

## Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçeye uyarlanması

Gökay Ata<sup>1</sup> , Özden Yalçınkaya Alkar<sup>2</sup> 

**Anahtar kelimeler**  
duygu düzenleme,  
kişilerarası duygu  
düzenleme, geçerlik,  
güvenirlik

**Key words**  
emotion regulation,  
interpersonal emotion  
regulation, validity,  
reliability

### Öz

Duygu düzenleme süreçleri yaşam boyu devam eden ve değişebilen bir yapıya sahip olduğu için bu süreçlerin kişilerarası ilişkilerden etkilenmesi kaçınılmazdır. Kişilerarası ilişkilere eş ilişkileri de dahil olmakta ve bu ilişkiler duygu düzenleme süreçleri üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın amacı, Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme formunun Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir. Faktör yükü dağılımının anketin özgün formuyla tutarlılığını kontrol etmek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin faktör yüklerinin .66 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizinin ardından gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin gerekli olan uyum değerlerini sağladığı bulunmuştur. Birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü orijinal formda olduğu gibi dört maddeye sahipken; birlikte kara kara düşünme alt faktörünün içerisinde yer alan bir madde modelin uyumunu bozduğu gerekçesiyle anketten çıkarılmıştır. Böylece, anket toplamda dokuz madde ve iki alt faktörle son halini almıştır. Anketin alt faktörleri olan birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünmeye ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .88 ve .76 olarak bulunmuştur. Anketin ölçüt bağımlı geçerliğini sınamak amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres 21 ve Çiftlerin Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ölçüt bağımlı geçerliğin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

### Abstract

#### The Turkish adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire: Co-Brooding and Co-Reappraisal

Since emotion regulation processes have a lifelong and changeable structure, it is inevitable that these processes will be affected by interpersonal relationships. These interpersonal relationships include spousal relationships and can affect emotion regulation processes. In this context, the study aimed to carry out the validity and reliability studies of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire: Co-Brooding and Co-Reappraisal. As a result of the exploratory factor analysis conducted to check the consistency of the factor load distribution with the original form of the questionnaire, it was observed that the factor loads of the items varied between .66 and .87. As a result of the confirmatory factor analysis performed after the exploratory factor analysis, it was found that the model provided the necessary fit indices. While the co-reappraisal subscale has four items as in the original form, an item included in the co-brooding subscale was removed from the questionnaire because it disrupted the fit of the model. Thus, the questionnaire took its final form with a total of nine items and two subscales. The Cronbach alpha reliability coefficients of the subscales of the questionnaire, the co-reappraisal and co-brooding, were respectively .88 and .76. In order to test the criterion-related validity of the questionnaire, Emotion Regulation Scale, Depression-Anxiety-Stress 21, and Dyadic Adjustment Scale were used. The findings showed that criterion-related validity is acceptable. The results of the study showed that the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire: Turkish form of Co-Brooding and Co-Reappraisal with Spouse is a valid and reliable measurement tool.

Ata, G. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2020). Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçeye uyarlanması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 136-150.

✉ Gökay Ata · goekayata@yahoo.com

<sup>1</sup> Uzm. Psk., Yukarı Dudullu Mahallesi, Yemen Sokak,  
Ümraniye, İstanbul

<sup>2</sup> Prof. Dr., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji  
Bölümü, Esenboğa Külliyesi, Dumlupınar Mahallesi,  
Esenboğa, Ankara

Geliş tarihi: 14.04.2020

Kabul tarihi: 03.07.2020

Online yayımlanma tarihi: 28.09.2020



Duygu kavramı kısaca tanımlanacak olursa fizyolojik ve davranışsal aktivitelerin eşlik ettiği, hayatta kalmayla ilişkili sorunlara ya da fırsatlara karşılık gösterilen karmaşık ani tepkiler olarak ifade edilmektedir (Kazdin, 2000; Smith ve Lazarus, 1991). 1800'lü yılların son çeyreğinden itibaren büyük önem kazanan duygu konusu, 1950'li yıllarda psikolojinin bilimsel bir çalışma alanı haline gelmiştir (Kazdin, 2000). Bu gelişmelerle birlikte, duyguların fırsatlara ve zorluklara karşı etkili bir şekilde bize yardımcı olan bir dost rolü (Smith ve Lazarus, 1991) ya da tamamen yıkıcı bir şekilde davranmaya veya düşünmeye yol açabilecek bir düşman rolü üstlendiği görülebilmektedir (Parrott, 2001). Böylece, bireye yarar sağlayan duyguların geliştirilmesi ve zarar veren duyguların yönetilmesi konularının önem kazanmasıyla birlikte duygu düzenleme kavramı gündeme gelmiştir (Gross, 2013).

Gelişim psikolojisinden temel alan duygu düzenleme kavramı (Gaensbauer, 1982) yoğun olarak meydana gelen duygusal ifadelerin içsel ve dışsal süreçlerle takip edilmesi, değerlendirilmesi ve gerekli olduğunda düzenlenmesi anlamına gelmektedir (Thompson, 1994). Bu nedenle, özellikle duruma uygun bir şekilde düzenlenebilmesi için meydana gelen duygunun farkında olmak ve onu anlayabilmek oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Brackett ve ark., 2013; Gratz ve Roemer, 2004). Gross (1998) ise duygu düzenleme süreçlerinin meydana gelmesinde rol oynayan temel etmenleri duygunun bireyin üzerinde bıraktığı etki ve duygunun ifade ediliş tarzı olarak tanımlamıştır. Duygu düzenleme süreçlerinin daha iyi bir şekilde anlaşılabilmesi için durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin yönelmesi, bilişsel değişim ve tepki geçişi olmak üzere beş adımdan söz edilmektedir (Gross, 1998). Durum seçimi aşaması, farklı durumlar arasında olumlu duyguyu artıracak ve olumsuz duyguyu azaltacak duruma yönelmeyi ifade etmekte; durum değişikliği, hoş olmayan mevcut durumdan kaçınmak yerine durumdan olumlu duyguları meydana getirecek sonuçlara yönelik değişiklikler yapmayı ifade etmekte; dikkatin yönelmesi, yoğun olarak duygusal bir durum içerisindeyken dikkatin durumun belirli bir noktasına odaklanmasını ifade etmekte; bilişsel değişim, duruma yönelik olarak duyguları bilişsel anlamda değiştirmeyi ve olumlu duyguyu artırmaya yönelik olarak düşünmeyi ifade etmekte; son aşama olan tepki geçişi ise, durum meydana geldikten sonra ortaya çıkan tepkiyi değişikliğe uğratmaya yönelik gerçekleşen çabayı ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Özellikle uyuma yönelik duygu düzenlemede ya-

şanan sorunların ruminasyonun altında yatan sebeplerden biri olduğu ifade edilmektedir (Ehring ve Ehlers, 2014). Ruminasyon kişi ya da kişiler ile olayların sonuçları hakkında gerçekleştirilen ve eyleme dökülmeyen tekrarlayıcı olumsuz düşünmeye karşılık gelmektedir (Ehring ve Watkins, 2008). Böylece uyuma yönelik ve olumlu duygu düzenleme süreçlerinden olan bilişsel yeniden yapılandırılmadan farklı olarak ruminasyonda sorunu aktif bir şekilde çözmek, duyguyu düzenleyebilmek yerine olumsuz düşüncelere kapılmak vardır ve ruminasyon ve baskılama arasında olumsuz duyguları düzenlemede yaşanan sorunlar açısından benzerlikler bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Çünkü ruminatif düşünceleri bulunan kişiler kendilerine odaklı olan olumsuz duygu ve düşüncelerinden bilişsel ya da davranışsal olarak kaçınma eğilimindedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Duygu düzenleme süreçleri kişisel olduğu kadar kişilerarası ilişkilerde de meydana gelebilmekte ve kişilerarası ilişkilerden etkilenebilmektedir (Hofmann, 2014). Zaki ve Williams (2013) sosyal bir varlık olan insanın duygularını düzenlerken karşısındaki kişilerle etkileşime girdiğini ifade etmektedir. Parkinson (1996) da duyguların doğal olarak bir sosyal süreç olduğunu duygusal olayların nedenlerinin, sonuçlarının ve işlevlerinin genellikle diğer kişilerle etkileşim ile meydana gelebileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte, Keltner ve Haidt (1999) çift ilişkisinde olduğu gibi duyguların iki kişi arasındaki etkileşimi düzenlediğini; duygusal ifadelerin diğerinin duygularını anlayabilme, inançları ve niyetleri hakkında bilgiler elde edebilme ve sosyal etkileşimi düzenleyebilmede yardımcı olduğunu belirtmiştir. Özellikle Gottman ve Notarius (2000) tarafından duygu düzenlemenin, çift ilişkisindeki kalitenin ortaya konulmasında önemli bir odak noktası olduğu ifade edilmiştir. Yapılan gözlemsel çalışmalar ışığında, duygusalıktan ziyade fiziksel uyarılmanın yoğun olarak yaşandığı ilişkilerde birlikteliklerden elde edilen tatminin düşük olduğu ve ortaya çıkan olumsuz duyguların karşılıklı olarak birbirini etkileyerek olumsuz bir döngüyü ortaya çıkardığı bulgusu elde edilmiştir (Levenson ve Gottman, 1983). Ayrıca ilişki içerisindeki eşlerden birinin yaşadığı duygusal değişimlerin, diğer eşin duygularını etkileyebileceği ve bu etki sonucunda farklı duygu düzenleme süreçlerinin meydana gelebileceği belirtilmiştir (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor ve Mikulincer, 2013). Bununla birlikte, insanların duygusal deneyimlerini düzenleyebilmek ya da diğerinin duygusunu düzenlemesine yardımcı olmak amacıyla sosyal etkileşimde bulun-

duğu belirtilmiştir (Zaki ve Williams, 2013). Bununla uyumlu olarak, kişinin karşıdaki bireyle kurduğu etkileşim içinde anlık olarak deneyimlediği kişilerarası duygu düzenleme kişisel duygu düzenlemeden farklıdır. Buna göre, daha önceden başka bir kişi tarafından verilen önerilerin zihinde canlandırma yoluyla ele alınmasının kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkili olmadığı ve kişisel duygu düzenlemenin hem tek başına hem de başkalarıyla birlikteyken gerçekleştirilebildiği belirtilmiştir (Zaki ve Williams, 2013).

Duygu düzenleme konusu uzun zamandır incelenen bir alan olmasına rağmen kişilerarası duygu düzenleme konusu, farklı alanlarda, görece daha yeni bir inceleme alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Butler ve ark., 2014; Friesen ve ark., 2013; Hofmann, 2014; Marroquín, 2011). Yeni bir alan olmasıyla ilişkili olarak kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendirmeye yönelik ülkemizde ve dünyada kısıtlı sayıda ölçüm aracı bulunmaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme kavramını değerlendirmek amacıyla alanyazında yaygın olarak Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmaktadır (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek, farklı araştırmacılar tarafından birçok defa geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılarak ülkemiz alanyazınına kazandırılmıştır (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019; Koç ve ark., 2019; Malkoç, Gördesli, Arslan, Çekici ve Sünbül, 2018; Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2020; Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019). Ancak evli çiftlerin/bireylerin ya da romantik bir ilişki içerisinde bulunan çiftlerin/bireylerin arasındaki duygu düzenlemeyi ele almak amacıyla herhangi bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bu eksikliği gidermek ve sosyal ortamların çiftlerin duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla 10 maddeden oluşan Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme Horn ve Maercker (2016) tarafından geliştirilmiştir. Böylece romantik bir ilişki ya da evlilik ilişkisi içerisinde duygu düzenlemeyi ele alabilme imkânı doğmuştur.

Bu araştırmanın amacı ise geniş kapsamlı bir kavram olan kişilerarası duygu düzenlemeyi, evli ya da romantik ilişki içerisinde yer alan çiftlerde/bireylerde değerlendirmek amacıyla geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KDDA: BKKD/BYD) Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yürütmektir. Böylece, romantik ilişkisi olan çiftlerin/bireylerin duygu düzenlemelerinin değerlendirilmesine yönelik eksikliğin

giderilerek bu çalışmanın Türkçe alanyazınına katkı sunacağı düşünülmektedir. Anketin, romantik ilişki ya da eş ilişkisi içerisinde bulunan kişilerin duygu düzenlemelerinin ve birbirlerine yönelik etkilerinin ortaya konulmasını sağlamada önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, anketin hem katılımcı hakkında hem de eşi hakkında bildirim formlarını içeriyor olmasıyla birlikte aktör-partner veri analizine uygun olduğu düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmaya 21 ile 65 yaş aralığında ( $Ort.= 39.41$ ;  $SS= 8.26$ ) 200 evli birey katılmıştır. Örneklem grubunun %51.5'i (N=103) kadın, %48.5'i (N=97) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılara doğrudan, yüz yüze ulaşılmış ve anket formlarının verilmesiyle birlikte veriler toplanmıştır. Evlilik süreleri 6 ile 528 ay aralığında ( $Ort.= 172.29$ ;  $SS= 107.52$ ) değişen katılımcıların %94'ü (N=188) çocuk sahibi olduğunu beyan ederken %6'sı (N=12) çocuk sahibi olmadığını beyan etmiştir. Katılımcıların eğitim durumu ise %10.5 (N=21) ilkokul, %7.5 (N=15) ortaokul, %21 (N=42) lise, %55.5 (N=111) üniversite, %4.5 (N=9) lisansüstü ve %1 (N=2) doktora şeklinde dağılmaktadır (bkz. Tablo 1).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet ve öğrenim durumu gibi demografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla demografik bilgi formuna ek olarak Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KDDA: BKKD/BYD) ölçüt bağımlı geçerliğini değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları kullanılmıştır.

### *Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden*

*Değerlendirme* Anket, Horn ve Maercker (2016) tarafından romantik ilişki ya da evlilik ilişkisi içerisinde bulunan kişilerin karşılıklı etkileşimleriyle beraber meydana gelen duygu düzenleme süreçlerini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Anket içerisinde birlikte kara kara düşünme ile birlikte yeniden değerlendirme olmak üzere iki alt faktör ve toplamda 10 madde bulunmaktadır. Birlikte kara kara düşünme alt faktörü Türkçedeki deyimler içerisinde yer alan ve mevcut sorunu uzun uzadıya düşünme ile

**Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Betimsel İstatistikler**

Demografik Özellikler	N	Ortalama	SS.	Min.	Max.	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>						
Kadın	103					51.5
Erkek	97					48.5
<b>Yaş</b>		39.41	8.26	21	65	
<b>Eğitim Durumu</b>						
İlkokul	21					10.5
Ortaokul	15					7.5
Lise	42					21
Üniversite	111					55.5
Lisansüstü	9					4.5
Doktora	2					1
<b>Evlilik Süresi (Ay)</b>		172.29	107.52	6	528	
<b>Çocuk Durumu</b>						
Var	188					94
Yok	12					6

çözüksüz bir şekilde derin derin düşünme anlamlarına gelen arpacı kumrusu gibi düşünme tabirine karşılık gelmektedir (Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü, b.t.; Sev, 2012). Birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü ise daha farklı ve yapıcı bir bakış açısı kazanarak sorunu ele alma anlamına gelmektedir (Horn ve Maercker, 2016). Bu 10 maddenin altı tanesi birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde yer alırken; dört tanesi birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü içerisinde yer almaktadır. 10 maddelik anketin Cronbach alfa katsayıları kadınlar için .82; erkekler için .76 olarak bulunmuştur. Anketin Türkçeye çevrilmiş halinde birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü içerisinde “Ben kötü bir ruh hali içindeyken konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için eşimle konuşurum”, “Eşim kötü bir ruh hali içindeyken eşimle beraber konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için çabalarım” şeklinde maddeler yer alırken; birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde “Ben kötü bir ruh hali içindeyken benim ruh halimin nedenleri konusunda çıkmaza gireriz ve partnerim tarafından anlaşılmadığımı hissederim”, “Eşim kötü bir ruh hali içindeyken tavsiyelerimi önemsemeden (dinlemeden) aynı şeyler hakkında tekrar tekrar konuşur” şeklinde maddeler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan anketin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları birlikte yeniden değerlendirme için .88; birlikte kara kara düşünme için .76 olarak bulunmuştur.

**Duygu Düzenleme Ölçeği** Gross ve John (2003) tarafından yedili Likert yapıda 10 madde olarak geliştirilen ölçeğin baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme üzere iki alt faktörü bulunmaktadır. Orijinal formun alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa

katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü için .79; baskılama alt faktörü için .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama ve geçerlik ile güvenilirlik çalışmaları Yurtsever (2008) tarafından gerçekleştirilmiş ve Türkçe formunun Cronbach alfa katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörü için .85; baskılama alt faktörü için .78 olarak bulunmuştur. Ölçek içerisinde “Duygularımı kendime saklarım”, “Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim” şeklinde maddeler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeğin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .77; baskılama için .70 olarak bulunmuştur.

**Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form** İlk kez Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından 42 madde olarak geliştirilmiştir. Daha sonra ölçme aracının yararlılığı ve kullanılabilirliğini artırabilmek amacıyla 21 maddelik kısa formu farklı araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur (Antony ve ark., 1998; Henry ve Crawford, 2005; Lovibond, 1998; Mahmoud ve ark., 2012). Ölçek, klinik olan ve olmayan örneklemelerde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Beşli Likert yapıda bulunan ölçeğin her alt faktöründe yedi madde bulunmakta ve alınan puanlardaki artış belirtilerin arttığına dair ipuçları sunmaktadır. Orijinal ölçeğin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları depresyon için .94; anksiyete için .87 ve stres için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Sarıçam (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe halinin alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları depresyon için .87; anksiyete için .85 ve stres için .81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formu içerisinde “Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim”, “Birey olarak değersiz olduğumu hissettim”, “Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim” şeklinde maddeler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayıları depresyon için .77; anksiyete için .74 ve stres için .79 olarak bulunmuştur.

**Çiftler Uyum Ölçeği** Evli olan ve evli olmayan bireylerin birlikteliklerinden elde ettikleri doyumunu değerlendirebilmek amacıyla Spanier (1976) tarafından geliştirilen ölçek çiftlerin fikir birliği, çiftlerin tatmini, çiftlerin bağlılığı, duygunun ifadesi olmak üzere dört alanı değerlendirmektedir. Bu alt faktörlere ek olarak çiftlerin uyumu şeklinde genel bir değerlendirme sunmaktadır. Ölçekten elde edilen düşük puanlar uyumun azlığına yönelik bilgiler sunarken; elde edilen yüksek puanlar daha az soruna ya da herhangi bir sorunun gözlenmediğine dair bilgiler sunmaktadır. Orijinal ölçeğin .96 olan Cronbach alfa katsayısının yanında alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları çiftlerin fikir birliği için .90; çiftlerin tatmini için .94; çiftlerin bağlılığı için .86 ve duygunun ifadesi için .73 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmaları Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe halinin Cronbach alfa katsayısı .92 bulunmuştur. Alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları ise çiftlerin fikir birliği için .75; çiftlerin tatmini için .83; çiftlerin bağlılığı için .75 ve duygunun ifadesi için .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe halinde “Ne sıklıkta boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırız”, “Eşinizi öper misiniz”, “Ne sıklıkta eşinizle olan ilişkinizin genelde iyi gittiğini düşünürsünüz” şeklinde maddeler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Alt faktörlerine ilişkin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla çiftlerin fikir birliği için .93; duygunun ifadesi için .56; çiftlerin tatmini için .85 ve çiftlerin bağlılığı için .75 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Araştırmaya başlamadan önce ölçeğin geliştiricileri olan Horn ve Maercker ile iletişime geçilmiş ve uyarlama çalışması için kendilerinden izin alınmıştır. Daha sonra Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'nin Etik Kurulundan (29.05.2019/42) etik izin alınmıştır.

Anketin çeviri işlemleri için kültürlerarası araştırmalarda geleneksel olarak kullanılan geri çeviri prosedürleri uygulanmıştır (Brislin, 1970). Öncelikle anketin maddeleri dört uzman psikolog tarafından

bağımsız bir şekilde Türkçeye çevrilmiştir. Ardından iki uzman bir araya gelerek maddeleri incelemiş ve her madde için kültüre uygun, anlaşılabilir olan çevirilere karar vermiştir. Yapılan bu işlemin ardından oluşturulan Türkçe form tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Böylece anketin İngilizceye çevirisi ile orijinal hali arasında anlamsal açıdan herhangi bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan bu işlemlerin ardından anketin son hali oluşturulmuştur.

Anket, katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu ve demografik bilgi formuyla beraber sunulmuştur. Anketin yapı geçerliğini test etmek amacıyla açılımcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analiziyle ölçüt bağıntılı geçerliğini değerlendirme amacıyla çeşitli ölçeklere ilişkin korelasyon değerlerine yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca anketin güvenilirliğini test edebilmek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır.

### BULGULAR

Verilerin parametrik analizlere uygunluğunu test etmek amacıyla her değişken için Histogram grafikleri ve z-puanları incelenmiştir. Bu işlemlerin ardından verilerin normale yakın dağılım sergilediği gözlenmiştir. Ayrıca çalışmanın veri seti üzerinden kayıp veri analizi gerçekleştirilmiştir. Kayıp veri sayısı %5'in altında olan 13 katılımcıya yönelik olarak, boş bırakılan maddelere sırasıyla grup ortalamaları atanmıştır (Myers, 2001).

### Geçerlik Analizi Sonuçları

Anketin yapı geçerliğini sınamak amacıyla açılımcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri uygulanmıştır. Fakat öncesinde örneklem büyüklüğünün faktör analizine yönelik yeterliliğini ve maddeler arası korelasyonların faktör analizine uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's testleri uygulanmıştır. KMO değeri 0 ve 1 arasında bir değer almakta ve ortaya çıkan değer 1'e yaklaşması da uygunluk düzeyi hakkında bilgiler sunmaktadır (Seçer, 2015). Ortaya çıkan bu değer geçerli kabul edilmesine yönelik olarak Pallant (2001) .60 ve üzerindeki değerlerin geçerli olduğunu ifade ederken; Hutcheson ve Sofroniou (1999) .70 ve .80 arasındaki değerlerin örneklem büyüklüğü açısından iyi; .80 ve .90 arasındaki değerlerin çok iyi ve .90 üzerindeki değerlerin mükemmel olduğunu ifade etmiştir. Bu bilgilerle beraber uyarlaması yapılmış olan anketin KMO değeri .60'ın üzerinde .76 olarak bulunmuştur. Bu da ör-

**Tablo 2. Maddelerin\* Faktör Yüklerine ve Alt Faktörlerin Betimleyici İstatistiklerine İlişkin Değerler**

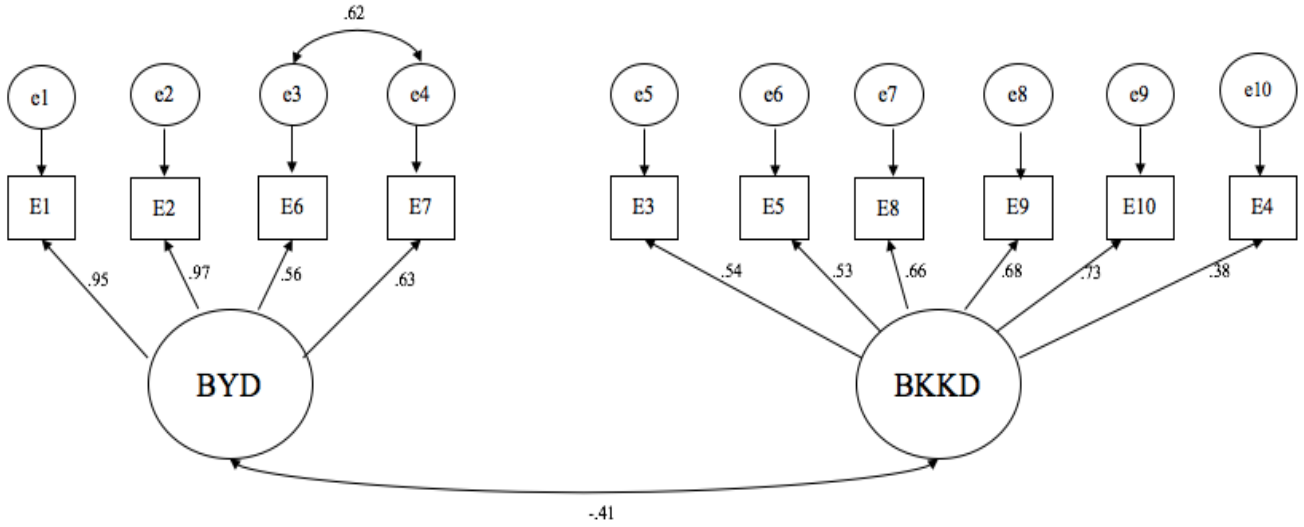
	Maddeler	Faktörler	
		1	2
Birlikte	Madde1	.874	
Yeniden	Madde2	.880	
Değerlendirme	Madde6	.816	
	Madde7	.841	
Birlikte	Madde3		.677
Kara Kara	Madde4		.642
Düşünme	Madde5		.704
	Madde8		.728
	Madde9		.650
	Madde10		.638
Cronbach Alfa		.88	.77
Özdeğer		3.674	2.357
Varyans (%)		36.738	60.309
Ortalama		12.780	11.466
Standart Sapma		3.815	5.686
Çarpıklık (Skewness)		-1.369	-.243
Basıklık (Kurtosis)		1.505	-.652

\* Ölçek maddelerine EK 1’de yer verilmektedir

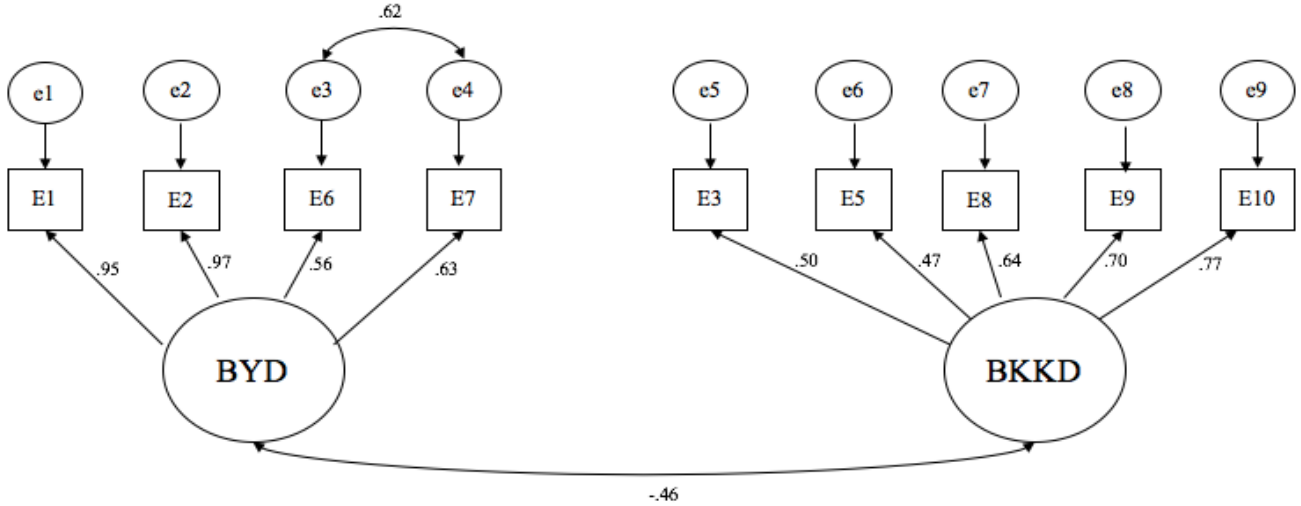
nekleme büyüklüğünün faktör analizi için iyi bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Maddeler arası korelasyonların faktör analizine ilişkin uygunluğuna yönelik olarak yapılan Bartlett’s testi sonucu da anlamlı olarak bulunmuştur ( $p < .001$ ). Yapılan bu testlerin ardından SPSS 22 analiz programı üzerinden temel bileşenler analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen AFA sonucunda anketin orijinal yapısında olduğu gibi iki faktörlü yapıyı koruduğu gözlenmiştir. Öz değeri 1’den büyük olan bu iki faktörün toplam varyansın %60.31’ini açıkladığı görülmüştür. Korunan iki faktörlü yapıda madde yüklerinin .64 ile .88 arasında değiştiği bulunmuştur. Böylece anket, birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme olmak üzere iki alt faktöre ayrılırken; 10 maddeden dördü birlikte yeniden değerlendirme alt faktörüne; altısı ise birlikte kara kara düşünme alt faktörüne yüklenmiştir (bkz. Tablo 2). Bununla birlikte, Tablo 2’de görülebileceği gibi, faktör analizi değerleriyle beraber her iki alt faktöre ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 2$  kabul edilebilir dağılım aralığında bulunmuştur (Trochim ve Donnelly, 2006; Field, 2000; Field, 2009; Gravetter ve Wallnau, 2014).

AFA’nin ardından gerçekleştirilen DFA sonucunda model yapısı test edilmiştir. Ortaya çıkan modelde yapılması uygun olan modifikasyon önerilerine rağmen kabul edilebilir bir model uyumu ( $\chi^2/df = 3.01$ ,  $p < .01$ ) sağlanamamıştır (bkz. Şekil 1). DFA sonucunda ortaya çıkan  $\chi^2/df$  (3.01) oranının 3’ten büyük olması modelin uyumunun kabul edilebilir aralıkta olmadığını göstermektedir (Marcoulides ve Schu-

macker, 2001). Modelin uyum indekslerine ilişkin değerler ise GFI = .90, CFI = .93, RMSEA = .10, sRMR = .09 olarak bulunmuştur (bkz., Tablo 3). 0 ile 1 aralığında değer alan GFI için geleneksel olarak .90 ve üzerinde alınan değerlerin kabul edilebilir olduğu görüşü benimsense de .95 ve üzeri alınan GFI değerlerinin daha uygun olduğu ifade edilmektedir (Miles ve Shevlin, 1998). Benzer bir şekilde, 0 ile 1 aralığında değer alan CFI için de .95 ve üzerinde alınan değerlerin iyi uyumu yansıttığı ifade edilmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Modelin uyumuna ilişkin RMSEA değeri için ise .05 ile .10 aralığında alınan değerlerin kabul edilebilir uyumu gösterdiği, .08 ile .10 arasındaki değerlerin orta uyumu gösterdiği, .08’in aşağısındaki değerlerin ise iyi uyumu gösterdiği ifade edilirken; .10 ve üzerinde alınan değerlerin zayıf uyumu gösterdiği ifade edilmektedir (MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996). Bununla birlikte, RMSEA indeksinin %90 güven aralığına ilişkin değerleri de Tablo 3 içerisinde verilmiştir (Browne ve Cudeck, 1992). Diğer uyum indekslerinde olduğu gibi 0 ile 1 aralığında değer alan sRMR değeri için ise .05’ten küçük değerlerin iyi uyuma karşılık geldiği (Byrne, 1998; Diamantopoulos ve Sigua, 2000) ifade edilmesine rağmen .08’e kadar alınan değerlerin kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Elde edilen bilgiler ışığında ve yapılan AFA sonucunda orijinal ankette olan faktör dağılımının aynısı sağlanmasına rağmen yapılan DFA sonucunda ortaya konan modelin kabul edilebilir bir model olmadığı bilgisi elde edilmiştir. Daha sonra birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde yer alan bir madde standardize regresyon katsayısının ve madde-toplam korelasyon değerinin düşük olması gerekçeyle anketten çıkartılmıştır (bkz., Şekil 1). Anketten çıkartılan maddenin standardize regresyon katsayısı ve madde-toplam korelasyon değeri sırasıyla .38; .16’dır. Gerçekleştirilen bu çıkarma işlemin sonucunda DFA tekrarlanmış ve modelin yapısı test edilmiştir. Önerilen modifikasyon indeksleri doğrultusunda madde 6 ile 7’nin hataları ilişkilendirilmiş; böylece modelin son haliyle ortaya koyduğu yapısının gerekli uyum değerlerini karşıladığı görülmüştür ( $\chi^2/df = 1.94$ ,  $p < .01$ ). DFA sonucunda ortaya çıkan  $\chi^2/df$  (1.94) oranının 3’ten küçük olması modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Modelin uyum indeksleri ise GFI = .95, CFI = .97, RMSEA = .07, sRMR = .07 olarak bulunmuştur. Ayrıca uyum indeksleri ile RMSEA indeksinin %90 güven aralığına ilişkin değerler Tablo 4 içerisinde verilmiştir (Browne ve Cudeck, 1992). Elde edilen değerler mo-



Şekil 1. KDDA: BYD/BKKD'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu. BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme (10 madde)



Şekil 2. KDDA: BYD/BKKD'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu. BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme (9 madde)

del uyumunun kabul edilebilir değerlere sahip olduğunu göstermektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Böylece, anket dokuz madde ve iki alt faktör ile son halini almış ve madde-faktör dağılımına ilişkin standardize regresyon katsayıları Şekil 2'de belirtilmiştir.

### Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

Anketin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirleyebilmek a-

macıyla Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KADD: BKKD/BYD) alt faktörleriyle Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form (DAS-21) ve Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tablo 5'ten de görülebileceği üzere, KDDA: BKKD/BYD alt faktörlerinden birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır

**Tablo 3. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri ve Güven Aralığı Değerleri (10 madde)**

	$\chi^2/df$	CFI	GFI	sRMR	RMSEA	%90 Güven Aralığı	
						Min.	Max.
Kabul edilen kesme noktaları*	<3.0	>.95	>.85	<.08	<.08		
Mevcut çalışma	3.01	.93	.90	.09	.10	.07	.12

\*Marcoulides ve Schumacker (2001); Erkorkmaz ve arkadaşları (2013)

**Tablo 4. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri ve Güven Aralığı Değerleri (9 madde)**

	$\chi^2/df$	CFI	GFI	sRMR	RMSEA	%90 Güven Aralığı	
						Min.	Max.
Kabul edilen kesme noktaları*	<3.0	>.95	>.85	<.08	<.08		
Mevcut çalışma	1.94	.974	.946	.068	.069	.04	.10

\*Marcoulides ve Schumacker (2001); Erkorkmaz ve arkadaşları (2013)

( $r = -.29, p < .01$ ). KDDA: BKKD/BYD alt faktörleriyle DDÖ alt faktörleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, birlikte kara kara düşünme ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı ( $r = -.14, p < .05$ ), baskılama ile pozitif yönde anlamlı ( $r = .25, p < .01$ ) bir ilişki bulunurken; birlikte yeniden değerlendirme ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı ( $r = .21, p < .01$ ) ve baskılama arasında negatif yönde anlamlı ( $r = -.27, p < .01$ ) bir ilişki bulunmaktadır. KDDA: BKKD/BYD alt faktörleriyle DAS-21'in arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, birlikte kara kara düşünme ile depresyon ( $r = .24, p < .01$ ), anksiyete ( $r = .18, p < .05$ ) ve stres ( $r = .19, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; birlikte yeniden değerlendirme ile depresyon, anksiyete ve stres arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Benzer bir şekilde, DDÖ'nin bilişsel yeniden değerlendirme alt faktörüyle depresyon, anksiyete ve stres arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

KDDA: BKKD/BYD alt faktörleriyle ÇUÖ arasındaki korelasyonlara bakıldığında, birlikte kara kara düşünme ile çiftler uyumu arasında negatif yönde anlamlı ( $r = -.39, p < .01$ ), birlikte yeniden değerlendirme ile çiftler uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ( $r = .36, p < .01$ ) bir ilişki bulunmuştur.

#### Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Anketin güvenirlik analizlerine yönelik olarak öncelikle madde-toplam korelasyon katsayıları, ardından da Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyon katsayıları .67 ile .92 arasında değişmektedir. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KDDA: BKKD/BYD) Cronbach alfa güvenirlik katsayıları birlikte kara kara düşünme alt faktörü için .76, birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü için .88 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 5. Ölçüt Geçerliliğine İlişkin Korelasyon Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-KDDA-BKKD		-.287**	-.144*	.246**	.245**	.179*	.188**	-.392**
2-KDDA-BYD			.208**	-.272**	-.039	.033	-.024	.361**
3-DDÖ-BYD				.294**	.029	.070	.062	.093
4-DDÖ-Baskılama					.216**	.219**	.149*	-.095
5-DAS-Depresyon						.631**	.711**	-.386**
6-DAS-Anksiyete							.648**	-.290**
7-DAS-Stres								-.367**
8-ÇUÖ								
Ort.	9.14	12.78	28.34	15.05	3.02	3.16	5.37	112.79
SS.	4.91	3.81	6.86	5.27	3.14	3.22	4.10	22.03

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , KDDA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi, BKKD: Birlikte Kara Kara Düşünme, BYD: Birlikte Yeniden Değerlendirme, DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği, BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, DAS: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Form, ÇUÖ: Çiftler Uyum Ölçeği



## TARTIŞMA

Bu çalışmada, kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin değerlendirilmesi amacıyla Horn ve Maercker (2016) tarafından geliştirilmiş olan Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KDDA: BKKD/BYD) Türk kültürüne uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, KDDA: BKKD/BYD'nin Türkçe formunun gerekli olan psikometrik değerlere sahip olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, anketin orijinal halindeki iki faktörlü yapısı Türk örnekleminde de sağlanmıştır. Benzer bir şekilde, maddelerin faktörlere dağılımı da anketin orijinal haliyle paralellik sergilemiştir. Açımlayıcı faktör analizinin ardından KDDA: BKKD/BYD'nin iki faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Buna göre, birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde yer alan bir madde standardize regresyon katsayısının ve madde-toplam korelasyon değerinin düşük olmasından ötürü model uyumunu bozduğu gerekçesiyle anketten çıkartılmıştır. Orijinal yapısının korunduğu haliyle anketin model uyum indeksleri kabul edilebilir değerleri karşılayamamıştır (bkz., Tablo 3). Ayrıca orijinal çalışmada DFA yapılmadığı ve anketin başka herhangi bir uyarlama çalışması da alanyazınında yer almadığı için DFA sonucunda ortaya konulabilecek model hakkında bir kesinliğin bulunmadığı düşünülmektedir. Bu yüzden, mevcut çalışma ile diğer herhangi bir çalışma arasında karşılaştırma imkânı bulunmadığı için model uyumunu sağlamak amacıyla madde eksiltmeye gidilmiştir. Bu işlemin ardından oluşturulan yeni model toplamda dokuz madde ve iki faktör ile son halini almıştır. Oluşturulan modelin uyum düzeyinin ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir seviyede olduğu görülmektedir (Kline, 2005; Marcoulides ve Schumacker, 2001). İlk olarak elde edilen GFI indeksi, kovaryasyon matrisi ile modelin kovaryasyonu arasındaki uyuma karşılık gelmektedir (Erkorkmaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu, 2013). GFI değerinin, kabul edilebilir düzeyde olabilmesi için .85 ve üzerinde bir değere, mükemmel bir düzeyde olabilmesi için .90 ve üzerinde bir değere sahip olması gerekmektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Mevcut çalışmada, GFI indeksinin .95 olarak bulunmuş olması da modelin mükemmel bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen bir diğer indeks olan CFI ise, gerçekleştirilen modelin temel alınan modelle arasındaki uyum fonksiyonlarını kar-

şılaştırabilmek amacıyla kullanılmaktadır (Erkorkmaz ve ark., 2013). CFI değerinin .95 ve üzerinde olması kabul edilebilir uyumu gösterirken; .97 ve üzerinde olması mükemmel uyumun olduğunu göstermektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Mevcut çalışmada CFI indeksinin .97 olarak bulunması modelin mükemmel bir uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, sRMR ve RMSEA değerleri de modelin uyumuna yönelik ipuçları sunmaktadır. sRMR ve RMSEA değerlerinin kabul edilebilir uyum değerlerinde olabilmesi için .08'den küçük olması gerekmektedir (Marcoulides ve Schumacker, 2001). Mevcut çalışmada her iki değer de .08'in altında bulunmuştur. Bu durum da modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Tüm bu işlemler göz önünde bulundurulduğunda, mevcut olan modelin uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğu ve modelin uyumunun yeterli olduğu düşünülmektedir (bkz. Tablo 4).

Anketin alt faktörleri arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde, Türk kültürüne uyarlaması yapılan bu çalışmadaki birlikte kara kara düşünme ile birlikte yeniden değerlendirme alt faktörleri arasında ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Benzer şekilde orijinal çalışmada da her iki alt faktör arasında ters yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuca göre, iki alt faktörün kültürden bağımsız bir şekilde ters yönlü olarak değerlendirildiği düşünülmektedir. Çünkü birlikte kara kara düşünme kavramı olumsuz bir bilişsel süreci ifade ederken; birlikte yeniden değerlendirme faktörü olumlu ya da yapıcı bir bilişsel süreci ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle, Horn ve Maercker (2016) tarafından geliştirilen anketin her iki alt faktörünün de Türkiye örnekleminde benzer şekilde algılandığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın ölçüt geçerliği analizleri sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, KDDA: BKKD/BYD'nin DDÖ ve ÇUÖ ile ilişkili olduğu bulgusu elde edilirken; DASS-21 ile sadece birlikte kara kara düşünme alt faktörü arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Horn ve Maercker (2016) ise orijinal çalışmada ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği-Yeniden Değerlendirme, Tepki Tarzı Ölçeği-Ruminatif Düşünme, Epidemiyolojik Araştırmalar Ölçeği-Depresyon ve Uyum Bozukluğu-Yeni Modül ölçüm araçlarını kullanmıştır. Orijinal çalışmada yürütülen korelasyon analizi sonuçlarına göre kişilerarası duygu düzenlemenin alt faktörlerinden olan birlikte kara kara düşünme ile uyum bozukluğu ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunurken; duygu

düzenleme-yeniden değerlendirme ve tepki tarzı-ruminatif düşünme arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde, orijinal çalışmada yer alan birlikte yeniden değerlendirme alt faktörünün korelasyon analizi sonuçları da benzer bulguları ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmada, yeniden değerlendirme ile ilgili olarak geçerliği sınamak amacıyla DDÖ kullanmıştır. Orijinal çalışmadan farklı olarak DDÖ alt faktörleriyle Türkçeye uyarlaması yapılan anketin alt faktörleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Bu durum, kullanılan ölçme aracının uyarlaması yapılan ölçme aracıyla benzer kavramları değerlendirdiğini göstermektedir. Fakat DDÖ alt faktörlerinden olan bastırma, kara kara düşünme ile ilişkili olsa dahi tam anlamıyla ruminatif düşünceye karşılık gelmemektedir. Ayrıca orijinal çalışmada depresyon ile her iki alt faktör arasında anlamlı ilişkiler elde edilmesine rağmen mevcut çalışmada sadece kara kara düşünme alt faktörü ile arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir. Ayrıca mevcut çalışmada ölçüt geçerliğini sınamak için kullanılan DDÖ'nin alt faktörlerinden olan bilişsel yeniden değerlendirme ile depresyon, anksiyete ve stres bozuklukları arasında herhangi bir ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgunun, yukarıda da bahsedildiği üzere, mevcut çalışma ile tutarlı olduğu görülmüştür. Depresyon, anksiyete ve stres bozukluklarını ciddi düzeylerde sergileyen örneklem gruplarında çalışmanın tekrar edilmesi halinde farklı bulguların alınabileceği düşünülmektedir.

KDDA: BKKD/BYD, orijinal olarak İsviçre örnekleminde online olarak gerçekleştirilirken; mevcut çalışma Türk örnekleminde, elden verilerin toplanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bundan ötürü elde edilen bulgular arasında kültürel farkların meydana gelebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, orijinal çalışmadan farklı olarak verilerin doğrudan elden toplanıyor olması da katılımcıların vereceği cevapları etkilemiş olabilir. Çarpıtılmış ya da doğru bir şekilde doldurulmayan maddelerin, bazı sonuçların orijinal çalışmaya göre farklılaşmasında rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Anketin güvenilirlik analizlerine bakıldığında, Cronbach alfa katsayıları birlikte kara kara düşünme için .76, birlikte yeniden değerlendirme için .88 olarak bulunmuştur. Büyüköztürk (2016) Cronbach alfa katsayılarının kabul edilebilir sınırlarda olabilmesi için .70 ve üzerinde olması gerektiğini belirtmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen değerler güvenilirliğin yeterli düzeylerde olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa katsayıları cinsiyet bazlı olarak ele alınmıştır. Bu katsayılar

birlikte kara kara düşünme alt faktörü için kadınlarda .74, erkeklerde .70 değerlerini sunarken; birlikte yeniden değerlendirme alt faktörü .70 değerinin altında kalarak güvenilir sonuçlar sunamamıştır. Böylece mevcut çalışmada uyarlaması yapılan anket, orijinal çalışmadan ayrılarak her iki alt faktöründe güvenilir ölçüm değerleri sunabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, mevcut çalışmadaki madde-toplam korelasyonları .67 ile .92 arasında değişmektedir. Madde-toplam korelasyon değerlerinin .30 ve üzerinde olması ayırt edicilik anlamında önemli olmaktadır (Büyüköztürk, 2016). Bundan ötürü, birlikte kara kara düşünme alt faktörü içerisinde yer alan bir madde .16 madde toplam korelasyon değerine sahip olduğu için çalışmadan çıkartılmıştır. Bu işlemin ardından anket dokuz madde ve iki alt faktör ile son halini almıştır.

Yukarıdaki bulgulara ek olarak, mevcut çalışmanın Türk literatüründe bulunan bir boşluğu doldurduğu düşünülmektedir. Özellikle Türk literatüründe duygu düzenlemeyi değerlendirmeye yönelik çeşitli ölçüm araçları bulunmasına rağmen kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendirmeye yönelik tek bir ölçüm aracı bulunmaktadır (Gökdağ ve ark., 2019; Koç ve ark., 2019; Malkoç ve ark., 2018; Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2020; Saruhan ve ark., 2019). Fakat bu ölçüm aracının, kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini genel olarak değerlendirmede kullanışlı olsa da evli çiftlerde ya da romantik bir ilişki içerisinde bulunan çiftlerde yetersiz kalabileceği düşünülmektedir. Örnek olarak, Schodt (2019) tarafından Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Hofmann ve ark., 2016) kullanılarak yapılan bir araştırma sonucunda kişilerarası duygu düzenleme ile ilişki sağlığı, kalitesi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Fakat bu iki değişken arasındaki ilişkinin sağlanabilmesi için öncesinde bireysel olarak duygusal ifadeler anlamında yeterli olabilmenin ya da duyguları iyi bir şekilde ifade edebiliyor olmanın gerekliliği bahsedilmektedir. Ölçeğin sahip olduğu maddeler yakın ilişki içerisinde olan kişilerin duygu düzenleme süreçlerini değerlendirmek yerine genel olarak arkadaşlık ya da daha farklı sosyal ilişki içerisinde olan kişilerin duygu düzenlemelerini ele alıyor gibi görünmektedir. Bundan ötürü kullanılan ölçeğin, kişilerarası ilişkileri ele alıyor olmasına karşın romantik ilişki gibi fiziksel ve duygusal yakınlığın yoğun olarak yaşandığı birliktelikleri değerlendirmede eksik kalabileceği düşünülmektedir. Bu eksiliği kapatabilmek adına, kişilerarası duygu düzenlemeyi kişinin hem kendisi hem de eşi bağlamında ele alabilmek amacıyla bu uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Uyarlaması yapılan anket ile kişilerarası ilişkiler gibi

genel bir alandan, romantik ilişki gibi kapsamı daha dar ve özel bir alanı değerlendirmek mümkün olmaktadır. Böylece sınırları belirli olan bir alanda daha kesin ölçümlerin elde edilebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte uyarlaması yapılan anket Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçeğe kıyasla aktör-partner bağımlılık modeli çalışmalarına daha uygun görünmektedir. Çünkü anket içerisinde hem katılımcının kendisine yönelik maddeler hem de eşine yönelik maddeler yer almaktadır. Böylece, özellikle çiftlerin birlikte katıldığı çalışmalarda, doğrudan yapılan öz bildirim formlarına kıyasla daha güvenilir bilgilerin elde edilebileceği düşünülmektedir. Bu bilgilere ek olarak uyarlaması yapılan anket ile alanyazında kullanılan kişilerarası duygu düzenleme ölçeği arasında belirli farklar bulunmasına rağmen her iki ölçüm aracının da farklı değişkenlerin etkisiyle birlikte ilişki kalitesini ortaya koyarken benzer çıktılar verebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, kullanılan ölçüm aracı bir öz-bildirim formudur. Buradaki sınırlılık, verilen cevapların çarpıtılması olasılığı ile ilişkilidir. Ayrıca anketin Türkçeye çevrilmesi sürecinde herhangi bir pilot çalışma gerçekleştirilmemiştir. Sadece Türkçeye çevirinin ardından kontrollü bir şekilde İngilizceye geri çeviri yapılmıştır. Ek olarak, çalışmada test-tekrar test yöntemi de kullanılmamıştır. Örneklem grubu, cinsiyet anlamında homojen bir dağılım sergilemesine rağmen eğitim durumu ya da yaş gibi konularda farklılıklar sergilemektedir. Eğitim durumuyla yaşın, psikolojik bozukluklar konusunda, yardım alma davranışına yönelik bilincin kazanılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Gerekli bilincin kazanılmaması halinde de psikolojik yardım alma davranışının gerçekleşmemiş olması ya da daha az gerçekleşiyor olması olasıdır. Bu yüzden çalışmadaki örneklem grubunun depresyon, anksiyete ve stres bozukluklarını düşük düzeylerde göstermesinde bu faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bundan ötürü depresyon, anksiyete ve stres bozukluklarının ciddi ya da yüksek düzeyde görüldüğü klinik örneklem gruplarının seçilmesi dahilinde mevcut çalışmadan farklı ve daha kapsamlı bulguların elde edilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca gelecekteki çalışmaların ruminatif düşünceleri değerlendirmek amacıyla bir ölçüm aracını çalışmaya dahil etmesinin ve elde edilen sonuçları özellikle kara kara düşünme alt faktörüyle kıyaslayarak kontrol etmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak, uyarlaması yapılmış olan anket evli bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Daha sonraki yapılacak olan

çalışmaların evli olmayan ama romantik bir ilişki içerisinde olan bireyler, romantik ilişki içerisindeki çiftler ya da evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmesi ile anketin uygulama alanının genişletileceği düşünülmektedir. Böylece elde edilen bulguların, ortaya çıkan yapının desteklenmesine daha fazla katkı sunacağı düşünülmektedir. Anketin spesifik olarak romantik bir ilişki içerisinde yer alan bireylerin duygu düzenleme süreçlerini değerlendirmek üzere geliştirilmesine rağmen endüstri ve örgüt psikolojisi alanında da kullanılabileceği düşünülmektedir. Böylece, romantik bir ilişkiden ziyade, uyum, verimlilik ve motivasyon gibi konular incelenirken, bu ölçüm aracı ile birlikte çalışan iş arkadaşları arasındaki kişilerarası duygu düzenleme süreçleri ele alınabilir. İkili ilişkiyi karşılıklı olarak ele alabildiği için anketin iş verimliliğini ve bireysel motivasyonu artırma anlamında iyi bir araştırma kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, KDDA: BKKD/BYD'nin kişilerarası duygu düzenleme süreçleri olarak ele alınan birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmeyi geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçümleyebildiği görülmektedir. Yukarıda da bahsedildiği üzere, ülkemiz alanyazınında kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendirmeye yönelik ölçüm aracının azlığı ve evli çiftlerdeki/bireylerdeki ya da romantik ilişki içerisindeki çiftlerdeki/bireylerdeki kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendirmeye yönelik ölçüm aracının bulunmaması alandaki önemli boşluklar olarak görülmüştür. Gerçekleştirilen bu çalışma ile KDDA: BKKD/BYD'nin alandaki boşluğa katkı sunacağı düşünülmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin (KDDA: BKKD/BYD) Türkçeye uyarlanmasına yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlarla, anketin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Gerçekleştirilen araştırmanın bulguları ışığında, daha sonra gerçekleştirilecek olan araştırmalara depresyon, stres ve anksiyete dışında daha farklı psikolojik bozuklukların dahil edilmesiyle kapsamlı bilgilerin elde edileceği öngörülmektedir. Ayrıca uyarlama çalışması evli bireyler üzerinde yapılmış olan anketin evli çiftler, evli olmayan ama romantik bir ilişki içerisinde olan çiftler ya da bireyler üzerinde de tekrarlanmasının kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmekte-

dir. Uyarlaması yapılan anketin kişinin hem kendisini hem de eşini değerlendirmesine izin verdiği için gelecek çalışmalarda bu anket ile aktör-partner bağımlılık modelinin test edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, ileride yürütülecek nitel araştırmalarla KDDA: BKKD/BYD'nin, romantik ilişki ya da evlilik ilişkisi içerisinde bulunan bireylerin, çiftlerin kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine katkı sunan daha farklı özellikleri ortaya koyacağı öngörülmektedir.

**Etik İlkelere Uygunluk Beyanı** Bu çalışma, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu (29.05.2019 tarihli 42 nolu karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

**Çıkar Çatışması Beyanı** Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

## KAYNAKLAR

- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W. ve Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*(2), 176-181.
- Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü. (b.t.). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. www.sozluk.gov.tr
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. ve Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion, 13*(3), 1-14.
- Brackett, M. A., Bertoli, M., Elbertson, N., Bausseron, E., Castillo Gualda, R. ve Salovey, P. (2013). Emotional intelligence: Reconceptualizing the cognition-emotion link. M. Robinson, E. Watkins ve E. Harmon-Jones, (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* içinde (365-379). New York: The Guilford Press.
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 1*(3), 185-216.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research, 21*(2), 230-258.
- Butler, E. A., Hollenstein, T., Shoham, V. ve Rohrbaugh, M. J. (2014). A dynamic state-space analysis of interpersonal emotion regulation in couples who smoke. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(7), 907-927.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum* (22. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Byrne, B.M. (1998). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic concepts, applications and programming*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Diamantopoulos, A. ve Siguaw, J.A. (2000). *Introducing LISREL*. London: Sage Publications.
- Ehring, T. ve Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder?. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 1-7.
- Ehring, T. ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*(3), 192-205.
- Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K. ve Sanisoğlu, S. Y. (2013). Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 33*(1), 210-223.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. London-Thousand Oaks- New Delhi: Sage Publications.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.
- Fişiloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment, 16*(3), 214.
- Friesen, A. P., Devonport, T. J., Sellars, C. N. ve Lane, A. M. (2013). A narrative account of decision-making and interpersonal emotion regulation using a social-functional approach to emotions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(2), 203-214.
- Gaensbauer, T. J. (1982). Regulation of emotional expression in infants from two contrasting caretaking environments. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 21*(2), 163-170.
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 927-947.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S., ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 30*(1), 57-66.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.
- Gravetter, F. ve Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8. Baskı). Belmont, CA: Wadsworth.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion, 13*(3), 359-365.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for

- affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (3-24). New York: The Guilford Press.
- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227-239.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356.
- Horn, A. B. ve Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology*, 4 (51), 1-11.
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55.
- Hutcheson, G. ve Sofroniou, N. (1999). *The Multivariate social scientist: Introductory statistics using generalized linear models*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kazdin, A. E. (Ed.). (2000). *Encyclopedia of psychology, Vol. 3*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13, 505-521.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Publications.
- Koç, M. S., Aka, B. T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(2), 294-303.
- Levenson, R. W. ve Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 587-597.
- Lovibond, P. F. (1998). Long-term stability of depression, anxiety and stress syndromes. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 520-526.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- MacCallum, R.C., Browne, M.W. ve Sugawara, H., M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-49.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A. ve Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156.
- Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F. ve Sünbül, Z. A. (2018). Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS): Adaptation and psychometric properties in a Turkish Sample. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 754-762.
- Marcoulides, G. A. ve Drezner, Z. (2001). Specification searches in structural equation modeling with a genetic algorithm. G. A. Marcoulides ve R. E. Schumacker (Ed.), *New developments and techniques in structural equation modeling* içinde (247-268). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290.
- Miles, J. ve Shevlin, M. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25, 85-90.
- Myers, T. A. (2011). Goodbye, listwise deletion: Presenting Hot Deck Imputation as an easy and effective tool for handling missing data. *Communication Methods and Measures*, 5(4), 297-310.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Pallant, J. (2001). *SPPS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, 87(4), 663-683.
- Parrott, W. G. (2001). Implications of dysfunctional emotions for understanding how emotions function. *Review of General Psychology*, 5(3), 180-186.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 7, 19-30.
- Sarısoy-Aksüt, G. ve Gençöz, T. (2020). Psychometric properties of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Turkish samples. *Current Psychology*, 1-10.
- Saruhan, V., Başman, M., ve Ekşi, H. (2019) Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101.
- Schodt, K. B. (2019). *Social anxiety and emotion regulation processes in romantic relationships*. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University.

- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci* (1. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sev, İ. G. (2012). Türkiye Türkçesinde gibi edatıyla kurulan benzetmeli anlatımlar. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 499-512.
- Smith C. A. ve Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (609-637). New York: Guilford.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Trochim, W. M. ve Donnelly, J. P. (2006). *The research methods knowledge base* (3. Baskı). Cincinnati, OH: Atomic Dog.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590-608.
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-81.

## EK 1. Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme

### Kendi ve eş bakış açısı

	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
<b>Ben kötü bir ruh hali içindeyken</b> konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için eşimle konuşurum					
<b>Ben kötü bir ruh hali içindeyken</b> olayları farklı açıdan görmek için eşimin bakış açısını dinler ve onunla konuşurum.					
<b>Ben kötü bir ruh hali içindeyken</b> benim ruh halimin nedenleri konusunda çıkmaza gireriz ve partnerim tarafından anlaşılmadığımı hissederim.					
<b>Ben kötü bir ruh hali içindeyken</b> bir işe yaramayacağını bilsem de beni rahatsız eden şeyleri eşime tekrar tekrar söylerim.					
<b>Ben kötü bir ruh hali içindeyken</b> eşimden cevap niteliğinde tepkiler alamadığım halde kendimi aynı şeylerden tekrar tekrar şikâyet eder bulurum.					

### Eş modeli/yorumu

	Tamamen katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
<b>Eşim kötü bir ruh hali içindeyken</b> eşimle beraber konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için çabalarım.					
<b>Eşim kötü bir ruh hali içindeyken</b> eşime konuları farklı açıdan görmesi için yardım etmeye çalışırım.					
<b>Eşim kötü bir ruh hali içindeyken</b> benim ruh halimin nedenleri konusunda sıkışıp kalırız ve genellikle eşimi iyi anlayamam.					
<b>Eşim kötü bir ruh hali içindeyken</b> eşim tavsiyelerimi önemsemeden (dinlemeden) aynı şeyler hakkında tekrar tekrar konuşur.					
<b>Eşim kötü bir ruh hali içindeyken</b> odak her zaman eşimin problemleridir ve ben bu konuda pek bir şey yapamam.					