



2020 / Vol:6, Issue:33 / pp.1798-1806

RESEARCH ARTICLE

Arrival Date : 30.10.2020

Published Date : 07.12.2020

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.438>

Reference : Çöpürkaya, E. & Akyol, A. (2020). "Ortaokul Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Düzeyi, Üstbiliş Sorunları Ve Düşünce Eylem Kaynaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 6(33):1798-1806.

# ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYİ, ÜSTBİLİŞ SORUNLARI VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## Investigating The Relationship Between Trait Anxiety Level, Metacognition Problems And Thought-Action Fusion In Middle School Students

**Esra ÇÖPÜRKAYA**

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul/Türkiye

ORCID ID: 0000-0003-1148-893X

**Armağan AKYOL**

İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğrencisi, İstanbul/Türkiye

ORCID ID: 0000-0001-9786-2077



### ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul öğrencilerinde sürekli kaygı düzeyi, üstbiliş sorunları ve düşünce eylem kaynaşması ilişkisinin açıklanmasıdır. Araştırmanın örneklem grubuna İstanbul ilinde bulunan üç ortaokuldan 10-14 yaş aralığında 761 ergen (%48,6 kız, n=370; %51,4 erkek, n=391) dahil edilmiştir. Katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, çocuklar için sürekli kaygı envanteri (SKE-Ç), üstbiliş ölçeği çocuk ve ergen formu (ÜBÖ-ÇE) ve çocuklar için düşünce eylem kaynaşması ölçeği (DEK-Ç) uygulanmıştır. Ölçekler arası korelasyonların tespiti için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Cinsiyete göre ölçek puanlarının farklılaşma durumu bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. ÜBÖ-ÇE alt faktör puanları, DEK-Ç ve yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerindeki öngörücü etkisi çok değişkenli doğrusal regresyon analizi ile belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda Kızların SKE-Ç puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. SKE-Ç toplam puanlarının; ÜBÖ-ÇE toplam, ÜBÖ-ÇE alt faktör puanları ve DEK-Ç toplam puanları ile pozitif yönde anlamlı ölçüde korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. ÜBÖ-ÇE alt faktör 1, faktör 2, faktör 3, DEK-Ç puanları ve yaş değişkeninin SKE-Ç puanlarını anlamlı düzeyde öngördüğü saptanmıştır. Üstbiliş sorunları ve düşünce eylem kaynaşmasının ele alınmasının kaygı bozukluklarının tedavisine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, sürekli kaygı, üstbiliş, düşünce eylem kaynaşması

### ABSTRACT

The main purpose of this study is to explain the relationship between trait anxiety level, metacognition problems and thought action fusion in middle school students. The sample group of the study included 761 adolescents (48.6% female, n = 370; 51.4% male, n = 391) between the ages of 10-14 from three middle schools in Istanbul. Sociodemographic data form, trait anxiety level inventory for children, metacognitions questionnaire for children (MCQ-C) and thought-action fusion-child version (TAFIC) were applied to the participants. Pearson product moment correlation test was performed to determine correlations between scales. The differentiation status of scale scores according to gender was analyzed with independent sample t test. The predictive effect of MCQ-C sub-factor scores, TAFIC and age on trait anxiety level was determined by multivariate linear regression analysis. Trait anxiety levels scores were higher in females compared to males. Trait anxiety levels scores were positively correlated with MCQ-C total scores, MCQ-C sub-factor scores and TAFIC total scores, significantly. MCQ-C sub-factor 1, factor 2, factor 3, TAFIC scores and age predict trait anxiety level, significantly. It is thought if metacognition problems and thought action fusion are handled helps to treat anxiety disorder.

**Key Words:** Adolescent, trait anxiety, metacognition, thought-action fusion

## 1. GİRİŞ

Kaygı, nedeni belirgin olmayan içten gelen bir huzursuzluk ve sıkıntı hissi ile birlikte kişide bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasına etki eden uyarılmışlık halidir (Özer, 2002). Kişilik kuramcıları, kaygının kişiliğin gelişiminde ve davranışların oluşumunda büyük bir rolü olduğunu kabul ederek kuramlarında kaygı kavramını ele almışlardır (Köknel, 1985). Kaygı kişide tedirginlik ve rahatsızlık verici hislere neden olsa da aynı zamanda kişinin benliğine yönelik tehdit kaynaklarıyla başa çıkarak hayatta kalabilmesinde önemli bir rolü olan güçtür (Işık, 1996).

Spielberger kaygı kavramını durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Durumluk kaygı; kişinin karşılaştığı stres verici duruma bağlı olarak kızarma, titreme, terleme, sararma gibi fizyolojik semptomların da görülebildiği tedirgin ve gergin hissetme halidir (Öner & Le Compte, 1983). Kişinin stres verici durum hakkındaki algılamaları ve yorumları kaygının düzeyinin ve ne kadar süreceğinin belirlenmesinde etkili olmaktadır (Özusta, 1995). Stres verici durumun sona ermesi, endişe hissi ve belirtilerinin azalmasında ve sonlanmasında etkili olmaktadır (Öner & Le Compte, 1983). Sürekli kaygı; kişinin içinde olduğu koşulları sürekli olarak stres verici olarak algılaması ve yorumlaması sonucunda ortaya çıkan endişeli olma haline yatkınlığını ifade etmektedir. Objektif ölçütlere göre nötr kabul edilen koşulların dahi kişi tarafından tehdit kaynağı olarak algılanması sonucunda ortaya çıkan sürekli huzursuz ve gergin hissetme eğilimidir (Öner & Le Compte, 1983; Özusta, 1995). Yüksek düzeyde sürekli kaygı, kişinin uyum becerilerini kullanabilmesini güçleştirmektedir (Muris, 2002).

Ergenlik dönemi, gelişimsel özellikleri açısından 3 döneme ayrılarak ele alınmaktadır. Bu dönemler: Erken ergenlik (10-14 yaş), Orta ergenlik (15-17 yaş) ve Geç ergenlik (18-21 yaş) şeklindedir (Çuhadaroglu, 2000). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ortaokul öğrencileri erken ergenlik döneminde bulunmaktadır. İçinde oldukları dönemin gelişimsel görevleri gereği bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal alanlarda yaşadıkları değişimler ve bu değişimlerle başa çıkabilme süreçleri nedeniyle kuramcılar tarafından bu dönem fırtınalı bir dönem olarak kabul edilmekte ve kaygı yaşantısının yoğun şekilde eşlik ettiği bir süreç olarak bildirilmektedir (Dowdy & Kliever, 1998).

Ergenlik dönemindeki kaygı bozuklukları ergenin aile, akran ilişkilerini ve okul yaşantısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra ilerleyen yaşlarda da devam edebilmekte ve diğer psikolojik sorunların ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Bundan dolayı kaygı bozukluklarının tanı ve tedavisinin gecikmeden ele alınması kişinin ruh sağlığının korunmasında önemli rol oynamaktadır (Akdemir & Ünal, 2010). Tanı kısmında ergenin yaşadığı kaygının, benliğini koruyucu ve uyum sağlamasına yardımcı bir düzeyde mi olduğu yoksa patolojik olarak adlandırılan ergenin yaşama uyum becerilerini ve işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen bir düzeyde mi olduğu ayrımının yapılması önem arz etmektedir. Tedavi kısmında ise bilişsel davranışçı yöntemler (Karakaya & Öztıp, 2013) ve ilaç tedavisi (Saatçioğlu, 2001) etkili olmaktadır. Bununla birlikte kaygı bozukluklarının oluşumunda etkili olan faktörlerin ele alınması ve bunlara yönelik sağaltım çalışmasının yapılmasının tedavinin başarısında önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmamızda ortaokul öğrencilerinde sürekli kaygı düzeyi, üstbiliş sorunları ve düşünce eylem kaynaşması ilişkisinin açıklanması amaçlanmaktadır.

Üstbiliş, kişinin zihinsel süreçlerine yönelik farkındalığını sağlayarak zihinsel süreç ve işlevlerini amacına uygun şekilde denetleyebilmesini ve düzenleyebilmesini sağlayan bir üst sistemdir (Crick, 2000). Üstbiliş sorunları ise kişinin kalıplaşmış inançlarını ve bilişsel çarpıtmalarını amacına yönelik düzenleyebilmesini engelleyen olumlu ve olumsuz üstbilişleri içermektedir (Cartwright-Hatton & Wells, 1997). Örneğin bir ergenin “Sağlığım hakkında kaygılanırsam, hastalanmam” düşüncesi olumlu bir üstbilişsel sorun olarak, “Kalp krizi geçireceğimi düşündüm, bu düşünceden kurtulamayacağım ve kötü etkileneceğim” düşüncesi ise olumsuz bir üstbilişsel sorun olarak ergenin kaygı düzeyinin yükselmesinde etkili olabilmektedir (Yavuz vd., 2020). Alanyazın incelendiğinde işlevsel olmayan inançların hedefe yönelik düzenlenememesinin, kişide ruh sağlığı problemlerinin ve

istenmeyen tepki tarzlarının ortaya çıkmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Cartwright-Hatton & Wells, 1997). Bundan dolayı üstbiliş sorunlarının, kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Konuyla ilgili araştırmalar yaygın anksiyete bozukluğu (Wells, 2005), travma sonrası stres bozukluğu (Holeva vd., 2001), obsesif kompulsif bozukluk (Fisher & Wells, 2005) gibi kaygı bozukluklarında üstbiliş sorunlarının etkili olduğunu belirtmektedir (Irak, 2012).

Alanyazın incelendiğinde kaygı bozuklukları üzerinde etkili olabileceği düşünülen bilişsel değişkenlerden bir diğeri düşünce eylem kaynaşması olduğu görülmektedir (Muris vd., 2001). Düşünce eylem kaynaşması, kabul edilebilir olmayan girici düşüncelere abartılmış özel bir önem verme eğilimini ifade etmektedir (Abramowitz vd., 2003). Diğer bir deyişle kabul edilebilir olmayan bir düşüncenin akla gelmesinin o düşüncenin eyleme geçirilmesiyle eşdeğer olduğu inancıdır (Çiftçi & Kuru, 2013). Örneğin bir kişinin aklından arkadaşını yaraladığı düşüncesinin geçmesinin, onu gerçekten yaralamış olması eylemiyle eşdeğer tutulmasıdır. Kişinin düşünceleri hakkındaki sorumluluk hissinin artmasının düşünce eylem kaynaşmasında etkili olabileceği ve bunun sonucunda kaygı düzeyinin artabileceği bildirilmektedir (Yavuz, vd., 2020). Konuyla ilgili çalışmalar düşünce eylem kaynaşmasının, obsesif kompulsif bozukluğun gelişimindeki önemli rolünün yanı sıra yaygın kaygı bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu, depresyon gibi ruh sağlığı problemleri üzerindeki etkisini belirlemeye yoğunlaşmıştır (Abramowitz vd., 2003). Bu çalışmaların sonuçları düşünce eylem kaynaşmasının genel olarak ruh sağlığı bozuklukları üzerinde etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir (Piri & Kabakçı, 2007).

Ortaokul öğrencilerinde sürekli kaygı düzeyi, üstbiliş sorunları ve düşünce eylem kaynaşması ilişkisinin açıklanmasının hem konuya yönelik yapılacak olan çalışmalara bilimsel katkıda bulunması hem de ruh sağlığı uzmanlarına kaygı bozukluklarının sağaltımında ele alınması etkili olabilecek faktörler konusunda öneriler sunması amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma, ortaokulda öğrenimlerinde devam eden öğrencilerde sürekli kaygı düzeyi, üstbiliş sorunları ve düşünce eylem kaynaşması ilişkisinin belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır.

### 2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında İstanbul ili Avcılar ilçesindeki devlet okullarında öğrenimlerine devam eden ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise rastlantısal örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olan 3 ortaokuldan 10-14 yaş aralığında 5., 6., 7., ve 8. sınıflarda bulunan 761 ergen (%48,6 kadın, n=370; %51,4 erkek, n=391) oluşturmaktadır.

### 2.3 Veri Toplama Araçları

*Sosyodemografik Bilgi Formu:* Ergenin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi gibi araştırma için gerekli verileri elde etmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan formdur.

*Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Envanteri (SKE-Ç):* Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiş olan envanterin Türk çocuklarına uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Özusta (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek iki alt envanterden oluşmaktadır. Bunlar durumluk kaygı envanteri ve sürekli kaygı envanteridir. Sürekli kaygı envanteri 20 maddeyi kapsamaktadır. Üçlü likert tipi derecelendirme skalası üzerinden yanıtlanmaktadır. Çocuklardan genellikle nasıl hissettiklerini ifade eden seçeneği tercih etmeleri istenmektedir. Envanterin değerlendirilmesinde alınabilecek puanlar 20 ile 60 arasında yer alır. Envanterden alınan puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Özusta, 1995; Irak, 2012).

*Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)*: Bacow ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk çocuk ve ergenler üzerindeki uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Irak (2012) tarafından yapılmıştır. ÜBÖ-ÇE' de 24 madde ve 4 alt faktör bulunmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri; olumlu üst endişeler, olumsuz üst endişeler, batıl inançlar ceza ve sorumluluk inançları ve bilişsel izlemedir. Ölçekte her bir madde için seçilebilecek yanıtlar dördümlük likert tipi derecelendirme skalasında yer almaktadır. Ölçekten 24 ile 96 arasında değişen puanlar alınmaktadır. Puanın yüksek olması olumsuz üstbilişsel faaliyetin artmış olduğunu ifade etmektedir. (Irak, 2012).

*Çocuklar İçin Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEK-Ç)*: Evans ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Tarakçıoğlu ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmıştır. Çocuklar için geliştirilmiş olan ölçeğin yetişkinler için geliştirilmiş ölçekten farkı ise ahlak alt boyutunun çıkartılmış onun yerine zarardan kaçınma alt boyutunun eklenmiş olmasıdır. DEK-Ç' de 19 madde ve 4 alt faktör bulunmaktadır. Ölçekte her bir madde doğru ya da yanlış olarak yanıtlanmaktadır. Değerlendirme aşamasında alınabilecek puanlar 0 ile 19 arasında yer almaktadır. Puanın yüksek olması düşünce eylem kaynaşmasının arttığı şeklinde yorumlanmakta ve olumsuz olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt faktörleri DEK-Olabilirlik-Diğerleri: Negatif Durum, DEK-Olabilirlik-Diğerleri: Pozitif Durum, DEK-Olabilirlik-Kendisi ve DEK-Zarardan Kaçınmadır (Evans vd., 2011).

## 2.4. Uygulama

Araştırma için İstanbul Aydın Üniversitesinden etik kurul izni alındıktan sonra İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden onay alınmıştır. Uygulama 2019-2020 eğitim öğretim yılı aralık ayında yapılmıştır. Ölçekler araştırmacının kendisi tarafından okul yönetimiyle görüşülerek gerekli izinler alındıktan sonra uygulanmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülüğün esas alındığı belirtilerek katılımcı olmak isteyen öğrencilerin velilerinden yazılı onam formu istenilmiştir. Uygulama ders saatinde ve katılımcılara toplu olarak yapılmıştır. Ölçeklerin nasıl doldurulacağı yönergesi sayfa başlarında yazılı olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların ölçekleri yanıtlamaları 35-40 dakika içinde tamamlanmıştır. Geçerli olacak şekilde doldurulmadığı belirlenen 29 katılımcının verileri işleme alınmamış olup 761 katılımcıdan elde edilen veriler analiz edilmiştir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Katılımcıların sosyodemografik verilerinin analizinde frekans ve yüzde değerlerinden faydalanılmıştır. Katılımcıların ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla Bağımsız Gruplar T Testi Analizi yapılmıştır. Sürekli kaygı düzeyi, üstbiliş sorunları ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır. Ölçeklerin, sürekli kaygı düzeyini öngörme durumlarının saptanması için Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırma verileri 761 katılımcıdan elde edilmiş olup cinsiyet değişkenine göre katılımcılar %48,6 kız, %51,4 erkekten oluşmaktadır. Yaş düzeyine göre katılımcıların %17,9'u 10 yaş, %25,1'i 11 yaş, %26,1'i 12 yaş, %24,6'sı 13 yaş, %6,3'ü 14 yaşındadır. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise %24,2'si 5. sınıf, %23,3'ü 6. sınıf, %25,9'u 7. sınıf, %26,7'si 8. sınıf öğrencisidir.

Tablo 1. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının Bağımsız Gruplar T Testi ile Analizi

| Puan          | Gruplar | $\bar{X}$ | SS    | t Testi |     |       |
|---------------|---------|-----------|-------|---------|-----|-------|
|               |         |           |       | t       | Sd  | p     |
| SKE-Ç Toplam  | Kız     | 36.23     | 7.86  | 3.436   | 758 | <.001 |
|               | Erkek   | 34.35     | 7.23  |         |     |       |
| ÜBÖ-ÇE Toplam | Kız     | 55.95     | 12.32 | 0.742   | 750 | .459  |
|               | Erkek   | 55.32     | 10.96 |         |     |       |

|                                                    |       |       |      |        |     |       |
|----------------------------------------------------|-------|-------|------|--------|-----|-------|
| ÜBÖ-ÇE Olumlu Üst Endişeler                        | Kız   | 9.97  | 3.82 | -1.821 | 759 | .069  |
| ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler                       | Erkek | 10.47 | 3.75 |        |     |       |
| ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler                       | Kız   | 15.25 | 4.43 | 4.605  | 758 | <.001 |
| ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler                       | Erkek | 13.82 | 4.12 |        |     |       |
| ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları | Kız   | 14.65 | 4.50 | 0.638  | 757 | .523  |
| ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları | Erkek | 14.46 | 3.73 |        |     |       |
| ÜBÖ-ÇE Bilişsel İzleme                             | Kız   | 16.08 | 3.86 | -1.811 | 753 | .071  |
| ÜBÖ-ÇE Bilişsel İzleme                             | Erkek | 16.59 | 3.84 |        |     |       |
| DEK-Ç Toplam                                       | Kız   | 4.17  | 4.10 | 0.689  | 754 | .491  |
| DEK-Ç Toplam                                       | Erkek | 3.97  | 4.16 |        |     |       |

Tablo 1.'den anlaşılacağı üzere, Katılımcıların SKE-Ç puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $t(758)=3.436, p<.001$ ). Kız öğrencilerin SKE-Ç puan ortalamaları ( $\bar{x}=36.23\pm7.86$ ), erkek öğrencilerden ( $\bar{x}=34.35\pm7.23$ ) anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların ÜBÖ-ÇE olumsuz üst endişeler alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $t(758)=4.605, p<.001$ ). Kız öğrencilerin ÜBÖ-ÇE olumsuz üst endişeler alt ölçek puan ortalamaları ( $\bar{x}=15.25\pm4.43$ ) erkek öğrencilerden ( $\bar{x}=13.82\pm4.12$ ) anlamlı derecede yüksektir.

ÜBÖ-ÇE, DEK-Ç toplam puanlarının ve ÜBÖ-ÇE olumlu üst endişeler, ÜBÖ-ÇE batıl inançlar ceza ve sorumluluk inançları, ÜBÖ-ÇE bilişsel izleme alt ölçek puanlarının, cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ).

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi

|                                                      | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7 |
|------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1.SKE-Ç Toplam                                       | 1      |        |        |        |        |        |   |
| 2.ÜBÖ-ÇE Toplam                                      | .661** | 1      |        |        |        |        |   |
| 3.ÜBÖ-ÇE Olumlu Üst Endişeler                        | .310** | .573** | 1      |        |        |        |   |
| 4.ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler                       | .676** | .792** | .215** | 1      |        |        |   |
| 5.ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları | .539** | .814** | .276** | .623** | 1      |        |   |
| 6.ÜBÖ-ÇE Bilişsel İzleme                             | .350** | .691** | .209** | .392** | .415** | 1      |   |
| 7.DEK-Ç Toplam                                       | .294** | .292** | .189** | .229** | .250** | .168** | 1 |

\*\* $p<.01$

Tablo 2.'den anlaşılacağı üzere, SKE-Ç Toplam puanları; ÜBÖ-ÇE Toplam ( $r=.661$ ), ÜBÖ-ÇE Olumlu Üst Endişeler ( $r=.310$ ), ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler ( $r=.676$ ), ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları ( $r=.539$ ), ÜBÖ-ÇE Bilişsel İzleme ( $r=.350$ ) ve DEK-Ç Toplam ( $r=.294$ ) puanları ile pozitif yönde anlamlı korelasyonlar göstermektedir ( $p<.01$ ).

ÜBÖ-ÇE Toplam puanları ile DEK-Ç Toplam puanları ( $r=.292$ ) pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermektedir ( $p<.01$ ).

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına İlişkin Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analizi

| Model                                              | R    | R <sup>2</sup> | Uyarlanmış R <sup>2</sup> | B     | $\beta$ | t      | p     | %95 G.A         |
|----------------------------------------------------|------|----------------|---------------------------|-------|---------|--------|-------|-----------------|
| Bağımlı değişken: SKE-Ç Toplam                     |      |                |                           |       |         |        |       |                 |
| Sabit                                              |      |                |                           | 9.158 |         | 4.449  | <.001 | 5.117<br>13.198 |
| ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler                       | .674 | .455           | .454                      | .925  | .525    | 15.981 | <.001 | .812<br>1.039   |
| ÜBÖ-ÇE Olumlu Üst Endişeler                        | .696 | .484           | .482                      | .257  | .127    | 4.717  | <.001 | .150<br>.364    |
| DEK-Ç Toplam                                       | .707 | .500           | .498                      | .235  | .127    | 4.705  | <.001 | .137<br>.333    |
| ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları | .715 | .512           | .509                      | .266  | .144    | 4.299  | <.001 | .144<br>.387    |
| Yaş                                                | .719 | .516           | .513                      | .446  | .070    | 2.687  | .007  | .120<br>.772    |

Tablo 3.'den anlaşılacağı üzere, SKE-Ç Toplam puanlarının bağımlı değişken; ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler, ÜBÖ-ÇE Olumlu Üst Endişeler, ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları, ÜBÖ-ÇE Bilişsel İzleme puanlarının DEK-Ç Toplam puanları ve yaş değişkeniyle birlikte



bağımsız değişken olarak dahil edildiği çok değişkenli doğrusal regresyon analizine göre ÜBÖ-ÇE Olumsuz Üst Endişeler ( $p<.001$ ), ÜBÖ-ÇE Olumlu Üst Endişeler ( $p<.001$ ), ÜBÖ-ÇE Batıl İnançlar Ceza ve Sorumluluk İnançları ( $p<.001$ ), DEK-Ç ( $p<.001$ ) ve yaş değişkeni ( $p=.007$ ) SKE-Ç puanlarını anlamlı ölçüde yordamaktadır.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇLAR

Üstbiliş, kişinin düşünce süreçlerini kontrol edebilmesini sağlayarak bilişsel çarpıtmalarını hedefe yönelik düzenleyebilmesinde etkin rol oynamaktadır (Smith & Hudson, 2013). Bu nedenle üstbiliş sorunlarının bilişsel çarpıtma ve kalıplaşmış düşüncelerin düzenlenmesini engelleyen olumlu ve olumsuz inançlar içerdiği, kalıplaşmış düşüncelerin uygun şekilde düzenlenememesinin ise kişide içinde bulunduğu durumla uyumlu olmayan baş etme tarzlarını ortaya çıkararak psikopatolojilerin oluşumuna etki edebileceği bildirilmektedir (Cartwright-Hatton & Wells, 1997). Alanyazın incelendiğinde üstbiliş işlevlerinin sürekli kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu ifade eden araştırma sonuçları mevcuttur (Irak, 2012; Tosun & Irak, 2008). Araştırmamızın sonucunda bu düşünce ve sonuçları destekler nitelikte SKE-Ç toplam puanları ile ÜBÖ-ÇE toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç üstbiliş sorunlarının sürekli kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızda olumlu üst endişeler alt ölçeğinin (ÜBÖ-ÇE faktör 1), sürekli kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon gösterdiği ve sürekli kaygı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Olumlu üst endişeler alt ölçeği sahip olunan kaygının, kişinin hayatına olumlu katkı sağlayacağına dair inançları içermektedir (Tosun & Irak, 2008; Irak, 2012). Bu inançların ergenin kaygısını uzun süre yüksek düzeyde tutmasına ve bu sonucun elde edilmesine etken olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın sonucunda olumsuz üst endişeler alt ölçeğinin (ÜBÖ-ÇE faktör 2), sürekli kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon gösterdiği ve sürekli kaygı düzeyini anlamlı düzeyde öngördüğü saptanmıştır. Olumsuz üst endişeler alt ölçeği kişinin endişelerinden kurtulamayacağı, kaygı verici düşüncelerinin hayatında istenmeyen sonuçlar doğuracağına dair inançları içermektedir (Tosun & Irak, 2008; Irak, 2012). Bu inançlara sahip olmasının ergenin kaygı düzeyinin yüksek olmasında rol oynadığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda batıl inançlar ceza ve sorumluluk inançları alt ölçeğinin (ÜBÖ-ÇE faktör 3), sürekli kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon gösterdiği ve sürekli kaygı düzeyini anlamlı düzeyde öngördüğü tespit edilmiştir. Bu alt ölçek, kişinin düşüncelerinden sorumlu olduğu ve düşüncelerini kontrol altına alamadığında cezalandırılabilmesi gibi inançlardan oluşmaktadır (Tosun & Irak, 2008). Elde ettiğimiz sonuç bu inançların etkisiyle ergenin kaygısını kontrol altına almakta akranlarına oranla daha çok zorluk çekebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamızın sonuçları bilişsel izleme alt ölçeğinin (ÜBÖ-ÇE faktör 4), sürekli kaygı düzeyi ile pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon gösterdiğini ancak sürekli kaygı düzeyini anlamlı ölçüde öngörmediğini göstermektedir. Bilişsel izleme, kişinin bellek ve odaklanma süreçlerine güvenerek sürekli kendi düşünce süreçleri üzerinde uğraşmasını kapsamaktadır (Tosun & Irak, 2008; Uzal-Özgül, 2017).

Araştırmamızın sonucunda sürekli kaygı düzeyi ile düşünce eylem kaynaşması arasından pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra düşünce eylem kaynaşmasının sürekli kaygı düzeyini anlamlı düzeyde öngördüğü tespit edilmiştir. Ergenin istenmeyen, kabul edilebilir olmayan düşüncelere sahip oluşunu bu düşünceleri eyleme geçirmekle eşdeğer olarak algılamasının kaygısını arttırmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda kızların sürekli kaygı düzeyinin erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç kızların kaygı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu

ifade eden pek çok araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (Bal, 2010; Demiriz ve Ulutaş, 2003; Özusta, 1995; Reynolds & Richmond, 1978).

Çalışmamızın sonucunda yaş değişkeni ile sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon olduğu ve yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyini anlamlı düzeyde öngördüğü saptanmıştır. Bu sonuç yaşı yükselmesiyle kaygı düzeyinin de yükseldiğini saptamış olan pek çok araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir (Ollendick, Matson & Helsel, 1985; Papay & Spielberger, 1986; Özusta, 1995).

Araştırmamızın sonuçları sınırlılıkları dikkate alınarak yorumlanmalıdır. Araştırmanın kesitsel nitelikli olması nedensellik konusunda kesin bir yargıya varmamızı engellemektedir. Araştırmamız sadece belirlenen devlet okulları ile sınırlı olup özel okullara yer verilmemiştir. Bir diğer sınırlılık ise katılımcılarla yapılandırılmış bir klinik görüşme olmamasıdır. Araştırmamızın güçlü yanı ise katılımcı sayısının yüksek olmasıdır. Türkiye’de ortaokul öğrencilerine yönelik sürekli kaygı düzeyi, üstbilgi sorunları ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmadığından, yapılan araştırmanın literatüre bilimsel katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 4.1. Öneriler

Ruh sağlığı profesyonelleri tarafından kaygı bozukluklarının sağaltımında üstbilgi sorunları ve düşünce eylem kaynaşmasının ele alınması tedavinin başarısının artmasını sağlayabilir.

Ergenin üstbilgi süreçlerini işlevsel şekilde denetleyip düzenleyebilmesine katkıda bulunabilmek için profesyonel destekle bu süreçlerin detaylı şekilde ele alınması, ergenin kalıplaşmış inançlarının ve bilişsel çarpıtmalarının farkına varmasını sağlayabilir. Daha sonra ise bu düşüncelerinin işlevselliğini sorgulatmaya yönelik çalışmaların yapılması düşüncelerin esneklik kazanmasına ya da değişimine katkı sağlayarak kaygı bozukluğunun sağaltımında etkili olabilir.

Ergenin, uzman desteğiyle düşünce ve eylemlerini eşdeğerde algılamasına dair inançlarının sorgulanması düşüncelerini tehlikeli bulma eğiliminin azalmasına katkı sağlayabilir. Bu şekilde ergende düşünce eylem kaynaşmasının azalması kaygı düzeyinin de azalmasında etkili olabilir.

#### KAYNAKÇA

Abramowitz, J.S.; Whiteside, S. & Lynam, D. (2003). “Is Thought-Action Fusion Specific to Obsessive-Compulsive Disorder?: A Mediating Role of Negative Affect”, *Behav Res Ther*, 41: 1069-1079.

Akdemir, D. & Ünal, F. (2010). “Ergenlerde Anksiyete Bozuklukları ve Sağaltımı”, *Türkiye Klinikleri J-Psychiatry-Special Topics*, 3(4): 39-47.

Bacow, T.L.; Pincus, D.B., Ehrenreich, J.T. & Brody, L.R. (2009). “The Metacognitions Questionnaire For Children: Development and Validation in A Clinical Sample of Children and Adolescents With Anxiety Disorders”, *J Anxiety Disord*, 23: 727-36.

Bal, U. (2010). “Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları”, *Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Adana*.

Cartwright-Hatton, S. & Wells, A. (1997). “Beliefs About Worry and Intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its Correlates”, *J Anxiety Disord*, 11: 279-296.

Crick, F. (2000). *Şaşırtan Varsayım* (Çev. Sabit Say), TÜBİTAK Yayınları, Ankara.

Çiftçi, Ş. & Kuru, T. (2013). “Obsesif Kompulsif Bozuklukta Düşünce Eylem Kaynaşması.”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2: 138-146.

Çuhadaroglu, F. (2000). “Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişimin Özellikleri”, *Katkı Pediatri Dergisi Adölesan Sayısı*, 21(6): 863-868.

- Demiriz, S. & Ulutaş, İ. (2003). “9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Ege Eğitim Dergisi, 1(3): 1-9.
- Dowdy, B.B. & Kliewer, W. (1998). “Dating, Parent-Adolescent Conflict, and Behavioral Autonomy”, Journal of Youth and Adolescence, 27(4): 473-492.
- Evans, D.W.; Hersperger, C. & Capaldi, P.A. (2011). “Thought-Action Fusion in Childhood: Measurement, Development and Association with Anxiety, Rituals and Other Compulsive-like Behaviors”, Child Psychiatry Human Dev, 42, 12-23.
- Fisher, P.L. & Wells, A. (2005) “Experimental Modification of Beliefs in Obsessive–Compulsive Disorder: A Test of The Metacognitive Model”, Behav Res Ther, 43: 821–29.
- Holeva V.; Tarrier, N.T. & Wells, A. (2001). “Prevalence and Predictors of Acute Stress Disorder and PTSD Following Road Traffic Accidents: Thought Control Strategies and Social Support”, Behav Ther, 32: 65–83.
- Irak, M. (2012). “Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe Standardizasyonu, Kaygı ve Obsesif Kompulsif Belirtilerle İlişkisi”, Türk Psikiyatri Dergisi, 23(1): 47-54.
- Işık, E. (1996). Nevrozlar, Kent Matbaası, Ankara.
- Karakaya, E. & Öztö, D.B. (2013). “Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2(1): 10-24.
- Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Muris, P.; Meesters, C., Rassin, E., Merckelbach, H. & Campbell, J. (2001). “Thought-Action Fusion and Anxiety Disorders Symptoms in Normal Adolescents”, Behav Res Ther, 39: 843-852.
- Muris, P. (2002). “Relationships Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety Disorders and Depression in A Normal Adolescent Sample”, Personality and Individual Differences, 32(2): 337-348.
- Ollendick, T.H.; Matson, J.L. & Helsel, W.J. (1985). “Fears in Children and Adolescents: Normative Data”, Behavior Research and Therapy, 13: 465-467.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, İstanbul.
- Özer, K. (2002). Kaygı, Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Özusta, H.Ş. (1993). “Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özusta, H.Ş. (1995). “Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, 10(34): 32-44.
- Papay, J.P. & Spielberger, C.D. (1986). “Assessment of Anxiety and Achievement in Kindergarten and First and Second Grade Children”, Journal of Abnormal Child Psychology, 14(2): 279-286.
- Piri, S. & Kabakçı, E. (2007). “Düşünce-Eylem Kaynaşması, Yükleme Biçimleri, Depresif ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Türk Psikiyatri Dergisi, 18(3): 197-206.
- Reynolds, C.R. & Richmond, B. (1978). “What I Think and Feel: Received Measure of Children’s Manifest Anxiety”, Journal of Abnormal Child Psychology, 6: 271-280.
- Saatçioğlu, Ö. (2001). “Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi ve Yeni Yaklaşımlar”, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 11(1): 60-77.



- Smith, K.E. & Hudson, J.L. (2013). "Metacognitive Beliefs and Processes in Clinical Anxiety in Children", *J Clin Child Adolesc Psychol*, 42(5): 590-602.
- Spielberger, C.S.; Gorsuch, R.L. & Lushene, R.E. (1970). "Manual For The State Trait Anxiety Inventory", Palo Alto, CA. Consulting Psychologists Press.
- Tarakcioglu, M.C.; Boysan, M., Caliskan, Y., Demirel, O.F., Cakin-Memik, N. & Kadak, M.T. (2020). "Psychometric Properties of The Turkish Version of The Thought-Action Fusion-Child Version (TAFIC)", *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 30(1): 64-70. DOI: 10.5455/PCP.20200212074140
- Tosun, A. & Irak, M. (2008). "Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1): 67-80.
- Uzal-Özgül, G. (2017). "İstanbul İlinde Öğrenim Gören 15-17 Yaş Aralığındaki Bir Grup Lise Öğrencisinin Aleksitimi, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar ile Üst Biliş Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Wells, A. (2005). "The Metacognitive Model of GAD: Assessment of Meta-Worry and Relationship with DSM-IV Generalized Anxiety Disorder", *Cognit Ther Res*, 29: 107-21.
- Yavuz, M.; Akdeniz, B., Akyol, A., Kurt, H. Ç., Bilgis, C., Çolak, A., Akbay, D., Ekiz, B. & Kadak, M. T. (2020). "Ergen Yaş Grubunda Aleksitimi ve Sürekli Kaygı Düzeyi İlişkisinde Düşünce Eylem Kaynaşmasının Aracı Rolünün İncelenmesi", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23: 326-332.