

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İRRİTABİLİTE DÜZEYİNİN, ÜSTBİLİŞ
SORUNLARI VE ÖZBİLİNÇLİLİK DUYGULANIMLARI
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nesrin KARA

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mesut YAVUZ

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERDE İRRİTABİLİTE DÜZEYİNİN, ÜSTBİLİŞ
SORUNLARI VE ÖZBİLİNÇLİLİK DUYGULANIMLARI
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nesrin KARA

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nesrin KARA

27.01.2022



ÖNSÖZ

Eğitimim süresi boyunca bilgilerini aktarabilmek amacıyla tüm desteğini sunan, akademik duruşu ile örnek olarak gördüğüm ve aynı zamanda tez danışmanlığımı yürüterek bana sağladığı katkı, emekleri ve sabrı için Doç. Dr. Mesut Yavuz'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bu süre zarfında tez çalışmam için gerekli olan desteğini esirgemeyen ve zamanını ayıran başta sevgili annem Nehibe Kara, babam Ali Kara, kardeşim Burak Kara' ya teşekkür ederim.

Nesrin KARA

27.01.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. İrritabilite.....	4
1.1.1. İrritabilitenin Tanımı	4
1.1.2. İrritabilite ile İlgili Psikopatolojiler.....	4
1.1.2.1. İrritabilite ile Depresyon ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	5
1.1.2.2. İrritabilite ile Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	6
1.1.2.3. İrritabilite ve Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	6
1.1.2.4. İrritabilite ve Bipolar Bozukluk.....	7
1.1.2.5. İrritabilite ve Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu.....	7
1.1.3. İrritabilitenin Klinik Gidişi.....	8
1.1.4. Ergenlik Dönemi ve İrritabilite	9
1.1.5. İrritabilitenin Etiyolojisi	10
1.2. Özbilinçlilik.....	11
1.2.1. Özbilinçlilik Tanımı	11
1.2.2. Özbilinçlilik Duyguları.....	11
1.2.3. İkincil Duyguları Temel Duygulardan Ayıran Özellikler	12
1.2.3.1. Utanç Duygusu ve Özellikleri.....	13
1.2.3.2. Suçluluk Duygusu ve Özellikleri.....	14
1.2.3.3. Dışsallaştırma ve Ayrılma	15
1.2.4. Özbilinçlilikle İlgili Psikopatolojiler	16
1.2.5. Ergenlik Dönemi ve Özbilinçlilik	17
1.2.6. Cinsiyet ve Özbilinçlilik.....	18
1.3. Üstbilis Sorunları	19
1.3.1. Üstbilis Sorunları Tanımı	19
1.3.2. Üstbilis Modelleri.....	20

1.3.2.1. Flavell' in Üstbiliş Modeli.....	21
1.3.2.2. Brown'un Üstbiliş Modeli	21
1.3.2.3. Pintrich ve Arkadaşlarının Üstbiliş Modeli	22
1.3.2.4. Tobias ve Everson'un Modeli.....	22
1.3.2.5. Nelson ve Narens'in Üstbiliş Modeli.....	22
1.3.2.6. Wells'in Üstbiliş Modeli.....	22
1.3.3. Ergenlik Dönemi ve Üstbiliş Sorunları	23
1.3.4. Üstbiliş İle İlgili Psikopatolojiler	23
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırmanın Modeli	26
2.2. Evren ve Örneklem	26
2.3. Bilgi Toplama Araçları	26
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	26
2.3.2. Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE).....	27
2.3.3. DSM 5 Düzey 2 İrritabilite Ölçeği	27
2.3.4. Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A).....	28
2.4. İşlem.....	28
2.5. Analiz	29
BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI.....	30
3.1. Betimleyici Verilerin Analizi	30
3.2. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	33
3.3. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	44
3.4. TOSCA-A ve ÜBÖ Alt Boyut Puanlarının DTİ-Toplam Puanlarını Yordamasına Yönelik Stepwise Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi	47
3.5. TOSCA-A Utanç Alt Boyut Puanlarının, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler Alt Boyut ve DTİ-Toplam Puanları Arasındaki İlişkideki Aracı Rolünün Belirlenmesi.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	68
ÖZGEÇMİŞ	80

KISALTMALAR

- ŞDDB** : Şiddetli Duygudurumu Düzenleyememe Bozukluğu
- TOSCA-A** : Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi
- ÜBO-ÇE** : Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu
- YDDB** : Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu



TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	30
Tablo 2. TOSCA-A, ÜBÖ, DTİ Toplam ve Alt Ölçek Puanları için Betimleyici İstatistikler	32
Tablo 3. Cinsiyetler Arası DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları ile Karşılaştırılması	34
Tablo 4. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	35
Tablo 5. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Anne-Baba Birlikte/Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları.....	36
Tablo 6. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	37
Tablo 7. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	38
Tablo 8. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Aile Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	39
Tablo 9. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Tıbbi Bir Rahatsızlığın Varlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	40
Tablo 10. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Kronik Bir Rahatsızlığın Varlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 11. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Psikiyatrik Bir Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U-Testi Sonuçları .	42
Tablo 12. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Kendine Ait Bir Oda Olması Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 13. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 14. DTİ Puanlarının TOSCA-A ve ÜBÖ Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu (Stepwise) Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 15. ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler Alt Boyutu ve DTİ-toplam Arasında TOSCA-A Utanç Alt Boyutunun Aracılık Analizi Bulguları	48

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: TOSCA-A-Utanç, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ve DTİ-Toplam İçin Aracı Değişken Analizlerinin Diyagramı.....	50
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Özeti

Tezin Başlığı: Ergenlerde İritabilite Düzeyinin, Üstbiliş Sorunları ve Özbilinçlilik Duygulanımları İle İlişkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Nesrin KARA	Danışman: Doç. Dr. Mesut YAVUZ
Kabul Tarihi: 27.01.2022	Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 67 (tez) + 12 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Araştırmanın amacı, ergenlerde iritabilite düzeyinin, üstbiliş sorunları ve özbilinçlilik duygulanımları ile ilişkisini incelemektir. Çalışmaya Antalya ve İstanbul ilinde eğitim görmekte olan ergenler katılmıştır. Katılımcılar 287' si (%63.9) kız, 162' si (%36.1) erkek olmak üzere 449 kişiden oluşmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul eden 11-17 yaş arası ergenlerden, Sosyodemografik Veri Formu, Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE), DSM-5 Düzey 2 İritabilite Ölçeği ve Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testini (TOSCA-A) doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergen yaş grubunda kızların iritabilite puanları, utanç puanları, suçluluk puanları, üst biliş sorunları toplam puanları, batıl inanç ve sorumluluk puanları, olumsuz üst endişe puanları erkek katılımcılara göre anlamlı ölçüde yüksek görülmüştür. Erkek katılımcılarda dışsallaştırma ve dışsallaştırma-utanç puanları kız katılımcılara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Utanç ve olumsuz üstbiliş sorunları ergen yaş grubunda iritabilite düzeyini etkilediği, utancın olumsuz üstbiliş sorunları ve iritabilite arasında kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür.	
Anahtar Kelimeler: İritabilite, Üstbiliş, Özbilinçlilik Duygulanımları	

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute Of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Relationship between Irritability Levels, Metacognition Problems and Self-Conscious Affects in Adolescents	
Author: Nesrin KARA	Supervisor: Assoc. Prof. Mesut YAVUZ
Date: 27.01.2022	Nu. of pages: v (pre text) + 67(main body)+12 (App.)
Department: Psychology Subfield: Clinical Psychology	
The aim of the study is to examine the relationship between the level of irritability in adolescents, metacognition problems and self-conscious affect. Adolescents who are students in Antalya and Istanbul participated in the study. A total of 449 people, 287 (63.9%) of the participants were women and 162 (36.1%) were men. Adolescents aged 11-17 who voluntarily participated in the study were asked to approve the Informed Consent Form. Adolescents who agreed to participate in the study were then asked to fill out the Sociodemographic Data Form, Metacognitive Questionnaire for Children and Adolescents (MCQ-C), DSM-5 Level 2 Irritability Scale and Self-Awareness Affects Test of Self-Conscious Affect (TOSCA-A). IBM SPSS 25 (Statistical Package of Social Sciences) was used in the analysis of the data obtained as a result of the research. According to the results of the research, emotional reactivity scores, shame scores, guilt scores, metacognitive problems total scores, superstition and responsibility scores, and negative meta-worry scores of women in the adolescent age group were found to be significantly higher than male participants. Externalization and externalization-shame scores were found to be significantly higher in male participants than in female participants. It was observed that shame, externalization-shame and negative metacognition problems affect the level of irritability in the adolescent age group, and shame plays a partial mediator role between negative metacognition problems and irritability.	
Keywords: Irritability, Metacognition, Self-Conscious Affect	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki yaşanılması oldukça zor bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2004). Ergenlik kaynaklı olduğu düşünülen hızlı duygu değişimleri, öfke ve saldırganlık, irritabilite gibi yaşamı zorlaştıran konular çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında sıklıkla incelenmektedir (Starnes ve Peters, 2004).

Ergenlik döneminde yaşanan zorlukların aşılmasında arkadaşlık ilişkilerinin boyutu kuşkusuz önemli bir parametredir (Eskin, 2000). Sağlıklı arkadaşlık kurulmasında önemli bir yer tutan sosyal becerilerin yeterli olmasını engelleyen faktörlerden biri üstbiliş sorunlarıdır. Üstbiliş sorunları, bireyin aklına gelen endişeli düşüncelerle başa çıkamayacağına işaret eder (Beckve Newman, 2005). Öte yandan, üstbilişsel sorunların dengelenmesi için ergenlik döneminde kurulan kişilerarası ilişkilerde dengenin uzun süreli ve sağlıklı kurulması konusunda ise özbilinçlilik duygulanımları rol oynamaktadır. Ergenler, kişilerarası ilişkilerde davranışlarının sonucunda özbilinçlilik duygulanımları olan utanç ve suçluluk eğilimi sergilerken aynı zamanda yıkıcı veya uyumsuz davranışlarda sergileyebilmektedirler (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2008). Ergenler kendilerine yaptırım uygulama eğilimine başvurmaktadır (Gilbert, 2004). Bu yaptırımlar, davranışlarını telafi etmek ya da kendilerini cezalandırma şeklinde olabilmektedir.

Araştırmanın Amacı

İrritabilite ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan, düzeyine göre gelişim dönemine uygun sayılabilecek bir emosyondur. Ancak irritabilite yoğun olduğu zaman arkadaş ilişkilerini, sosyal etkileşimleri, aile ilişkilerini ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Üstbiliş sorunları, duygu düzenleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum ergenlerde üstbiliş ile irritabilite ilişkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Özbilinçlilik duygulanımları olarak tanımlanabilen utanç, suçluluk, dışsallaştırma ve dışsallaştırma/utanç duygulanımlarının, olumsuz duyguların işlenmesi ve duygu düzenleme süreçlerinin göstergesi olarak ergenlerde irritabilite düzeyi ile ilişkili gösterebilir. Söz konusu bu çalışmada ergenlerde aile, okul ve sosyal çerçevede önemli psikososyal sorun yaratabilen irritabilitenin, üst biliş sorunları ve özbilinçlilik duygulanımları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

İrritabilite, Yıkıcı Duygudurumu Düzenleyememe Bozukluğu (YDDDB), Bipolar Bozukluk, Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Major Depresif Bozukluk gibi birçok psikiyatrik bozukluğun erken göstergesi olması açısından önemlidir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Ergenlik döneminde ortaya çıkan gerilim, kişilerarası ilişkilerde uyum bozucu öfke sorunu yaşanmasına neden olabilmektedir. Ergenin yaşadığı öfke, ilişkilerinde, sosyal hayatında ve okul işlevselliğinde problemlere yol açabilmektedir. Utanç ve suçluluk duyguları, rahatsız eden davranışları düzenlemede yardımcı olabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde karşı tarafı inciten ergenin davranışının sonucunda suçluluk hissetmesiyle davranışını düzeltme yoluna geçmesi beklenirken utanç eğilimi gösteren ergenin kendini mutsuz hissetmesine neden olabilmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1. Ergenlerde iritabilite, özbilinçlilik duygulanımları düzeyi ve üstbiliş sorunları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2. Ergenlerde özbilinçlilik duygulanımları düzeyi ile yüksek iritabilite seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3. Ergenlerde yüksek üstbiliş sorun düzeyleri, yüksek iritabilite seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4. Utanç alt boyutu, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ile İritabilite arasında aracı rol oynamaktadır.

H5. Ergen erkeklerde iritabilite düzeyleri, kızlara göre anlamlı oranda yüksektir.

Araştırmanın Sayıtları

- i. Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan ölçekleri içtenlikle ve yanlılıktan uzak şekilde cevaplandığı varsayılmaktadır.
- ii. Kullanılan değerlendirme araçlarının çalışmaya uygun kriterlere sahip olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- i. Araştırma katılımcıların kullanılan ölçeklerdeki sorulara verdikleri cevapların doğruluğu ve kullanılan ölçeklerin kapsadığı nitelikler ile sınırlıdır.
- ii. Araştırma 3 adet ölçek ve 1 adet sosyodemografik veri formu ile sınırlıdır.
- iii. Araştırmanın sonucu İstanbul'daki 1, Antalya'daki 3 okul ile sınırlıdır.

Araştırmanın Yöntemi

Çalışmada 11-17 yaş aralığında 449 kişiye uygulanan 3 adet envanter ve demografik veri formu SPSS. 25 versiyon ve process macro ile incelenmiştir. Kullanılan envanterler; Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE), DSM-5 Düzey 2 İritabilite Ölçeği ve Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testidir (TOSCA-A). Araştırmada kullanılan ölçeklerin ilişkilerini incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmış olup Bölüm 2' de ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İrritabilite

1.1.1. İrritabilitenin Tanımı

Kişideki öfke eşiğinin düşük olması ve engellenme sonucunda kendine ya da çevresine verdiği tepkinin süreklilik göstermesiyle ortaya çıkan tabloya irritabilite adı verilmektedir (Kocael, 2015). Uygunsuz cevaplara aşırı tepki gösterme, bulunduğu durumla orantısız bir şekilde kızgınlık, öfke tepkileri verme eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Copeland ve ark. 2015). Stringaris ve arkadaşları (2009) ise irritabiliteyi, öfkenin çok çabuk yükselmesi olarak tanımlamışlardır.

DSM- IV' te birçok hastalık ve bozukluklarda önemli bir belirti olarak yer alan irritabilite, DSM-V'de detaylı bir şekilde tanımlanmıştır (Sapmaz ve ark., 2017).

İrritabiliteyi farklı sınıflandırmalarla ele alan çalışmalar mevcuttur. Bunlardan biri olan Achanbach ve arkadaşları (1987), irritabiliteyi içe ve dışa yönelimli bozukluk olarak ayırmaktadır. İçe yönelim bozuklukları, toplumsal ortamlara katılmama ve kendi iç dünyasında olmak olarak tanımlanırken; dışa yönelim bozuklukları ise, gözlemlenebilen tahripkâr davranışları sergileyen kişiler olarak ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında irritabilitenin hem içe yönelim hem de dışa yönelim bozukluklarında en sık görülen semptom olduğu vurgulanmaktadır (Mulraney ve ark., 2014).

1.1.2. İrritabilite ile İlgili Psikopatolojiler

Psikopatoloji alanında yapılan çalışmalar irritabilitenin hastalıkları öngörmede önemli bir belirti olduğu görülmektedir (Kocael, 2015). İrritabilitenin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu [DEHB], Davranım Bozukluğu, Otizm Spektrum Bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu gibi çocuk ve ergenlerde görülen pek çok farklı ruhsal bozuklukla görülen bir belirtisi olduğu ileri sürülmektedir (Mc Gough 2014).

İrritabilite farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde sınıflandırılmıştır. Mick ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 3 tip irritabiliteyi gözlemlemiş ve yorumlamışlardır. Bunlardan biri, şiddet içeren davranışın derecesinin az olduğu ve Tip 1 olarak tasniflenen karşıt olma karşı gelme bozukluğudur. Tip 1'in aynı zamanda

DEHB tanılarında görüldüğü vurgulanmaktadır. İlk tipe göre şiddetin daha yüksek olduğu Tip 2 ise sinirli/alınan şeklinde tanımlanmıştır. Tip 2'nin unipolar depresyon ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Son olarak, çok sinirli/huysuz/alınan olarak sınıflandırılan Tip 3 unipolar depresyona ek olarak Bipolar Bozuklukla da ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Buna karşın yazarlar, Bipolar Bozukluğu olan her kişide Tip 3 görüleceği şartı olmadığını gibi Tip 1 ve Tip 2'nin de görülebileceğini ifade etmektedirler.

Krieger ve arkadaşları (2013) yaptıkları bir çalışmada süreğen yani kronik ve süreğen olmayan yani epizodik olmak üzere irritabiliteyi iki şekilde ele almışlardır. Bunların birbirlerinden farklı şekillerde ilerleme eğiliminde oldukları ileri sürülmüştür (Deveney ve ark., 2013).

1.1.2.1. İrritabilite ile Depresyon ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu

İnsanlarda depresyon, reaktif(tepkisel) ve proaktif(amaçlı) olmak üzere tanımlanmıştır (Panksepp, 1998; Mathias ve ark., 2007). Reaktif ve proaktif agresyon, duygulanımın yoğunluğu ve davranışların sonuçlarını değerlendirmede farklılık göstermektedir (Mathias ve ark., 2007). Reaktif agresyon içe atım bozuklukları anksiyete ve depresyonu öngörmektedir. Reaktif agresyon, bireyin algıladığı tehditlere karşı öfke ve intikam ile karakterizedir (Baskın, 2019). Bu bağlamda irritabilite daha çok reaktif agresyon ile ilişkili olabilir (Çalışkan Demir ve Özcan, 2020). Depresyon ve anksiyete ile irritabilite arasındaki boylamsal ilişkilerin belirgin olduğu belirtilmektedir. Depresif duygudurum yaşayan çocuk ve ergenlerde irritabilite teması yer almaktadır (Rustamov, 2009).

Vidal- Ribas ve arkadaşları (2016) irritabilite ile depresyon arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak incelediği çalışmada irritabilite teşhisi alanların 1.8 kat daha fazla depresyon tanısı riski altında oldukları tespit edilmiştir. Yani irritabilitenin depresyonu yordama gücünün bulunduğu anlaşılmaktadır. İrritabilitesi olan çocukların yaşadıkları arkadaş, aile ve okul sorunları ile depresyonu bağdaştırmak mümkün olabilmekle birlikte bunu kanıtlayacak çalışmaların az olması belirtilmektedir.

Yaygın Anksiyete bozukluğu hastalarında duygu düzenleme oldukça zor olabilmektedir. Bireylerde duygusal tepkiler uzun süreli ve şiddetli olması öfkeyi ortaya çıkarmaktadır

(Erdem ve ark., 2008). Stringaris ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışmada da irritabilitesi olan ergenlerin duygularını kontrol altına almada sorun yaşadığı belirtilmiştir. İrritabilite ölçeğinin geçerlilik çalışmasında irritabilite ile Yaygın Anksiyete Bozukluğu arasında bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür.

1.1.2.2. İrritabilite ile Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) temel olarak 3 sınıflandırma altında değerlendirilmektedir. Bunlar; dikkat, aşırı hareketlilik ve dürtüselliktir. Klinisyenler, temel değerlendirme ile beraber duygu düzenlemede de bazı sorunlar olduğunu belirtmektedirler (Faraone ve ark. 1998, Faraone ve ark. 1998b, Nigg ve Casey 2005). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı alan ergenlerde sık sık öfke atakları ve kronik irritabilite gözlenmektedir (Carlson ve ark. 2009, Stringaris ve Goodman 2009, Wehmeier ve ark. 2010). Benzer bir çalışmada da Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan ve duygularını kontrol etmede sorun yaşayan ergenlerin irritabilite yaşadığı görülmektedir (Asjnel, 2014).

Parlak (2017) tarafından yapılan çalışmada, DEHB'nin alt boyutları olarak ele aldığı irritabilite, depresyon, okul sorunları, davranış sorunları, dürtüsellik ve dikkat skorları ile ebeveynlerinde alkol kullanım bozukluğu ve kaygı puanı arasında ilişki olduğu ileri sürülmüştür. Çalışmada görülen bir başka sonuç ise, psikopatolojisi olan çocukların ebeveynlerinin alkol bağımlısı oldukları ifade edilmiştir (Parlak, 2017). Alkol bağımlısı ebeveynin çocuğu ile ilişkisi zedelenmekte, bu durum çocuğun dış çevredeki yaşadığı stresli durumu çözümleme konusunda kendisini geliştirmemesine neden olmakta ve sonuçta irritabilite olasılığını arttırmaktadır.

1.1.2.3. İrritabilite ve Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), bireye rahatsızlık veren ve benliğine yabancı, tekrarlayan düşüncelere sebep olan davranış ya da zihinsel eylemlerdir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). OKB, bireyin okul, aile ve sosyal ilişkilerinde önemli ölçüde bozulmasına neden olmaktadır. İnce ve Kandil (2016) yaptığı çalışma sonucunda, OKB'nin birçok komorbiditesi olduğu bildirilmiştir. OKB ritüellerinde yaşanan engeller, çocuk ve ergenlerde öfke patlaması yaşamasına neden olmaktadır. Kliniğe başvurmada OKB belirtilerinin yanı sıra öfke patlamaları ile de ilişkilendirilmiştir. (İnce

ve Kandil, 2016). OKB tanı ve tedavisinde komorbid bozukluklar önemli olabilmektedir.

1.1.2.4. İritabilite ve Bipolar Bozukluk

Bipolar bozukluk, yineleyen mani, hipomani, depresyon ya da karma görünümlü duygudurum dönemlerinden oluşmaktadır. Bireyin aile, okul ve sosyal ilişkilerinde bozulmalara neden olmaktadır (Yeloğlu ve ark.,2017) Kessler ve arkadaşları, bipolar bozukluğun ergenlik döneminde başladığını ortaya koymuştur. (Kessler ve ark., 2005). Bu nedenle bipolar bozukluğun gelişimsel yönü incelenmektedir (Emiroğlu ve Binici, 2019).

Psikiyatri servislerine bakıldığında öfori olmadan iritabilite belirtisi ile başvuran bipolar bozukluğu yaşayan birçok çocuğun olduğundan bahsedilmektedir (Aksoy, 2018). Aksoy yaptığı çalışmada, iritabilitenin manik atakta dikkate değer bir belirti olduğunu belirtmiştir.

DSM-5 ile ortaya çıkan Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu [YDDB] tanısı iritabilite ile Bipolar Bozukluğu tanısını ayırtmaktadır. Bu ayırışmadan önce birçok ergenin Bipolar Bozukluğu tedavisi gördüğü söylenilmektedir (Stringaris ve Taylor, 2015). Çocuklarda görülen bipolar bozukluğu ile süregelen iritabilite ilişkisine dair yapılan çalışmalarda ise iritabilitenin diğerlerinden bağımsız, farklı bir belirti olduğu kabul edilmeye başlanıldığı söylenmektedir (Brotman ve ark., 2017).

1.1.2.5. İritabilite ve Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu

Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu, kronik ve şiddetli huzursuzluk ile karakterizedir (Balaban, 2020). Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu ilk defa DSM-V' te tanımlanan duygudurum bozukluğudur. (Özyurt ve Emiroğlu, 2019). DSM IV' te şiddetli iritabilitesi olan çocuk ve ergenlerde iritabilite belirtisinin görmezden gelinmesi sonucunda yanlış tanı ve tedavi konulmaktaydı. Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğunda tanı koymada iritabilitenin şiddetli ve kronik olması önemli yer tutmaktadır.

Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu fazik ve tonik olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır (Avenevoli ve ark., 2015). Tonik; süreklilik ifade eden

huzursuzluk duygu durumunu ifade etmektedir. Fazik ise hızlı ve dolu bir davranışsal patlama olarak tarif edilmektedir (Copeland ve ark., 2015). Bu iki belirti de Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğunu oluşturmaktadır. Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu tanısı için hem fazik hem de tonik belirtinin de bulunması gerektiği ile ilgili araştırmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir.

1.1.3. İrritabilitenin Klinik Gidişi

İrritabilite bireyin gelişim sürecinde hem normal hem de birçok psikiyatrik bozuklukta saptanabilmektedir. Erken yaşta görülen öfke nöbetlerinin sıklığı ve süresi irritabilitenin belirlenmesi ve tanımlanmasında önem kazanmaktadır. Çocukluk çağında duygu düzenlemede yaşanan sorunlar ileri dönemlerdeki bireyin hayat kalitesini olumsuz etkilemektedir (Stringaris ve ark., 2012).

İrritabilite, YDDDB, Bipolar Bozukluk, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Majör Depresif Bozukluk gibi çok sayıda psikiyatrik bozukluğun tanı ölçütüdür ve gelişimsel dönemde ortaya çıkabilecek olan ruhsal hastalıkların erken göstergesi olması açısından önemlidir (Brotman ve ark., 2017). Şiddetli irritabilite belirtilerinin sıklığı ile Şiddetli Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu ilişkilerini araştıran Brotman ve arkadaşları (2017) ‘Great Smoky Mountains’ çalışmasında 9-19 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerde prevalansın %3.3 seviyesinde olduğunu ve işlevsellikte bozulma alt kriteri eklenildiğinde ise prevalans’ın %1,8’ e gerilediğini bildirmişlerdir. Hollandalı 4-16 yaş grubundaki gençlerle ve çocuklarla yapılan çalışmada Althoff ve arkadaşları (2010) hem Şiddetli Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu hem Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu sıklıklarının irritabilitenin prevalansı ile uyumlu sonuçlar bulmuştur (Güneysu, 2019).

İrritabilitenin değerlendirilmesinde klinik seyre bakılması gerekmektedir. Kronik veya dönemsel özellikte olan irritabilite yaş grupları göz önünde bulundurularak değerlendirildiğinde, kronik irritabilite ergenlik döneminde tepe yapan bir eğriye sahip olabilmektedir. Dönemsel özellikte olan irritabilite ise doğrusal bir gidişat göstermektedir (Güneysu, 2019).

1.1.4. Ergenlik Dönemi ve İrritabilite

Ergenlik döneminde sergilenen önemli duygusal ifadelerden biri de öfke ve öfkenin yoğunluğudur. Öfke eşiğinin düşük olması ve kendisine ve çevresine zarar verici düzeyde olan sinirlilik hali olarak tanımlanan irritabilite ergenlik döneminde sık karşılaşılan bir duygudur. İrritabilite, ergenlik dönemindeki intiharın bir işareti olabileceğini gösteren çalışmaların olmasıyla da ayrıca dikkat çekmektedir (Güneysu, 2019). Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar irritabilitenin ergenler üzerinde etkili olmasına rağmen DSM 4' de Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğunun bir alt başlığı olarak yer almıştır (APA,1994).

Ergenlik döneminde görülen irritabilitenin bireyin ilerleyen hayatını olumsuz etkilemektedir. Erişkin dönemindeki etkisine bakıldığında, okul hayatında sorunlar, fonksiyonel anlamda ciddi bozulmalar, ekonomik zorluklar ve intihar ile bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar olmuştur (Stringaris ve ark. 2009). İrritabilitenin, çocuklukta ara sıra meydana gelmesi yetişkinlik döneminde görülen Bipolar Bozuklukla bağlantılı olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada, irritabilitenin şiddetli ve kronik olması unipolar depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu ile bağlantılı olarak görülmektedir. (Stringaris ve ark.,2012).

Çocuk ve gençlik döneminde kesintisiz devam eden irritabilite, bu yöndeki çalışmaların kapısını açmıştır. Buna karşın halen yeni yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. İrritabilitenin genetik ve aile öykülerine bakıldığında yaklaşık %30-40 oranında gözlenilmektedir (Güneysu, 2019). Çocuktaki irritabilitenin görülmesi ve ebeveynlerinin süregelen bir depresyon öyküsünün olması öncü bir belirti olarak değerlendirilmektedir (Topal, 2016). Ömür boyu depresyon öyküsü olan bir yetişkinin çocuğunda irritabilite açısından riski arttırdığı, çocukta depresyonun ve somatik yakınmaların öncülü olabileceği ifade edilmektedir (Topal, 2016). Buna karşın bu görüşü desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Stringaris ve arkadaşlarının (2013) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada irritabiliteyi birincil depresyonla yakın olan Yıkıcı Davranış Bozukluklarıyla bağlantılı göstermişlerdir (Stringaris ve ark. 2013).

1.1.5. İrritabilitenin Etiyolojisi

İrritabilitenin etiolojisinde birçok faktör araştırılmıştır. Bunlardan biri olumsuz uyarılara karşı kontrolü olmadığında ortaya çıkan aşırı tepkidir. Amaca ulaşmada engellenen bireyin hayal kırıklığı yaşarken olumsuz uyarıları baskılayan bir mekanizması vardır. Bu mekanizmadaki kontrol sağlanmadığında iritabilite gelişmekte ve hafif uyarılara karşı hiddetle ani ve aşırı reaksiyon gösterilmektedir (Topal, 2016). Çocukluk çağında görülen iritabilite ile ilgili yapılan çalışmalar iritabilitenin devamında unipolar depresyona ve kaygı bozukluklarına zemin hazırladığını öne sürmektedir (Leibenluft ve ark. 2006) Kronikleşen iritabilite, işlevselliği ciddi oranda bozmasıyla çocuk ve ergenlikte sık kliniğe başvurmada sebep olmaktadır. Ayrıca iritabilitenin sosyal anksiyete, depresyon, karşıt olma karşı gelme bozukluğu gibi birçok eş tanısı da bulunmaktadır (Topal, 2016). Tükel'e göre (1997) iritabilite tehlike anında, savaş-kaç mekanizmasıyla ortaya çıkmakta ve tehlike anındaki uyarılarla ilişkisi bulunmaktadır.

İrritabilitenin nörobiyolojisi hakkında bilgi çok azdır. Genellikle sorumlu beyin bölgeleri amigdala ve prefrontal kortektir. Smith ve Waterman yaptıkları çalışmalarında, iritabilitesi olan ve olmayan ergenler arasında duygusal uyarıların işleme ve düzenleme sürecindeki bozuklukların olduğunu saptamışlardır (Smith ve Waterman, 2004). Duygusal bilgilerin algılanması ve işlenmesinde amigdala temel rol almaktadır (Beşenek ve Pekcanlar, 2019). Emosyonel tepkilerin merkezi olan amigdala, ergenin bir durum karşısında verdiği tepkiyi etkilemektedir. Orbitofrontal korteks, ergenin davranışlarının bilişsel, düşünce, duygu ve motor yanıtlarında amaca yönelik davranışlarında bütünleştirilmesini sağlamaktadır (Yazıcı ve Yazıcı, 2010). Orbitofrontal korteksin aşırı aktivasyonu, insanlarda hata saptama ve sağlama yeteneğini etkilemektedir.

İritabilite ve çevresel faktör ilişkilerini araştıran çalışmalar, yıkıcı davranışları pekiştiren ebeveynlerin varlığından ve ödül- ceza sistemindeki dengenin oluşmadığını ifade etmektedirler. Ebeveynlerin ödül ve ceza sistemindeki sergiledikleri dengenin olmamasıyla çocuklarda istenilmeyen iritabilite ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemine bakıldığında iritabilite hem çevresel hem de genetik faktörden etkilenmektedir. (O'Connor ve ark.,1998). Yapılan çalışmalar iritabilitesi olan

çocukların aile öykülerinde depresyon olduğunu bildirmişlerdir (Eyre ve ark., 2017). Hamilelik döneminde ya da doğumdan sonraki 12 aylık dönemde annede görülen depresyon ile çocuktaki irritabilite ilişkisinin genetik ve çevresel etkilere sahip olduğu düşünülmektedir buna karşın yeterli çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Güneysu, 2019).

1.2. Özbilinçlilik

1.2.1. Özbilinçlilik Tanımı

Özbilinçlilik, bireyin kişilerarası ilişkilerinde düşünce ve davranışlarını ahlaka uygun hale getiren duygulardır (Budak, 2010). Başka bir deyişle, özbilinçlilik duygulanımları bir şeyin varlığını veya tözünü oluşturan, algılayan ve toplumsal bağı geliştiren ahlaki duygulanımlardır (Algedik, 2016). Darwin duygulanım teorisinde özbilinçlilik duygularını, kişilerarası bilgi alışverişinde büyük öneme sahip olduğunu vurgulamıştır (Darwin, 1872/1965). Descartes, özbilinci bilen olarak değil de öznellik olarak literatüre kazandırmış ve kimliğin, kendi özüne farkında olma kapasitesi olarak tanımlamıştır (Budak, 2010). Demir (2013) ise ahlaki duygulanımların ancak özbilinçliliğin olgunlaşmasıyla idrak edilebileceği belirtmiştir.

Özbilinçlilik kavramı; utanç, suçluluk, gurur ve mahcubiyet duygularını içermekte (Tangney ve Salovey 2000) ve bilişsel işlevlerimizin, duygularımızın, davranışlarımızın ve ilişkilerimizin düzenlenmesinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir (Beer ve ark. 2003; Fischer ve Tangney 1995; Tangney ve Dearing 2002, Tracy ve Robins 2004).

Toplumsal ilişkilerde etkisi bulunan özbilinçlilik duygulanımları, bireyin neyi yanlış, neyi doğru saydığı ve bir toplumda uyumlu davranışlar sergilemesi gerekliliğini vurgular. Bu gerekliliğin ahlaka uygun bir şekilde devam etmesi açısından ergenlik çağına gelmiş gençler açısından özbilinçlilik önemli bir kavramdır (Şavlı, 2019).

1.2.2. Özbilinçlilik Duyguları

Özbilinçlilik duyguları, kişilerarası ilişkilerde sosyal uyumu artırıcı bir role sahip olup bireyin düşüncelerini düzenleyip ahlaka uygun davranışlarda bulunmaya teşvik eden duygulardır (Algedik, 2016). Özbilinçlilik duygulanımları utanç, suçluluk, gurur ve mahcubiyet adı altında dört grupta ikincil duygular olarak ele alınmaktadır (Algedik,

2016). Çok yaygın olmasa da empati, imrenme, kıskançlık ve utangaçlık duygularını da dahil eden çalışmalar da mevcuttur (Lewis, 2008).

Utanç ve suçluluk, karşılıklı ilişkilerde hissedilen duygular olmaları nedeniyle sosyal duygular adı altında yer almaktadır (Gilbert, 2003). Ayrıca kişisel ilişkilerde etkileşim doğurduğundan yaşanan toplumda kültüre duyarlı olarak görülmektedir (Yang, Yang ve Chiou, 2010). Kişi, içinde bulunduğu toplumun kurallarına uygun yaşamada bir sorun yaşadığında, bu durumun ceza ile sonuçlanması veya negatif duyguların (utanç ve suçluluk) oluşması söz konusu olmaktadır. Kişilerin söz konusu negatif duyguları yaşamamak için ahlaki standartlara uygun davranma motivasyonu oluşturduğu düşünülmektedir (Allchin, 2009; Sheikh ve Janoff-Bulman, 2010; Tangney ve ark., 2007). Hissedilen suçluluk ve utanç duyguları, davranışların fark edilmesine ve düzeltilmesine yardım edebilir (Karataş, 2008). Utanç ve suçluluk duyguları kültüre duyarlıdır. Toplulukçu ve bireyci olarak ayrılan toplumlarda bu duyguların farklı şekillerde değerlendirildiği görülmektedir. Toplulukçu topluma örnek olarak kabul edilen doğu kültürleri bireyci olarak kabul edilen batı kültürüne kıyasla utanç ve suçluluğu daha olumlu ele almaktadır (Wong ve Tsai, 2007).

Utanç ve suçluluk duygularının yüz ve vücut hareketlerini etkilediğini ileri süren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Banmen (1988), kişisel ilişkilerde gözlerini kaçırان ve daha çok saklanır görünmeye çalışan kişilerin utanç duygusu yaşadığını söylemektedir. Darwin (1890) ise suçluluk yaşayan kişilerin başlarını yere eğdiklerini ve göz temasını engellediklerini söylemiştir (akt. Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018).

1.2.3. İkincil Duyguları Temel Duygulardan Ayıran Özellikler

Temel duygular; mutluluk, üzüntü, öfke, iğrenme, korku gibi duygulardan oluşmaktadır. İkincil duygular ise; utanç, suçluluk, mahcubiyet ve gurur duygularından oluşmaktadır (Lewis, Sullivan, Stanger ve Weiss, 1989; Tracy ve Robins, 2004). Dört grupta yer alan ikincil duyguların yaşamın ilerleyen zamanlarında ortaya çıkmasında üst düzey bilişsel yapıların etkili olduğu vurgulanmaktadır (Lewis, Sullivan, Stanger ve Weiss, 1989; Tracy ve Robins, 2004).

Temel duyguların daha çok hayatta kalma başarısını doğuracak şekilde, utanç ve suçluluk duyguların ise toplumsal uyum ve konumunu korumak adına evrimleştiği

söylenmektedir (Gilbert, 1997). Temel duyguların en belirgin özelliklerinden biri bireyde söz konusu duyguların benlik bilincine sahip olmasıdır (Lewis ve ark., 1989). Öz değerlendirme duyguları olarak da geçen utanç ve suçluluk duygularının benlikle yakın bir ilişkisinin olmasıyla temel duygulardan ayrıldığını kanıtlamaktadır (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Utanç ve suçluluk duygularının öncelikle kişinin benlik bilincine sahip olması koşuluyla karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Suçluluk ve utanç kavramının en belirgin özelliklerinden biri kişinin öz varlığına (benlik) dayanmaları ve sosyal duygular kategorisinde yer almalarıdır. Buna karşın utanç ve suçluluk iç içe geçmiş iki kavram gibi görünseler de birbirinden farklıdır. Suçluluk, gerçekleştirilen bir hataya verilen yanıt gibi düşünülebilir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Utanç ise, mutsuzluk hissi ve hayal kırıklığı gibi duygular barındırır (Barasch, 2000).

Temel duygular ve ikincil duygular kültürel açıdan ele alındığında da farklılıklar göstermektedir. Temel duygular kültürel faktörlerden etkilenmemektedir. Örneğin öfke veya korku her kültürde benzer olmaktadır. Buna karşın utanç ve suçluluk gibi ikinci duygulara sebep olan olaylar her kültürde aynı olmak zorunda değildir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018). Utanma sosyal davranışımızı şekillendiren birtakım ölçütlere tabi olmamıza yardımcı olan duygulardır (Tangney ve Fischer, 1995, akt. Hermans, 1999). Utanma ile ilişkili olarak sosyal kontrol mekanizmalarının etkili olduğu ifade edilse de ahlak kurallarının etkisi göz ardı edilmemelidir (Peristiani, 1965; Jamous, 1981; Eickelman, 1989, akt. Hermans, 1999). Hermans (1999), Faslı ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmasında utanma hissi üzerinde dış sosyal kontrolden, suçlulukta ise iç kontrolün öneminden bahsetmektedir.

1.2.3.1. Utanç Duygusu ve Özellikleri

Utanç, bireyin benliğini olumsuz derecede etkileyen acı verici bir duygudur. Tangney (1992) utancı, kişiliğin eleştirilmesini içeren üzüntülü bir duygu olarak ifade etmiştir. Lewis'e göre (1971) birey sıklıkla benliğini gözleyerek, ayıplı ve kötü olduğuna dair çıkarımda bulunmakta ve bu çıkarım doğrultusunda sıklıkla kaçınma, yok olma gibi isteklere sahip olmaktadır (Lewis, 1971).

Utanç duygusu farklı teorilerde önemli bir girdi olarak ele alınmıştır. Örneğin, Bağlanma Kuramına göre, bakım veren ile yaşanan bir durum nedeniyle ortaya utanç duygusu çıkmaktadır. Utanç duygusu bireyin kendisine ve çevresine dair duygulanımını etkilemektedir. Olumsuz bağlanma sonucu, utanç duygulanımının olduğu ileri sürülmüştür (Bowlby ve Ainsworth, 2013). Utanç duygulanımını biliş ve davranış açısından inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bireyin bilişsel süreci ve davranışı doğrultusunda utanç duygulanımının yıkıcı veya uyumsal özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2008). Bireyin kişilerarası ilişkilerinde utancın, dikkat çekme ve diğer bireylerin zihinlerinde yer edinme isteği gibi süreçlerde etkili olabildiği tartışılmaktadır. Örneğin, Gilbert (1997) yaşanan bu duruma sosyal dikkat sürdürme gücü adını vermektedir. Sosyal dikkat sürdürme gücü bireyin toplumla uyum sağlaması ve toplumsal statü edinmesi ile bağdaştırılmaktadır (Gilbert, 2004). Utancın bireyin sosyal benliğine karşı bir tehdit olarak alındığı ve bireyin buna karşı psikobiyolojik bir tepki verdiği iddia edilmektedir. Gruenewald ve arkadaşları (2004) bu tepkinin sahip olduğu sınırları korumada etkili olduğunu savunmaktadırlar. Bireyin utanç duygusu ile deneyimlediği acı ve geliştirdiği tepki bir sonraki benzer davranışların tekrarlanmamasını sağlamaktadır (Martens, Tracy ve Shariff, 2012; Stearns ve Parrott, 2012). Utanç duygulanımına eğilimi olan bireylerin çocukluk dönemine bakıldığında bakım verende oluşan istemsiz yüz ifadeleri çocuklukta duyguların gelişmesine neden olabilmektedir. Örneğin, bebeğin annesini yediği sırada istifra etmesiyle annenin istemsiz sergilediği yüz ifadesi çocukta özbilinçlilik duygularından biri olan utancı ortaya çıkarabilmektedir (Kaufman 1989; Shengold 1989; Miller 1990; M.Lewis 1992; Nathanson 1992; Wursmer 1994). Freud' a göre utanç, engelleyendir. Utancın sebebini de Oedipus kompleksinin çözülmesiyle ortaya çıkan zihinsel süreçlerin, cinsel ve saldırgan dürtüleri sınırlandırmasıyla gerilimin oluşmasıdır (akt. Saylık, 2016).

1.2.3.2. Suçluluk Duygusu ve Özellikleri

Suçluluk, bireyin ahlaka uygun olmayan davranışı sergilemesi sonucunda ortaya çıkan bir duygudur (Ortony, 1987). Bireyde suçluluk duygusuyla beraber ortaya çıkan gerilim, yaşanan olumsuzluğu davranışa yüklemektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018). Suçluluk dolayısıyla kişinin fiiline ilişkin negatif yöndeki değerlendirmeyi vurgular. Suçluluk duyan bir kişiyi hem yardım etme davranışı ile hem de ilişkilerinde zarar verme davranışı ile bağdaştırabiliriz (Gilbert, 2004). İlişkilerde zarar verilme

durumlarında isse suçluluk duygusunun ortaya çıktığı söylenilmektedir. (Keltner ve Busswell, 1996)

Lewis (2011), yaşanan bir olumsuz durumda suçluluk duygusunun ortaya çıkması için o anki davranışın üzerinden değerlendirmemiz gerektiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla kişinin benliğine genelleme yapılmadığı görülmektedir. Suçluluk duygusu ortaya çıkan bir kişi, yaşanan bir olayda sergilediği davranışı eşleştirmektedir. Bu eşleştirmeye kişi suçluluk, vicdan azabı hissetmesine neden olmaktadır. Kişinin bu durumdan kurtulmak adına eyleme geçme isteğinin arttığı ve daha çok yapıcı etkisinin olduğu söylenmektedir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994; Tangney, Stuewig ve Hafez, 2011).

Öte yandan, suçluluğu duygu zemini dışında tartışan yaklaşımlar da mevcuttur. Örneğin Tangney ve ark, (1992) suçluluğun bireyde hem o an hem de tekrarlanmaması adına gelecekteki davranışını kontrol ettiğini vurgularken Lewis ise suçluluğun kişiliğimizi etkilemeyeceğini problemin davranışla ilgili olduğunu söyler (akt., Şavlı, 2019).

1.2.3.3. Dışsallaştırma ve Ayrılma

Utanç ve suçluluk gibi duygular kişilerarası ilişkiler sırasında deneyimlenen, düşünce ve davranışları düzenleyen ve bireyi ahlaka uygun davranışlarda bulunmaya teşvik eden duygulardır (Tangney ve Salovey, 2000). Ergenlik döneminde kişiler arası ilişkilere verilen önem ve hassasiyet sonucu ergen, utanç ve suçluluk eğilimi gösterebilmektedir. Utanç duygusu ergenin benliğe dair yorumu, suçluluğun ise ergenin davranışlarına dair değerlendirmesini içerir ve utanç duygusunda ortaya çıkan gerilim suçluluk duygusuna göre daha acı vericidir (Lewis, 1971).

Araştırmalar ergenlerde suçluluğun dışsallaştırma problemlerinin gelişimine karşı koruyucu olduğunu (Kochanska ve ark. 2009) ve suçluluk duygusunun eksikliğinin ya da yokluğunun ise dışsallaştırma problemlerini ortaya çıkarıcı olduğunu göstermiştir (Tangney ve ark. 1996; Stuewig ve ark. 2010). Suçluluk eğilimi gösteren ergenin dışsallaştırma eğilimine daha az ihtiyaç duyduğu ve tutum ve davranışının sorumluluğunu kabul etmeye daha meyilli oldukları bildirilmiştir (Tangney ve Dearing 2002).

1.2.4. Özbilinçlilikle İlgili Psikopatolojiler

Utanç ve suçluluk duyguları psikopatolojik belirtiler açısından incelendiğinde, söz konusu bu duyguların yoğun olarak ortaya çıkmasının sağlıklı olarak değerlendirilmeyeceği ifade edilmektedir (Dilber, 2013). İnsanlar yaşadıkları olaylara farklı tepkiler geliştirerek karşılık vermektedir. Bazı bireyler olay karşısında hissettiği olumsuzluğu benliğine yöneltmekle utanç duyarken bazı bireylerde aynı olayda olumsuzluğu davranışına atfetmesiyle suçluluk duymaktadır (Tangney, 2001).

Tangney (2005), utancın daha çok yıkıcı bir etkiye sahip olduğu, buna karşın suçluluğun daha çok yapıcı bir etkiye sahip olduğunu söylemektedir. Suçlu hisseden bir kişinin bu durumu düzeltme arzusundan kaynaklı ahlaki kabul edilen davranışa yöneldiği görülmektedir. Buna karşın utanç hisseden bir kişide böyle bir yönelme görülmemektedir. Suçluluk duygusunun bireydeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik olduğunu, utanç duygusunun ise bu rahatsızlık belirtisini destekleyerek bu durumu daha da zor hale getiren bir etkisinin olduğu görülmüştür (Tangney ve Dearing, 2003). Utanç duygusunu hisseden kişinin bu durumu benliğine göre değerlendirmektedir. Bu durumda kişi yaşadığı utanç duygusunu benliğine yöneltmesiyle utanca çözüm arayacak ancak benlik bu duygunun çözülmesi karşısında zorlanmaktadır. Suçluluk duygusunda ise bu durumu benliğe yöneltmediğinden dolayı benlik korunmaktadır (Covert ve ark., 2003).

Utanç ve suçluluk ile psikopatoloji puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Buna göre utancın suçlulukla karşılaştırıldığında psikopatoloji puanlarıyla daha yüksek ilişki katsayısına sahip olduğu gözlenmektedir (Ferguson, Stegge, Miller ve Olsen, 1999). Kişi utanç duygusuyla karşı karşıya kaldığında madde ve alkol kullanımını arttırmaktadır (Dearing, Stuewig ve Tangney, 2005). Ferguson ve arkadaşları (1999) utanç duygusu ile anti sosyal davranışların, tekrarlanan suçlar ve suça ilişkin bulgular ile bağlantılı olduklarını savunmaktadır (Ferguson, Stegge, Miller ve Olsen, 1999).

Çocukluk döneminde olumsuz bir olaya maruz kalmanın bireyin birçok farklı reaksiyon göstermesine neden olmaktadır. Çocukluk dönemindeki bireylerin travma yaşama oranını araştıran çalışmalar, bu oranın %14-43 arasında olduğunu belirtmekte ve bireyin

yaşamı boyunca işlevselliğini etkileyebileceğinden bahsetmektedirler (Bingöl-Koloğlu, 2008; Ray, 2014). Bu duyguların var olması veya ilerlemesi bireyde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanı kriterlerini karşıladığı belirtilmektedir (Simonelli, 2013; Trickey ve arkadaşları, 2012). Erkek ve kız çocuklarının travmaya maruz kalma, suçluluk, utanç ve bağlanma arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada kız çocuklarının travmaya maruz kalmasa da travmaya maruz kalan erkelerden daha yüksek suçluluk ve utanç yaşadıkları sonucu bulunmuştur (Özcan, 2015). Çocukken travma yaşayan çocukların bu durumdan suçluluk ve utanç duyduğu belirtilmektedir (Aytaçalp ve Durat, 2019).

Bir davranışın sonucunda bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesiyle ortaya utanç duygulanımı çıkabilmektedir. Utanç duygusunu benliğinden ayırarak dışsallaştırma yapan birey utanç duygulanımını hissetmemektedir (Tracy ve Robins, 2006). Muris ve Meesters (2012), genç yaştaki özbilinçlilik duyguları ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar doğrultusunda hem içselleştirme hem de dışsallaştırma belirtilerinin utançla olumlu yönde ilişkisini göstermiştir. Kochanska ve arkadaşları (2009), yaptıkları çalışmada genç bireylerin dışsallaştırma sorununa yol açmasına karşı suçluluğu koruyucu faktör olarak göstermiştir.

1.2.5. Ergenlik Dönemi ve Özbilinçlilik

Ergenlik, fiziksel ve duygusal süreçlerin hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergen bireyin bedeninde yaşadığı biyolojik değişimlerin sosyal yaşamını ve psikolojik durumunu etkilediği belirtilmektedir (Kars, Arslan ve Erik, 2014; Tezel, Özkan ve Parlak, 2012).

Ergenlik dönemi bireyin kendisini değerlendirmede aktif rol aldığı ve yaşamını birçok açıdan (psikolojik, sosyal ve biyolojik) ele alarak yetişkinliğe hazırlandığı hızlı bir zaman olarak devam eder (Bülbül, Güçlü ve Mısıroğlu, 2013; Erbay, Oğuz ve Yıldırım, 2016). Bu dönemde kendisini keşfeden ergen öz değerlendirme yetisini kazandığını gösterir. Ergenin kendisini değerlendirmesiyle birlikte özbilinçlilik duyguları kendisini göstermeye başlamaktadır (Demir 2014; Rosenblum ve Lewis 1999). Ergen bireyin bu dönemde duygudurumu gelişigüzel ve istikrarsızdır (Kars, Arslan ve Erik, 2014; Tezel, Özkan ve Parlak, 2012). Bu dönemde yaşanan duyguların gelişigüzel ve istikrarsız olması psikolojik sorunların yaygınlığını etkilemekte ve bu oranın %13- 21 olduğu

belirtilmiştir (Tezel, Özkan ve Parlak, 2012). Ergenlik dönemindeki psikolojik sorunların tanı ve tedavisi yetişkinlik dönemindeki işlevselliğini etkilediği söylenilmektedir (Weitzman, Wegner ve Blum, 2015).

Ergenler, reddedilmenin sonucunda utanç duygulanımlarını hissedebilmektedir. Bu utanç duygulanımından kaçınmak için karşı tarafa sevgilerini ifade ederken güçlük çekebilmektedir. Ergenler olası bir reddedilme durumunda sadece ilişkinin reddedilmediğini, benliğinin de reddedildiğini düşünmektedirler.

Uyumsal ve toplumsal özbilinç duygularının derinlik ve yaş ile ilişkisi olduğu, zaman çizelgesinde ileriye gidildiğinde özbilinçlilik duygularının derinliğinde artış olduğu söylenilmektedir (Orth ve ark. 2010). Ergenlik döneminde oluşmaya başlayan kişilerarası iletişimin temelleri ileriki hayatlarında oldukça önem kazanacaktır. Dolayısıyla bu dönemdeki özbilinçlilik duygulanımlarının kalitesine dikkat edilmeli ve önem verilmelidir. Ergenlerin bu dönemdeki iletişimlerinin ve bilgi paylaşımlarının büyük bir kısmı internet aracılığıyla gerçekleştirdikleri bilinmektedir. Dolayısıyla burada edinilen tutum, özbilinçlilik duygulanımlarını değiştirebilmektedir (Şavlı, 2019).

1.2.6. Cinsiyet ve Özbilinçlilik

Utanç ve suçluluk duygusunun kişilerarası ilişkilerde cinsiyetler arası farklılaştığı görülmektedir. Ergenlik dönemiyle birlikte kızlarda fiziksel ve bilişsel değişiklik beraberinde depresyon artışını getirmektedir. Bu durum ergen kızlarda utanç deneyimiyle daha çok karşılaşabileceğini ve duygusal olarak daha savunmasız hale gelecekleri anlamına da gelmektedir. Genel olarak ise ergenlerde bilişsel değişimin kendi benliklerine dair olumsuz yorumları attırdığı ve sonuçta utanç duygulanımına yatkınlığın derinleştiği ileri sürülmektedir (Rudolph ve ark., 2006).

Çalışmalar incelendiğinde; Lutwak ve arkadaşları (1998), kızlarda utancın ve suçluluk duygularının daha fazla olduğunu görmüşlerdir. Utanç duygusunun daha çok her iki cinsiyette de bireyin iletişim kurduğu, sosyalleşirken ortaya çıkan kimlikle bağlantısı olduğu görülmektedir. Suçluluk duygusunun ise her iki cinsiyette de bireyin kişisel kimlikle bağlantısı olduğu görülmektedir (Lutwak ve ark. 1998). Akbağ ve İmamoğlu (2010) üniversite öğrencilerinde cinsiyetin özbilinçlilik duygulanımlarını etkileyip etkilemediğini görmek için yaptıkları çalışmalarında utanç alt kategorisinin anlamlı

farklılık olarak tespit etmiştir. Kız öğrencilerinde utanç duyguları erkek öğrencilere nazaran daha yüksek bulunmuştur. Algedik ve arkadaşları (2016) yılında yaptıkları çalışmada utanç ve suçluluk öz bilinçlilik duygularının kızlarda yüksek görünmesi anksiyete belirtileri ile ilişkisini doğrulayıcı nitelikte olabileceğini bildirmişlerdir. Buna karşın bazı çalışmalarda ise cinsiyet ile öz bilinçlilik duyguları arasında ilişki bulunmamaktadır (Adams ve Jones 1981; Goossens ve Beyers 2002).

1.3. Üstbiliş Sorunları

1.3.1. Üstbiliş Sorunları Tanımı

Üstbiliş kavramı, kişinin bilişler hakkındaki farkındalığı ve bilişsel süreçlerinin işlevselliğindeki kontrolü olarak tanımlanabilir (Kuhn ve Dean, 2004). Üstbiliş, kişinin kendi bilişsel sürecindeki bakışı, görevlerin farkındalığı ve aynı zamanda bu görevlerin istenilen bir şekilde yapılmasını sağlayan bir üst sistemdir (Crick 2000, Dienes ve Perner 1999). Diğer bir ifadeyle, üstbiliş zihinsel eylemlerin farkındalığıdır. Üstbiliş, bireyin kendi düşünce süreçlerini irdeleyen, denetleyen bilişsel bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Hudson, 2013). Üstbiliş, içerisinde birçok bilişsel alanda belli bir sonuca ulaşanı barındıran bir yapıdır. Bir diğer deyişle, bilişsel süreçleri hakkında düşünme diyebiliriz (Garner ve Alexander, 1989). Shimamura (2000), üstbilişte bir değerlendirme ve kontrol kavramının varlığından bahseder.

Üstbiliş kavramını anlamak için biliş kavramını irdelemek gerekir (Eke, 2019). Kant, biliş kavramını bilgiyi anlamlandırma olarak belirtmiştir. Hegel ise, görme, algılama olarak belirtmiştir (Akpınar, 2011). Biliş, öğrenme sürecinde etkili rol oynamaktadır. Kişi biliş sayesinde çevresini, olan olayları anlar ve fark eder, akıl yürütür, problemleri çözümler (Fidan, 1986). Biliş ile üstbiliş kavramını birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Biliş genel hatları içerirken üstbiliş bireyin kendi algılaması ve anlaması gibi zihinsel eylemler ile ilgili olmaktadır (Garner ve Alexander, 1989).

Üstbiliş kavramı ilk olarak Flavell' in (1970), çocukların ileri bellek yetenekleri konusundaki çalışmasıyla gelişim psikolojisi altında ortaya çıkmıştır. (akt. Nelson vd., 1999; Wells ve Matthew, 1996). Buna karşın çok daha eski yıllarda izlerine rastlayan söylemlerde vardır. Örneğin, Spinoza, kişinin bildiği bir şeyi bildiğini ve o bildiğini de bildiğini söylerek 17. yy'da üstbiliş konusuna atıfta bulunmuştur (Karakelle ve Saraç,

2010). İlerleyen yıllara bakıldığında üstbiliş ve psikoloji ile bağlantısı kurularak çok boyutlu bir kavram olduğunu anlatılmıştır (Flavell, 1987). Sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda ise üstbilişin nöropsikoloji, bellek performansı ve yaşlılık konuları içerisinde görülmektedir (Metcalf ve Shimamura, 1996). Klinik psikoloji alanına ilişkin yapılan çalışmaların ise 1990'lı yılların başında olduğu görülmektedir (Karakaş, 2020). Klinik psikoloji alanındaki çalışmaların içeriğine bakıldığında üstbilişin terapötik müdahalelerde kullanıldığı, bireylerin düşünce duygu ve davranış kontrolleriyle ilişkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir (Nelson vd., 1999).

Yapılan çalışmalarının sonucunda, psikolojik bozukluklara sahip kişilerin kullandıkları bilgi işleme süreçlerini içeren gözlemler sonucunda üstbilişsel yaklaşım kavramından bahsedilmektedir (Flavell, 1987; Fisher ve Wells, 2009). Bilişsel kuramlar alanında yapılan çalışmalar ışığında, duygudurum ve anksiyete bozukluklarının düşünmenin tarzı değil düşünce içeriğinin etkisi olduğu söylenilmiştir (Fisher ve Wells, 2009). Bilişsel kuramların duygusal bozuklukları açıklamada yetersiz kaldıklarını ve düşüncenin düzenlenmesi, kontrollüğü ile ilgili konulara değinilmediği söylenilmiştir (Wells ve Matthews, 1996). Üstbiliş zamanla kazanılan bir güç olarak ele alınmakla beraber yaşla birlikte gelişmeye devam ettiği düşünülmektedir (Bars, 2016). Flavell, çocukların ileri bellek yetenekleri konulu araştırmasında literatüre 'metamemory' kavramını, ilerleyen zamanlarda ise 'metacognition' kavramını ekleyerek kazandırmıştır (1987). Ülkemizde yapılan çalışmalarda; üstbilişsel, üstbiliş, metakognitif bilgi ve yürütücü biliş olarak yayımlanmıştır (Eke, 2019).

Üstbilişin bileşenleri birçok araştırmacı tarafından konu edinilmiştir. Üstbiliş en yaygın şekliyle üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyim ve üstbilişsel düzenleme olarak üç sınıfta ele alınmaktadır. Üstbilişsel bilgi, bireyin bilişsel deneyimlerini kontrol eden bilgidir (Wells, 2009). Üstbilişsel deneyim, bireyin inançları üzerinden değişiklik yapması durumudur (Flavell, 1979). Üstbilişsel düzenleme ise bilişsel sistemi düzenleyen yürütücü süreçleri barındırır (Flavell, 1979).

1.3.2. Üstbiliş Modelleri

Üstbilişin hangi öğelerden oluştuğu araştırma konusunu oluşturmaktadır. Üstbilişsel kuram, bilişlerini ve genel kavrayışları tahmin etmelerini, kontrol etmelerini ve açıklamalarını sağlayan inançları koordine etmektedir (Nurullayeva, 2019). Buna karşın bu özelliklerin her bireyde farkında olma derecesi değişkenlik göstermekle birlikte

kişisel deneyim ve kendini gösteren özelliklerin zamanla kademeli olarak değiştiği düşünülmektedir (Montgomery, 1992). Flavell (1976) tarafından yapılan ilk sınıflandırma çalışmaları beraberinde farklı üstbiliş modellerini ortaya çıkmasını sağlamıştır (Çiçekçi, 2019).

1.3.2.1. Flavell' in Üstbiliş Modeli

Flavell (1979) üstbiliş, bilişsel verilerle ifade etmesi yönünden tanımlamaktadır. Bireyin bilişsel bilgiyi nasıl işlemediği ve sahip olduğu bilgileri bilme ve anlatmasıdır (Flavell, 1979). Üstbiliş; üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyim ve üstbilişsel strateji olarak 3 kategoriye ayırarak ele almıştır (Flavell, 1979; Wells, 2000) Üstbilişsel bilgi; kişinin kendi algılaması, anlaması gibi bilişsel süreçleri hakkındaki düşünmesi ve sahip olduğu bilgisidir (Wells, 2009). Ayrıca Flavell, üstbilişsel bilgi olarak ele aldığı kategoriye de kendi içinde kişi, görev ve strateji olarak açıklamıştır (Flavell, 1979). Üstbilişsel deneyim; bir eylemle ilişkili bilişsel ve duygusal becerilerdir. Üstbilişsel deneyim daha önce edindiğimiz bilgileri biçimlendirmede ve üstbilişsel bilginin oluşmasına yardım etmektedir (Flavell, 1979). Üstbilişsel strateji ise kişinin bilişsel ve duygusal süreçleri hakkında düzenleme, duruma uygun şekle getirme ve kontrolü sağlama adı altında etkinlikleri içermektedir (Pintrich vd., 2000). Kısacası, üstbilişsel strateji amaca yöneliktir. (Flavell, 1979).

1.3.2.2. Brown'un Üstbiliş Modeli

Brown (1987) üstbiliş, bireyin bilişsel yetenekleri üzerinde düşüncesini irdelemesi ve düzenlemesi olarak ele almıştır. Brown, üstbiliş biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olarak iki boyutta ele almıştır. Biliş bilgisi, bilişsel yetenekler üzerinde derinlemesine düşünmeyi içerir. Bilişin düzenlenmesi, öğrenme ve problemleri çözmede deneyim kazanma girişimlerinde bulunmayı içerir (Aktürk ve Şahin, 2011). Ayrıca Brown üstbilişsel modelinde duygu içermeyen öge kullanmıştır (Çiçekçi, 2019). Brown yukarıdaki açıklamalara erk olarak yürütücü kontrol mekanizması kavramından bahsetmektedir. Üstbilişin yürütücü kontrol mekanizması bireyin öğrenme sürecinde yaptığı planı izlemesi, denetlemesi ve düzenlenmesi süreçlerinin birleştirilmesini içerir (Brown, 1987; akt. Aktürk ve Şahin, 2011).

1.3.2.3. Pintrich ve Arkadaşlarının Üstbiliş Modeli

Pintrich ve arkadaşları (2000) üstbiliş 3 kategoride ele almışlardır. Bunlar; üstbilişsel bilgi, üstbilişsel muhakeme-izleme ve öz düzenleme ve kontrol bileşenlerinden oluşmaktadır (Çiçekçi, 2019). Üstbilişsel bilgi, bireyin nasıl öğrendiğine dair kendilik bilgisini, uygulanacak stratejilerin bilgisi, görev ile bağlamın bilişi nasıl etkilediğine dair bilgidir. Üstbilişsel muhakeme-izleme, görev sürecinde sergilediği performansını değerlendirerek bir sonraki tepkileri için farkındalık kazanmasını içerir. Öz düzenleme ve kontrol, amaca ulaşmada hangi stratejilerin etkili olacağına belirleyen ve düzenleyendir (Pintrich, Wolters, Boxter, 2000). Kategorilere genel bakıldığında farkındalık alanı ve stratejiyi yansıtmaya yer almaktadır. Dolayısıyla üstbilişin, bir şeyi bilme ve deneyim unsurlarından oluştuğu söylenilmektedir (Kansızoglu, 2020).

1.3.2.4. Tobias ve Everson'un Modeli

Tobias ve Everson (2002) modellerinde bireyin öğrenme süreçlerinin izlemesini ve kontrol etmesini incelemişlerdir. Buna göre bireyler bilişsel süreçlerinde düzenleme yapabilmesi için neleri bildikleriyle, neleri bilmeleri gerektiği konusunda ayırımı yapabilmelidirler (Tobias, Everson, 2002).

1.3.2.5. Nelson ve Narens'in Üstbiliş Modeli

Nelson ve Narens (1990) üstbiliş kavramını, üst düzey ve nesne düzeyi olarak iki kategoride ele almışlardır. Üst düzey, nesne düzeyindeki süreçleri gözler ve değerlendirerek geri bildirim vermesidir. Üst düzey ile nesne düzeyi arasında etkin ve hareketli bir bilgi olarak üstbiliş kavramını ifade etmektedirler (Nelson ve Narens, 1990).

1.3.2.6. Wells'in Üstbiliş Modeli

Wells üstbiliş, üstbilişsel bilgi- inançlar, üstbilişsel yaşantılar ve üstbilişsel stratejiler olmak üzere üç kategoride değerlendirmiştir (Çiçekçi, 2019). Üstbilişsel bilgiyi, kişiye ait olan bilgiler olarak tanımlamakta ve bu bilgilerin olumlu-olumsuz olması, bellek süreci gücü ve dikkati konusunu da kapsadığını söylemektedir. Üstbilişsel inanç ise, bireydeki kontrolü ve karşı davranışını içerir (Wells, 2009).

1.3.3. Ergenlik Dönemi ve Üstbiliş Sorunları

Üstbiliş bir süreci içerir. Erken yaşlarda kendini göstermeye başlayan üstbilişsel bilgi ergenlik döneminin bitimine kadar yavaşça gelişimini tamamlar (Brown, 1987). Ergenlik döneminin bireyin duygu, davranış ve biliş alanında bir etkisinin olduğu düşünülmektedir (Özdiker, 2019). Bireyin hem biyolojik hem de psikososyal anlamda içerdiği değişiklikler ergenlik dönemiyle başlamaktadır. (World Health Organization, 2014). Ergenliğin ilk yıllarında ergenler birçok stresörle karşı karşıya kalmaktadır. Stresörlerle başa çıkma becerisi henüz gelişmemiş ergenler çevreleriyle problem yaşamaktadırlar. Bu bağlamda başa çıkma becerilerinin eksikliğinden dolayı uyum problemleri, kaygı, depresyon gibi sorunlara neden olabilmektedir (Eryılmaz, 2009). Bireyin ergenlik dönemi ile birlikte somut düşünce yapısından soyut olarak akıl yürütebilmesi bu dönemin özelliklerinden biridir. (Piaget ve Inhelder, 2016). Ergenlik dönemi ile birlikte soyut işlemlerle akıl yürütme işlemlerinin aslında üstbiliş özellikleri içerdiği görülmektedir (Yalçın ve Karakaş, 2008: 258).

1.3.4. Üstbiliş İle İlgili Psikopatolojiler

Üstbiliş sistemi zihinsel eylemlerin dizimi konusunda oldukça büyük bir öneme sahiptir. Burada ki düzensizliklerin olması psikopatolojiyi doğurduğu belirtilmektedir (Wells ve Cartwright- Hatton 2004). Üstbiliş ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki birçok araştırmacıların konusu olmuştur. Birçok çalışmada incelenmiş ve üstbilişin psikolojik bozukluklar üzerinde etkileri gösterilmiştir. (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Örneğin; depresyon ve kaygı bozuklukları olan kişilerde hatalı bilişsel süreçleri denetleme ve düzenlemede zorluk yaşamasından kaynaklı içselleştirme yapmaktadır. Depresyonda olan bireyin olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançları ortaya çıkmaktadır. (Wells, 2000). Bu inançları doğrultusunda yanlış baş etme stratejisi olan ruminasyon döngüsüne sebep olmakta ve dönü haline gelmektedir. Bu durum bireyde bilişsel esnekliğini ve farkındalığını azaltmaktadır. Birey ruminatif döngüyü terk etmekte zorlanmakta ve depresif dönem uzamaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2003; Weber ve Exner, 2013; Yılmaz, 2015). Üstbilişsel sorunlar beraberinde düzeltme sürecindeki zorluklarla da bağlantılı ele alınmaktadır. Dolayısıyla burada oluşan her zorluk bireyde depresyon ve kaygı gibi problemlere yol açtığı düşünülmektedir. Ayrıca üstbiliş, karşılıklı ilişkileri olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilenen kişiler güç kullanan kişiler tarafından etki altına alınırlar (Yavuz ve

ark., 2019). Bir başka örnek olarak şizofrenide toplumsallaşma konusunda sorun yaşama negatif belirtiler (isteksizlik, tepki vermeme, heyecan duymamama, toplumsal etkileşimde bulunmama) olarak karşımıza çıkmakta ve bu durum üstbiliş beceriler ile yakından ilişkilidir.

Üstbilişsel kuram, birçok psikolojik sorunlarda düşüncüyü üç şekilde ele almaktadır. Bunlar; kontrol altına alma, değiştirme ve yorumlama olarak ele alınmaktadır (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Düşüncelerin kontrol edilmesinde bir yapının olduğunu ve bu yapıya da üstbilişsel bilgi olarak ele alan Wells, üstbilişi farklı kategorilerde ele alarak psikopatolojiyle ilişkisini açıklamıştır. Doğrudan sözel olarak ifade edilen bilgileri ‘açık üstbilişsel bilgi olarak, doğrudan ifade edilemeyen ve düşünceleri yöneten kuralların olmasına da ‘örtük üstbilişsel bilgi olarak tanımlama yapmaktadır. “Endişelenmek kalp krizi geçirmeme sebep olacak” ifadesi açık üstbilişsel bilgiye örnek olarak verilmektedir (Wells, 2009).

Üstbilişsel inançların stresli durumlarda başa çıkma stratejilerinin işlevini engellemesi ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin devreye girmesinde etkisi olduğu görülmektedir. (Spada vd., 2008). Bununla beraber üstbilişsel inançlarla stresli durumlarda verilen tepki ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Bireydeki olumsuz duyguların azalmasında bilişsel çarpıtmaların düzenlenmesiyle elde edildiği söylenmektedir (Wells, 2000). İşlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerinden endişe, ruminasyon ve bastırma stratejileri ile üstbilişsel inançlarla ilişkisini gösteren çalışmalar vardır. Örneğin, Wells ve Cartwright-Hatton (2004), yaptıkları çalışmalarında düşünceleri kontrol etme ihtiyacına ilişkin üstbilişsel inançlar, düşünce-eylem kaynaşması ve bilişsel yeterliliğe ilişkin olumsuz inançlar güvenilir yordayıcılar olarak ortaya çıkmıştır. Sorun odaklı başa çıkma becerilerini kullanan kişilerin üstbilişsel inançların düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Safrancı, 2010). Karakaş (2020) yaptığı çalışmada anksiyete ve depresif belirtilerin değerlendirilmesi sürecinde bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerin yanı sıra üstbilişsel etmenlerin de önemli olduğunu vurgulamıştır. Buna karşın üstbilişsel inançların ve ruminasyonun depresyonu yordayıcısı olabileceğine (Weber ve Exner, 2013) ve olamayacağına (Hjemdal vd., 2013) ilişkin çalışmalar vardır.

Anksiyete belirtilerinden olan kontrol edilemezlik ve tehlikeyle ilgili olumsuz inançlarla ilişkisi olduğu gösteren çalışmalar vardır. Bu çalışmalar kesitsel ve ileriye yönelik etkisi

olduğunu göstermektedir (Ryum vd., 2017; Spada vd., 2010). Ayrıca kontrol değişkenlerin (cinsiyet, yaş ve anksiyete/depresyon) ileriye yönelik etkisini engellediğini gösteren çalışmaların olması da dikkat çekmektedir (Ramos- Cejudo ve Salguero, 2017).

Üstbilişsel inançların mı depresyon ve anksiyete belirtilerini etkilediği yoksa anksiyete ve depresyon belirtilerinin mi üstbilişsel inançları etkilediği halen netleştirilmemiştir. Kraft ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada geçmişe dönük tekrarlanan olumlu ve olumsuz düşüncelerin depresif belirtileri öncesinden tahmin edilebileceğini söylemiştir. Aynı bakış açısıyla ilgili Nordahl ve arkadaşları (2019) ise yaptıkları çalışmada, kontrol edilemezlik ve tehlike ile ilgili olumsuz inançların anksiyetenin ileriye yönelik tahminde bulunabileceğini söylemiştir (Karakaş, 2020).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ergenlerde irritabilite düzeyi ile özbilinçlilik duygulanımları ve üstbilgi sorunları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma kesitsel nitelikte bir araştırmadır. İlişkisel model ölçülen değişkenler arasındaki ilişkileri ve ne tür bir ilişki olduğunu inceleyen araştırmalardır (Karasar, 2011).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim-Öğretim döneminde 5. ve 12. sınıf aralığında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise; Antalya ve İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüklerine bağlı eğitim kurumlarında öğretim gören 11-17 yaş aralığındaki ergen öğrencilerden seçilmiştir. Belirtilen yaş aralığındaki öğrenciler 5.sınıf ile 12.sınıf aralığında eğitim görmektedir.

Araştırmanın ölçek ve envanterlerinin uygulandığı okullar, Antalya ve İstanbul illerinde yer alan ortaokul ve liseden oluşmaktadır. Seçilen okullardan araştırmaya katılacak öğrenciler ise gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi olmayan kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Araştırmaya, 480 öğrenci katılmıştır. Buna karşın, 31 öğrencinin doldurmuş oldukları veri toplama araçlarındaki eksik bilgilerden dolayı ölçekleri geçersiz sayılmıştır. Analiz 449 öğrenci verileri üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışmada 287 (%63.9) kız, 162 (%36.1) erkek katılımcı bulunmaktadır.

2.3. Bilgi Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-babanın birlikte-ayrı olma durumu, anne-babanın eğitim durumu, ailenin aylık gelir düzeyi, tıbbi bir rahatsızlığın olup olmaması, kronik bir hastalığa sahip olup olmama durumu, psikiyatrik tedavi alma durumu, kardeş sayısı, ailede kaçınıcı çocuk olduğu gibi bilgilerden oluşmaktadır ve araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

2.3.2. Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)

Orijinal adı “Meta-Cognitions Questionnaire for Children (MCQ-C)” olan ölçek Bacow ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. ÜBÖ-ÇE’nin geliştirilmesinde, Cartwright Hatton ve arkadaşlarının (2004) geliştirdikleri ergen formu (Meta-Cognitions Questionnaire for Adolescent; MCQ-A) esas alınmıştır. Ölçeğin ergen formunun yetişkin formuyla aynı faktörlere ve kabul edilebilir düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğunu yaptıkları geçerlilik çalışmasında bulmuşlardır. Geçerlilik çalışması, 13-17 yaş arasında otuz maddeden oluşmaktadır. Orijinal formda alt boyutlar ile toplam puanın cronbach Alfa seviyeleri .70 ile .92 arasında ölçülmüştür.

Türkçe uyarlamasını Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek “(1) kesinlikle katılmıyorum” ile “(4) kesinlikle katılıyorum” aralığında değişen 24 maddeden oluşan 4’lü Likert tipinde bir ölçektir. Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen sonuçlar ölçeğin orijinal formundaki gibi olumlu üst endişeler, olumsuz üst endişeler, batıl inançlar, ceza ve sorumluluk inançları ve bilişsel izleme isimli 4 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 30 iken maksimum puan 120’dir. ÜBÖ-ÇE’nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu oran ölçeğin ilk yarısı için .68, ikinci yarısı için .64’tür. Ölçeklerin toplamı 24-96 arasında değişmektedir. Puanların yükselmesi üstbilişsel sorunun artması anlamına gelmektedir.

2.3.3. DSM 5 Düzey 2 İrritabilite Ölçeği

DSM-5 düzey 2 irritabilite ölçeği, çocuk ve ergenlerdeki irritabilitenin şiddetini belirleyen bir ölçektir. Afektif Tepkisellik İndeksi’nin (affective reactivity index -ARI) uyarlanmış versiyonudur. DSM-5 düzey 2 irritabilite ölçeği son 7 günü kapsarken, ARI 6 aylık bir zaman dilimini kapsamaktadır. DSM 5 alan çalışmalarında güncel durumu (son 7 gün) değerlendirmek için kullanılan ARI’ nın uyarlanmış versiyonu tedavi yanıtını değerlendirmek için düzey 2 kesitsel belirti ölçümleri bataryasının bir parçası olmak üzere tasarlanmıştır.

Türkçe uyarlanmasını Yalın-Sapmaz ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Geçerliliği yapılmış olan ARI’ nın orijinal versiyonu ile aynı maddeleri içermektedir.

Ölçek “(0) doğru değil” ile “(2) kesinlikle doğru” aralığında değişen 3’lü likert tipi bir değerlendirme sağlamaktadır.

Her maddenin ham puanını “Klinisyen Kullanımı” için verilen bölümde belirtmesi ve ortalama toplam puanı hesaplaması istenir. İlk 6 maddenin ham puanı 0-12 arasında değişen toplam bir ham puanı elde etmek için toplanır. Yüksek puanlar irritabilite şiddetinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Ortalama toplam puan, toplam puanı 3 puanlı bir ölçeğe düşürür ve böylece klinisyenin çocuğun irritabilite şiddetini, yok (0), hafif-orta (1), orta-ağır (2) olarak değerlendirmesine olanak sağlar. Ortalama toplam puanın kullanımı, DSM-5 Saha Çalışmalarında klinisyenler için güvenilir, kullanımı kolay ve klinik olarak yararlı bulunmuştur. Ortalama toplam puan, ham toplam puanı ölçekteki madde sayısına (6) bölerek hesaplanır. Güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı çocuk formu için 0.87, ebeveyn formu için 0.87 bulunmuştur. Mevcut çalışmada çocuk formu kullanılmıştır.

2.3.4. Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A)

Testi oluşturan maddeler gündelik hayatta karşılaşılabilecek olayları senaryo haline getirilerek oluşturulmuştur. İçeriğinde bazı unsurları ergenlere uygun hale getirmek için kısmen yeniden yazılmıştır. Her bir senaryo için şıklardaki cevapların “(1) hiç” ile “(5) çok sık” aralığında değişen 24 puanlandığı likert tipi bir ölçektir Her alt ölçek için puanların toplanması ve o alt ölçekten yüksek puan alan kişide o özbilinçlilik duygusunun fazla olduğu gösterilmektedir. Türkçe uyarlanmasında orijinalinden farklı olarak 5 alt ölçekli yapıya sahiptir. Testte görülen dairelerin şiddetin artmasına bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Algedik ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, alt ölçekler için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şöyledir: Utanç .81, Suçluluk .88, Ayrılma .60, Dışsallaştırma .70, Dışsallaştırma-utanç .75. Bu değerler alt ölçeklerin yüksek düzeyde iç tutarlılığı olduğunu göstermektedir.

2.4. İşlem

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde mevcut çalışma için Etik Kurulu onayı alınmıştır. Araştırmada, ergenlerde irritabilite düzeyinin, üstbiliş sorunları

ve öz bilinçlilik ile ilişkisini incelemek için, ‘Demografik Bilgi Formu’, ‘‘Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)’’, ‘‘DSM 5 Düzey 2 İritabilite’’, ‘‘TOSCA-A’’ kullanılmıştır. Araştırmada belirlenen envanterlerin kullanılması için e -mail yolu ile izinler alınmıştır. Antalya ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüklerine okullarda ölçek uygulanması için gerekli izinler alınmıştır.

Ergenler ölçekleri okullarında araştırmacının gözetiminde doldurmuşlardır. Ölçekler hakkında ve elde edilecek bilgilerin sadece bilimsel araştırmada kullanılacağına dair açıklama yapılmıştır. Çalışmaya katılan 134 kişinin lise 4, 30 kişinin lise 3, 60 kişinin lise 2, 7 kişinin lise 1, 71 kişinin 8.sınıf, 93 kişinin 7. Sınıf, 21 kişinin 6.sınıf, 33 kişinin 5.sınıf toplamda 449 kişi olduğu görülmektedir.

2.5. Analiz

Verilerin istatistiksel hesaplamaları SPSS 25 programı ve process macro ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük- en büyük değerleri, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve ilgili alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon testi ile incelenmiştir. Araştırmada DTİ puanlarının TOSCA-A ve ÜBÖ tarafından yordamasına ilişkin Çoklu (Stepwise) Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Utanç puanlarının, olumsuz üst endişeler puanları arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin mediasyon analizi Spss process macro programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri için Cronbach’s Alfa değerleri hesaplanmıştır.

BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kız	287	63.9
	Erkek	162	36.1
Sınıf	5. sınıf	33	7.3
	6. sınıf	21	4.7
	7. sınıf	93	20.7
	8. sınıf	71	15.8
	Lise 1	7	1.6
	Lise 2	60	13.4
	Lise 3	30	6.7
	Lise 4	134	29.8
Anne-Baba Durumu	Birlikte yaşıyor	375	83.5
	Boşanmış	62	13.8
	Diğer	12	2.7
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	159	35.4
	Lise	165	36.7
	Lisans	95	21.2
	Yüksek lisans	23	5.1
	Doktora	7	1.6
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	127	28.3
	Lise	173	38.5
	Lisans	103	22.9
	Yüksek lisans	41	9.1
	Doktora	5	1.1
Aile Aylık Gelir Düzeyi	Asgari ücret altı	15	3.3
	Asgari ücret	84	18.7
	Asgari ücret-4000 arası	100	22.3
	4000 üzeri	250	55.7
Tıbbi Bir Rahatsızlık	Evet	51	11.4
	Hayır	398	88.6
Kronik Bir Rahatsızlık	Evet	41	9.1
	Hayır	408	90.9
Psikiyatrik Tedavi Alma	Evet	19	4.2
	Hayır	430	95.8
Ailede Kaçınıcı Çocuk	1	222	49.4
	2	162	36.1
	3	50	11.1
	4	7	1.6
	5	5	1.1
	5 üzeri	3	.7

Kendine Ait Bir Oda	Evet	292	65.0	
	Hayır	157	35.0	
Odanın Paylaşıldığı Kişi	Kimseyle	285	63.5	
	Kardeş	160	35.6	
	Diğer	4	.9	
	Toplam	449	100	
Değişken (N=449)	Min	Maks	Ort	Ss
Yaş	11	17	14.50	2.11
Toplam Kardeş Sayısı	0	7	1.61	1.17

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya 449 katılımcı dâhil edilmiştir. Çalışmada 287 (%63.9) kız, 162 (%36.1) erkek katılımcı bulunmaktadır. 5. Sınıf olan 33 (%7.3); 6. Sınıf olan 21 (%4.7); 7. Sınıf olan 93 (%20.7); 8. Sınıf olan 71 (%15.8); lise 1 olan 7 (%1.6); lise 2 olan 60 (%13.4); lise 3 olan 30 (%6.7) ve lise 4 olan 134 (%29.8) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların 375’inin (%83.5) anne babası birlikte yaşamaktadır. 62’ sinin (%13.8) anne babası boşanmıştır. 12’ sinin (%2.7) anne babası boşanmamış ve ayrı yaşıyordur. Anne eğitim durumu ilkököl olan 159 (%35.4); lise olan 165 (%36.7); lisans olan 95 (%21.2); yüksek lisans olan 23 (%5.1) ve doktora olan 7 (%1.6) katılımcı varken; baba eğitim durumu ilkököl olan 127 (%28.3); lise olan 173 (%38.5); lisans olan 103 (%22.9); yüksek lisans olan 41 (%9.1) ve doktora olan 5 (%1.1) katılımcı vardır. Aile aylık geliri asgari ücret altı olan 15 (%3.3); asgari ücret olan 84 (%18.79); asgari ücret-4000 TL arası olan 100 (%22.3) ve 4000 TL üzeri olan 250 (%55.7) katılımcı bulunmaktadır. Tıbbi bir rahatsızlığı olan 51 (%11.4); olmayan 398 (%88.6) katılımcı; kronik bir rahatsızlığı olan 41 (%9.1) kronik rahatsızlığı olmayan 408 (%90.9) katılımcı; psikiyatrik tedavi alan 19 (%4.2); psikiyatrik tedavi almayan 430 (%95.8) katılımcı bulunmaktadır. Aile 1. çocuk olan 222 (%49.4); 2. çocuk olan 162 (%36.1); 3. çocuk olan 50 (%11.1); 4. çocuk olan 7 (%1.6); 5. çocuk olan 5 (%1.1); 5 üzeri bir sıradaki çocuk olan 3 (%.7) katılımcı vardır. Kendine ait bir odası olan 292 (%65); olmayan 157 (%35) katılımcı vardır. Odasını kimseyle paylaşmayan 285 (%63.5); kardeşiyle paylaşan 160 (%35.6); diğer kimselerle paylaşan 4 (%.9) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 14.50 (SS=2.11) olarak hesaplanmıştır. Toplam kardeş sayısı 0-7 arasında değişmektedir ve ortalaması 1.61 (SS=1.17) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. TOSCA-A, ÜBÖ, DTİ Toplam ve Alt Ölçek Puanları için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Ayrılma -TOSCA-A	7.00	35.00	21.55	5.30	-.042	-.270
Dışsallaştırma -TOSCA-A	7.00	32.00	15.92	5.15	.496	-.088
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	9.00	36.00	14.63	5.11	1.232	1.483
Utanç -TOSCA-A	13.00	64.00	32.13	10.89	.591	-.092
Suçluluk -TOSCA-A	14.00	70.00	53.89	9.89	-.886	.926
ÜBÖ-Toplam	30.00	83.00	60.09	10.50	-.261	-.324
Bilişsel İzleme ÜBÖ	6.00	24.00	18.04	4.16	-.536	-.266
BİCS ÜBÖ	6.00	24.00	17.07	4.31	-.337	-.605
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	5.00	20.00	14.16	3.96	-.308	-.954
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	5.00	20.00	10.79	3.58	.343	-.317
DTİ-Toplam	.00	12.00	4.88	3.43	.411	-.802
DTİ-1	0	2	1.10	.723	-.154	-1.078
DTİ-2	0	2	.94	.768	.099	-1.298
DTİ-3	0	2	.80	.783	.372	-1.278
DTİ-4	0	2	.44	.656	1.206	.235
DTİ-5	0	2	.71	.744	.519	-1.035
DTİ-6	0	2	.89	.800	.195	-1.413
DTİ-7	0	2	.91	.804	.159	-1.436

DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbilis Ölçeği; BİCS: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 2’de TOSCA-A, ÜBÖ ve DTİ toplam ve alt ölçek puanları için en küçük en büyük değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

TOSCA-A Ayrılma alt boyutunda puanların 7-35 arasında dağıldığı görülmüştür. Ortalama= 21.55, standart sapma= 5.30, çarpıklık=-.042 ve basıklık= -.270 olarak hesaplanmıştır. Dışsallaştırma alt boyutunda puanların 7-32 arasında dağıldığı görülmüştür. Ortalama= 15.92 ve standart sapma= 5.15, çarpıklık=.496 ve basıklık= -.088 olarak hesaplanmıştır. Dışsallaştırma/Utanç alt boyutunda puanların 9-36 arasında dağıldığı görülmüştür. Ortalama= 14.63 ve standart sapma= 5.11, çarpıklık=1.232 ve basıklık= 1.483 olarak hesaplanmıştır. Utanç alt boyutunda puanların 13-64 arasında dağıldığı görülmüştür. Ortalama= 32.13 ve standart sapma= 10.89, çarpıklık=.591 ve basıklık= -.092 olarak hesaplanmıştır. Suçluluk alt boyutunda puanların 14-70 arasında dağıldığı görülmüştür. Ortalama= 53.89 ve standart sapma= 9.89, çarpıklık=-.886 ve basıklık= .926 olarak hesaplanmıştır.

ÜBÖ-toplam puanı için aralığın 30-83 arasında olduğu görülmüştür. Ortalama= 60.09 ve standart sapma= 10.50, çarpıklık=-.261 ve basıklık= -.324 olarak hesaplanmıştır. Bilişsel İzleme alt boyut puanları için aralığın 6-24 arasında olduğu görülmüştür. Ortalama= 18.04 ve standart sapma= 4.16, çarpıklık=-.536 ve basıklık= -.266 olarak hesaplanmıştır. BİCS alt boyut puanları için aralığın 6-24 arasında olduğu görülmüştür. Ortalama= 17.07 ve standart sapma= 4.31, çarpıklık=-.337 ve basıklık= -.605 olarak hesaplanmıştır. Olumsuz Üst Endişeler alt boyut puanları için aralığın 5-20 arasında olduğu görülmüştür. Ortalama= 14.16 ve standart sapma= 3.96, çarpıklık=-.308 ve basıklık= -.954 olarak hesaplanmıştır. Olumlu Üst Endişeler alt boyut puanları için aralığın 5-20 arasında olduğu görülmüştür. Ortalama= 10.79 ve standart sapma= 3.58, çarpıklık=.343 ve basıklık= -.317 olarak hesaplanmıştır.

DTİ-toplam puanları için aralık 0-12 arasında görülmüştür. Ortalama= 4.88 ve standart sapma= 3.43, çarpıklık= .411 ve basıklık= -.802 olarak hesaplanmıştır. DTİ- 1. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= 1.10 ve standart sapma= .723, çarpıklık= -.154 ve basıklık= -1.078 olarak hesaplanmıştır. 2. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= .94 ve standart sapma= .768, çarpıklık= .099 ve basıklık= -1.298 olarak hesaplanmıştır. 3. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= .80 ve standart sapma= .783, çarpıklık= .372 ve basıklık= -1.278 olarak hesaplanmıştır. 4. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= .44 ve standart sapma= .656, çarpıklık= 1.206 ve basıklık= .235 olarak hesaplanmıştır. 5. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= .71 ve standart sapma= .744, çarpıklık= .519 ve basıklık= -1.035 olarak hesaplanmıştır. 6. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= .89 ve standart sapma= .800, çarpıklık= .195 ve basıklık= -1.413 olarak hesaplanmıştır. 7. madde için aralık 0-2 arasında görülmüştür. Ortalama= .91 ve standart sapma= .804, çarpıklık= .159 ve basıklık= -1.436 olarak hesaplanmıştır.

3.2. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyetler Arası DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları ile Karşılaştırılması

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p	Hedges'g
DTİ-Toplam	Kız	287	5.15	3.42	2.192	.447	.029*	.217
	Erkek	162	4.41	3.41				
Ayrılma -TOSCA-A	Kız	287	21.21	5.39	-1.861	.447	.063	
	Erkek	162	22.17	5.10				
Dışsallaştırma -TOSCA-A	Kız	287	15.41	4.86	-2.821	.447	.005**	.278
	Erkek	162	16.83	5.52				
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	Kız	287	14.23	4.90	-2.207	.447	.028*	.216
	Erkek	162	15.33	5.40				
Utanç -TOSCA-A	Kız	287	33.53	11.18	3.673	.447	<.001**	.361
	Erkek	162	29.65	9.92				
Suçluluk -TOSCA-A	Kız	287	55.60	9.63	4.974	.447	<.001**	.489
	Erkek	162	50.88	9.66				
ÜBÖ-Toplam	Kız	287	61.48	10.50	3.792	.447	<.001**	.373
	Erkek	162	57.62	10.07				
Bilişsel İzleme ÜBÖ	Kız	287	18.17	4.25	.871	.447	.384	
	Erkek	162	17.81	3.99				
BİCS ÜBÖ	Kız	287	17.69	4.16	4.069	.447	<.001**	.402
	Erkek	162	15.99	4.36				
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	Kız	287	14.88	3.86	5.241	.447	<.001**	.514
	Erkek	162	12.90	3.84				
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	Kız	287	10.75	3.58	-.354	.447	.724	
	Erkek	162	10.87	3.61				

* $p < .05$; ** $p < .01$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; BİCS: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

DTİ-toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(447)} = 2.192$; $p < .05$). Kız katılımcıların DTİ puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

TOSCA-A Dışsallaştırma ($t_{(447)} = -2.821$; $p < .01$), Dışsallaştırma/Utanç ($t_{(447)} = -2.207$; $p < .05$), Utanç ($t_{(447)} = 3.673$; $p < .01$), Suçluluk ($t_{(447)} = 4.974$; $p < .01$) alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların Dışsallaştırma ve Dışsallaştırma/Utanç puanlarının kız katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kız katılımcıların ise Utanç ve Suçluluk puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

ÜBÖ toplam ($t_{(447)} = 3.792$; $p < .01$), BİCS ($t_{(447)} = 4.069$; $p < .01$) ve Olumsuz Üst Endişeler ($t_{(447)} = 5.241$; $p < .01$) alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak

anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kız katılımcıların ÜBÖ toplam, BİCS ve Olumsuz Üst Endişeler puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

TOSCA-A Ayrılma, ÜBÖ Bilişsel İzleme ve Olumlu Üst Endişeler alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. ($p>.05$).

Tablo 4. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	df	p	Fark	Hedges'g
DTİ-Toplam	5/6. sınıf	54	4.78	3.20	1.313	5 448	.257		
	7. sınıf	93	5.20	2.99					
	8. sınıf	71	5.30	3.70					
	Lise 1/2	67	5.21	3.78					
	Lise 3	30	5.03	3.29					
	Lise 4	134	4.29	3.49					
Ayrılma -TOSCA-A	5/6. sınıf	54	20.93	6.04	4.132	5 448	.001**	3<6	.531
	7. sınıf	93	20.65	4.81					
	8. sınıf	71	19.97	5.82					
	Lise 1/2	67	21.91	5.70					
	Lise 3	30	23.47	4.48					
	Lise 4	134	22.67	4.65					
Dışsallaştırma -TOSCA-A	5/6. sınıf	54	16.54	5.11	4.312	5 448	.001**	2<5 3<5	.847 .670
	7. sınıf	93	14.46	4.97					
	8. sınıf	71	15.35	4.99					
	Lise 1/2	67	16.07	4.57					
	Lise 3	30	19.07	6.72					
	Lise 4	134	16.21	4.93					
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	5/6. sınıf	54	15.56	6.17	2.719	5 448	.020*		
	7. sınıf	93	14.86	4.69					
	8. sınıf	71	14.41	4.71					
	Lise 1/2	67	14.66	5.54					
	Lise 3	30	17.00	7.07					
	Lise 4	134	13.66	4.14					
Utanç -TOSCA-A	5/6. sınıf	54	30.17	10.64	1.205	5 448	.306		
	7. sınıf	93	33.25	11.56					
	8. sınıf	71	32.69	10.62					
	Lise 1/2	67	33.06	11.78					
	Lise 3	30	34.10	11.00					
	Lise 4	134	30.93	10.10					
Suçluluk -TOSCA-A	5/6. sınıf	54	51.48	10.83	2.296	5 448	.044*		
	7. sınıf	93	55.82	9.02					
	8. sınıf	71	51.61	10.18					
	Lise 1/2	67	54.18	11.30					
	Lise 3	30	53.80	9.95					
	Lise 4	134	54.63	8.88					
ÜBÖ-Toplam	5/6. sınıf	54	59.98	10.40	2.492	5 448	.031*		
	7. sınıf	93	59.18	9.35					
	8. sınıf	71	57.38	9.86					
	Lise 1/2	67	61.16	10.66					
	Lise 3	30	64.70	11.52					
	Lise 4	134	60.63	11.02					

* $p<.05$; ** $p<.01$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Öz bilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 4’te DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

TOSCA-A Ayrılma ($F_{(5, 448)}=4.132$; $p<.01$), Dışsallaştırma ($F_{(5, 448)}=4.312$; $p<.01$), Dışsallaştırma/Utanç ($F_{(5, 448)}=2.719$; $p<.05$) ve Suçluluk ($F_{(5, 448)}=2.296$; $p<.05$) alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Scheffe post hoc analizine göre, Dışsallaştırma/Utanç ve Suçluluk alt boyutları gruplar arası anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. 8. Sınıfta okuyanların Ayrılma puanları lise 4’tekilere göre daha düşük olduğu; 7. ve 8. Sınıfta okuyanların Dışsallaştırma puanlarının lise 3’tekilere göre daha düşük olduğu hesaplanmıştır.

ÜBÖ-toplam puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(5, 448)}=2.492$; $p<.05$). Scheffe post hoc analizine göre, ÜBÖ-toplam puanının gruplar arası anlamlı düzeyde farklılık göstermediği hesaplanmıştır.

DTİ-toplam ve TOSCA-A Utanç puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. ($p>.05$).

Tablo 5. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Anne-Baba Birlikte/Ayrı Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Örneklem t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p	Hedges’g
	Birlikte	375	4.82	3.39				
DTİ-Toplam	Boşanmış/Diğer	74	5.20	3.66	-.873	447	.383	
Ayrılma -TOSCA-A	Birlikte	375	21.53	5.28				
	Boşanmış/Diğer	74	21.66	5.47	-.191	447	.849	
Dışsallaştırma -TOSCA-A	Birlikte	375	15.94	5.29				
	Boşanmış/Diğer	74	15.82	4.36	.179	447	.858	
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	Birlikte	375	14.78	5.20				
	Boşanmış/Diğer	74	13.88	4.58	1.383	447	.167	
Utanç -TOSCA-A	Birlikte	375	31.66	10.61				
	Boşanmış/Diğer	74	34.51	12.03	-2.070	447	.039*	.263
Suçluluk -TOSCA-A	Birlikte	375	54.12	10.01				
	Boşanmış/Diğer	74	52.74	9.24	1.096	447	.274	
ÜBÖ-Toplam	Birlikte	375	59.86	10.33				
	Boşanmış/Diğer	74	61.24	11.36	-1.034	447	.302	
Bilişsel İzleme ÜBÖ	Birlikte	375	18.03	4.17				
	Boşanmış/Diğer	74	18.08	4.12	-.088	447	.930	
BİSC ÜBÖ	Birlikte	375	16.99	4.27				
	Boşanmış/Diğer	74	17.50	4.48	-.927	447	.354	
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	Birlikte	375	13.98	3.95				
	Boşanmış/Diğer	74	15.07	3.90	-2.159	447	.031*	.277
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	Birlikte	375	10.83	3.59				
	Boşanmış/Diğer	74	10.59	3.58	.514	447	.607	

* $p<.05$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Öz bilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 5’te DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının anne-baba birlikte/ayrı olma durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları verilmiştir.

TOSCA-A Utanç alt boyut puanlarının anne-baba durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(447)} = -2.070$; $p < .05$). Anne-babası boşanmış veya diğer olan katılımcıların Utanç puanlarının anne babası birlikte olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

ÜBÖ Olumsuz Üst Endişeler alt boyut puanlarının anne-baba durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(447)} = -2.159$; $p < .05$). Anne-babası boşanmış veya diğer olan katılımcıların Olumsuz Üst Endişeler puanlarının anne babası birlikte olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DTİ, TOSCA-A Ayrılma, Dışsallaştırma, Dışsallaştırma/Utanç, Suçluluk ve ÜBÖ toplam, Bilişsel İzleme, BİSC ve Olumlu Üst Endişeler puanlarının anne-baba durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p > .05$).

Tablo 6. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	df	p
DTİ-Toplam	İlkokul	159	4.92	3.27	1.211	3 448	.305
	Lise	165	5.16	3.37			
	Lisans	95	4.33	3.55			
	Lisansüstü	30	4.90	4.12			
Ayrılma -TOSCA-A	İlkokul	159	21.08	5.19	1.558	3 448	.199
	Lise	165	22.06	5.22			
	Lisans	95	21.85	5.70			
	Lisansüstü	30	20.33	4.88			
Dışsallaştırma -TOSCA-A	İlkokul	159	15.46	5.19	1.951	3 448	.121
	Lise	165	15.71	4.90			
	Lisans	95	16.58	5.23			
	Lisansüstü	30	17.47	5.76			
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	İlkokul	159	14.68	5.00	.258	3 448	.856
	Lise	165	14.39	4.83			
	Lisans	95	14.96	5.65			
	Lisansüstü	30	14.63	5.56			
Utanç -TOSCA-A	İlkokul	159	30.99	10.50	1.314	3 448	.269
	Lise	165	33.36	9.95			
	Lisans	95	32.05	12.24			
	Lisansüstü	30	31.57	13.03			
Suçluluk -TOSCA-A	İlkokul	159	54.24	8.99	.977	3 448	.404
	Lise	165	54.53	10.99			
	Lisans	95	52.64	9.02			
	Lisansüstü	30	52.57	10.70			

ÜBÖ-Toplam	İlkokul	159	59.70	10.04	.440	3 448	.725
	Lise	165	60.68	10.46			
	Lisans	95	60.16	11.26			
	Lisansüstü	30	58.63	10.96			

DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbilis Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 6’da DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının anne eğitim durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 7. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
DTİ-Toplam	İlkokul	127	4.98	3.25	.346	3 448	.792
	Lise	173	4.92	3.30			
	Lisans	103	4.60	3.66			
	Lisansüstü	46	5.13	3.95			
Ayrılma -TOSCA-A	İlkokul	127	22.06	5.01	.666	3 448	.573
	Lise	173	21.21	5.07			
	Lisans	103	21.61	5.74			
	Lisansüstü	46	21.33	5.95			
Dışsallaştırma -TOSCA-A	İlkokul	127	16.22	5.33	1.038	3 448	.376
	Lise	173	15.39	4.89			
	Lisans	103	16.36	5.41			
	Lisansüstü	46	16.13	4.98			
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	İlkokul	127	15.24	5.18	1.011	3 448	.388
	Lise	173	14.56	4.83			
	Lisans	103	14.15	5.60			
	Lisansüstü	46	14.26	4.75			
Utanç -TOSCA-A	İlkokul	127	31.86	10.05	.240	3 448	.869
	Lise	173	32.67	11.24			
	Lisans	103	31.66	10.84			
	Lisansüstü	46	31.87	12.13			
Suçluluk -TOSCA-A	İlkokul	127	54.64	9.15	.980	3 448	.402
	Lise	173	54.27	10.31			
	Lisans	103	53.09	8.96			
	Lisansüstü	46	52.24	12.04			
ÜBÖ-Toplam	İlkokul	127	59.51	10.97	.455	3 448	.714
	Lise	173	60.81	9.44			
	Lisans	103	59.68	11.05			
	Lisansüstü	46	59.89	11.86			

DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbilis Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 7’de DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının baba eğitim durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 8. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Aile Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark	Hedges’g
DTİ-Toplam	Asgari ücret ve altı	99	4.75	3.59	.205	2 448	.815		
	Asgari ücret - 4000 TL	100	4.79	3.14					
	4000 TL +	250	4.98	3.49					
Ayrılma -TOSCA-A	Asgari ücret ve altı	99	20.57	4.97	5.344	2 448	.005**	1<3	.242
	Asgari ücret - 4000 TL	100	20.73	4.64				2<3	.291
	4000 TL +	250	22.28	5.58					
Dışsallaştırma - TOSCA-A	Asgari ücret ve altı	99	14.90	5.12	2.596	2 448	.076		
	Asgari ücret - 4000 TL	100	16.05	5.31					
	4000 TL +	250	16.28	5.06					
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	Asgari ücret ve altı	99	14.47	5.00	.083	2 448	.920		
	Asgari ücret - 4000 TL	100	14.77	5.35					
	4000 TL +	250	14.63	5.07					
Utanç -TOSCA-A	Asgari ücret ve altı	99	32.46	11.31	.866	2 448	.421		
	Asgari ücret - 4000 TL	100	33.20	10.76					
	4000 TL +	250	31.56	10.78					
Suçluluk -TOSCA-A	Asgari ücret ve altı	99	55.96	8.87	2.793	2 448	.062		
	Asgari ücret - 4000 TL	100	53.41	10.04					
	4000 TL +	250	53.27	10.14					
ÜBÖ-Toplam	Asgari ücret ve altı	99	59.70	10.34	.709	2 448	.492		
	Asgari ücret - 4000 TL	100	61.19	10.29					
	4000 TL +	250	59.80	10.66					

** $p<.01$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbilgi Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Öz bilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 8’de DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının aile gelir durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

TOSCA-A Ayrılma alt boyut puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2, 448)}=3.344$; $p<.01$. Scheffe post hoc analizine göre, ailesi asgari ücret ve altı ve asgari ücret-4000 TL gelir düzeyine sahip katılımcıların, 4000 TL üzeri olan katılımcılara göre daha düşük Ayrılma puanına sahip oldukları saptanmıştır.

DTİ-toplam, TOSCA-A Dışsallaştırma, Dışsallaştırma/Utanc, Utanc, Suçluluk ve ÜBÖ-toplam puanlarının aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 9. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Tıbbi Bir Rahatsızlığın Varlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p	Hedges’g
DTİ-Toplam	Var	51	6.76	3.56	4.234	447	<.001**	.629
	Yok	398	4.64	3.34				
Ayrılma -TOSCA-A	Var	51	21.37	5.04	-.260	447	.795	
	Yok	398	21.58	5.34				
Dışsallaştırma -TOSCA-A	Var	51	16.92	5.17	1.475	447	.141	
	Yok	398	15.79	5.14				
Dışsallaştırma/Utanc-TOSCA-A	Var	51	15.35	6.23	1.076	447	.282	
	Yok	398	14.54	4.95				
Utanc -TOSCA-A	Var	51	33.84	12.11	1.196	447	.232	
	Yok	398	31.91	10.72				
Suçluluk -TOSCA-A	Var	51	54.06	10.83	.125	447	.900	
	Yok	398	53.87	9.78				
ÜBÖ-Toplam	Var	51	61.61	11.05	1.097	447	.273	
	Yok	398	59.89	10.43				
Bilişsel İzleme ÜBÖ	Var	51	18.45	4.16	.745	447	.456	
	Yok	398	17.99	4.16				
BİSC ÜBÖ	Var	51	17.29	4.61	.384	447	.701	
	Yok	398	17.05	4.27				
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	Var	51	14.92	4.40	1.455	447	.146	
	Yok	398	14.07	3.90				
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	Var	51	10.94	3.73	.318	447	.750	
	Yok	398	10.77	3.57				

** $p<.01$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; BİSC: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının tıbbi bir rahatsızlığın varlığına göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

DTİ-toplam puanlarının tıbbi bir rahatsızlığın varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(447)} = 4.234$; $p < .01$). Tıbbi rahatsızlığı olan katılımcıların DTİ puanlarının rahatsızlığı olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının tıbbi bir rahatsızlığın varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p > .05$).

Tablo 10. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Kronik Bir Rahatsızlığın Varlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
DTİ-Toplam	Var	41	5.22	3.58	.656	447	.512
	Yok	408	4.85	3.42			
Ayrılma -TOSCA-A	Var	41	21.29	5.93	-.331	447	.741
	Yok	408	21.58	5.24			
Dışsallaştırma -TOSCA-A	Var	41	16.22	5.63	.388	447	.698
	Yok	408	15.89	5.10			
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	Var	41	14.29	5.40	-.441	447	.660
	Yok	408	14.66	5.08			
Utanç -TOSCA-A	Var	41	35.15	10.42	1.867	447	.063
	Yok	408	31.82	10.90			
Suçluluk -TOSCA-A	Var	41	55.34	8.96	.982	447	.327
	Yok	408	53.75	9.98			
ÜBÖ-Toplam	Var	41	62.29	10.72	1.411	447	.159
	Yok	408	59.87	10.47			
Bilişsel İzleme ÜBÖ	Var	41	18.10	4.25	.089	447	.929
	Yok	408	18.04	4.15			
BİSC ÜBÖ	Var	41	17.76	4.24	1.062	447	.289
	Yok	408	17.01	4.31			
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	Var	41	14.88	4.29	1.214	447	.226
	Yok	408	14.09	3.93			
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	Var	41	11.56	4.12	1.445	447	.149
	Yok	408	10.71	3.52			

DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; BİSC: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının kronik bir rahatsızlığın varlığına göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının kronik bir rahatsızlığın varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 11. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Psikiyatrik Bir Tedavi Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	ST	U	Z	p
DTİ-Toplam	Var	19	277.32	5269.00	3091.000	-1.803	.071
	Yok	430	222.69	95756.00			
Ayrılma -TOSCA-A	Var	19	215.50	4094.50	3904.500	-0.327	.744
	Yok	430	225.42	96930.50			
Dışsallaştırma -TOSCA-A	Var	19	257.74	4897.00	3463.000	-1.126	.260
	Yok	430	223.55	96128.00			
Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	Var	19	194.82	3701.50	3511.500	-1.040	.298
	Yok	430	226.33	97323.50			
Utanç -TOSCA-A	Var	19	309.53	5881.00	2479.000	-2.903	.004**
	Yok	430	221.27	95144.00			
Suçluluk -TOSCA-A	Var	19	234.50	4455.50	3904.500	-0.326	.744
	Yok	430	224.58	96569.50			
ÜBÖ-Toplam	Var	19	305.16	5798.00	2562.000	-2.753	.006**
	Yok	430	221.46	95227.00			
Bilişsel İzleme ÜBÖ	Var	19	238.34	4528.50	3831.500	-0.459	.646
	Yok	430	224.41	96496.50			
BİSC ÜBÖ	Var	19	279.68	5314.00	3046.000	-1.882	.060
	Yok	430	222.58	95711.00			
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	Var	19	337.16	6406.00	1954.000	-3.862	<.001**
	Yok	430	220.04	94619.00			
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	Var	19	268.37	5099.00	3261.000	-1.494	.135
	Yok	430	223.08	95926.00			

** $p<.01$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; BİCS: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının psikiyatrik bir tedavi alma durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için grup sayılarının 30 ve üzeri olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004), bu nedenle parametrik olmayan test uygulanmıştır.

TOSCA-A Utanç alt boyut puanlarının psikiyatrik bir tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($U_{(-2.903)} = 2479.00$; $p<.01$). Psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların Utanç puanlarının almayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

ÜBÖ-toplam ($U_{(-2.753)} = 2562.00$; $p < .01$) ve Olumsuz Üst Endişeler ($U_{(-3.862)} = 1954.00$; $p < .01$) alt boyut puanlarının psikiyatrik bir tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikiyatrik bir tedavi alan katılımcıların ÜBÖ-toplam ve Olumsuz Üst Endişeler puanlarının almayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

DTİ, TOSCA-A Ayrılma, Dışsallaştırma, Dışsallaştırma/Utanc ve Suçluluk; ve ÜBÖ Bilişsel izleme, BİSC ve Olumlu Üst Endişeler alt boyut puanlarının psikiyatrik bir tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p > .05$).

Tablo 12. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Puanlarının Kendine Ait Bir Oda Olması Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
DTİ-Toplam	Var	292	4.72	3.51	-1.362	447	.174
	Yok	157	5.18	3.27			
Ayrılma -TOSCA-A	Var	292	21.88	5.47	1.778	447	.076
	Yok	157	20.95	4.93			
Dışsallaştırma -TOSCA-A	Var	292	16.25	5.32	1.865	447	.063
	Yok	157	15.31	4.76			
Dışsallaştırma/Utanc-TOSCA-A	Var	292	14.66	5.40	.205	447	.838
	Yok	157	14.56	4.53			
Utanc -TOSCA-A	Var	292	31.43	10.70	-1.859	447	.064
	Yok	157	33.43	11.16			
Suçluluk -TOSCA-A	Var	292	53.28	10.22	-1.789	447	.074
	Yok	157	55.03	9.18			
ÜBÖ-Toplam	Var	292	60.32	10.47	.631	447	.529
	Yok	157	59.66	10.59			
Bilişsel İzleme ÜBÖ	Var	292	18.06	4.20	.134	447	.893
	Yok	157	18.01	4.09			
BİSC ÜBÖ	Var	292	17.09	4.22	.112	447	.911
	Yok	157	17.04	4.48			
Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	Var	292	14.14	3.97	-.137	447	.891
	Yok	157	14.20	3.96			
Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	Var	292	10.99	3.55	1.636	447	.103
	Yok	157	10.41	3.62			

DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; BİSC: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının kendine ait bir oda olması durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ puanlarının kendine ait bir oda olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

3.3. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.



Tablo 13. DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.DTİ-Toplam	1									
2.Ayrılma -TOSCA-A	.018	1								
3.Dışsallaştırma -TOSCA-A	.193**	.390**	1							
4.Dışsallaştırma/Utanc-TOSCA-A	.251**	.192**	.571**	1						
5.Utanc -TOSCA-A	.351**	-.145**	.174**	.237**	1					
6.Suçluluk -TOSCA-A	.019	.034	-.039	-.194**	.431**	1				
7.ÜBÖ-Toplam	.267**	.019	.165**	.015	.432**	.389**	1			
8.Bilişsel İzleme ÜBÖ	.056	.020	.026	-.087	.150**	.327**	.675**	1		
9.BİSC ÜBÖ	.243**	-.041	.077	.017	.400**	.365**	.783**	.329**	1	
10.Olumsuz Üst Endişeler ÜBÖ	.340**	.018	.153**	-.018	.379**	.219**	.668**	.216**	.514**	1
11.Olumlu Üst Endişeler ÜBÖ	.058	.056	.191**	.147**	.199**	.081	.469**	.185**	.144**	-.010

** $p < .01$; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; BİCS: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 13'te DTİ, TOSCA-A ve ÜBÖ arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

DTİ-toplam puanları ile, TOSCA-A Dışsallaştırma ($r=.193$; $p<.01$), Dışsallaştırma/Ütanç ($r=.251$; $p<.01$) ve Ütanç ($r=.351$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır

DTİ-toplam puanları ile ÜBÖ-toplam ($r=.267$; $p<.01$), BİSC ($r=.243$; $p<.01$) ve Olumsuz Üst Endişeler ($r=.340$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır.

TOSCA-A Ayrılma puanları ile Dışsallaştırma ($r=.390$ $p<.01$), Dışsallaştırma/Ütanç ($r=.192$; $p<.01$) ve Ütanç ($r=-.145$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Dışsallaştırma puanları ile Dışsallaştırma/Ütanç ($r=.571$; $p<.01$) ve Ütanç ($r=.174$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Dışsallaştırma/Ütanç puanları ile Ütanç ($r=.237$; $p<.01$) ve Suçluluk ($r=-.194$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Ütanç ve Suçluluk alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r=.431$; $p<.01$).

TOSCA-A Dışsallaştırma puanları ile ÜBÖ toplam ($r=.165$, $p<.01$), Olumsuz Üst Endişeler ($r=.153$; $p<.01$) ve Olumlu Üst Endişeler ($r=.191$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Dışsallaştırma/Ütanç puanları ile ÜBÖ Olumlu Üst Endişeler ($r=.147$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. TOSCA-A Ütanç puanları ile ÜBÖ toplam ($r=.432$, $p<.01$), Bilişsel İzleme ($r=.150$; $p<.01$), BİSC ($r=.400$; $p<.01$), Olumsuz Üst Endişeler ($r=.379$; $p<.01$) ve Olumlu Üst Endişeler ($r=.199$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. TOSCA-A Suçluluk puanlarının, ÜBÖ toplam ($r=.389$, $p<.01$), Bilişsel İzleme ($r=.327$; $p<.01$), BİSC ($r=.365$; $p<.01$) ve Olumsuz Üst Endişeler ($r=.219$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır.

ÜBÖ toplam puanları ile Bilişsel İzleme ($r=.675$; $p<.01$), BİSC ($r=.783$; $p<.01$), Olumsuz Üst Endişeler ($r=.668$; $p<.01$) ve Olumlu Üst Endişeler ($r=.469$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bilişsel İzleme puanları ile BİSC ($r=.329$; $p<.01$), Olumsuz Üst Endişeler ($r=.216$; $p<.01$) ve Olumlu Üst Endişeler

($r=.185$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. BİSC puanları ile Olumsuz Üst Endişeler ($r=.514$; $p<.01$) ve Olumlu Üst Endişeler ($r=.144$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmıştır.

3.4. TOSCA-A ve ÜBÖ Alt Boyut Puanlarının DTİ-Toplam Puanlarını Yordamasına Yönelik Stepwise Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi

Bu bölümde, DTİ puanlarının TOSCA-A ve ÜBÖ tarafından yordanmasına ilişkin Çoklu (Stepwise) Doğrusal Regresyon analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo 14. DTİ Puanlarının TOSCA-A ve ÜBÖ Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu (Stepwise) Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standard		t	p
			Hata _B	Beta		
DTİ-Toplam	Sabit	-2.468	.697		-3.542	<.001
	Utanç -TOSCA-A	.063	.015	.200	4.239	<.001
	Olumsuz Üst Endişeler					
	ÜBÖ	.232	.040	.268	5.853	<.001
	Dışsallaştırma/Utanç-TOSCA-A	.140	.029	.208	4.775	<.001
R= .462 R ² = .213 Sd:3/445 F: 40.205 p<.001**						
DTİ: Duygulanımda Tepkisel İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Öz bilinçlilik Duygulanımları Testi						

Tablo 14'te DTİ puanlarının TOSCA-A ve ÜBÖ Tarafından yordanmasına ilişkin Çoklu (Stepwise) Doğrusal Regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Analize bağımlı değişken olarak DTİ-toplam puanları, bağımsız değişken olarak TOSCA-A-Utanç, Dışsallaştırma/Utanç, Dışsallaştırma ve Ayrılma alt boyutları ile ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ve BİSC puanları ve yaş değişkeni dahil edilmiştir. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3, 445)} = 40.205$, $p<.01$). Model, DTİ-toplam puanları varyansının %21.3'ünü açıklamaktadır. İlk olarak, TOSCA-A Utanç puanlarının DTİ-toplam puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı, %6,3 puanlık artışın DTİ toplam puanını 1 birim arttıracığı saptanmıştır ($B = .063$, $t = 4.239$, $p<.01$; %95 CI= .034-.092). İkinci olarak, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler puanlarının DTİ-toplam puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı, %23,2'lik bir artışın DTİ toplam puanlarını 1 birim arttıracığı saptanmıştır ($B = .232$, $t=5.853$, $p<.01$;

%95 CI= .154-.310). Üçüncü olarak, TOSCA-A Dışsallaştırma/Utanç puanlarının DTİ-toplam puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı, %14'lük bir artışın DTİ toplam puanını 1 birim arttıracığı saptanmıştır (B =.140, t=4.775, p<.01; %95 CI= .082-.197). Analize dahil edilen ÜBÖ-BİSC, TOSCA-A-Dışsallaştırma ve Ayrılma puanları ile yaş değişkeninin DTİ-toplam puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ve bu değişkenler analiz dışında kalmıştır (p>.05).

3.5. TOSCA-A Utanç Alt Boyut Puanlarının, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler Alt Boyut ve DTİ-Toplam Puanları Arasındaki İlişkideki Aracı Rolünün Belirlenmesi

Bu bölümde, TOSCA-A Utanç alt boyut puanlarının, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler alt boyut ve DTİ-toplam puanları arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin bulgular verilmektedir. Analiz, Hayes Process (Preacher & Hayes, 2008) ile yapılmıştır. Ek olarak, aracı rol Sobel testi ile test edilmiştir.

Tablo 15. ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler Alt Boyutu ve DTİ-toplam Arasında TOSCA-A Utanç Alt Boyutunun Aracılık Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standard Hata _B	Beta	t	p
DTİ-Toplam	Sabit	.715	.566		1.262	.207
	Olumsuz Üst Endişeler-ÜBÖ	.294	.038	.339	7.641	<.001**
R= .339 R ² = .116 Sd:1/447 F: 58.385 p<.001**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standard Hata _B	Beta	t	p
Utanç -TOSCA-A	Sabit	17.365	1.769		9.815	<.001**
	Olumsuz Üst Endişeler-ÜBÖ	1.042	.120	.379	8.664	<.001**
R= .379 R ² = .144 Sd:1/447 F: 75.058 p<.001**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standard Hata _B	Beta	t	p
DTİ-Toplam	Sabit	-.702	.605		-1.161	.246
	Olumsuz Üst Endişeler-ÜBÖ	.209	.040	.242	5.194	<.001**
	Utanç -TOSCA-A	.082	.015	.259	5.564	<.001**
R= .416 R ² = .173 Sd:2/446 F: 46.628 p<.001**						

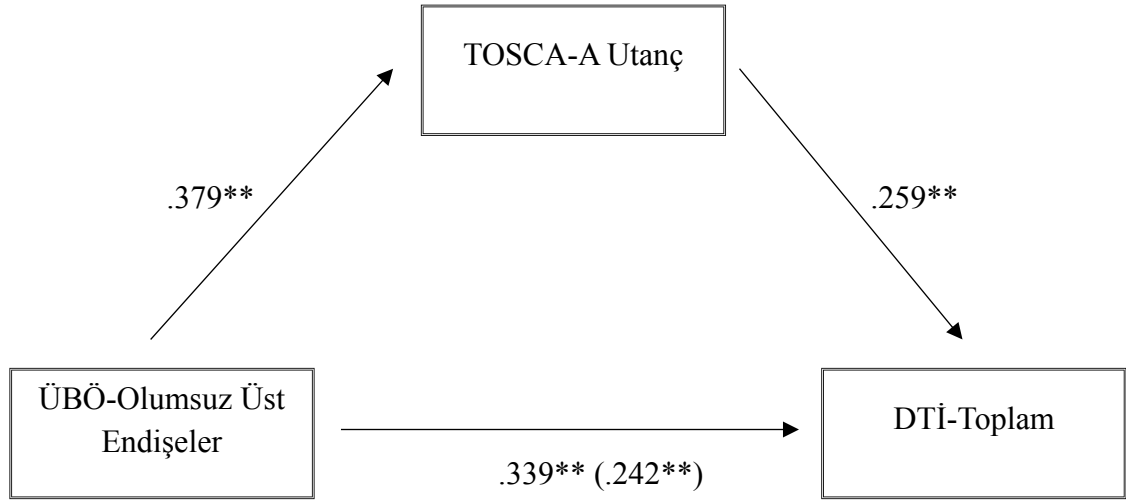
**p<.01; DTİ: Duygulanımda Tepkisellik İndeksi; ÜBÖ: Üstbiliş Ölçeği; TOSCA-A: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi

Tablo 15'te TOSCA-A Utanç alt boyut puanlarının, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ve DTİ-toplam alt boyut puanları arasındaki ilişkide aracılık analizi bulguları verilmiştir. Modelde,

bağımlı değişken DTİ-toplam, aracı değişken TOSCA-A Utanç ve bağımsız değişken ise ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler olarak alınmıştır.

İlk adımda, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler, DTİ-toplamı anlamlı derecede yordamaktadır ($\beta=.339$, $t=7.641$, $p <.01$; $F_{(1, 447)}=58.385$, $p<.01$). Olumsuz Üst Endişeler, DTİ-toplamın %11.6 varyansını açıklamaktadır. İkinci adımda, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler TOSCA-A Utanç alt boyutunu anlamlı derecede yordamaktadır ($\beta = .379$, $t= 8.664$, $p <.01$; $F_{(1, 447)}=75.058$, $p<.01$). Olumsuz Üst Endişeler, TOSCA-A Utanç alt boyutunun %14.4 varyansını açıklamaktadır. Buna göre, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler kontrol edildiğinde, TOSCA-A Utanç alt boyutu DTİ-toplamı anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .259$, $t=5.564$, $p <.01$; $F_{(2, 446)}=46.628$, $p<.01$); diğer taraftan, TOSCA-A Utanç alt boyutu kontrol edildiğinde, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler, DTİ-toplamı anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta=.242$, $t=5.194$, $p<.01$). Ölçülen model, DTİ-toplamın %17.3 varyansını açıklamaktadır. Birinci aşamadan ($\beta=.339$) üçüncü aşamaya ($\beta=.242$), ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ile DTİ-toplam arasındaki ilişki gücünün düşmesi, kısmi aracılığı desteklemektedir.

Sobel testi ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ile DTİ-toplam arasındaki ilişkinin gücünün azalmasının anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($z = 4.623$, $p <.01$). Hayes process analizi bootstrap güven aralığı sonuçları ise alt ve üst sınırların aynı yönde olduğunu göstermiştir (LLCI=.130, ULCI=.289). Bu nedenle, bu bulgular TOSCA-A Utanç alt boyutunun, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ile DTİ-toplam arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermiştir. Şekil 1’de TOSCA-A Utanç, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ve DTİ-toplam için aracı değişken analizlerinin diyagramı gösterilmektedir.



Şekil 1. TOSCA-A-Utanç, ÜBÖ-Olumsuz Üst Endişeler ve DTİ-Toplam İçin Aracı Değişken Analizlerinin Diyagramı.

* $p < .05$ ** $p < .01$

SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışma Antalya ve İstanbul illerinin ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören 11-17 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde irritabilite düzeyi ile üst biliş sorunları ve öz bilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak ergen yaş grubunda cinsiyetler arası ölçek puanlarına bakıldığı zaman kızların irritabilite puanları, utanç puanları, suçluluk puanları, üst biliş sorunları toplam puanları, batıl inanç ve sorumluluk puanları, olumsuz üst endişe puanları erkek katılımcılara göre anlamlı ölçüde yüksek görülmüştür. Bu sonuçlar, 5.hipotezin destek görmediğini göstermektedir. Erkek katılımcılarda dışsallaştırma ve dışsallaştırma-utanç puanları kız katılımcılara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar genel olarak kız katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla utanç ve suçluluk eğilimi gösterdiği yönündedir (Plant ve ark. 2000; Fischer ve ark. 1999; Harder 1995; Lutwak ve Ferrari 1996; Pulakos 1996; Tangney 1990; Benetti-McQuoid ve Bursik 2005; Efthim ve ark. 2001; Woien ve ark. 2003; Strömsten ve ark. 2009; Hasui ve ark. 2009). Buna karşın cinsiyetler arası anlamlı bir fark olmayan çalışmalar da mevcuttur (Adams ve Jones 1981; Goossens ve Beyers 2002). Akbağ ve İmamoğlu'nun (2010) üniversite öğrencilerinde Hisli-Şahin ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1992) Suçluluk ve Utanç Ölçeği kullanarak yaptıkları çalışmada utanç puanları kız katılımcılarda daha yüksek bulunurken suçluluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı yönündedir. Mevcut çalışmamızda ise kız katılımcıların suçluluk ve utanç puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek görülmüştür. Kızların erkeklere oranla puberteye 1,5 yıl daha erken girmektedir (Marshall 1969; Marshall 1970) ve bu durum kızlarda cinsiyetle ilgili utanca ilişkin duyguların fiziksel değişimlerle daha fazla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Reimer (1996) yaptığı çalışmada, kızların ergenlik döneminde utanç deneyimlerine karşı en hassas dönemde olduklarını belirtmektedir. Benzer şekilde kızların beden değişimine karşın toplumun bakışına karşı hassasiyet bu durumu düşündürmektedir. Ek olarak kızlar ile erkekler arasındaki nörobiyolojik farklılıklar (Bangasser, D.A., Valentino, R.J., 2014) kızların erkeklere oranla daha yüksek utanç ve suçluluk puanlarına sahip bir durum olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmamızda kız katılımcıların erkeklere göre üst biliş toplam, batıl inançlar ve sorumluluk puanları ve olumsuz üst endişeler puanları erkek katılımcılara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Yetiştirme tarzları nedeniyle erkek çocukların riskli yaşam olayları ve olumsuz olaylarla daha erken karşılaşabileceği, olumsuz deneyimleri kazanmalarına izin verildiği, riskli durumlarla ilişkili endişelerin kabul edilebilir ve doğal olabileceğine dair bakış açısına sahip oldukları değerlendirilmektedir. Bir diğer açıklama ise nörobiyolojik farklılıklar olabilir. Kız ve erkekler arasındaki nörotransmitter sistemler ve beyin nörofizyolojisindeki farklılıklar ile kızlarda adet döngüsü, östrojen ve progesteron başta olmak üzere birçok hormondaki döngüsel değişimlerin üstbiliş, batıl inanç ve üst endişe puanlarında farklılık yarattığı değerlendirilmektedir. Siswati ve arkadaşları (Siswati B.H. ve arkadaşları, 2017) lise öğrencilerinde yaptıkları araştırmada cinsiyetin üstbiliş yetenekleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmişlerdir. Mevcut çalışmadan farklı olarak bildirilen bu sonuç kültürel farklılıklar ile açıklanabilir. Daha geniş örneklemliler, çok merkezli çalışmalar bu konudaki bilgimizi arttırabilir.

Özbilinçlilik toplam puanlarına bakıldığında erkek katılımcıların dışsallaştırma ve dışsallaştırma-utanç puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dışsallaştırma, kendisi ile ilgili olabilecek bir durum karşısında olumsuz sonuçları dışardaki insanlara yöneltme ile ilgili özbilinç alt puanıdır (Tangney ve Dearing, 2002). Bu bilgi ışığında geleneksel cinsiyet rolleri erkeklerin, günlük yaşamda karşılaştığı olayların sonuçlarını kendi benliklerine ve ruhsal yaşamlarından daha uzağa ve dışarıya yansıtma ve onlardan biraz daha ayrışmaları beklenebilir.

Korelasyon sonucuna göre, irritabilite ile dışsallaştırma, dışsallaştırma-utanç, utanç, üstbiliş sorunları toplam, batıl inançlar ceza ve sorumluluk inancı ve olumsuz üst endişeler puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu sonuçlar 1. hipotezin kısmen destek gördüğünü göstermektedir.

Suçluluk özbilinçlilik duygulanımları puanlarının, üstbiliş toplam, bilişsel izleme ve olumsuz üst endişeler alt boyut puanları ile ilişkili görülmüştür. Suçluluk, kendisi ve yakınları ilgili dış dünyadaki olayların kendisinden kaynaklandığını ve bununla ilgili sorumluluk hissettiğine dair bir duygudur (Tangney ve ark., 1996). Üstbilişsel hata olarak ahlaki yönden hassas düşüncelerin (Yavuz Selvi ve ark., 2012) zihne gelmesinin

kendisinin kötü bir davranış sergileyeceği ile eşdeğer olduğunu düşünen bir bireyin stres düzeyi artabilir ve suçluluk duygusu ile ilişkili olabilir.

Bireyin hafızasında uzun süre yer eden utanç ruminatif düşüncelere yer açmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu düşünceleri destekleyen ve bireyin utanç duygulanımının ruminatif düşünceler arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar gözlenmektedir (Joireman, 2004; Orth vd., 2006). Birey, negatif bir durum karşısında geçmişteki olumsuz deneyimlerini düşünmekte ve bu düşünceleri referans almaktadır. Bireyin hafızasında uzun süre yer eden utancın, sosyalleşme ve performans gerektiren durumlarda başarısız olacağı düşünceleri ile kendilerine dair olumsuz yargılar üreteceği bilinmektedir (Kurtoğlu, 2019). Bugay ve Erdur-Baker (2011), 387 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırma çalışmasında; kız öğrencilerinin erkek öğrencilere oranla daha fazla ruminasyon eğiliminde olmaları nedeniyle psikolojik problemlere daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla utanç belli bir düzeyin üzerine çıktığı zaman ve bireyin duygulanımlarında yoğunluk olduğunda sosyal ortamdan izole olmasına, kendisini utandıracak pozisyonlarda kalmaya dair bir kaçınma davranışı geliştirmesine sebep olabilir. Ruminasyon ile irritabilite arasında ergen yaş grubunda ilişki olduğu bildirilmiştir. (Caprara, G. V. ve arkadaşları, 2007). Bu bilgi ışığında Mevcut çalışmada utanç ile irritabilite arasındaki görülen ilişki, irritabilitenin ruminasyonu tetiklemesi ile ilişkili olabileceği öne sürülebilir. Bu sonuçlar, 2. hipotezin destek gördüğünü göstermektedir.

Ergenlik döneminde birey için arkadaşlık ilişkileri kuşkusuz önemlidir (Eskin, 2000). İlişkinin sağlıklı kurulabilmesi ve yönetilebilmesi için ergenin sosyal becerisi konusunda aktif rol oynaması beklenir. Sosyal becerilerin ergenin hayatında ilişki kurma ve çatışmaları çözmede katkısı vardır. Olumsuz üst endişe üstbilgi sorunu, bireyin endişeli düşünceler yaşadığı zaman bu düşünceler ile başa çıkamayacağını, ruhsal, davranışsal ve sosyal olarak kaçınılmaz şekilde olumsuz sonuçlar deneyimleyeceğine dair üstbilgi hata süreci olarak tanımlanabilir (Beck ve Newman, 2005). Olumsuz üst endişeler, ergenin sosyal beceri yetisini işlevsiz kılmada rol oynamaktadır (Young, 1982). Dolayısıyla olumsuz üst endişeler ergenin sosyal becerisini olumsuz etkileyerek irritabilite gelişimine zemin hazırlayacağı söylenebilir. Bu nedenle sosyal becerilerin aktif rol oynamasındaki engellerden biri olan olumsuz üst endişeler dikkatle takip edilmelidir. Bu sonuçlar 3. hipotezin destek gördüğünü göstermektedir.

Regresyon analizine bakıldığında, utanç ve dışsallaştırma-utanç puanlarının irritabiliteyi anlamlı ölçüde öngörebildiği anlaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında olumsuz bir durum karşısında utanç duygulanımlarını dışarı yansıtan bireylerde irritabilitenin kolay öfkelenme düzeyinin daha yüksek olabileceği anlaşılabilmektedir. Bunun farklı açıklamaları olabilir. İlk açıklama, bireyin duygularını direkt yansıtmaması ve içeride tutması duygu düzenleme becerileri gelişimi için olumlu etki gösterebilir. Örnek olarak 5 yaşındaki bir çocuğun arkadaşının eşyasını alması üzerine öğretmenin bu davranışı yapmaması gerektiğini söylemesiyle huzursuzlaşan ve gerilen çocuğun, arkadaşının da kendisinin eşyasını aldığını belirtmesi duyduğu sorumluluğu dışarı atmak anlamına gelmektedir. Ya da çocuğun öğretmeni tarafından uyarılması sonrasında cevap vermeyerek ve üzülerek, eleştirilmeye ve yargılanmaya karşı durumu kabullenme hissi yaratabilir. İlk verilen örnekte ileriki yaşamında olabilecek negatif olaylar karşısında duygusal düzenleme becerilerine ihtiyacı olduğunda ve bunu yapamadığında duyguları çok çabuk tepkiye yol açabilecektir. Erken dönemde içselleştirme veya duyguyu içeride yönetebilme becerisinin gelişmesi ise irritabiliteyi doğuracak ve duygusal tepkinin sosyal alanda daha kabul edilebilir düzeyde kalmasına yardımcı olacaktır. Bir başka açıklama olarak, utanç duygusu sosyal uyumu arttırıp irritabilite düzeyini daha uygun düzeyde kalmasını sağlayabilmektedir. Çünkü utanma duygulanımı, bireyin sosyal ortamlarda kendisini zor durumlarda bırakarak ve karşıdan negatif tepki alarak sosyal alandan dışsallaştıracak pozisyonda kalmamasına yardımcı olabilir. Utanç duygulanımının yoğun olması bireyin otorite figürlerinden kaçınmasına ve doğal olarak yargılanma, eleştirilme ya da uyarılma konularında daha az deneyime sahip olmasına sebep olabilir (Nathanson 1992; Wursmer 1994). Yine, utancın yoğun olarak yaşanması halinde sosyal ortamlarda arkadaşlarından veya grup oyunlarından uzak kalabilir. Bu nedenle oyunda geride bırakılma, arkadaşları tarafından dışlanma, eleştirilme bazen alay edilme gibi normalde bağımsızlık kazanabileceği durumlarla daha az karşılaşmış olabilir. Bu durum sonraki dönemlerde sosyal etkileşimden sürekli kaçınma, yoğun bir şekilde eleştirilme korkusu ve yargılanma korkusu nedeniyle gerilim ve öfke yönetimi sorunlarına yol açabileceği değerlendirilmektedir. Bir diğer açıklama ise, belki de duygusal tepki, utanma ve dışsallaştırma-utanç duygulanımları ortak bir duygu düzenleme becerisi sorunundan kaynaklanıyor olabileceği yönündedir (Kochanska ve ark. 2009). Başka bir açıklama ise dopominerjik sistem, serotonerjik sistem ile ilgili bazı genetik hassasiyetler prefrontal korteks, amigdala gibi genetik ve nörobiyolojik alanlara yatkınlık bireylerin duygusal tepkilerinin yoğun olması utanç ve dışsallaştırma-

utanç duygulanımlarının yoğun olmasına sebep olabildiği gibi ortak genetik ve nörobiyolojik hassasiyetten de kaynaklanıyor olabilir yönündedir (Bangasser ve Valentino, 2014).

Aracı değişken incelendiğinde olumsuz üst endişeler ile irritabilite puanları arasında utanç duygulanımlarının kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür. Olumsuz üst endişeler negatif stres ve kaygı içerikli endişeli düşüncelerin birey tarafından başa çıkılamaz, yönetilemez ve kendi ruhsal ve sosyal hayatını son derecede olumsuz etkileyecek şekilde negatif algılanması ile ilişkilidir (Wells ve Cartwright- Hatton 2004). Birey, olumsuz düşünce karşısında kontrolü kaybetmekte ve endişeyle başa çıkamamaktadır. Bu durumda kişinin duygu düzenleme becerileri etkilenecek gerilimi ve huzursuzluğu artacaktır. Bunlar dışarıya kolay duygusal tepki verme olarak çıkabilir (Ramos- Cejudo ve Salguero, 2017). Mevcut çalışmada utanç duygulanımlarının yoğunluğu bu ilişkide anlamlı bir aracılık yaptığı görülmektedir. Utanç, bireyin hayatında kendisiyle ilişkili olan bir durum karşısında benliğinin yaşanan duruma karşı yabancılaşma çektiği ve onu kendisine dair kabul etmediği ve kendisiyle ilişkisinden yoğun rahatsızlık duyduğu durumlarda ortaya çıkan bir duygudur (Buckley ve Schatzberg, 2005). Sonuçlarımız, bireyin kendisiyle ilişkili olumsuz durumlar nedeniyle hissettiği yoğun utanç duygusu bireylerin olumsuz üst endişelere sahip olduklarında daha yoğun irritabilite geliştirebileceklerini göstermektedir. Bu bilgiye dayanarak kişilerarası ilişkilerinde ve sosyal hayatında yoğun irritabilite ile kliniğe başvuran danışanlarda olumsuz üst endişelere yönelik psikoterapi yanında yüksek utanç düzeyi (okul ilişkileri, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve akademik tepkilerine dair) ve bunlarla başa çıkma yöntemlerine dair psikoterapi uygulanması halinde irritabiliteye yönelik psikoterapi etkinliğinin artabileceği öne sürülebilmektedir (Budak, 2000). Bu sonuçlar, 4.hipotezin destek gördüğünü göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, olumsuz üst endişeler, utanç duygulanımları ergen yaş grubunda irritabilite düzeyi ile ilişkilidir. Ek olarak utanç duygulanımları olumsuz üst endişeler ile irritabilite arasında aracı rol oynamaktadır. Ergen yaş grubunda irritabilitenin görülme sıklığı ve psikososyal etkilerinin önemi göz önüne alındığında üstbiliş sorunlarının ve utanç duygulanımlarının hem klinik hem de akademik alanda üstünde durulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın kesitsel nitelikte olması göz önünde bulundurulduğunda boylamsal çalışmalar, irritabilite, üstbiliş ve özbilinçlilik duygulanımları nedenselliğe dair ilişkiler hakkında bilgilerimizi artırmaya faydalı olacaktır.

Mevcut çalışma, irritabilitenin ergen yaş grubundaki özbilinçlilik duygulanımları ve üstbiliş sorunları ile ilişkilendiren ülkemizde yapılan ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Bununla birlikte başka sosyodemografik düzeye sahip bölgelerde bulunan okullarda yapılan ek araştırmalar sosyokültürel farklılıkların ve ekonomik düzey farklılıklarının etkisini azaltarak alan yazına katkıda bulunulabilecektir.

Bu çalışma sadece ergenler üzerinde yapılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda ergenler ve yetişkinler birlikte incelenerek ergenlerde görülen irritabilitenin yetişkinlere göre nasıl farklılaştığının tespiti yapılabilir.

Mevcut çalışma sadece normal popülasyondan oluşmaktadır. Klinik popülasyonla yapılacak çeşitli çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Utanç eğiliminin kız öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun cinsiyetler üzerinde dengede tutulması üzerine okullarda toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik çalışmalar düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Aba, Y. A., Ataman, H., Dişsiz, M., & Sevimli, S. (2018). Genç Kadınlarda premenstrual sendrom, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 4(2), 75-82.
- Acar, S. B. (2015). Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- Achenbach, T. M., McConaughy, S. H., & Howell, C. T. (1987). Child/adolescent behavioral and emotional problems: Implications of cross-informant correlations for situational specificity. *Psychological Bulletin*, 101(2), 213–232. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.213>
- Adana, F., Uluman, Ö., Arslantaş, H., & Ergin, F. (2015). İlköğretim Öğrencilerinde Depresif Belirti Sıklığı ve İlişkili Faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 6(1).
- Ağpak, E. Y. (2019). Ortaokul öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık düzeyleri, matematiksel üstbiliş farkındalık düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Akın, A., Abacı, R., & Öveç, Ü. (2007). Öz-Bilinç Ölçeği'nin Türkçe Formunun Yapı Geçerliliği ve Güvenirliliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 257-276.
- Akkurt, N. D. N. D. (2018). Üstbiliş stratejileri öğretiminin çevre duyarlılığına etkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 16-25.

- Akpunar, B. (2011). Biliş ve Üstbiliş (Metabiliş) Kavramlarının Zihin Felsefesi Açısından Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 6(4).
- Albayrak, B., & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler.
- Algedik, P. (2016). Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi'nin Türkçe'de geçerlilik/güvenilirliğinin araştırılması ve 12-18 yaş arası ergenlerde utanç ve suçluluk duygularının cinsiyete göre karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Algedik, P., Demirdöğen, E. Ş., Demir, V., & Demir, T. Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 104-133.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Asarkaya, B. (2019). Sağlıklı ortoreksiya ve ortoreksiya nervoza: ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol ve uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aşçı Ö, Süt HK, Gökdemir F. Üniversite öğrencilerinde premenstrüel sendrom prevalansı ve risk faktörleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2016;9(3):79-87.
- Atış, Y. (2019). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ayseli, C. (2019). Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Balcı, E. (2019). Yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerin saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Bangasser, D. A., & Valentino, R. J. (2014). Sex differences in stress-related psychiatric disorders: neurobiological perspectives. *Frontiers in neuroendocrinology*, 35(3), 303-319.
- Baskın, E. S. (2019). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve eşlik eden yıkıcı davranış bozukluklarında kinürenin yolağının rolü.
- Baş, F., & Sağırılı, M. Ö. (2017). Türkiye’de eğitim alanında üstbiliş odaklı yapılan makalelere yönelik bir içerik analizi. *Eğitim ve Bilim*, 42(192).
- Bayramoğlu, A. (2011). Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Beşenek, M., & Pekcanlar, A. A. Gözden Geçirme Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nda İrritabilite ve Tedavi Yaklaşımları.
- Beşenek, M., & Pekcanlar, A. A. (2019). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nda İrritabilite Ve Tedavi Yaklaşımları.
- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, 45, 759-775.
- Brotman, M. A., Kircanski, K., Stringaris, A., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (2017). Irritability in youths: a translational model. *American Journal of Psychiatry*, 174(6), 520-532.
- Budak, B. (2010). Descartes ve öncesinde özne ve öznellik kavramları üzerine bir inceleme (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). Veri Analizi El Kitabı (4. Baskı). Ankara: Pagem A Yayıncılık.

- Cabı, E., Erdem, E., & Kırcan, B. (2016). Ortaokul öğrencilerinin bilişim teknolojilerinden yararlanma ve üst bilişsel farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2).
- Caprara, G. V., Paciello, M., Gerbino, M., & Cugini, C. (2007). Individual differences conducive to aggression and violence: Trajectories and correlates of irritability and hostile rumination through adolescence. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(4), 359-374.
- Crowe, M., Ward, N., Dunnachie, B., & Roberts, M. (2006). Characteristics of adolescent depression. *International journal of mental health nursing*, 15(1), 10-18.
- Del Casale, A., Kotzalidis, G. D., Rapinesi, C., Serata, D., Ambrosi, E., Simonetti, A., ... & Girardi, P. (2011). Functional neuroimaging in obsessive-compulsive disorder. *Neuropsychobiology*, 64(2), 61-85.
- Demir, A. Ç., & Özcan, Ö. (2020). İrritabilite ve Çocuklarda İrritabilitenin Değerlendirilmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(1), 1-6.
- Demirci, E., Özmen, S., & Öztop, D. B. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan erkek çocuk ve ergenlerde dürtüsellik ve serum oksitosin ilişkisi: bir ön çalışma. *Noro-Psikiyatri Arşivi*, 53(4), 291.
- Deniz, D. (2017). Öğretmen adaylarının uyguladıkları model oluşturma etkinliklerinin onuncu sınıf öğrencilerinin üstbiliş farkındalıklarına etkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 580.
- Durar, H. (2017). 12-13 yaş ergenlerde öfke ve öfke dışavurumunun depresyon düzeyleriyle ilişkisi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Emiroğlu, N. İ., & Binici, N. C. Gözden Geçirme Nozolojik Ve Etiyolojik Açıdan Çocuk Ve Ergende Bipolar Bozukluk Ve İrritabilite.
- Ercan, E. U. Çocuk Ve Ergenlerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Ve Saldırganlık. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 149-164.

- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S., & Özgen, F. (2008). Yaygın anksiyete bozukluğunda öfke düzeyi ve öfke ifade tarzi/Anger level and anger expression in generalized anxiety disorder. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 203.
- Erişen, F. Ergenlerde Öfke Düzeyi Ve Öfke İfade Tarzları İle Duygusal Zekâ Ve Öz-Duyarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 20-37.
- Eser, B. (2019). Majör depresif bozukluk tanısı alan hastalarda depresif belirti şiddeti, üstbilişler ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkiler (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eyre, O., Langley, K., Stringaris, A., Leibenluft, E., Collishaw, S., & Thapar, A. (2017). Irritability in ADHD: Associations with depression liability. *Journal of Affective Disorders*, 215, 281-287.
- Freeman EW, Halberstadt SM, Rickels K, Legler JM, Lin H, & Sammel MD. Core symptoms that discriminate premenstrual syndrome. *Journal of Women's Health*. 2011;20(1):29-35. [CrossRef]
- Gruenewald, T. L., Kemeny, M. E., Aziz, N., & Fahey, J. L. (2004). Acute threat to the social self: Shame, social self-esteem, and cortisol activity. *Psychosomatic medicine*, 66(6), 915-924.
- Güneysu, S. (2019). Çocuk ve ergende iritabilitenin psikopatoloji ve ebeveyn mizaç özellikleri ile ilişkisi.
- Güngör, A. N. Ç., Şahin, B., Karaahmet, E., Yüksel, B., Keskin, U., & Duru, N. K. (2015). İnfertilite Tedavisi İçin Başvuran Hastalarda Üstbiliş İşlevleri ve Anksiyete. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 12(6), 196-199.
- Ince, C., & Kandil, S. (2018). Obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde öfke düzeyi ve depresyon ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(3).

- Irak, M. (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe standardizasyonu, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 47-54.
- Kansızoglu, H. B. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin Üstbilişsel Yazma Farkındalık Düzeylerinin Ölçülmesi: Bir Literatür İnceleme ve Ölçek Geliştirme Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 123-152.
- Kaplan, A. (2007). Öfke yönetimi becerileri programının ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Karakelle, S., & Saraç, S. (2010). Üst biliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üst bilişsel yaklaşım mı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 45-60.
- Karakelle, S., & Şentürk, C. (2006). Üst Bilişsel Düzeyleri Yüksek ve Düşük Öğrencilerin Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 26, 45-56.
- Karataş, Z., & Danışman, U. P. (2008). Lise öğrencilerinin suçluluk ve utanç puanlarının disiplin cezası alıp almama ve cinsiyetleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 103-114.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353-364.
- Kessel, E. M., Frost, A., Goldstein, B. L., Black, S. R., Dougherty, L. R., Carlson, G. A., & Klein, D. N. (2021). Developmental pathways from preschool irritability to multifinality in early adolescence: The role of diurnal cortisol. *Psychological medicine*, 51(5), 761-769.
- Kocael, Ö. (2015). Çocuk ve ergenlerde irritabilite: Duygusal reaktivite indeksi'nin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması.

- Kula, T. (2012). Ergenlerde öfke duygusu; benlik algısı, tanrı algısı, suçluluk ve utanç duyguları açısından bir değerlendirme (Diyarbakır Örnekleme). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurtoğlu, M. (2019). Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-sefkat düzeyleri üzerindeki etkisi.
- Kütük, T. S. (2019). 8. sınıf öğrencilerinin bilişsel ve üstbilişsel stratejileri ile sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Mamayusupova, D. (2020). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin akademik öz-yeterlik düzeyleri ile eğitim stresi ve akademik kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Melanlıoğlu, D. (2014). Üstbiliş strateji eğitiminin ortaokul öğrencilerinin okuma kaygılarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Mick, E., Spencer, T., Wozniak, J., & Biederman, J. (2005). Heterogeneity of irritability in attention-deficit/hyperactivity disorder subjects with and without mood disorders. *Biological psychiatry*, 58(7), 576-582.
- Mutlu, M. E. (2016). Öğrenme deneyimlerinin yönetiminde üstbilişsel düzenleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 265-288.
- Nurullayeva, N. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ile Aleksitimi Ve Üstbilişsel Sorun Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral dissertation).
- O'Connor, T. G., Deater-Deckard, K., Fulker, D., Rutter, M., & Plomin, R. (1998). Genotype–environment correlations in late childhood and early adolescence: Antisocial behavioral problems and coercive parenting. *Developmental psychology*, 34(5), 970.
- Ortony, A. (1987). Is guilt an emotion?. *Cognition and Emotion*, 1(3), 283-298.
- Otonello, M., Fiabane, E., Pistarini, C., Spigno, P., & Torselli, E. (2019). Difficulties in emotion regulation during rehabilitation for alcohol addiction: correlations with

metacognitive beliefs about alcohol use and relapse risk. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 15, 2917.

Ölçeği, G. S. Ö. E. Y. (1999). nin Türkçe Formunun Yapı Geçerliliği: Öz-Etkililik-Yeterlik İle Stresle Başa Çıkma Algısı Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(1), 21-34.

Öz, F. S. (2008). Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Özaslan, Z., & Bilgin, H. (2017). Şizofrenide üstbiliş. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 33-36.

ÖZBAY, Ö. Y., & ERDEN, G. T. D. (2008). Öfke kontrolü eğitim programının etkililiğinin tutuklu bir grup ergen örnekleminde incelenmesi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Disiplinlerarası Adli Tıp Anabilim Dalı).

Özcan, B. G. (2015). Travmaya uğramış çocukların suçluluk-utanç duyguları ve bağlanma tarzlarının incelenmesi. İstanbul: TC İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.

Özdiker, B. (2019). Ergenlerde duygu düzenlemenin üstbiliş ve sosyal destek algısı ile özyeterlik arasındaki aracı etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(4), 713-740.

Öztürk, B. K. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dinleme Becerisine Yönelik Olarak Kullandıkları Üstbiliş Stratejilerinin Belirlenmesi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 13(1), 158-182.

Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., & Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Tedavisi. Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 10(2), 188-201.

Özyurt, G., & Emiroğlu, N. (2019). Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğunda İrritabilite. Turk J Child Adolesc Ment Health, 26(2), 63-7.

- Parlak, M. (2017). Alkol Bağımlısı Bireylerin Çocuklarında Sürekli Performans Testinin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Assessing mediation in communication research (pp. 13-54). London: The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research.
- Sağır, D. (2016). Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne baba tutumlarıyla ilişkisi (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sayın Karakaş, G. (2020). Depresyon ve anksiyete belirtileri olan psikiyatri hastalarında üstbilişsel inançların stres ve başa çıkma çerçevesinde incelenmesi (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Selvi, Y., Besiroglu, L., Aydin, A., Gulec, M., Atli, A., Boysan, M., & Celik, C. (2012). Relations between childhood traumatic experiences, dissociation, and cognitive models in obsessive compulsive disorder. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 16(1), 53-59.
- Siswati, B. H., & Corebima, A. D. (2017). The effect of education level and gender on students' metacognitive skills in Malang, Indonesia. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(4).
- Soylomez, S., Koyuncu, M., & Amado, S. (2018). Evaluation of Shame and Guilt Emotions in the Scope of Cognitive Psychology. *Studies In Psychology-Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 38(2), 259-288.
- Spencer, T. J., Biederman, J., & Mick, E. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder: diagnosis, lifespan, comorbidities, and neurobiology. *Journal of pediatric psychology*, 32(6),
- Stoddard, J., Stringaris, A., Brotman, M. A., Montville, D., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (2014). Irritability in child and adolescent anxiety disorders. *Depression and anxiety*, 31(7), 566-573.

- Stringaris A, Goodman R. (2009). Longitudinal outcome of youth oppositionality: irritable, headstrong, and hurtful behaviors have distinctive predictions. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 48(4):404-12.)
- Stringaris, A., Goodman, R., Ferdinando, S., Razdan, V., Muhrer, E., Leibenluft, E., & Brotman, M. A. (2012). The Affective Reactivity Index: a concise irritability scale for clinical and research settings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(11), 1109-1117.
- Stringaris, A., Vidal-Ribas, P., Brotman, M. A., & Leibenluft, E. (2018). Practitioner review: definition, recognition, and treatment challenges of irritability in young people. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(7), 721-739.631-642.
- Sütçü, S. T., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.
- Şavlı, A. K. 12-14 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları. *Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 2(1), 173-186.
- Tangney, J. P. (1992). Situational detenninants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social psychology bulletin*, 18(2), 199-206.
- Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1).
- Türk, E. G. Y., & Artar, M. T. D. (2011). Ergenlerin düşünme biçimlerini yordayan faktörler: anne baba, üstbiliş ve epistemolojik inançlar (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Eğitim Psikolojisi Programı).
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çalli, S., & Bolat, N. (2018). İstanbul ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinde aleksitimi karakter özellikleri ile üst biliş özellikleri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(5), 478-484.

- Vidal-Ribas P, Brotman MA, Valdivieso I, Leibenluft E, Stringaris A. (2016). The Status of Irritability in Psychiatry: A Conceptual and Quantitative Review. *Journal of American Academy Child Adolescence Psychiatry*. 55(7):556-70. doi: 10.1016/j.jaac.2016.04.014.
- Yalçın, Ö. (2013). Erdoğan A. Şiddet ve Agresyonun Nörobiyolojik, Psikososyal ve Çevresel Nedenleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 5, 388-419.
- Yalçın, K., & Karakaş, S. (2008). Çocuklarda Bilgi İşlemedeki Üst İşlemlerin Yaşa Bağlı Değişimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3).
- Yang Y, Raine A. Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent and psychopathic individuals: a meta-analysis. *Psychiatry Res* 2009; 174:81-88.
- Yavuz, M., Sönmez, A. Ö., Arslandoğdu, S., Aksoy, Y. G., & Yentürk, Z. (2020). Akran Zorbalığının, Aleksitimi, Üst Biliş ve Eşlik Eden Ruhsal Sorunlar ile İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 257-263.
- Yazici, K., & Yazici, A. E. (2010). Dürtüsellikğin nöroanatomik ve nörokimyasal temelleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Yeloğlu, Ç. H. (2017). Hocaoglu Ç. Önemli bir ruh sağlığı sorunu: bipolar bozukluk. *Mustafa Kemal Üniv Tıp Dergisi*, 8, 41-54.
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 45-55.
- Yiğit, M. A. (2018). Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

ERGENLERDE İRRİTABİLİTE DÜZEYİNİN, ÜSTBİLİŞ SORUNLARI VE ÖZBİLİNÇLİLİK DUYGULANIMLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bilgilendirilmiş Onam Formu:

Bu anket formu, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi kapsamında Uzm. Dr. Mesut Yavuz danışmanlığında, Psikolog Nesrin Kara tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Elde edilen bilgilerin tamamı araştırma amaçlı kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma 11-17 yaş aralığındaki bireyleri kapsayacak biçimde düzenlenmiştir.

Çalışmanın bireysel değerlere ulaşması için size en uygun gelen cevapları kimsenin baskısı altında olmadan içtenlikle ve eksiksiz yanıt vermenizdir.



Ek 2: Demografik Veriler

Açıklama (isteğe bağlı)

Yaşınız

Kısa yanıt metni

Cinsiyetiniz

☐ Kadın

☐ Erkek

☐ Seçenek ekle veya "Diğer" seçeneği ekle

☒ Onay kutuları

Gerekli

Kaçıncı Sınıftasınız

- ☐ 5.sınıf
- ☐ 6.sınıf
- ☐ 7.sınıf
- ☐ 8.sınıf
- ☐ Lise 1
- ☐ Lise 2
- ☐ Lise 3
- ☐ Lise 4

Anne Baba Durumu

- ☐ Birlikte Yaşıyor
- ☐ Boşanmış
- ☐ Diğer

Annelerinizin Eğitim Durumu *

- ☐ ilkokul
- ☐ Lise
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

Babanızın Eğitim Durumu

- ☐ ilkokul
- ☐ Lise
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek Lisans
- ☐ Doktora

Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi

- ☐ Asgari Ücret Altı
- ☐ Asgari Ücret
- ☐ Asgari Ücret- 4.000₺
- ☐ 4.000₺ üzeri

Sağlık

Evet

Hayır

Tıbbi Bir Rahatsızlığınız Var Mı?

☐☐

Kronik Hastalığınız Var Mı?

☐☐

Psikiyatrik Tedavi Alıyor Musunuz?

☐☐



Toplam Kaç Kardeşin var?

Kısa yanıt metni

Ailede Kaçınıcı Çocuksun?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 5 ve daha fazla



Kendine Ait Bir Odan Var Mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Hayır ise Kiminle Paylaşıyorsun

Kısa yanıt metni

EK 3: Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)

	Kesinlikle katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Faktör 1: Olumlu Üst Endişeler				
1. Bir şeyler hakkında şimdi endişelenirsem, gelecekte daha az sorun	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Endişelenmek, kendimi ve çevremi düzenli tutmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Kafam karıştığında, endişelenmek bunları düzene sokmama	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek sorunları çözmeme yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İşlerimi bitirmek için endişelenmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
Faktör 2: Olumsuz Üst Endişeler				
2. Endişelenmek iyi bir şey değil çünkü bana hiç iyi gelmiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Eğer çok endişelenirsem kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Engellemeye çalışsam da endişe verici düşüncelerim	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Beni endişelendiren şeyleri düşünmeden duramıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Endişelenmek beni çıldırtabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Endişelenmeye başladığımda bunu durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
Faktör 3: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnaçları				
6. Endişelendiğim bir düşünceyi durduramazsam ve sonra kötü bir şey olursa, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. İstedğim zaman düşünmeye başlayabilmeli ya da düşünmeyi durdurabilmeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşüncelerimi durduramazsam, benim için hiç iyi olmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Eğer düşüncelerimi durduramazsam kötü şeyler olacak.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Bazı şeyler hakkında düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Düşüncelerimi kontrol edemezsem, darmadağın olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
Faktör 4: Bilişsel İzleme				
3. Kafamdan geçenleri çoğu zaman fark ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sorunu düşünürken, kafamın nasıl çalıştığına dikkat ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kafamdaki düşünceleri takip edebilmek için çok çaba harcarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sürekli kafamdan geçenleri düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Nasıl düşündüğüme sürekli dikkat ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Düşüncelerimi tekrar tekrar gözden geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 4: Düzey 2—Sinirlilik- 11–17 Yaş Arası Çocuk*

*Duygulanımda Tepkisellik İndeksi

İsim: _____ Yaş: _____ Cinsiyet: ☐ Erkek ☐ Kadın Tarih: _____

Çocuk için yönerge: Henüz tamamladığınız DSM-5 Düzey 1 kesitsel belirti ölçeğinde son 2 hafta boyunca “sinirli hissetmek ya da çabuk kızmak” ve/veya “kızgın hissetmek ya da öfkeye kapılmak” ile ilgili hafif ya da daha ağır şiddette rahatsız olduğunuzu belirttiniz. Aşağıdaki sorular bu hisleri ve özellikle **son 7 gün içinde** bu belirtiler nedeni ile ne kadar sıklıkla rahatsız olduğunuzu daha detaylı sorgulamaktadır. Lütfen her satırda bir kutuyu işaretleyerek (☐ veya x) her maddeyi yanıtlayınız.

					Klinisyen İçin
Son YEDİ (7) GÜNDE diğer yaşlıtlarınız ile kıyaslandığınızda aşağıdaki durumlar sizin davranış veya hislerinizi ne kadar tanımlar? Lütfen tüm soruları cevaplamaya çalışın.					Madde Puanı
		Doğru değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru	
1.	Başkaları tarafından kolayca kızdırılabilirim.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
2.	Sıklıkla öfkeye kapılırım.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
3.	Uzun bir süre sinirli kalırım.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
4.	Zamanın çoğunda sinirliyimdir.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
5.	Sık sık sinirlenirim.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
6.	Kolayca öfkeye kapılırım.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
7.	Genel olarak sinirlilik bana problemler yaratır.	☐ 0	☐ 1	☐ 2	
Toplam/Kısmi Ham Puan:					
Eşit Dağıtılmış Toplam Ham Puan: (Eğer 1 madde cevapsız bırakılırsa)					

Ek 5: Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A)

Aşağıda çeşitli durumlar hakkında bazı betimlemeler göreceksiniz. Her bir durumdan sonra, insanların düşünebileceği ya da hissedebileceği farklı hallerle ilgili birtakım ifadeler yer almaktadır.

Her bir ifadeyi okuduğunuzda gerçekten o durumu yaşadığınızı hayal edin. Ne düşünebileceğinizi ya da hissedebileceğinizi hayal edin. Her bir ifadeyi okuduğunuzda hangi şıkkın sizin için daha doğru olduğunu belirtin. En büyük halka ile gösterilen sık, çok sık bu şekilde düşündüğünüz ya da hissettiğiniz anlamına gelirken; en küçük halka ile gösterilen sık ise hiç bu şekilde düşünmediğiniz ya da hissetmediğiniz anlamına gelmektedir.

Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
☐	☐	☐	☐	☐

Örneğin:

Hafta içi bir okul gününde vaktinden önce uyandın.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) Hemen kahvaltı ederdim.	☐	☐	☐	☐	☐
b) Güne başlamadan ödevimi bitirmeye çalışırdım.	☐	☐	☐	☐	☐
c) Yatakta kalmak isterdim.	☐	☐	☐	☐	☐
d) Neden bu kadar erken uyandığımı merak ederdim.	☐	☐	☐	☐	☐

Yukarıdaki örnekte, *tüm* cevapları, halkaların içine bir “X” koyarak derecelendirdim. A şıkkı için “bazen” seçeneğini işaretledim çünkü erken uyandığımda birkaç kez kendimi aç hissettim ve hemen kahvaltı ettim. B şıkkı için “az” seçeneğini işaretledim çünkü erken uyanıp ödevimi yaptığım sadece bir kere oldu, bu nedenle bunu yapma olasılığım oldukça düşük. C şıkkı için “çok sık” seçeneğini işaretledim çünkü çoğu zaman erken uyandığımda yatakta kalmak isterdim. D seçeneği için “hiç” seçeneğini işaretledim çünkü hiçbir zaman neden bu kadar erken uyandığımı merak etmedim.

Bu soruların *doğru* ya da *yanlış* cevapları bulunmamaktadır. Biz, sadece sizin bu sorulara ilişkin kendi düşünce ve fikirlerinizi merak ediyoruz.

1)	Kantinde yürürken ayağın takıldı ve arkadaşının içeceğini döktün.	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a)	Herkesin beni izlediğini ve bana güldüğünü düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
b)	Çok üzgün hissederdim. Yürürken etrafıma dikkat etmeliydim.	☐	☐	☐	☐	☐
c)	Kötü hissetmezdim çünkü çok pahalı bir şey değil.	☐	☐	☐	☐	☐
d)	“Yapabileceğim bir şey yoktu, yer kaygandı.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐

2) Son birkaç gündür öğretmenle eksik bir ödev ile ilgili konuşmayı erteledin. Son anda bu konu hakkında konuştun ve her şey yolunda gitti.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) “Düşündüğümde daha ikna ediciyim.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
b) Erteleliğime pişman olurdum.	☐	☐	☐	☐	☐
c) Kendimi korkak gibi hissederdim.	☐	☐	☐	☐	☐
d) “İyi idare ettim.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
e) “İlk başta öğretmenin sorması gerekirdi. Bu onun işi.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐

3) Oyun oynarken topu fırlattın ve arkadaşının yüzüne çarptı.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) Bir topu bile atamadığım için kendimi aptal gibi hissederdim.	☐	☐	☐	☐	☐
b) “Arkadaşım topu tutma konusunda daha çok çalışmalı.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
c) “Sadece bir kazaydı.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
d) Özür dilerdim ve arkadaşımın daha iyi hissetmesini sağlamaya çalışırdım.	☐	☐	☐	☐	☐

4) Bazı sınıf arkadaşlarınla birlikte bir proje üzerinde çok çalıştınız. Öğretmenin sana daha iyi not vererek seni diğerlerinden ayırdı.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) Öğretmenin beni kayırdığını düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
b) Kendimi yalnız ve sınıf arkadaşlarımdan ayrı düşmüş hissederdim.	☐	☐	☐	☐	☐
c) Sıkı çalışmamın karşılığını aldığımı hissederdim.	☐	☐	☐	☐	☐
d) Kendimi yetkin hissederdim ve kendimle gurur duyardım.	☐	☐	☐	☐	☐
e) Öğretmene herkesin aynı notu alması gerektiğini söyledim.	☐	☐	☐	☐	☐

- 5) Arkadaşının evinde bir şey kırdın ve sonra bunu sakladın.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) Bu beni kaygılandırdı. “Ya bunu tamir etmeliyim ya da yerine yenisini koymalıyım.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) Bu arkadaşımı bir süre görmekten kaçınırdım. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) “Birçok şey kaliteli üretilmiyor.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) “Bu sadece bir kazaydı.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
- 6) Okulda bir projeyi planlamayı son dakikaya bıraktın ve kötü sonuçlandı.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) Kendimi işe yaramaz ve beceriksiz hissederdim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) “Bir gün içinde hiçbir zaman yeterli saat yok.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Kötü bir notu hakettiğimi düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) Olan oldu diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
- 7) Bir sabah kalktın ve o günün annenin doğum günü olduğunu hatırladın. Ona bir hediye almayı unuttun.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) “Önemli olan hediye değil. Asıl önemli olan benim bunu önemsemem.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) “Benim için yaptığı onca şeyden sonra onun doğum gününü nasıl unutabildim.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Kendimi sorumsuz ve düşüncesiz hissederdim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) “Birisi bana hatırlatmalıydı.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
- 8) Bir sınavdan çok iyi yaptığını düşünerek çıktın. Sonra kötü yaptığını öğrendin.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) “Daha iyi yapmalıydım.” diye düşünürdüm. Daha çok çalışmalıydım. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) Kendimi aptal gibi hissederdim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

- c) “Bu yalnızca bir sınav.” diye düşünürdüm. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- d) “Öğretmen yanlış not vermiş olmalı.” diye düşünürdüm. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 9) Okulda bir yanlış yaptın ve bir sınıf arkadaşının bu yanlış için suçlandığını öğrendin.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) “Öğretmen o sınıf arkadaşımı sevmiyor.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) “Hayat adil değil.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Sessiz kalırdım ve sınıf arkadaşımdan kaçınırdım. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) Kendimi mutsuz hissederdim ve durumu düzeltmek isterdim | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
- 10) Derste konuştun ve senin yerine arkadaşın suçlandı. Öğretmene gidip ona gerçeği söyledin.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) “Öğretmen arkadaşımı suçlamadan önce gerçeğin ne olduğunu öğrenmeliydi.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) Her zaman insanların başını derde sokuyor gibi hissederdim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) Yanlış anlaşılmayı düzelttiğim için kendimi iyi hissederdim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) Dürüst bir insan olduğum için kendimle gurur duyardım. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| e) “Başı derde girmesi gereken kişi ben olmalıydım. Zaten derste konuşmamalıydım.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
- 11) Arkadaşın ve sen derste konuştunuz ve başın derde girdi.
- | | Hiç | Az | Bazen | Sık | Çok Sık |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) “Böyle olacağını tahmin etmeliydim. Başımın derde girmesini hak ediyorum.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| b) “Sadece fısıldaşıyorduk.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| c) “Öğretmen adil değil.” diye düşünürdüm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| d) Sınıftaki herkes bana bakıyor ve gülmek üzereler gibi hissederdim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

12) Bir arkadaşınla buluşmak için plan yaptın. Sonradan arkadaşını ektiğini fark ettin.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) “Düşüncesiz biriyim.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
b) “Arkadaşım anlayış gösterecektir.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
c) En kısa zamanda arkadaşımın gönlünü çalışırdım.	☐	☐	☐	☐	☐
d) “Arkadaşım ile buluşmadan hemen önce birisi beni oyaladı.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐

13) İyi bir amaç için bağış toplamaya yardımcı olmaya gönüllü oldun. Sonradan bırakmak istedin. Ama yardımının önemli olduğunu biliyorsun.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) Bencil hissedirdim ve tembelin teki olduğumu düşünürdüm	☐	☐	☐	☐	☐
b) “Yardım etmem için bana baskı yapılmıştı.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
c) “Yardım etmek için elimden geleni yapma konusunda daha duyarlı olmalıyım.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
d) Yardım etmiş olduğum için kendimi çok iyi hissedirdim.	☐	☐	☐	☐	☐
e) Kendimi çok tatmin olmuş hissedirdim.	☐	☐	☐	☐	☐

14) Karnen istediğin kadar iyi değil. Eve gittiğinde onu anne-babana gösterdin.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) “Herkes arada bir kötü notlar alabilir.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
b) “Bu notları aslında hak etmedim. Bu benim hatam değil.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐
c) Madem kötü bir karne aldım kendimi değersiz hissedirdim.	☐	☐	☐	☐	☐
d) “Öğretmenin dediği her şeyi dinlemeli ve daha çok çalışmalıydım.” diye düşünürdüm.	☐	☐	☐	☐	☐

15) Kısa süre önce yeni bir okula geçiş yaptın ve herkes sana karşı çok yardımseverdi. Birkaç kere birilerinden büyük iyilikler rica etmen gerekti ama ilk fırsatta bu iyiliklerin karşılığını verdin.

	Hiç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) Kendimi beceriksiz biri gibi hissederdim.	☐	☐	☐	☐	☐
b) “Belki de bu okul yeni öğrencilere yardım etmek için yeterince şey yapmıyor.” diye düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
c) Bana yardım eden kişilere özellikle iyi davranırdım.	☐	☐	☐	☐	☐
d) “İhtiyaç duyduğumda yardım isteyecek kadar akıllıyım.” diye düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
e) İyiliklere karşılık verdiğim için kendimle gurur duyardım.	☐	☐	☐	☐	☐

ÖZGEÇMİŞ

Nesrin KARA, Lisans eğitimini İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde 2017 yılında onur derecesi ile tamamlamıştır. Lisans hayatı boyunca hastanelerde ve adliyelerde stajlarını tamamladı. İstanbul Aydın Üniversitesinde Pedagojik Formasyonunu tamamlamıştır Okul eğitimi yanı sıra, çeşitli test ve terapi ekollerine dair eğitimlere katılım göstermiştir. Yüksek Lisansına Klinik Psikoloji programıyla Kent Üniversitesinde devam etmektedir. Şu an bir okulda rehberlik öğretmeni olarak görev almakta.

