social Consequences*. United States of America: Nova Science Publishers; s.1-35.
- Safrancı, B. (2010). *Üstbiliş Faktörleri İle Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki: Başa Çıkma Stratejilerinin Düzenleyici Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Salkovskis PM, Millar JF. (2016). *Still Cognitive After All These Years? Perspectives for a Cognitive Behavioural Theory of Obsessions and Where We Are 30 Years Later*. Aust Psychol. 51(1) 3-13
- Sarıtaş Atalar, D. ve Altan-Atalay, A. (2018). *Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü (Ed.: T. Bildik) Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri, s. 84-9.
- Solem S, Myers SG, Fisher PL, Vogel PA, Wells A. (2010). An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms: Replication and extension. *Journal of Anxiety Disorders* 24, s. 79–86.
- Silk, J. S., Steinberg, L.ve Morris, A. S. (2003). *Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior*. Child Development, 74(6). <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Smith, C. A. and Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *Handbook of personality: Theory and research*, s. 609-637.
- Smith AH, Wetterneck CT, Hart JM, Short MB, Björgvinsson T. (2012). Differences in obsessional beliefs and emotion appraisal in obsessive compulsive symptom presentation. *J Obsessive Compuls Relat Disord*. 1(1), s. 54-61
- Spada MM, Nikčević A, Moneta G, Wells A. (2008). *Metacognition, perceived stress, and negative emotion*. Personal Individ Differ. 44, s. 1172–81.
- Stern MR, Nota JA, Heimberg RG, Holaway RM, Coles ME. (2014). *An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms*. J Obsessive Compuls Relat Disord.
- Steinberg L. (2005). *Cognitive and affective development in adolescence*. Trends in Cognitive Sciences. 9(2), s. 69-74
- Steinberg L. A (2008). *Social neuroscience perspective on adolescent risk-taking*. Dev Rev. 28(1):78–106. doi:10.1016/j.dr.2007.08.002.

- Suna, H. T. (2018). *Ergenlerde duygu düzenlemesi ve cinsiyete göre mizah tarzlarındaki farklılaşmanın incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sayar, K. (2006). *Ruh Hali*, İstanbul: Timaş Yayınları
- Schraw, G. ve Moshman, D. (1995). Üstbilişsel teoriler. *Eğitim psikolojisi incelemesi*, 7 (4), s. 351-371.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. (Çev: M. Şahin ve M. Artıran). Ankara: Nobel.
- Spren, O., Strauss, E. (1991). *A compendium of neuropsychological tests: Administration, norms and commentary*. New York; Oxford Univ. Press
- Steinberg, C. (2007). Adolescence. Ergenlik. İmge Kitapevi.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), s. 69-74.
- Steinberg, L. (2007). *Mcgraw-Hill Companies Inc*. New York, 2005. Çev. Figen Çok, Ankara: İmge Kitapevi Yayınları
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental review*, 28(1), s. 78-106.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik*, Ankara: İmge Kitapevi
- Stuss, D. T., and Benson, D. F. (1984). Neuropsychological studies of the frontal lobes. *Psychological bulletin*, 95(1), s. 3.
- Şahan, Ö. (2020). Postmenopozal dönemde uyku sorunu olan kadınlara IMB modeline dayalı olarak verilen uyku danışmanlığı programının uyku ve yaşam kalitesine etkisi.
- Tangiz, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin üst biliş düzeyleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çağ Üniversitesi örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- TDK (2017). Büyük Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, [Http://Www.Tdk.Gov.Tr/](http://www.tdk.gov.tr/)
- Tobias, S. ve Everson, HT (2002). Ne Bildiğinizi ve Neyi Bilmediğinizi Bilmek: Üstbilişsel Bilgi İzleme Üzerine Daha Fazla Araştırma. Araştırma Raporu No. 2002-3. *Üniversite Giriş Sınav Kurulu*
- Tobler, I. (1995). Is sleep fundamentally different between mammalian species?. *Behavioural brain research*, 69(1-2), 35-41.

- Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), s. 15
- Türkoğlu, S. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde uyku problemleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 23(2).
- Tsai, J. (2019). Culture and Emotion. R. Biswas-Diener ve E. Diener (Ed.), *General Psychology: Required Reading* içinde (s. 204). Noba Textbooks Series
- Uğur, E. (2020). *Farklı sosyal çevrede yaşayan ergen gruplarının bağlanma, psikolojik sağlık ve duygu düzenlemesi açısından incelenmesi*, Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Varış, F. (1998). *Ergenin Gelişimine Etki Yapan Kültürel Faktörler Ve Güvenirlik Çalışmaları*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Veenman MVJ, Van Hout-Wolters BHAM, Afflerbach P.(2006). *Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations*. *Metacognition and Learning*. 1(1):3-14.
- Wells A. (1995). *Meta-Cognition and Worry: A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder*. *Behav Cogn Psychother*. 23(3), s. 301-320
- Wells A. (2008). *Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition*. *Behav Cogn Psychother*. 36(6), s. 651-658.
- Wells A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc;. s. xiv, 314–xiv, 314.
- Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). *A short form of the Metacognitions Questionnaire: properties of the MCQ-30*. *Behavior Research and Therapy*, 42(4), s. 385-396.
- Wenar C, Kerig P. (2005). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. McGraw-Hil. 2005. 544 p.
- Wilson C, Hall M. (2012). *Thought control strategies in adolescents: Links with OCD symptoms and meta-cognitive beliefs*. *Behav Cogn Psychother*. 40(4):438–51.
- Wong, I. Y., Mahar, D. P., Titchener, K., and Freeman, J. (2013). The impact of anxiety on processing efficiency: implications for the attentional control theory. *Open Behavioral Science Journal*, 6, s. 7-15.

- Yavuzer H. (2007). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yap K, Mogan C, Moriarty A, Dowling N, Blair-West S, Gelgec C, et al. (2018). *Emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder*. J Clin Psychol. 2018; 74(4), s. 695–709
- Yalçın, K. ve Karakaş, S. (2008). Çocuklarda bilgi işlemedeki üst işlemlerin yaşa bağlı değişimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), s. 257-265.
- Yıldız, E., & Ergin, Ö. (2007). Üst Biliş Yönelimli Sınıf Çevresi Ölçeği-Fen (ÜBYSÇÖ-F)'in Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, s.28.
- Yılmaz AE, Gencoz T, Wells A. (2011). *The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress : A prospective study*. J Anxiety Disord. 25, s. 389–96.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education ve Science/Egitim ve Bilim*, 41, s. 186.
- Young, K. S., Sandman, C. F., and Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), s. 76.
- Wellman, H. M. (1985). The origins of metacognition. *Metacognition, cognition, and human performance*, 1, s. 1-31
- Zachar, P. (2012). A partial (and speculative) reconstruction of the biological basis of emotionality. *Emotion Review*, 4(3), s. 249-250.
- Zimmer-Gembeck, M. J., and Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), s. 1-17.
- Zimmermann, P., and Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development*, 38(2), s. 182-194.



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

06.06.2022

Sayın Maide Nisa Bozkurt,

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2022/839 proje numaralı ve **“Ergenlerde Duygu Düzenlemesiyle Üst Biliş Arasındaki İlişki”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur.Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

EKLER

Ek 1. Onam Formu (Gözetmenler için)

Ek 1

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEMESİYLE ÜST BİLİŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

(Gönüllü Gözlemci Öğretmen Formu)

Sayın Gözlemci Öğretmen,

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans Programı Tez kapsamında yürütülen bir araştırmadır. Sizi, planlanmış olan araştırmaya gönüllü gözlemci öğretmen olmanız için davet ediyoruz. Bu araştırmada gözlemci öğretmen olarak yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatli okuyunuz.

Bu çalışmanın amacı 10-18 yaş arasındaki ergenlerin duygu düzenlemesiyle üst biliş arasında ilişki olup olmadığı incelemektir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Eğer gözlemci öğretmen olarak katılmayı kabul ederseniz, öğrencilerden konuyla ilgili bazı ölçekler doldurmaları istenecektir. Öğrenciler reşit olmadığı için öğretmenleri olarak sizin gözetiminiz altında oldukları takdirde veli izin formuna gerek duyulmayacaktır.

Bu formu imzaladığınızda öğrencilerinizin araştırmaya gönüllü katılımcı olarak katılmasına izin vermiş olmaktadır.

Öğrencilerinizin cevapları sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu bilgilendirilmiş onam formu dışında isimleri hiçbir formda istenmeyecek ve araştırmada kullanılmayacaktır. Bu çalışmaya gönüllü gözlemci öğretmen olarak katılmayı kabul edebilir, reddedebilirsiniz. Araştırmaya öğrencilerinizin katılması halinde, öğrencilerinize veya size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de herhangi bir ödeme talep edilmeyecektir. Ayrıca bu çalışmanın size ve öğrencilerinize doğrudan bir faydası olmayacağı gibi beklenen bir riski de bulunmamaktadır. Ancak bu araştırma tamamlandığında yeni yaklaşımlara fayda sağlayacaktır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, aşağıdaki iletişim adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı: Maide Nisa Bozkurt

Akademik Danışmanı:

Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun

E- posta adresi: maidenisabozkurt96@gmail.com

E- posta adresi: gizem.oneri.uzun@neu.edu.tr

Katılımmız ve ayırdığımız vakit için şimdiden teşekkür ederiz.

Gönüllü Gözlemci Öğretmen:

Araştırma ile ilgili yukarıdaki (Ek-1) bilgiler bana aktarıldı. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntısıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen öğrencilerime ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Bu araştırmada ‘‘Gönüllü Gözlemci Öğretmen’’ olarak yer almayı onaylıyor musunuz?

Evet Hayır

Gönüllü Gözlemci Öğretmen Adı-Soyadı: _____

İmza/Paraf: _____

Ek 2. Onam Formu (Katılımcılar İçin)

EK 2

**ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEMESİYLE ÜST BİLİŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

(Gönüllü Katılım Formu)

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans Programı Tez kapsamında

yürütülen bir araştırmadır. Sizleri, planlanmış olan araştırmaya gönüllü katılımcı olmanız için davet ediyoruz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatli okuyunuz.

Bu çalışmanın amacı 10-18 yaş arasındaki ergenlerin duygu düzenlemesiyle üst biliş arasında ilişki olup olmadığı incelemektir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Eğer katılmayı kabul ederseniz, sizden konuyla ilgili bazı ölçekler doldurmanız istenecektir. Lütfen soruları olması gerektiğini düşündüğünüz biçimde değil, sizin düşüncelerinizi tüm gerçekliği ile yansıtacak biçimde cevap veriniz. Samimi ve içtenlikle vereceğiniz cevaplar çalışmanın sağlığı açısından önemlidir.

Cevaplarınız sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu bilgilendirilmiş onam formu dışında isminiz hiçbir formda istenmeyecek ve araştırmada kullanılmayacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul edebilir, reddedebilirsiniz ayrıca çalışmanın herhangi bir yerinde onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz. Ancak formları sonuna kadar eksiksiz doldurmanız, bu araştırmanın geçerli olabilmesi için önem taşımaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de herhangi bir ödeme talep edilmeyecektir. Ayrıca bu çalışmanın size doğrudan bir faydası olmayacağı gibi beklenen bir riski de bulunmamaktadır. Ancak bu araştırma tamamlandığında yeni yaklaşımlara fayda sağlayacaktır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, aşağıdaki iletişim adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmacı: Maide Nisa Bozkurt

Akademik Danışmanı:

Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun

E- posta adresi: maidenisabozkurt96@gmail.com

E- posta adresi: gizem.oneri.uzun@neu.edu.tr

Katılımlınız ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür ederiz.

Katılımcı beyanı:

Araştırma ile ilgili yukarıdaki (Ek-2) bilgiler bana aktarıldı. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntısıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Bu araştırmada “katılımcı” olarak yer almayı onaylıyor musunuz?

Evet Hayır

Katılımcının Adı-Soyadı: _____

İmza/Paraf: _____

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu Örnek Maddeleri

EK 3 kişisel bilgi formu

1. Cinsiyet:	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaş :	_____ Doğum tarihi: ____/____/____
3. Kaçınıcı Sınıftasınız:	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12
4. Kardeşiniz var mı ?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır Kardeşiniz var ise siz dahil kaç kardeşiniz ? _____ Kardeşiniz var ise ailenin kaçınıcı çocuğusunuz? _____
5. Şu anda kiminle yaşıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Tek başıma evde <input type="checkbox"/> Ablam/Abimle/Kardeşimle <input type="checkbox"/> Yurtta <input type="checkbox"/> Akraba/tanıdık yanında <input type="checkbox"/> Ebeveynlerimle <input type="checkbox"/> Diğer : _____
6. Ailenizin maddi (ekonomik) durumunu nasıl görüyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Ortanın üstü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek

	() Ortanın Altı
7. Şu anda yaşadığınız şehir :	_____
8. Baskın eliniz/el tercihiniz nedir? (Uzağa bir taş atmanız ya da yazı yazmanız gerekse hangi elinizi kullanırsınız?)	() Sağ () Sol () Her ikisi
9. Herhangi bir kronik/tıbbi rahatsızlığınız var mı?	() Evet () Hayır Evet ise belirtiniz : _____

Ek 4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

EİDDÖ

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman

1 Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.					
3 Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.					
5 Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım.					
7 Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).					
9 Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.					
11 Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum).					
13 Duygularımı içime atarım, saklarım.					
15 Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.					
17 Hareketli bir şeyler yaparım.					

Ek 5. Çocuk ve Ergenler için Üst Biliş Ölçeği Örnek Maddeler

ÜBÖ-ÇE

Bu anket gençlerin nasıl düşündüklerini incelemektedir. Aşağıda sizin gibi genç bireyler tarafından ifade edilmiş bazı cümleler listelenmiştir. Her bir maddeyi okuyarak her birinin sizin için genellikle ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı daire içine alarak belirtin. Lütfen tüm maddeleri cevaplandırın. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

1: kesinlikle katılmıyorum 2: biraz katılmıyorum 3: biraz katılıyorum 4: kesinlikle katılıyorum

1. Bir şeyler hakkında şimdi endişelenirsem, gelecekte daha az sorun yaşarım.

(1) (2) (3) (4)

2. Endişelenmek iyi bir şey değil çünkü bana hiç iyi gelmiyor. (1) (2) (3)

(4)

3. Kafamdan geçenleri çoğu zaman fark ederim. (1) (2) (3) (4)

4. Eğer çok endişelenirsem kendimi hasta edebilirim. (1) (2) (3) (4)

5. Bir sorunu düşünürken, kafamın nasıl çalıştığına dikkat ederim.

(1) (2) (3) (4)

6. Endişelendiğim bir düşünceyi durduramazsam ve sonra kötü bir şey olursa, benim

hatam olur. (1) (2) (3) (4)

7. Endişelenmek, kendimi ve çevremi düzenli tutmama yardımcı olur.

(1) (2) (3) (4)

8. Engellemeye çalışsam da endişe verici düşüncelerim devam eder.

(1) (2) (3) (4)

ÖLÇEK İZİNLERİ

Ek 6. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

EİDDÖ



Baki Duy <bakiduy@gmail.com>

Alıcı: ben ▾

14 Nisan Per 12:08



Sayın Bozkurt,

Öncelikle tez çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Ekte talep etmiş olduğunuz Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği bulunmakta. Ölçek maddelerinin sonunda puanlamaya veya alt boyutlara ilişkin bilgiler mevcut. Sizden ricam, etik bir sorumluluğun da gereği olarak tez dahil hiçbir yayında ölçeğin tüm maddelerine yer vermemeniz ve olur da ölçeği sizden talep edenler olduğunda ölçeği paylaşmayıp şahsıma yönlendirmeniz ve son olarak da ölçeği araştırma amacı dışında kullanmamanız.

Kolaylıklar dilerim...

MAİDE NİSA BOZKURT <maidenisabozkurt96@gmail.com>, 13 Nis 2022 Çar, 11:19 tarihinde şunu yazdı:

...

--

Ek 7. Çocuk ve Ergenler için Üst Biliş Ölçeği

ÜBÖ-ÇE



Metehan IRAK <metehan.irak@eas.bau.edu.tr>

Alıcı: ben ▾

Merhaba Maide,
Dosyalar ekte, başarılar dilerim.
Metehan

Metehan Irak, Ph.D.
Bahcesehir University Department of Psychology
[BAU-Brain and Cognition Research Lab](#)
Çırağan Cad. No:4 Beşiktaş, Istanbul Turkey 34353
Tel: +90-212-381 0449

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı : Maide Nisa Bozkurt

2. **Doğum Tarihi** : 22/01/1996
3. **Unvanı** : Psikolojik Danışman / Uzm. Psikolog
4. **Öğrenim Durumu** : Yüksek Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Yakın Doğu Üniversitesi	2016/2020
Y.Lisans	Psikoloji	Ufuk Üniversitesi	2020/2022
Y.Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Yakın Doğu Üniversitesi	2020/...

5. **Katıldığı Eğitimler:**

- 5.1. Aile Danışmanlığı Eğitimi (464 Saatlik)
- 5.2. Cinsel Terapi Eğitimi
- 5.3. Boşanma Terapisi Eğitimi
- 5.4. Evlilik ve Çift Terapisi Eğitimi
- 5.6. Oyun Terapisi Eğitimi
- 5.7. Masal Terapisi Eğitimi
- 5.8. Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi
- 5.9. Projektif Testler Eğitimi

6. **Yönetilen Yüksek Lisans Tezi:**

Ergenlerde Duygu Düzenlemesiyle Üst Biliş Arasındaki İlişki

7. **Yönetilen Yüksek Lisans Projesi:**

Bilişsel Esneklik ve Üst Bilişin Yetişkinlik ve Yaşlılık Dönemlerinde Yaşam Doyumu ile İlişkisi

8. **Projeler:**

- 8.1. **Mesleki Rehberlik Dersi Bitirme Projesi:** Lise Öğrencilerine Kariyer

Danışmanlığı

8.2. **ICIER (International Conference on Interdisciplinary Educational Reflections) Konferansı**

8.3. **İlköğretimde Rehberlik Çalışması**

8.4. **Gençlik ve Spor Bakanlığı Gönüllü Projesi: Oyun Dünyam, Dünyam Oyun Projesi**

9. **Hakkımda:**

Hedefim her zaman daha çok çalışmak oldu. Eğitim ve öğretimin sonu olmadığını düşünmekteyim. Lise eğitimimi Sağlık Meslek Lisesi Hemşirelik Bölümü mezunu olarak tamamladım. Ancak kendimi akademik kariyer alanına geliştirmeyi hedefledim. Bu yolda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde ilerlemeyi tercih ettim. Bu kararı verirken aynı zamanda akademik kariyer hedefimi planladım. PDR Lisansımı tamamlarken her yılı yüksek onur ve onur belgeleriyle sonlandırdım. Psikoloji alanında da eğitim almam gerektiğini düşünerek, yüksek lisansı Psikoloji ve PDR üzerine tamamlamaya karar verdim. Lisans eğitimim PDR üzerine olduğundan tezli yüksek lisans eğitimime PDR üzerinde devam edersem akademik kariyerime daha faydalı olacağına karar verdim. Yüksek lisans eğitimimi bu uzun akademik kariyer yolunda kilometre taşım olarak görmekteyim.

10. **İletişim Bilgileri:**

Mail: maidenisabozkurt96@gmail.com

İNTİHAL RAPORU

ORJİNALLIK RAPORU

% 16 BENZERLİK ENDEKSİ
% 12 İNTERNET KAYNAKLARI
% 1 YAYINLAR
% 9 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	%3
2	acikerisim.ybu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%2
3	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
4	acikerisim.nevsehir.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
5	acikerisim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
6	earsiv.anadolu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
7	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	%1
8	earsiv.batman.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
9	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
