

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİN ÜST BİLİŞLERİ YORDAYICILIĞI***THE PREDICTIVE ROLE OF EMOTION REGULATION AND COPING STRATEGIES ON METACOGNITION IN ADOLESCENTS****Hilal DAĞDEVİRAN¹, Mehmet Ali YILDIZ²**

ÖZ: Bu çalışmanın amacı, ergenlerde duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin üst bilişleri yordayıcılığını araştırmaktır. Araştırmaya katılan çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Malatya'daki liselerde öğrenim gören, 306'sı kız (%55.5) ve 245'i erkek (%44.5) olan toplam 551 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri, Üst Biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, Çocuk ve Ergenler İçin Baş etme Ölçeği Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için t testi, Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, baş etme alt boyutlarının üst biliş puanlarını yordama düzeyinin %8.5 olduğu, açıklanan üst biliş toplam varyansına %6.6'lık bir katkı getirdiği ve bu katkının anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme alt boyutlarının üst biliş puanlarını yordama düzeyinin ise %23.8 olduğu, açıklanan üst biliş toplam varyansına %15.3' lük bir katkı sağladığı ve bu katkının da anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar, yorumlanmış ve alan yazın bağlamında tartışılarak alanda çalışan araştırmacılara ve uzmanlara öneriler sunulmuştur.

ABSTRACT: The purpose of this study is to investigate the predictability of metacognition of emotion regulation and coping strategies in adolescents. The sample of the study consisted of a total of 551 students, of which 306 were girls (55.5%) and 245 were boys (44.5%), who were studying in high schools in Malatya in the 2021-2022 academic year. The research data were collected through the Metacognition Scale Child and Adolescent Form, the Regulation of Emotions Questionnaire for Adolescents, the Coping Scale for Children and Youth, and the Personal Information Form. In the analysis of the research data, descriptive statistics, t-tests for independent groups, Pearson correlation analysis, and hierarchical regression analysis strategies are used. According to the results gained from the research, it was found that the level of predicting metacognition scores of the coping sub-dimensions was 8.5%, contributing 6.6% to the total variance of metacognition explained, and this contribution was at a significant level. It has been reached that the level of predicting metacognition scores for emotion regulation sub-dimensions is 23.8%, contributing 15.3% to the total variance of metacognition explained, and this contribution is at a significant level. The results obtained from the conclusion of the research were interpreted and discussed within the framework of the literature, and suggestions were made to field experts and researchers.

Anahtar sözcükler: Üst biliş, baş etme, duygu düzenleme, ergenler

Keywords: Metacognition, coping, emotion regulation, adolescents

Bu makaleye atf vermek için:

Dağdeviran, H., Yıldız, M. A., (2024). Ergenlerde duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin üst bilişleri yordayıcılığı, *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(2), 735-747.

Cite this article as:

Dağdeviran, H., Yıldız, M. A., (2024). The predictive role of emotion regulation and coping strategies on metacognition in adolescents. *Trakya Journal of Education*, 14(2), 735-747.

1

¹ *Bu çalışma 22-25 Haziran 2022 tarihleri arasında Ege Üniversitesinde gerçekleştirilmiş olan IXth International Eurasian Educational Research Congress (EJERCongress 2022)'te bildiri özeti olarak sunulmuştur.

¹Psikolojik Danışman, Malatya/Türkiye, dagdeviranhilal@gmail.com, 0000-0003-3590-3405

²Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman/Türkiye, maliyildiz@adiyaman.edu.tr, 0000-0003-3297-2982 (Sorumlu yazar)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

A review of literature revealed that there are no studies that jointly examine the relationship between emotion regulation coping strategies and metacognition together. Therefore, investigating the predictive role of emotion regulation and coping strategies in metacognition among adolescents may be useful for mental health professionals such as psychological counselors in schools, child and adolescent psychiatrists, and clinical psychologists working with children and adolescents when planning protective, preventive and intervention studies for these groups. Thus, the main purpose of this article is to examine the predictive role of emotion regulation and coping strategies in metacognition among high school-aged adolescents.

Method

In this study, a cross-sectional research design was used based on the descriptive method. The predictor variables of the study are gender, emotion regulation strategies, and coping strategies, and the predicted variable is metacognition. The study group consisted of 551 students, 306 girls (55.5%) and 245 boys (44.5%), who were studying at Malatya Hacı Ahmet Akıncı Anatolian High School, Cumhuriyet Anatolian High School and Battalgazi Anatolian High School in Battalgazi district of Malatya province in 2021-2022. The research data were collected through the Metacognition Scale Child and Adolescent Form, the Regulation of Emotions Questionnaire for Adolescents, the Coping Scale for Children and Youth, and the Personal Information Form. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-tests for independent groups, Pearson correlation analysis, and hierarchical regression analysis were used. Gender was determined as the control variable hierarchical regression analysis. In order to determine whether there are data with extreme values that do not meet the linearity and normality assumptions in the study group, Cook distance values and Mahalanobis distance values were obtained—for each student (critical value for 9 variables = 27.88, value for the research group = 26.88). Consequently, seven students with extreme values were identified, and their data were excluded from the analysis. Additionally, scatter diagrams, histograms, and normal distribution curves were examined. It was found that the distribution of the data was almost normal. Kurtosis, skewness, tolerance, and VIF values were also calculated before the analyses, and it was found that all values met the assumptions of the regression analysis. The significance level in the study was taken as .05. The IBM SPSS 23.0 programme was used to analyse the data.

Findings

This study investigated the predictive roles of emotion regulation and coping strategies for metacognitions of adolescents. Based on the results of the analysis, the gender variable was determined as the control variable in the hierarchical regression analysis. In the first model of the hierarchical regression analysis, the correlation coefficient between the gender variable and metacognition was .14, and the gender variable significantly predicted 1.9% of the total variance of metacognition scores. In the second model of the analysis, the gender variable was entered to the model as a control variable, and the sub-dimensions of the coping variable (help seeking, problem solving, cognitive avoidance, behavioural avoidance) were included in the analysis. The correlation coefficients increased to .29. It was found that the level of predicting metacognition scores of the coping sub-dimensions was 8.5% and it contributed 6.6% to the total variance explained. Among the four sub-dimensions of coping, seeking help, problem-solving, and behavioral avoidance significantly predicted metacognition. In the last model, sub-dimensions of emotion regulation strategies (internal functional, external dysfunctional, internal dysfunctional and external functional emotion regulation) were entered to the model. As a result of the analysis, the correlation coefficient value increased to .49. The last model explained 23.8% of the total variance, and emotion regulation strategies contributed 15.3% to the total variance. Among the four dimensions of emotion regulation, internal functional and internal dysfunctional emotion regulation significantly predicted metacognition.

Discussion and Conclusion

Based on the outcomes of the study, in which emotion regulation and coping strategies predicted metacognition, it may be recommended that augmenting individual and group counselling services will improve adolescents' internal emotion regulation, and reduce and prevent their internal dysfunctional emotion regulation strategies. Besides, planning and implementing emotional regulation-based psycho-educational programs are regarded to be essentially helpful for youths. Psycho-educational studies may be applied by psychological counselors and therapists to support adolescents in understanding and realizing their metacognitive processes. Furthermore, group counselling and guidance studies can be conducted for high school adolescents for efficient problem-solving capability. Additionally, a similar study might be done with diverse sample groups and the results can be compared. As a final contribution, we may suggest researchers make contributions and give emphasis on the relationships between emotion regulation and coping strategies, and metacognition in longitudinal studies from a developmental perspective.

This study has several limitations. The sample of the research group consists of 9th to 12th grade high school students who study in particular high schools in the Battalgazi district of Malatya province. Therefore, the generalizing the obtained results is only limited to groups that have similar characteristics and conditions. Another limitation is about the number of schools covered in the study. Conducting the study in three different schools may cause some limitations regarding research's external validity. Furthermore, another limitation of the study is that current mental health status of the participants was not asked. Therefore, it is suggested to pay attention to this limitation when evaluating the outcomes of the study.

In this study, we examined the predictive role of coping and emotion regulation strategies in metacognition among adolescents. It is believed that the findings of this study makes a significant contribution to better understand the metacognition concept, and it is the first study investigating the relationships between these variables.

GİRİŞ

Üst bilişsel terapi (Metakognitif yaklaşım), bilişin nasıl çalıştığını açıklamaktadır ve kendimiz ile çevremizdeki dünya hakkında sahip olduğumuz bilinçli deneyimleri nasıl ürettiğini anlamada üst bilişin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Wells, 2009). Genellikle düşünme hakkında düşünmek olarak görülen üst biliş yapısı, ilk olarak Flavell (1979) tarafından ortaya atılmıştır. Flavell (1985)'e göre üst biliş, bireyin kendi bilişi hakkındaki bilgisi ve bilişi kontrol etmek için bu bilginin kullanılması anlamına gelmektedir. Üst biliş; "üst bilişsel düzenleme" ve "üst bilişsel bilgi" adında iki temel bileşenden oluşmaktadır (Flavell, 1979; Wells, 2000). Son zamanlarda yapılan araştırmalar ise üst bilişin üç temel bileşeni olduğunu göstermektedir (Alexander vd., 2003; Baird, 2001; Dunlosky ve Metcalfe, 2009; Wilson, 2001). Bunlar üst bilişsel bilgi, üst bilişsel izleme ve üst bilişsel kontroldür (Dunlosky ve Metcalfe, 2009). Üst biliş, düşünmenin kontrol edilmesi, değiştirilmesi ve yorumlanmasında bulunan psikolojik yapılar, olaylar, bilgiler ve süreçler anlamına gelmektedir. Son zamanlardaki kuramlara göre üst biliş, psikolojik bozukluğun gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir faktördür (Wells, 2000). Wells'in yaptığı araştırmalarda odaklandığı noktalardan biri dikkat ile ilgili bilişsel süreçlerdir. "Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (Self-Regulatory Executive Function Model [S-REF])" dikkatin duyguların özdenetimindeki rolünü ve dikkat ile ilgili bilişsel süreçlerdeki etkileşimde oluşabilecek problemler ile ilgili araştırmalarını yaparken ortaya koyduğu bir modeldir (Wells ve Matthews, 1994). Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler modelinde yer alan üç bilişsel düzey birbirleri ile etkileşim halindedir ve duygusal bozukluklara sebep olabilmektedir. Birinci düzey daha tepkiseldir, otomatik tepkileri barındırır. İkinci düzeyde bilinçli bir bilişsel değerlendirme söz konusudur. Üçüncü düzeyde ise üst bilişsel bileşenlerden oluşan bilgiler ve benliğe yönelik inançlar yer almaktadır. Bu üç düzeydeki bilişsel işlemlerde sorun oluşması, bireyleri işlevsel olmayan baş etme yöntemlerini kullanmaya yönlendirmektedir (Wells ve Matthews, 1996). Üst bilişin birçok işlevi bulunmaktadır. Bunlardan biri de duyguların değerlendirilmesi ve düzenlenmesi işlevidir (Uzal vd., 2018).

Çok eski zamanlardan beri insanlar duygularını nasıl yönetecekleri konusunu merak etmektedirler. Duygu düzenleme araştırmacıları, davranışsal veya zihinsel kontrol yoluyla olumsuz duygu deneyimini azaltma çalışmalarlarıyla ilgilenmeye devam etmektedirler (Cicchetti vd., 1995). Duygu düzenleme kavramı, çağdaş Batı biliminde, özellikle klinik ve gelişimsel psikolojinin alt disiplinleri de dahil olmak üzere

psikoloji alanında merkezi bir yer edinmiştir (Cole vd., 2008). Gross (1998)'a göre duygu düzenleme "bireylerin sahip oldukları duyguların neler olduğunu, ne zaman bu duygulara sahip olduklarını, duygularını nasıl yaşadıklarını ve nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçler" anlamına gelmektedir. Araştırmacılar duygu düzenleme ile ilgili zorlukları halen, psikopatolojinin merkezi olarak görmektedir. Duygu düzenleme, hem uyarlanabilir davranışları başlatmada, motive etmede ve düzenlemede hem de stresli olumsuz duygu düzeylerini ve uyumsuz davranışları önlemede kritik bir öneme sahiptir (Cicchetti vd., 1995; Gross ve Munoz, 1995). Wells'e (2020) göre duyguları ve duygu düzenlemeyi belirleyen şey, bireylerin ne düşündükleri ile birlikte nasıl düşündükleridir.

Son yıllarda alan yazında duygu düzenleme ile üst bilişsel süreçler arasında yapılan çalışmaların sayısının arttığı görülmektedir. Sağar'ın (2022) yaptığı araştırmanın sonuçlarına bakıldığında duygu düzenleme ile bilişsel esneklik ve başa çıkma arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, Sağar ve Özçelik (2022) duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığını yordadığını, aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca yapılan çalışmalar çocuklukta karşılaşılan problemlerin duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Akyıl, 2019; Miu vd., 2022; Sarıçamlık, 2020; Ünal, 2021). Çocuklarla yapılan bir çalışmada, zihinselleştirmenin bir yönü olan duygu düzenlemenin geliştirilmesinde üstbilişsel becerilerin de etkili olduğu ve üst bilişsel becerilerin geliştirilmesinin duygu düzenleme becerilerini de geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Lombardi vd., 2022). Bu bağlamda üst bilişsel beceriler ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkilerin anlaşılmasının önemi ortaya çıkmaktadır.

Üst biliş ile duygu düzenleme arasında yapılan çalışmalara bakıldığında; bilişsel süreçleri düzenleme işleviyle bilinen üst bilişin duygular üzerinde etkisinin olduğu ve duyguları değerlendirme, düzenleme gibi işlevlerinin olduğu söylenebilir. Aynı zamanda üst biliş ile ilgili sorunların duyguların düzenlenmesi ile ilgili problemlere de sebep olabileceği düşünülmektedir (Uzal vd., 2018). Nitekim, Moneta (2011) çalışmasında bireylerin üst bilişsel özelliklerinin duygu durumlarıyla yakından ilişki olduğunu belirlemiştir. Davis vd. (2010)'nin yaptıkları çalışmaya göre bireylerin üst bilişsel becerilerinde, çocukluk dönemindeki bilişleri ve duyguları arasındaki ilişkiler etkili olmaktadır. Mazloom vd. (2016) çalışmasında bireylerin travma sonrası stres bozukluğunda, üst bilişlerin ve duygu düzenlemenin yordayıcı olduğu görülmüştür. Pennequin vd. (2019) araştırmasına göre ise duygu düzenlemenin bilişsel performans üzerinde etkili olduğu ve aynı zamanda üst bilişlerin baş etme yöntemleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Manser vd. (2012)'ne göre duygular ile ilgili inançlar, duygu düzenleme becerileri ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir. Başka bir çalışmada, Spada ve Marino (2017) hem üst bilişlerin hem de duygu düzenlemenin problemlerle internet kullanımı ile ilişkili olduğunu ancak üst biliş ile duygu düzenleme ilişkisinin anlamlı olmadığını tespit etmişlerdir.

Üst biliş bireylerin stresle baş etmelerinde de önemli bir faktör olarak görülmektedir (Kesselring, 2010). Bireylerin içinde bulunduğu koşullar ve bu koşullara yönelik yorumlamalarının daha kabul edilebilir olması için harcadıkları çabaya başa çıkma denilmektedir (Lazarus, 1993). Başa çıkma, tehdit edici veya zararlı bir durum karşısında bireyin, tehditi ortadan kaldırmaya veya kişi üzerinde yaratabileceği olumsuz etkileri azaltmaya yönelik gösterdiği çabalarıdır (Contrada ve Baum, 2011). Lazarus ve Folkman (1984) ise baş etmeyi, "bireyin sahip olduğu kaynaklarını zorladığı veya aştığı değerlendirilen belirli iç ve/veya dış talepleri yönetmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabaları" olarak tanımlamaktadır. Folkman ve Lazarus'a (1988) göre başa çıkma, sadece yaklaşma-kaçınma davranışı veya savunma süreçlerini değil, aynı zamanda geniş bir bilişsel ve davranışsal yelpazeyi içermektedir. Bireyin stresli durumlar karşısında yaptığı bilişsel değerlendirmeleri yaşadığı duyguyu da etkilemektedir (Basut, 2006). Başa çıkma yöntemleri; stresli durumun doğrudan kendisiyle başa çıkma olarak tanımlanan problem odaklı başa çıkma ve bu durumla ilgili problemlerle duygularla başa çıkma olarak tanımlanan duygu odaklı başa çıkma şeklinde temel olarak iki gruba ayrılır (Lazarus, 1993). Carver vd. (1989) ise baş etme yollarını problem odaklı başa çıkma (aktif başa çıkma, planlama, rakip etkinliklerin bastırılması, başa çıkmanın kısıtlanması, araçsal sosyal destek arayışı), duygu odaklı başa çıkma (duygusal sosyal destek arayışı, olumlu yeniden yorumlama, kabul, inkar, dine yönelme) ve işlevsel olmayan başa çıkma (duygulara odaklanma ve duyguları açığa vurma, davranışsal uzaklaşma, zihinsel ayrılma) yöntemlerinin kullanılması olarak üç grupta sınıflandırmaktadır. Başka bir sınıflandırmada ise Brodzinsky vd. (1992) bilişsel ve davranışsal problem çözme ve yardım arama yöntemlerini işlevsel olan baş etme yöntemleri olarak tanımlarken, bilişsel ve davranışsal kaçınma yöntemlerini ise işlevsel olmayan baş etme yöntemleri olarak sınıflandırmaktadır. Buna göre bilişsel ve davranışsal problem çözme ve yardım arama yöntemleri stres verici durumu kontrol etme ve değiştirmeye yönelik davranışları içerirken; bilişsel ve davranışsal kaçınma yöntemleri ise sıkıntıyla başa çıkmaktan kaçınmayı içeren davranışları oluşturmaktadır.

Bireylerin baş etme süreçleri ile üst bilişlerinin ilişkili olduğu söylenebilir. Bireyler, üst bilişleri aracılığıyla dikkatlerini daha fazla kendilerine odaklarlar ve tehdit edici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında duygusal uyarılmışlıklarının yüksek olması bu durumla başa çıkma yollarında kolaylıklar sağlayabilir (Wells, 2011). Birey, bir durum karşısında nesne düzeyinden üst biliş düzeyine geçtiği zaman bu durum bireyin işlevsiz baş etme yollarından kaçınmasına katkı sağlamaktadır (Fisher ve Wells, 2009). Nitekim yapılan bir çalışmada, üst bilişin başa çıkma yöntemlerini yordadığı ve sağlıklı üst bilişsel inançlara sahip bireylerin kaygı durumlarında işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmektedir (Delahaj ve Dam, 2016). Bir çalışmada ise olumsuz üst bilişsel deneyimler ile işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerinin (duygusal patlama, sosyal geri çekilme, başkalarını suçlama, büyüdü düşünme) ilişkili olduğu belirlenmiştir (Pennequin vd., 2019). Matthews vd. (1999)'nin çalışmasında, bireylerin sınav kaygısı durumunda işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerinin (kaçınma, bireylerin öz yeterliğine ilişkin olumsuz inançlar) kullanımı ile üst bilişleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan baş etme ve üst bilişlerin etkileşiminin bireylerde; sosyal kaygı, kaçınma, endişe ve depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı düşünülmektedir (Safrancı, 2010). Perişan (2018)'in çalışmasında ise bireylerin üst bilişleri ile baş etme yolları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni olarak ise çalışmanın yapıldığı örneklem grubunun sağlıklı olması ve olumsuz üst bilişsel inançlara sahip olma düzeylerinin düşük olabileceği ifade edilmiştir.

Üst bilişsel gelişim, yaş ile birlikte değişim göstermektedir (Irak vd., 2015; Koriat, 1993). Piaget'in bilişsel gelişim kuramında soyut işlemler dönemindeki gelişmeler üst bilişsel gelişimi de içermektedir (Yalçın ve Karakaş, 2008). Bireyin üst bilişsel işlemler yapabilmesi soyut işlemler dönemi ile mümkün olmakta ve bu da ergenlik dönemine denk gelmektedir (Koriat, 1993). Ergenlik dönemi fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik değişimlerin yoğunlukta olduğu bir dönemdir (Çuhadaroğlu, 2001). Ergenlik dönemindeki değişikliklere uyum sağlamak önemlidir ve bireyin değişikliklere uyum sağlayamaması strese neden olabilmektedir. Bu sebeple baş etme kavramı bu dönemde önem kazanmaktadır (Kovacs, 1997). Gelişim alanlarının birbirini etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, bu dönemde meydana gelen değişiklikler duyguları da etkilemektedir (Yörükoğlu, 2000). Ergenlik dönemi duygusal gelişimin yoğun olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki duygusal gelişimin sağlıklı bir şekilde tamamlanması sonraki gelişim dönemleri için de önemlidir (Duy ve Yıldız, 2014). İnsanlar duygularını kontrol edebilmek için duygu düzenleme süreçlerini kullanmaktadır (Koole, 2010). Kişinin duygu düzenleme süreci ile üst bilişsel süreçleri birbirini etkilemektedir (Davis vd., 2010). Öte yandan baş etme ile de üst bilişin birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerde duygu düzenleme ve baş etme ile üst bilişler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut alan yazın gözden geçirildiğinde duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin, üst bilişlerle arasındaki ilişkilerin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımdan ergenlerin üst bilişlerinin anlaşılması noktasında duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin yordayıcılıklarının incelenmesinin bu gruplara yönelik yapılacak koruyucu, önleyici ve müdahale çalışmalarının planlanmasında psikolojik danışmanlar, çocuk ve ergenlerle çalışan klinik psikologlar ile çocuk ve ergen psikiyatristleri gibi ruh sağlığı uzmanlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmanın amacı lise çağındaki ergenlerde duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin üst bilişleri yordayıcılığını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada betimsel yöntemle dayalı kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenlerini cinsiyet, duygu düzenleme yöntemleri ve baş etme yöntemleri oluştururken yordanan değişkenini ise üst biliş oluşturmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Malatya'nın Battalgazi ilçesindeki Malatya Hacı Ahmet Akıncı Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve Battalgazi Anadolu Lisesi'nde okuyan 306'sı kız (%55.5) ve 245'i erkek (%44.5) olan toplam 551 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 13-18'dir ve yaş ortalaması 15.29, standart sapması 1.32'dir. Çalışma grubundaki öğrencilerin 200'ü (%36.3) 9. sınıf, 147'si (%26.7) 10. sınıf, 94'ü (%17) 11. sınıf ve 110'u (%20) 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların anne eğitim düzeylerinin büyük

çoğunluğunun ilköğretim mezunu olduğu (235 kişi, %42.6'sı), baba eğitim düzeylerinin ise çoğunluğunun lise mezunu olduğu (206 kişi, %37.4'ü) görülmektedir. Aile gelir durumları incelendiğinde ise büyük çoğunluğunun (273 kişi, %49.5'inin) aylık gelirlerinin 2500-4000 TL arası olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	306	55,5
	Erkek	245	44,5
Yaş	13	34	6,2
	14	156	28,3
	15	130	23,6
	16	93	16,9
	17	125	22,7
	18	13	2,3
Sınıf	9	200	36,3
	10	147	26,7
	11	94	17
	12	110	20
Okulu	Cumhuriyet Anadolu Lisesi	116	21
	Hacı Ahmet Akıncı Anadolu Lisesi	218	39,6
	Battalgazi Anadolu Lisesi	217	39,4
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	45	8,2
	İlkokul Mezunu	235	42,6
	Ortaokul Mezunu	118	21,4
	Lise Mezunu	126	22,9
	Üniversite Mezunu	23	4,2
	Yüksek Lisans-Doktora Mezunu	4	0,7
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	7	1,3
	İlkokul Mezunu	139	25,2
	Ortaokul Mezunu	135	24,5
	Lise Mezunu	206	37,4
	Üniversite Mezunu	59	10,7
Aile Gelir Durumu	Yüksek Lisans-Doktora Mezunu	5	0,9
	2500 tl ve altı	74	13,4
	2500-4000 tl	273	49,5
	4000-6000 tl	147	26,7
	6000-10000 tl	45	8,2
10000 tl ve üstü	12	2,2	

Veri Toplama Araçları

Üst Biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE): Bacow vd. (2009) geliştirdiği ÜBÖ-ÇE, Irak (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek dördümlü likert tipi derecelendirme ölçeği (1=kesinlikle katılmıyorum, 4=kesinlikle katılıyorum) biçiminde puanlanmaktadır. ÜBÖ-ÇE, bilişsel izleme, olumsuz üst endişeler, olumlu üst endişeler ve batıl inançlar ceza ve sorumluluk inançları olarak isimlendirilen 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 24-96'dır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin sonuçlarına bakıldığında uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (CFI = .89, RMSEA = .05, AGFI = .88, GFI = .90). Ölçeğin Cronbach alfa katsayı değerinin .73 olduğu görülmüştür. Ayrıca tek ve çift numaralı maddeler olarak ölçek iki yarıya bölündüğünde ilk yarısı için güvenilirlik katsayısının .68, ikinci yarısı için ise güvenilirlik katsayısının .64 olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği için bu çalışmanın verileri üzerinden elde edilen Cronbach alfa katsayı değeri tüm ölçek için .79 olarak bulunmuştur.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ): Phillips ve Power'ın (2007) geliştirdiği ölçeği, Duy ve Yıldız (2014) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplamda 18 maddeden oluşan beşli Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. EİDDÖ'nün yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda

uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (RMSEA= .06, SRMR= .06, RMR= .09, GFI= .94, CFI= .93, AGFI= .92, NNFI= .92, NFI= .91). EİDDÖ'nün dışsal işlevsel, içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme adında dört alt boyutu bulunmaktadır. EİDDÖ'nün güvenilirlik çalışmalarında test-tekrar test güvenilirlik belirleme yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Türkçe uyarlamasının yeterli düzeyde güvenilirlik ve geçerlik katsayılarına sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için bu çalışmanın verileri üzerinden elde edilen Cronbach alfa katsayı değerleri sırasıyla dışsal işlevsel duygu düzenleme için .57, içsel işlevsel duygu düzenleme için .82, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için .70 ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için .76 olarak bulunmuştur.

Çocuk ve Ergenler İçin Baş Etme Ölçeği (ÇEİBÖ): Brodzinsky vd. (1992) geliştirdiği ölçek, Yıldız (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek dört alt boyuttan (yardım arama, problem çözme, bilişsel kaçınma, davranışsal kaçınma) ve toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Yapı geçerliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ÇEİBÖ'nün uyum ölçütlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (SRMR= .06, RMSEA= .05, GFI= .90, AGFI= .87, CFI= .93). Ölçeğin güvenilirliği belirlemek amacıyla da test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır ($r = .67, p < .01$). Ölçeğin test-tekrar test katsayısının .32 ile .65 arasında olduğu ve iç tutarlılık katsayısının da .39 ile .82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik düzeylerinin yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için bu çalışmanın verileri üzerinden elde edilen Cronbach alfa katsayı değerleri sırasıyla yardım arama için .68, problem çözme için .81, bilişsel kaçınma için .78 ve davranışsal kaçınma için .56 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Ergenlerin sosyodemografik bilgilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyet, yaş, okulu, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi sorularına yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılacak ölçme araçları için öncelikle kullanım izni alınmıştır. Çalışma protokolü Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Daha sonra, Malatya Battalgazi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ilçede bulunan okullardan veri toplamak için gerekli izin alınmıştır. Kişisel bilgi formu ve veri toplama araçları gönüllü ergen katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların toplam cevaplama süreleri yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür. Araştırmada hatalı veriler analizden çıkarılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde Pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar için t testi ile hiyerarşik regresyon analizi ve tanımlayıcı istatistik teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyet kontrol değişkeni olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunda doğrusallık ve normallik sayıtlarını karşılamayan uç değerlere sahip verileri belirlemede her bir öğrenci için ve Cook uzaklık mesafesi değerleri ile Mahalanobis uzaklık değerleri saptanarak (9 değişken için kritik değer= 27.88 (Tabachnick ve Fidell, 2013), araştırma grubuna ait değer= 26.88), uç değerlere sahip olan 7 öğrenciye ait veri analizden çıkarılmıştır. Öte yandan saçılma diyagramı, histogram ve normal dağılım eğrisi incelenmiş, verilerin normale çok yakın dağıldığı görülmüştür. Analizler yapılmadan önce basıklık, çarpıklık, Tolerance, VIF değerleri hesaplanmış ve tüm değerlerin regresyon analizinin varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Çalışmada anlamlılık düzeyi .05 olarak dikkate alınmıştır. Araştırmada verilerin analizi, SPSS 23.0 programı ile yapılmıştır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Yapılan bu çalışmada araştırma etiği ilkeleri gözetilmiş olup gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Etik kurul izni kapsamında; (Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu), (07.12.2022), (355) sayılı belge alınmıştır.

BULGULAR

Üst biliş, duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Üst biliş, duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve pearson korelasyon katsayısı değerleri

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.YA	1								
2.PÇ	.41**	1							
3.BK	-.13**	-.12**	1						
4.DK	-.19**	-.07	.50**	1					
5.İDD	.19**	.54**	-.06	.02	1				
6.DİODD	-.19**	-.22**	.20**	.19**	-.23**	1			
7.İİODD	-.36**	-.10*	.09*	.30**	-.01	.43**	1		
8.DİDD	.51**	.29**	.05	.01	.22**	.10*	.01	1	
9.ÜBT	-.05	.15**	.06	.20**	.24**	.17**	.40**	.15**	1
Ortalama	9.18	19.30	20.21	6.88	15.15	10.14	14.39	11.01	62.16
Ss	2.72	4.33	5.41	2.03	3.35	4.31	4.46	3.46	10.45
Çarpıklık	.12	-.08	.69	.26	-.74	.85	.09	.07	-.23
Basıklık	-.36	-.54	.38	-.35	.51	.09	-.70	-.37	.36

N=551 * $p<.05$ ** $p<.01$

YA= Yardım arama, PÇ= Problem çözme, BK= Bilişsel kaçınma, DK= Davranışsal kaçınma, İDD= İçsel işlevsel duygu düzenleme, DİODD= Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, İİODD= İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, DİDD= Dışsal işlevsel duygu düzenleme, ÜBT= Üst biliş toplamı

Tablo 2 incelendiğinde, değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında yer almaktadır ve çalışmadaki ilgili veriler normal bir dağılıma sahiptir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Korelasyon analizi sonuçlarına göre, problem çözme ile üst biliş arasında ($r=.15$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Davranışsal kaçınma ile üst biliş ($r=.20$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme ile üst biliş ($r=.24$, $p<.01$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile üst biliş arasında ($r=.17$, $p<.01$) olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi ile üst biliş ($r=.40$, $p<.01$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ile üst biliş ($r=.15$, $p<.01$) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Yardım arama ile üst biliş arasında ve bilişsel kaçınma ile üst biliş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır.

Regresyon analizi öncesinde cinsiyet değişkeninin, yordanan değişken olan üst bilişleri etkileme potansiyeli olup olmadığını belirlemede bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. T testi sonucuna göre, cinsiyet bakımından gruplar arasında ($t=3.23$, $p<.01$) anlamlı fark çıkmıştır. Kızların üst biliş puan ortalamalarının ($\bar{X}=63.43$, $Ss=10.32$), erkeklerin üst biliş puan ortalamalarına ($\bar{X}=60.56$, $Ss=10.43$), göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar sonrasında hiyerarşik regresyon analizinde cinsiyet değişkeni kontrol değişkeni olarak belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde, baş etme ve duygu düzenleme yöntemlerinin üst bilişleri yordayıcılığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla baş etmenin alt boyutları (yardım arama, problem çözme, bilişsel kaçınma, davranışsal kaçınma) ve duygu düzenlemenin alt boyutları (içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme) sırasıyla modele dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi bulguları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin üst bilişlerinin yordanasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

	B	SH _B	β	t	R	R ²	ΔR^2	ΔF	R ² _{adj}
Model 1					.136	.019	.019	10.416	.017
Cinsiyet	-2.868	.889	-.136	-3.227**					
Model 2					.292	.085	.066	9.882	.077
Cinsiyet	-2.302	.890	-.110	-2.586*					
Yardım arama	-.422	.177	-.110	-2.390*					
Problem çözme	.492	.109	.204	4.501**					
Bilişsel kaçınma	-.033	.093	-.017	-.353					
Davranışsal kaçınma	.921	.254	.179	3.634**					
Model 3					.487	.238	.153	27.085	.225
Cinsiyet	-1.079	.825	-.051	-1.308					
Yardım arama	-.083	.197	-.022	-.419					
Problem çözme	.194	.117	.080	1.665					
Bilişsel kaçınma	-.006	.087	-.003	-.063					
Davranışsal kaçınma	.377	.239	.073	1.575					
İçsel işlevsel DD	.590	.143	.189	4.122**					
Dışsal işlevsel olmayan DD	.114	.108	.047	1.050					
İçsel işlevsel olmayan DD	.812	.109	.346	7.419**					
Dışsal işlevsel DD	.266	.141	.088	1.889					

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

Tablo 3 incelendiğinde, Model 1 de analize dahil edilen cinsiyet değişkeni ile üst biliş arasındaki çoklu korelasyon katsayısının .14 olduğu ve cinsiyet değişkeninin üst biliş puanlarındaki toplam varyansı anlamlı düzeyde yordadığı [$F_{(1,549)} = 10.416, p < .01, R^2 = .019, R^2_{adj} = .017$] görülmektedir. Yordama düzeyinin ise birinci modelde % 1.9 olduğu görülmektedir.

İkinci modelde cinsiyet değişkeni kontrol altında tutularak baş etmenin alt boyutları olan ‘‘yardım arama’’, ‘‘bilişsel kaçınma’’, ‘‘problem çözme’’ ve ‘‘davranışsal kaçınma’’ değişkenleri analize dahil edildiğinde beş değişken ile üst biliş arasındaki çoklu korelasyon katsayısı .29’a yükselmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, ikinci modelin üst biliş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı [$F_{(5, 545)} = 9.882, p < .01, R^2 = .085, R^2_{adj} = .077$] görülmektedir. İkinci modelde analize dahil edilen baş etme alt boyutlarının (davranışsal kaçınma, yardım arama, bilişsel kaçınma, problem çözme) üst biliş puanlarını yordama düzeyinin ise %8.5 olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, baş etmenin alt boyutlarının açıklanan üst biliş toplam varyansına %6.6’lık bir katkı getirdiği ve bu katkının anlamlı düzeyde olduğu [$\Delta R^2 = .066, \Delta F(5, 545) = 9.882, p < .05$] görülmektedir. Baş etmenin dört alt boyutu arasından yardım arama ($\beta = -.11, p < .05$), problem çözme ($\beta = .20, p < .01$) ve davranışsal kaçınmanın ($\beta = .18, p < .01$) üst bilişi anlamlı bir şekilde yordadığı; bilişsel kaçınmanın ise ($\beta = -.017, p > .05$) üst bilişi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir.

Üçüncü modelde cinsiyet değişkeni ve baş etmenin alt boyutları kontrol altında tutularak duygu düzenlemenin alt boyutları olan içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel duygu düzenleme değişkenleri analize dahil edildiğinde dokuz değişken ile üst biliş arasındaki çoklu korelasyon katsayısı .49’a yükselmiştir. Tablo 3’te görüldüğü üzere üçüncü modelin üst biliş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı [$F_{(9, 541)} = 27.085, p < .01, R^2 = .238, R^2_{adj} = .225$] görülmektedir. Üçüncü modelde analize dahil edilen duygu düzenleme alt boyutlarının üst biliş puanlarını yordama düzeyinin ise %23.8 olduğu görülmektedir. Öte yandan, duygu düzenlemenin alt boyutlarının açıklanan üst biliş toplam varyansına %15.3’lük bir katkı sağladığı ve bu katkının da anlamlı düzeyde olduğu [$\Delta R^2 = .153, \Delta F(9, 541) = 27.085, p < .01$] görülmektedir. Duygu düzenlemenin dört boyutu arasından içsel işlevsel duygu düzenleme ($\beta = .19, p < .01$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ($\beta = .35, p < .01$) üst bilişi anlamlı bir şekilde yordadığı; dışsal işlevsel duygu düzenleme ($\beta = .088, p > .05$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta = .047, p > .05$) alt boyutlarının ise üst bilişi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Standartize edilmiş beta katsayılarına bakıldığında içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin, içsel işlevsel duygu düzenlemeye göre üst bilişteki varyansa katkısının daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada ergenlerde duygu düzenleme ile baş etme yöntemlerinin üst bilişleri yordayıcılığı incelenmiştir. Araştırmanın ilk bulgusuna göre cinsiyetin üst bilişi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Araştırmanın ikinci bulgusuna göre cinsiyet değişkeni kontrol altında tutularak baş etmenin üst bilişi anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Değişkenlerin modele anlamlı katkıları

incelendiğinde, baş etme alt boyutlarından yardım arama, problem çözme ve davranışsal kaçınmanın modele anlamlı katkı sağladığı, bilişsel kaçınmanın ise anlamlı katkı vermediği görülmüştür. Alan yazında yer alan çalışmalara bakıldığında, bunlardan birinde, Delahaj ve Dam (2016)'ın yaptığı araştırmaya göre üst bilişin baş etme yollarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıklı üst bilişsel inançlara sahip bireylerin kaygı durumlarıyla karşı karşıya kaldığında uygun başa çıkma yollarını kullandıkları görülmektedir. Garland'ın (2007) yaptığı çalışmaya göre de farkındalık olumlu yeniden değerlendirmeyi artırarak, felaketeleştirmeyi azaltmakta ve başa çıkma süreçlerini desteklemektedir. Fisher ve Wells (2009) bireyin üst biliş düzeyine geçtiği zaman sağlıklı baş etme yollarını kullandığını vurgulamaktadırlar. Bedel ve Ulubey (2015)'in ergenlerin başa çıkma düzeyleri ile ilgili yaptıkları çalışma sonucunda da bilişsel açıdan esnek olan bireylerin, sorunları daha baş edilebilir düzeyde algıladıklarını, sorunları çözmede tek bir yöntem kullanmak yerine farklı alternatifler ürettiklerini, karşılaştıkları sorunları dünyanın bir sonu olarak görmekten çok onları bir fırsat olarak düşünme eğiliminde oldukları görülmüştür. Sorunlar karşısında etkin baş etme yöntemini daha sıklıkla kullanmakta oldukları, olumsuz baş etme ve kaçınmacı baş etme yöntemini daha az kullanmakta oldukları söylenebilir. Ergenlerin sorunlar karşısında olumsuz ve işlevsel olmayan baş etme yöntemlerine sıklıkla başvurmaları, aynı zamanda onların sosyal sorunları çözme becerilerine de zarar verebilir. Işık ve Bedel (2015)'in ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada etkin baş etme yöntemlerinin ergenlerin olumlu duygular deneyimlenmelerine, önemli kişilerle ve aileleriyle ilişkilerinde doyum sağlamalarına ve yaşam doyumlarına olumlu etkilerinin olduğu, olumsuz baş etme yöntemlerinin kullanımının ise bu durumları olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz baş etme becerisinin sık kullanımının, ergenlerin uyum düzeylerini olumsuz yönde etkileyerek psikolojik açıdan onlara zarar vereceği düşünülmektedir. Matthews vd. (1999)'nin yaptığı bir araştırma sonucunda aynı zamanda sınav kaygısının da üst biliş ve duygu odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Spada vd. (2008)'nin yaptığı araştırmaya göre üst bilişin hem algılanan stres ile hem de anksiyete ve depresyon ile olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmanın son bulgusunda cinsiyet ve baş etme değişkenleri kontrol altında tutularak duygu düzenleme değişkeninin üst bilişi anlamlı bir şekilde yordadığı ve yordama düzeyinin %23.8 olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme değişkeninin alt boyutlarının açıklanan üst biliş toplam varyansına %15.3'lük bir katkı sağladığı görülmektedir. Değişkenlerin modele anlamlı katkıları incelendiğinde, duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin modele anlamlı düzeyde katkı sağladığı, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutlarının ise modele anlamlı katkı vermediği görülmektedir. Uzal vd. (2018)'nin yaptığı çalışma sonucuna göre de duygu düzenleme ve üst biliş arasında bir ilişki olduğu ve bireylerin üst bilişsel sorunlarının duygu düzenleme ile ilgili problemlere de yol açtığı görülmektedir. Manser vd. (2012)'nin yaptığı araştırmanın sonuçları da benzerlik göstermektedir. Duygulara yönelik inançların (üst bilişlerin) duygu düzenleme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Davis vd. (2010)'e göre bireylerin üst bilişsel becerilerinde çocukluk dönemindeki bilişleri ve duyguları arasındaki ilişkiler etkili olmaktadır. Ergenlerin bir problem durumuyla karşılaştığı zaman duygularını düzenleme konusunda zorlandıkları görülmüştür (Phillips ve Power, 2007). Benzer sonuçlar, Moneta (2011)'nin yaptığı bir araştırmada da görülmektedir. Bireylerin alkol bağımlılığı ve duygu durumları arasındaki ilişkide olumsuz üst bilişlerin etkisinin olduğu görülmektedir. Cenkseven Önder ve Canoğulları (2020), yaptığı çalışma sonucunda ergenlerin olumlu veya olumsuz duygularını işlevsel olarak düzenleme becerilerine sahip olmalarının, olumlu olmayan duygularını kabul etmelerinin ve duygularını ifade etmeye zaman ayırmalarının saldırganlık davranışlarını düşürdüğünü belirlemişlerdir. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda olumlu duygular ile duyguların bilişsel değerlendirilmesinin problem odaklı baş etme yöntemi ile stres düzeyi, olumsuz duygular ve ikincil bilişsel değerlendirmenin ise, duygu odaklı baş etme yöntemlerini yordadığı sonucu elde edilmiştir (Alkan, 2004). Spada ve Marino (2017)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre ise üst biliş ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan dışsal işlevsel duygu düzenleme ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin üst bilişleri yordamamasının, üst bilişlerin daha çok içsel bir süreç olması ile ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin üst bilişi yordamasının araştırıldığı bu çalışma sonuçlarından hareketle ergenlere yönelik olarak içsel duygu düzenlemeyi geliştirmeye, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini ise azaltmaya ve önlemeye yönelik bireyle ve grupta psikolojik danışma hizmetlerinin artırılmasının yansın bu gruplara yönelik olarak duygu düzenleme temelli psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması önerilebilir. Psikolojik danışmanlar ve terapistler tarafından ergenlere, üst bilişsel süreçlerini anlamaları, fark etmeleri amaçlı psiko-eğitsel çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, lise dönemindeki ergenlere yönelik olarak etkili problem çözmeye yönelik grup

rehberliği çalışmaları yapılabilir. Öte yandan benzer bir çalışma farklı örneklem gruplarında da yapılabilir ve sonuçları karşılaştırılarak incelenebilir. Ayrıca üst biliş, duygu düzenleme ve baş etme arasındaki ilişkiye yönelik alan yazında eksiklik olduğundan başka araştırmalarla da ilgili değişkenlerin ilişkisi incelenebilir. Son olarak, duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri ile üst bilişler arasındaki ilişkilerin gelişimsel bir bakış açısıyla boylamsal çalışmalarda da incelenmesi önerilebilir.

Yapılan çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırma grubunun örneklemini Malatya ili Battalgazi ilçesinde belirlenen liselerde okuyan ergenler oluşturmaktadır. Bu nedenle elde edilen sonuçların genellenebilirliği benzer özelliklere ve koşullara sahip gruplarla sınırlıdır. Öte yandan araştırmanın üç okulda yapılmış olmasının da dış geçerliği ile ilgili bazı sınırlılıklara sebep olduğu söylenebilir. Çalışmanın verileri kesitsel bir zaman diliminde toplanan verilerle sınırlıdır. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise çalışma grubunda yer alan ergenlerin klinik düzeyde herhangi bir sorunlarının olup olmadığı bilinmemektedir; bu nedenle çalışmanın bulgularının değerlendirilmesinde bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alexander, J. M., Fabricius, W. V., Fleming, V. M., Zwahr, M., ve Brown, S. A. (2003). The development of metacognitive causal explanations. *Learning Individual Differences*, 13(3), 227–238. [https://doi.org/10.1016/S1041-6080\(02\)00091-2](https://doi.org/10.1016/S1041-6080(02)00091-2)
- Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisal, emotion, and coping: A structural equation analysis of the interactional model of stress and coping*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bacow, T. L., Pincus, D. B., Ehrenreich, J. T., ve Brody, L. R. (2009). The metacognitions questionnaire for children: development and validation in a clinical sample of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(6), 727-736. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.02.013>
- Baird, J. R. (2001). *Learning and teaching: from ignorance to understanding*. In D. Clarke (Ed.), *Perspectives on practice and meaning in mathematics and science classrooms* (pp. 255-289). Netherlands: Kluwer Academic Publishers. doi: 10.1007/0-306-47228-7
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Brodzinsky, D. M., Elias, M. J., Steiger, C., Simon, J., Gill, M., ve Hitt, J. C. (1992). Coping Scale for children and youth: Scale development and validation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13, 195-214. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(92\)90029-H](https://doi.org/10.1016/0193-3973(92)90029-H)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267.
- Cenkseven Önder, F., ve Canoğulları, Ö. (2020). Ergenlerde saldırganlık: Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1198-1208. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3696>
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., ve Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), ss.1-10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E., ve Hall, S. E. (2008). *Emotion regulation and the early development of psychopathology*. In M. Vandekerckhove, C. V. Scheve, S. Ismer, S. Jungand and S. Kronast (Ed.), *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance* (pp.171-188). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781444301786.ch7>
- Contrada, R. J., ve Baum, A. (Ed.). (2011). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.
- Çuhadaroğlu F. (2001). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21, 863-868.
- Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., ve Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: Children's awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10(4), 498–510. doi:10.1037/a0018428.

- Delahaij, R. ve Van Dam, K. (2016). Coping style development: The role of learning goal orientation and metacognitive awareness. *Personality and Individual Differences*, 92, 57-62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.012>
- Dunlosky, J. ve Metcalfe, J. (2009). *Metacognition*. USA: Sage Publications.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Fisher, P., ve Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive development inquiry. *American Psychology*, 34, 906-911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Flavell, J. H. (1985). *Cognitive development*, Englewood Cliffs. NY: Prentice-Hall Inc.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Garland, E. L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition, and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 15-30. doi:10.1177/1533210107301740.
- Gross JJ. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Irak M. (2012). Üstbiliş ölçeği çocuk ve ergen formunun Türkçe standardizasyonu, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 47-54.
- Irak, M., Çapan, D. ve Soylu, C. (2015). Üstbilişsel süreçlerde yaşa bağlı değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 64-75.
- Işık, E. ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 53-60.
- Kesselring, A. F. (2010). *The relation of executive functioning to coping strategies and internalizing symptoms in a community sample of African American adolescents*. Unpublished doctoral dissertation. Loyola University, Chicago.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (pp. 128-167). New York: Taylor & Francis.
- Koriat, A. (1993). How do we know what we know? The accessibility model of the feeling of knowing. *Psychology Review*, 100, 609-639. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.4.609>
- Kovacs, M. (1997). Depressive Disorders in Childhood: An Impressionistic Landscape. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 287-298. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01513.x>
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. doi:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, s.141.
- Lombardi, E., Valle, A., Bianco, F., Castelli, I., Massaro, D. ve Marchetti, A. (2022). Supporting mentalizing in primary school children: the effects of thoughts in mind project for children (TiM-C) on metacognition, emotion regulation and theory of mind. *Cognition and Emotion*, 2, 1-12. doi:10.1080/02699931.2022.2067521
- Manser, R., Cooper, M., ve Trefusis, J. (2012). Beliefs about Emotions as a Metacognitive Construct: Initial Development of a Self-Report Questionnaire Measure and Preliminary Investigation in Relation to Emotion Regulation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(3), 235-246. doi:10.1002/cpp.745
- Matthews, G., Hillyard, E. J., ve Campbell, S. E. (1999). Metacognition and maladaptive coping as components of test anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 111-125. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<111::AID-CPP192>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<111::AID-CPP192>3.0.CO;2-4)
- Mazloom, M., Yaghubi, H., ve Mohammadkhani, S. (2016). Post-traumatic stress symptom, metacognition, emotional schema and emotion regulation: A structural equation model. *Personality and Individual Differences*, 88, 94-98. doi:10.1016/j.paid.2015.08.053
- Miu, A. C., Szentágotai-Tătar, A., Balázs R, Nechita D., Bunea, I. ve Pollak, S. D., (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, 102-141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- Moneta, G. B. (2011). Metacognition, emotion and alcohol dependence in college students: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 36 (7), 781-784. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.02.010>

- Pennequin, V., Questel, F., Delaville, E., Delugre, M., ve Maintenant, C. (2019). Metacognition and emotional regulation in children from 8 to 12 years old. *British Journal of Educational Psychology*, 90, 1-16. doi:10.1111/bjep.12305
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156. <https://doi.org/10.1002/cpp.523>
- Safrancı B. (2010). *The association between metacognitions and psychological symptoms: Moderator role of coping strategies*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları: Duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esneklik. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(2), 133-149. <https://doi.org/10.12984/egedfd.1060883>
- Sağar, M. E. ve Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
- Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Spada, M. M. ve Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B., ve Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44, 1172-1181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.010>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Uzal, G., Yavuz, M., Akdeniz, B., Çallı, S., ve 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), 478-485. <https://doi.org/10.5455/apd.289804>
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.
- Wells, A. (2011). Metacognitive therapy. In J. D. Herbert ve E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying new therapies* (pp. 83-109). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118001851.ch4>
- Wells, A. (2020). *Anksiyete ve depresyonda metakognitif terapi*. (Çev. A. E. Uygur – H. Bebek), İstanbul: Litera Yayıncılık
- Wells, A. ve Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Wilson, J. (2001). Methodological difficulties of assessing metacognition: a new approach. *Annual Meeting of the Australian Association for research in Education*, Australia, 1-17. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED460143.pdf>
- Yalçın, K. ve Karakaş, S. (2008). Çocuklarda bilgi işlemedeki üst işlemlerin yaşa bağlı değişimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 257-265.
- Yıldız, M. A. (2017). Çocuk ve ergenler için baş etme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 24(2), 125-136.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı ve ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.