

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI

Oya ONAT *
Mustafa OTRAR **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yönelik olarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Araştırma, Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim gören yaş aralığı 18-33 arasında değişen toplam 466 (156 bayan, 310 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden yararlanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasında ($r = -.572$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırtecilik ile test-r-test metotları kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha = .784$, test-r-test güvenilirlik katsayısı ise " $r = 1,00$ " olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin " $.188$ " ile " $.468$ " arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise " $.104$ " ile " $.392$ " arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar sözcükler: Duygu düzenleme, geçerlik, güvenilirlik.

ADAPTATION OF COGNITIVE EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE TO TURKISH: VALIDITY AND RELIABILITY STUDIES

SUMMARY

The purpose of the study is evaluating the validity and reliability Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, which is intended to measure of university students' emotion regulation skills, developed by Garnefski, Kraaij and Spinhoven. The research has been conducted with 466 (156 female, 310 male) university students attending the Marmara University. Their age range between 18-33. Criterion related validity indicated that there

* Araş. Gör. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D

**Öğr. Gör. Dr. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D

was significant correlation between “Cognitive Emotion Regulation Questionnaire” and Negative Mood Regulation Scale-NMR ($r=-,572$). Cronbach alpha, item-total correlations, item remainder correlations, and test-retest methods were used to calculate the reliability of the inventory. Cronbach alpha coefficient of the scale was found “ $\alpha=,784$ ”; test-retest correlation coefficient was “ $r= 1,00$ ”. Item-total correlation co-efficiencies vary between “ $,188$ ” and “ $,468$ ” item-remainder correlation co-efficiencies vary between “ $,104$ ” and “ $,392$ ” According to the results of item analysis, all item had a high discrimination index value. Results of analyses showed that the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire is a valid and reliable measurement.

Key words: Emotion regulation, reliability and validity.

Duygular genel olarak fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip ve davranışı etkileyen duygular olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 1993). Bireylerin duygusal olarak tepki vermeden önce karşılaştıkları herhangi bir durumla ilgili olarak ilk önce, bilişsel öğeler geliştirdikleri ve daha sonra da duygusal bir şekilde tepki verdikleri ifade edilmektedir (Lazarus, 1999). Bu düşünceye bağlı olarak duygu düzenleme, kişisel gelişimin çok önemli bir yanı ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Bireyin duygusal durumunu düzelleme becerisi, problemleri, kaygı ve zorlukları idare etmede, önemli ve gerekli bir öncü olduğu belirtilmektedir (Dempsey, 1996). Duygu düzenleme; kontrol etme, değerlendirme, özellikle amaçları yerine getirmek için duygusal tepkileri değiştirmeden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Bu kavramın tanımında, duygu düzenlemenin sadece içsel süreç olmadığı aynı zamanda dışsal bir süreç olduğu, ayrıca duygu düzenlemenin amaca yönelik süreç olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) duygu düzenlemenin geniş bir alanda biyolojikselsel, sosyal, davranışsal alanın yanı sıra bilinçli ve bilinçsiz bilişsel süreçler olduğunu belirtmektedirler.

Duygu düzenlemenin yaygın kuramsal modelleri incelendiğinde Dodge (1991), tarafından sosyal bilgi süreç modeli olarak adlandırılan modelde, çocuğun sosyal işaretleri yorumladığı ve daha sonra duruma göre yanıt verdiğini varsayar. Ardıl beş basamaktan oluşan modelin ilk basamağı sosyal işaret sürecidir. Bu basamakta çocuk işaretleri algılar ve dikkatini işaretlere verir. Bir sonraki basamak, betimleme sürecidir, çocuk kavradığı bilgileri yorumlar. Betimleme sürecinin ardından çocuk, durumun yorumuyla ilgili olası davranışsal tepkilerini oluşturmaya başlar, karşılık arama sürecini çalıştırır. Dördüncü basamak, çocuğun tepki karar sürecinin başlamasıyla oluşur. Burada çocuk çok çeşitli davranışsal tercihleri tartar daha sonra durumun yorumunu oluşturacak davranışsal tepki seçer ve olası sonucu değerlendirir. Son basamakta çocuk, önceki basamakta seçilen tepkiyi taşır.

Sosyal bilgi süreç modelinin duygu düzenleme sürecinde diğer bireylerin, özellikle ailenin oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Masters (1991)’a göre duygu düzenlemenin ailenin etkisiyle geliştiği, çocukların yaşamıyla bütünleştiği ve sonuçta dışa vurulduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Parrott, (2001) duyguların sosyal olduğunu ve duyguların çoğunun diğerleri ile etkileşimle oluştuğunu belirtmektedir. Bireyler övgü aldıklarında

kendilerini mutlu hissetmekte eleştiri algıladıklarında ise üzölmektedirler. Bunun yanında duyguların ifade edilmesinde, durum içerisinde ortaya çıkan gerçek duygu değil, sosyal durum karar verir. Böylece duygusal dışavurum duygusal deneyime göre daha sosyal görölmektedir. İnsanlar sosyal talepler doğrultusunda duygularını dışa vurmaktadırlar ve böylece insanlar olumsuz duygularını sık sık gizlemek, olumlu duygularını ise sosyal talepler doğrultusunda abartmaktadırlar. Yani çocuğun içinde bulunduğu aile tarafında verilen sosyal işaretlerin oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme ile ilgili olarak yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaların duyguların düzenlenmesinde bilişsel süreçlerin kullanımıyla ilgili olduğu görölmektedir. Dodge'nin ortaya koyduğu bu modele Garber duygusal bileşen ekleyerek değişiklik yapmıştır. Onun uyarlaması duyguların düzenlenmesinde kullanılan bilişsel basamakları araştırmaya odaklanmasıyla olmuştur. Garber modeldeki her bir basamağa ek aracı basamaklar ekleyerek değişiklik yapmıştır. Garber, "bilgi sürecinin her bir basamağında yetenekli duygu düzenleme becerisinin gerektiğini" duygu düzenlemenin "bir ya da çeşitli bilgi süreci basamağı" olduğunu iddia eder. Bu modelde ilk basamak, tanıma ya da algı basamağı ile başlar (Dodge, Garber, 1991).

Duygu düzenlemenin ortak süreç modeli Gross (1998) tarafından ileri sürölmüştür. Duygunun, dıştan gelen ipucunun ya da içten gelen duygu ipucunun değerlendirilmesi ile başladığını ifade etmektedir. Bu değerlendirmenin davranışsal, yaşantısal, fizyolojik, duygusal tepki eğilimini düzenlemeye yol açtığını iddia etmektedir. Bu modelde duygu düzenleme stratejileri geçmiş odaklı (antecedent-focused) ve tepki odaklı (response-focused) olmak üzere iki farklı düzeyde incelenmiştir. Geçmiş odaklı strateji; herhangi bir tepkiden önce duygusal tepki eğilimini en azından etkinleştirmek, davranışımızı değiştirmek ve çevresel fizyolojik yanıtla ilgilidir. Tepki odaklı strateji; herhangi bir tepkiyi meydana getirildikten sonra, daha önce bir kere başlanmış yaptığımız duygu ile ilgilidir. Bu modelde, bilişsel denetleme (cognitive reappraisal) ve ifadenin bastırılması (expressive suppression) olmak üzere iki çeşit duygu düzenleme süreçleri incelenmiştir. Bilişsel denetleme, geçmiş odaklı duygu düzenleme stratejisidir ve duyguyu ortaya çıkaran durumda duygusal etkisini değiştiren potansiyel yapıyı içerir. İfadenin bastırılması, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir ve bilinçli devam eden duygu ifade davranışını engeller (Gross ve John, 2003).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) yaptıkları çalışmada "Bilişsel Başa çıkma" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme" terimlerini birbirlerinin yerine geçebilecek şekilde kullanmışlardır. İnsan yaşamında bilişler aracılığıyla duygu düzenlemenin kaçınılmaz olarak düşünölebileceğini, bilişler (Cognitions) ya da bilişsel (Cognitive) süreçlerin duygularımızı ya da hislerimizi yönetmemize ya da düzenlememize yardım edebileceğini belirtmişlerdir. Başa çıkmanın bilişsel yönüne odaklanmışlar ve bunları insanların kasıtlı duygularını düzenlemede kullandıkları düşönceler ve zihinsel stratejiler olarak tanımlamışlardır. Örneğin; tehlikeli bir deneyim ya da stresli bir olaydan sonra ya da olay süresince, duygularımızı kontrol altında tutmamızı sağlayabileceğimizi ifade etmişlerdir. Bu amaçla, olumsuz olaylar karşısında insanlar tarafından kullanılan stratejileri değerlendirmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) geliştirmişlerdir.

Duygu düzenleme ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında bu konuyla ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada duygu düzenlemenin bilişsel boyutu ilgili bir ölçme aracının alana kazandırılması umulmaktadır. Bu nedenle Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, duygu düzenleme becerisini ölçmeye olanak sağlaması açısından önemlidir. Bu doğrultuda, bu çalışmada Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türk kültürüne kazandırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) için yapılan Türkçe uyarlama çalışması ile ilgili olarak; örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2008-2009 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili, Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş aralığı 18-33 arasında değişmekte olup toplam 466 (156 bayan, 310 erkek) üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışması, ise Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim fakültesi Türkçe öğretmenliği bölümünde öğrenim gören toplam 56 ve test-r-test çalışması ise toplam 40 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği” ölçme araçlarından yararlanılmıştır.

Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği: Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği (Negative Mood Regulation Scale-NMR), Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert türünde olup, toplam 30 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Bahadır (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek; “*olumsuz duyguya odaklanma*”, “*aktif çaba*”, “*yüzleşme*” ve “*sosyal destek*” olmak üzere toplam dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek yapılan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) $r=.88$ ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.85$ bulunmuştur. Ölçeğin faktör analizi sonucunda elde edilen alt boyutların korelasyonları $r=.61$ ile $.83$ arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için ayrıca farklı bir örneklem üzerinde temel bileşenler analizi yapılmıştır (Bahadır, 2006). Ölçüt bağımlı geçerliliği çalışmasında kullanılmak amacıyla Beck Depresyon Envanteri ve Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler arasındaki ilişkilere ait korelasyon değerleri $p<.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Beşli derecelmeli Likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) olan ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır. Ölçek dokuz alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar aşağıda bulunmaktadır. Bunlar:

1. Kendini suçlama (Self-blame): yaşadıklarından dolayı kendini suçlayıcı düşünceler
2. Kabul etme (Acceptance): yaşadıklarını kabul etme düşünceleri
3. Düşünceye odaklanma (Rumination)/ Derin düşünme: olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler üzerinde sürekli düşünme
4. Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing): gerçek olay yerine memnuniyet verecek konular üzerine düşünme
5. Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning): olayla başa çıkmak için hangi adımları atacağını düşünme
6. Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal): olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yükleme
7. Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective): diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşünceler
8. Yıkım (Catastrophizing): yaşanan olayların dehşetini açıkça vurgulayan düşünceler
9. Diğerlerini suçlama (Other-blame): yaşadıklarından dolayı diğerlerini suçlayıcı düşünceler (Akt: Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Verilerin Çözülmesi

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) Türkçeye çevirilmesi ve uyarlaması için önce, ölçeği geliştiren Nadia Garnefski ile e-mail aracılığıyla temasa geçilmiş ve uyarlama için gerekli olan izin alınmıştır. Ölçeğin çevirisi için, tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 6 kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan çeviriler bir araya getirilerek tüm çeviriler arasından orijinal itemleri en iyi ifade ettiği düşünülen maddeler seçilmiştir. Bu aşamanın ardından ölçek İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 3 kişiye gönderilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Bu sürecin ardından, alanda uzman olan kişilerle bir araya gelinerek ölçekteki her bir madde için eldeki çevirilerin, orijinal metne uygun olup olmadığı incelenmiştir. Gelen öneriler ve geribildirimler doğrultusunda ölçekte gerekli görülen değişiklikler yapılmış ve Türkçe formuna son şekli verilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği için yapılan güvenilirlik ve geçerlik analizinde yapılan işlemler sırasıyla açıklanmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Güvenirlik Analizleri

Güvenirlik, bir test veya ölçme aracının ölçtüğü şeyi ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir (Tekin, 1993). Likert tipi ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için kullanılan Cronbach alfa katsayısı uyarlanan ölçek ve ölçeğin alt ölçekleri için hesaplanır ve bu katsayı maddelerin iç tutarlılığı hakkında bilgi verir (Tezbaşaran, 1996). Cronbach alfa katsayısının yüksek oluşu, o ölçekteki maddelerin birbiriyle tutarlı oluşunu ve ölçülen değişkeni ölçtüğünü gösterir (Karasar, 1994).

Ölçeğin, güvenilirlik analizi için iç tutarlılık katsayıları, madde analizi ayrıca ölçeğin alt boyutları bazında güvenilirlik sınıması Cronbach alfa katsayısı, iki-yarı test güvenilirliği (Spearman-Brown ve Guttman), madde toplam puan ve madde kalan korelasyon işlemleri ile gerçekleştirilmiştir.

Aşağıda Tablo 1’de ölçeğin iç tutarlılık katsayılarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,784
Spearman-Brown	466	,754
Guttman	466	,752

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,784$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,754$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,752$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=,632$.; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,676$ olarak bulunmuştur.

Madde toplam korelasyonlarının hesaplanması da bir iç tutarlılık belirleme yöntemidir. Ölçek maddelerinin içerisinde ortak değeri (common core) eşit olarak paylaşmayan maddeleri bulmak, bir grup maddenin ölçmek istediği yapıyı temsil etme derecelerini belirlemek amacıyla, o grubu oluşturan maddelerin her birinin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarını (corrected item-total correlation) belirlenmesi işlemidir (Parasuraman, Zeithaml ve Berry, 1988).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin iç tutarlılığını hesaplamak için ayrıca; madde toplam, madde kalan ve ayırt-edicilik analizleri yapılmış ve analiz sonuçları Tablo. 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de de görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, ölçekte yer alan tüm maddeler ile toplam puan arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Bunun yanı sıra maddelerin ayırt ediciliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda tüm maddeler için alt ve üst grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu sonuçlar maddelerin ölçtükleri özellik açısından ayırt edici olduğunu ve her bir maddenin aynı yapı içinde olduklarını ispatlamaktadır. Bu sonuçlara dayalı olarak tüm maddelerin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan, ayırt-edicilik) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan		Madde Ayırt edicilik		
	N	R	P	r	p	t	sd	p
Madde 1	466	,297	,000	,227	,000	-30,069	250	,000
Madde 2	466	,396	,000	,325	,000	-47,846	250	,000
Madde 3	466	,369	,000	,301	,000	-45,745	250	,000
Madde 4	466	,188	,000	,104	,001	-45,832	250	,000
Madde 5	466	,396	,000	,329	,000	-39,957	250	,000
Madde 6	466	,339	,000	,268	,000	-38,421	250	,000
Madde 7	466	,347	,000	,268	,000	-34,501	250	,000
Madde 8	466	,258	,000	,176	,001	-33,788	250	,000
Madde 9	466	,240	,000	,169	,001	-27,551	250	,000
Madde 10	466	,291	,000	,220	,000	-31,623	250	,000
Madde 11	466	,418	,000	,346	,000	-45,782	250	,000
Madde 12	466	,445	,000	,378	,000	-29,436	250	,000
Madde 13	466	,253	,000	,170	,001	-34,876	250	,000
Madde 14	466	,269	,000	,202	,000	-37,303	250	,000
Madde 15	466	,359	,000	,285	,000	-43,640	250	,000
Madde 16	466	,370	,000	,293	,000	-44,356	250	,000
Madde 17	466	,378	,000	,301	,000	-35,082	250	,000
Madde 18	466	,316	,000	,245	,000	-27,372	250	,000
Madde 19	466	,438	,000	,375	,000	-27,261	250	,000
Madde 20	466	,338	,000	,261	,000	-34,737	250	,000
Madde 21	466	,423	,000	,354	,000	-32,010	250	,000
Madde 22	466	,250	,000	,167	,000	-40,004	250	,000
Madde 23	466	,383	,000	,319	,000	-34,168	250	,000
Madde 24	466	,350	,000	,275	,000	-33,741	250	,000
Madde 25	466	,313	,000	,233	,000	-42,747	250	,000
Madde 26	466	,233	,000	,150	,001	-46,531	250	,000
Madde 27	466	,346	,000	,273	,000	-46,616	250	,000
Madde 28	466	,260	,000	,182	,000	-33,943	250	,000
Madde 29	466	,438	,000	,366	,000	-31,929	250	,000
Madde 30	466	,463	,000	,392	,000	-34,947	250	,000
Madde 31	466	,418	,000	,342	,000	-37,974	250	,000
Madde 32	466	,430	,000	,359	,000	-43,333	250	,000
Madde 33	466	,385	,000	,312	,000	-35,496	250	,000
Madde 34	466	,351	,000	,275	,000	-43,308	250	,000
Madde 35	466	,285	,000	,204	,000	-38,124	250	,000
Madde 36	466	,308	,000	,228	,000	-31,107	250	,000

Bu çalışmada, ayrıca Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin alt boyutları bazında güvenilirlik sınaması Cronbach alfa katsayısı, iki-yarı test güvenilirliği (Spearman-Brown ve Guttman), madde toplam puan ve madde kalan korelasyon işlemleri ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

Kendini Suçlama Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3. Kendini Suçlama Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,560
Spearman-Brown	466	,569
Guttman	466	,568

Kendini Suçlama alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,560$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,569$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,568$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde elden ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=,519$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,228$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Kendini Suçlama Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 1	466	,681	,000	,389	,000
Madde 10	466	,705	,000	,425	,000
Madde 19	466	,549	,000	,205	,000
Madde 28	466	,691	,000	,367	,000

Tablo. 4'te görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, kendini suçlama alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile kendini suçlama alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Kabul Etme Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 5. Kabul Etme Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,562
Spearman-Brown	466	,475
Guttman	466	,473

Kabul Etme alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,562$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,475$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,473$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=,662$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,267$ olarak bulunmuştur.

Tablo 6. Kabul Etme Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 2	466	,752	,000	,504	,000
Madde 11	466	,686	,000	,384	,000
Madde 20	466	,603	,000	,267	,000
Madde 29	466	,594	,000	,246	,000

Tablo. 6’da da görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, kabul etme alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile kabul etme alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Düşünceye Odaklanma Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 7. Düşünceye Odaklanma Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,626
Spearman-Brown	466	,589
Guttman	466	,588

Düşünceye Odaklanma alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,626$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,589$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,588$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=,526$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,470$ olarak bulunmuştur.

Tablo 8. Düşünceye Odaklanma Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 3	466	,713	,000	,465	,000
Madde 12	466	,663	,000	,373	,000
Madde 21	466	,661	,000	,369	,000
Madde 30	466	,712	,000	,419	,000

Tablo 8’de de görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, düşünceye odaklanma alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile düşünceye odaklanma alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p < .001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Pozitif Tekrar Odaklanma Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 9. Pozitif Tekrar Odaklanma Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,429
Spearman-Brown	466	,461
Guttman	466	,455

Pozitif Tekrar Odaklanma alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha = ,429$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S = ,461$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G = ,455$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1 = ,116$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2 = ,491$ olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Pozitif Tekrar Odaklanma Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 4	466	,672	,000	,338	,000
Madde 13	466	,381	,000	,309	,000
Madde 22	466	,711	,000	,392	,000
Madde 31	466	,664	,000	,312	,000

Tablo 10’da da görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile pozitif tekrar odaklanma alt boyut puanı arasındaki ilişki $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 11. Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,686
Spearman-Brown	466	,657
Guttman	466	,656

Plana Tekrar Odaklanma alt boyutunun iç tutarlılık güvenirliliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=.686$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=.657$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=.656$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=,504$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=.600$ olarak bulunmuştur.

Tablo 12. Plana Tekrar Odaklanma Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 5	466	,701	,000	,439	,000
Madde 14	466	,690	,000	,450	,000
Madde 23	466	,736	,000	,509	,000
Madde 32	466	,746	,000	,483	,000

Tablo. 12’de de görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, plana tekrar odaklanma alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile plana tekrar odaklanma alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 13. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,662
Spearman-Brown	466	,604
Guttman	466	,603

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme alt boyutunun iç tutarlık güvenirliliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,662$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,604$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,603$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=,501$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,607$ olarak bulunmuştur.

Tablo 14. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 6	466	,672	,000	,407	,000
Madde 15	466	,693	,000	,422	,000
Madde 24	466	,718	,000	,457	,000
Madde 33	466	,733	,000	,483	,000

Tablo. 14'te de görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile pozitif yeniden gözden geçirme alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Bakış Açısına Yerleştirmek Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 15. Bakış Açısına Yerleştirmek Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,514
Spearman-Brown	466	,493
Guttman	466	,492

Bakış Açısına Yerleştirmek alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,514$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,493$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,492$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde elden ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1= ,462$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,262$ olarak bulunmuştur.

Tablo 16. Bakış Açısına Yerleştirmek Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 7	466	,675	,000	,350	,000
Madde 16	466	,666	,000	,343	,000
Madde 25	466	,557	,000	,193	,000
Madde 34	466	,654	,000	,339	,000

Tablo. 16’da da görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, bakış açısına yerleştirmek alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile bakış açısına yerleştirmek alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Yıkım Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 17. Yıkım Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,715
Spearman-Brown	466	,722
Guttman	466	,721

Yıkım alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,715$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=,722$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G=,721$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde elden ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1= ,575$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=,523$ olarak bulunmuştur.

Tablo 18. Yıkım Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 8	466	,720	,000	,483	,000
Madde 17	466	,764	,000	,548	,000
Madde 26	466	,742	,000	,511	,000
Madde 35	466	,710	,000	,466	,000

Tablo. 18’de de görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, yıkım alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile yıkım alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p < .001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Diğerlerini Suçlama Alt Boyutu İçin Yapılan Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

Tablo 19. Diğerlerini Suçlama Alt Boyutunun İç Tutarlılık Katsayıları

	N	r
Cronbach α	466	,719
Spearman-Brown	466	,686
Guttman	466	,686

Diğerlerini Suçlama alt boyutunun iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek (testin tamamı için) üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha = ,719$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S = ,686$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) ise $G = ,686$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1 = ,737$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2 = ,453$ olarak bulunmuştur.

Tablo 20. Diğerlerini Suçlama Alt Boyutunun Madde Analizi (Madde toplam, madde kalan) Sonuçları

	Madde Toplam			Madde Kalan	
	N	r	p	r	p
Madde 9	466	,756	,000	,556	,000
Madde 18	466	,799	,000	,616	,000
Madde 27	466	,662	,000	,391	,000
Madde 36	466	,737	,000	,482	,000

Tablo 20’de de görüldüğü üzere, madde toplam ve madde kalan korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda, diğerlerini suçlama alt boyutu kapsamında yer alan tüm maddeler ile diğerlerini suçlama alt boyut puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı olarak saptanmıştır.

Tablo 21. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar

		K.S.	K.E.	D.O.	P.T.O.	Pl.T.O.	P.Y.G.	B.A.Y.	Y.	D.S.
K.S.	r	,488	,605	,620	,458	,518	,508	,541	,393	,411
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	466	466	466	466	466	466	466	466	466
K.E.	r		,444	,359	-,083	-,004	,014	,134	,273	,128
	p		,000	,000	,074	,939	,757	,004	,000	,006
	N		466	466	466	466	466	466	466	466
D.O.	r			,347	,140	,098	,101	,241	,247	,150
	p			,000	,002	,034	,029	,000	,000	,001
	N			466	466	466	466	466	466	466
P.T.O.	r				,060	,367	,273	,123	,187	,112
	p				,193	,000	,000	,008	,000	,016
	N				466	466	466	466	466	466
Pl.T.O.	r					,322	,335	,308	-,040	,082
	p					,000	,000	,000	,388	,076
	N					466	466	466	466	466
P.Y.G.	r						,634	,283	-,240	-,056
	p						,000	,000	,000	,226
	N						466	466	466	466
B.A.Y.	r							,427	-,262	-,163
	p							,000	,000	,000
	N							466	466	466
Y.	r								-,024	,006
	p								,607	,893
	N								466	466
D.S.	r									,507
	p									,000
	N									466

K.S.: Kendini suçlama, K.E.: Kabul etme, D.O.: Düşünceye odaklanma, P.T.O.: Pozitif tekrar odaklanma, Pl.T.O.:Plana tekrar odaklanma,P.Y.G.:Pozitif yeniden gözden geçirme, B.A.Y.: Bakış açısına yerleştirmek,Y.:Yıkım, D.S.: Diğerlerini suçlama.

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 21’de görüldüğü üzere, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment korelasyon analizi sonucunda Kendini suçlama ile Pozitif tekrar odaklanma, Plana tekrar odaklanma, Pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutları; Düşünceye odaklanma ile Pozitif tekrar odaklanma alt boyutları; Pozitif tekrar odaklanma ile Yıkım, Diğerlerini suçlama alt boyutları; Plana tekrar odaklanma ile Diğerlerini suçlama alt boyutları; Bakış açısına yerleştirmek ile Yıkım ve Diğerlerini suçlama alt boyut puanları dışında tüm alt boyutlar arasındaki ilişkiler pozitif ve istatistiksel açıdan $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin güvenilirliğini test etmek üzere ayrıca “test-tekrar- test” metodu uygulanmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Alt Boyut Puanlarının Test Tekrar Test Sonuçları İlişkin Bulgular

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Türkçe Öğretmenliği 2. sınıf öğrencilerine 2 hafta ara ile uygulanmış olup iki uygulama sonucu elde edilen ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Alt Boyut Puanlarının Test Tekrar Test Uygulama Sonuçlarına Göre Hesaplanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı

	N	K.S.	K.E.	D.O.	P.T.O.	Pl.T.O.	P.Y.G.	B.A.Y.	Y.	D.S.
K.S.	40	,404**	,264	,395*	,075	,042	-,079	-,143	,054	-,122
K.E.	40		,627***	,350*	-,053	-,086	,175	,155	,172	,190
D.O.	40			1,000***	,178	,335*	,312	-,173	,124	,170
P.T.O.	40				,336*	,143	,294	,247	-,052	-,033
Pl.T.O.	40					,383*	,278	,220	-,228	,059
P.Y.G.	40						,569***	,472**	-,237	-,053
B.A.Y.	40							,542***	-,273	-,267
Y.	40								,315*	-,147
D.S.	40									-,031

K.S.: Kendini suçlama, K.E.: Kabul etme, D.O.: Düşünceye odaklanma, P.T.O.: Pozitif tekrar odaklanma, Pl.T.O.:Plana tekrar odaklanma,P.Y.G.:Pozitif yeniden gözden geçirme, B.A.Y.: Bakış açısına yerleştirmek,Y.:Yıkım, D.S.: Diğerlerini suçlama.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Bir hafta ara ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iki kez uygulanması sonuçlarına bağlı olarak ilişkili katsayıları, pearson çarpım momentler tekniği kullanılarak hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 22'da gösterilmiştir. Tablo 22'de de görüldüğü üzere diğerlerini suçlama alt boyutu haricinde bütün alt boyutların kendi aralarındaki ilişkisinin istatistiksel açıdan anlamlı ($p < .001$, $p < .01$ ve $p < .05$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Geçerlik Analizleri

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizlerinden sonra geçerlik analizine geçilmiştir. Ölçeğin orijinal faktör yapısına bağlı kanıarak geçerlik analizi için ölçüt geçerliği sınaması ile gerçekleştirilmiştir. Ölçüt geçerliği bir ölçeğin ölçtüğü özellikle ilişkili olduğu düşünülen kasıt, ölçmek istenilen özelliği ölçtüğünü bildiğimiz geçerli ve güvenilir bir ölçekle karşılaştırılması ile bu puanlar arasındaki korelasyonun hesaplanmasıdır (Tekin, 1993). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ile Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ile Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar

		Olumsuz duygudan uzaklaşma	Aktif çaba	Yüzleşme	Sosyal destek
K.S.	r	-,284*	-,056	,062	-,363**
	N	56	56	56	56
K.E.	r	-,059	-,057	-,045	-,062
	N	56	56	56	56
D.O.	r	-,182	-,182	,122	-,098
	N	56	56	56	56
P.T.O.	r	,427***	,370**	,030	,246
	N	56	56	56	56
PL.T.O.	r	,325*	,432***	,398**	,028
	N	56	56	56	56
P.Y.G.	r	,536***	,504***	,363**	,227
	N	56	56	56	56
B.A.Y.	r	,324*	,351**	-,024	,196
	N	56	56	56	56
Y.	r	-,470***	-,096	-,572***	-,216
	N	56	56	56	56
D.S.	r	-,277*	,147	-,327*	-,165
	N	56	56	56	56

K.S.: Kendini suçlama, K.E.: Kabul etme, D.O.: Düşünceye odaklanma, P.T.O.: Pozitif tekrar odaklanma, PL.T.O.:Plana tekrar odaklanma,P.Y.G.:Pozitif yeniden gözden geçirme, B.A.Y.: Bakış açısına yerleştirmek,Y.Yıkım, D.S.: Diğerlerini suçlama.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 23'de görüldüğü üzere, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ile Olumsuz Duygu durumunu Düzenleme Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment korelasyon analizi sonucunda Kendini suçlama ile olumsuz duygudan uzaklaşma ve sosyal destek alt

boyutları arasında negatif yönde ve istatistiksel açıdan $p<.05$ ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Pozitif tekrar odaklanma ile olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan $p<.001$ ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plana tekrar odaklanma ile olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve yüzleşme alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan $p<.05$, $p<.001$ ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Pozitif yeniden gözden geçirme ile olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve yüzleşme alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan $p<.001$ ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bakış açısına yerleştirmek ile olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan $p<.05$ ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yıkım ile olumsuz duygudan uzaklaşma ve yüzleşme alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan $p<.001$ ve $p<.001$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğerlerini suçlama ile olumsuz duygudan uzaklaşma ve yüzleşme alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan $p<.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yönelik olarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş olan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, Marmara Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde eğitim gören yaş aralığı 18-33 arasında değişen toplam 466 (156 bayan, 310 erkek) üniversite öğrencisine ulaşılmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) Türkçeye çevrilmesi ve uyarlaması için ilk olarak, ölçeği geliştiren Nadia Garnefski ile e-mail aracılığıyla temasa geçilmiş ve uyarlama için gerekli olan izin alınmıştır. Ölçeğin çevirisi için, tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 6 kişi tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan çeviriler bir araya getirilerek tüm çeviriler arasından orijinal itemleri en iyi ifade ettiği düşünülen maddeler seçilmiştir. Bu aşamanın ardından ölçek İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 3 kişiye gönderilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Bu sürecin ardından, alanda uzman olan kişilerle bir araya gelinerek ölçekteki her bir madde için eldeki çevirilerin, orijinal metne uygun olup olmadığı incelenmiştir. Gelen öneriler ve geribildirimler doğrultusunda ölçekte gerekli görülen değişiklikler yapılmış ve Türkçe formuna son şekli verilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında envanterin orijinal faktör yapısına bağlı kalınarak ölçüt geçerliği yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Bahadır (2006) tarafından Türk kültürüne kazandırılan Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği ile uyarlama çalışması yapılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Alt boyutlar bazında $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırtıcılık ile test-r-test metotları

kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=,784$, test-r-test güvenilirlik katsayısı ise “ $r= 1,00$ ” olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin “,188” ile “,468” arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise “,104” ile “,392” arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin, duygu düzenleme becerisini ölçmeye olanak sağlaması açısından önemlidir ölçme aracı olduğu düşünüldüğünde, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması yararlı olabileceği düşünülebilir. Bu doğrultuda, bu çalışmada Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından elde edilen bulgulara dayanarak, bu ölçeğin üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla kullanılması önerilebilir. Ayrıca Envanterin farklı örneklem gruplarına uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin tekrar test edilmesi yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Dempsey, M., T. (1996). *Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: relationship to behavioral functioning*. Unpublished Doctor Dissertation. Texas University.
- Dodge, K.A. (1991). *Emotion and social information processing*. In J. Garber ve K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp.159-181). New York: Cambridge University Press.
- Dodge, K.A., Garber, J. (1991). *Domains of emotion regulation*. In J. Garber& K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp.3-11). New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, (1311–1327).
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002). CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire, DATEC. Leiden University: The Netherlands.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- 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, 348-362.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Masters, J. C. (1991). *Strategies and mechanisms for The personal and social control of emotion*. In J. Garber ve K.A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). New York: Cambridge University Press.

- Morgan, C. T. (1993). Psikolojiye Giriş. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V.A. ve Berry, L.L. (1988). Servqual: A multiple-item scale for measuring consumer perception of service quality. *Journal of Retailing*. Volume 61, Number 1.
- Parrott, W.G. (2001). Emotions in social psychology: Volume Overview. In W.G. Parrott (Ed.), *Emotions in social psychology* (pp.1-19). PA: Psychology Press.
- Tekin, H. (1993). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: TPD Yayınları.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox, *The Development of emotion regulation: Biological and Behavioral Consideration Monographs of the Society for research in child development*, 59, 25-52.