TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÇOCUK VE ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI

Sertap TETİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA/2019

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÇOCUK VE ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI

Sertap TETİK

Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Sinem Evin AKBAY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA/2019

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sinem Evin AKBAY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2019

Prof. Dr. Serap ÇABUK

Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2019

Sertap TETİK

ÖZET

ÇOCUK VE ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI

Sertap TETİK

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Ağustos, 2019, 78 sayfa

Bu çalışmanın amacı, Gullone ve Taffe'ın (2012) çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için Gross ve John'un (2003) Duygu Düzenleme Ölçeği'nden (Emotion Regulation Questionnaire) uyarlamasını yaptığı Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği-ÇEDDÖ'yü (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents) Türkçeye uyarlamaktır. Çalışma grubunu Adana ilinin merkez ilçelerindeki ortaokul ve liselerde 2017-2018 yılları arasında öğrenim gören, 10-18 yaşlar arasındaki 1048 (558 kız ve 490 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

ÇEDDÖ'nün dil geçerliği için çeviri çalışmaları dört İngilizce öğretmeni tarafından yapılmıştır. Çukurova Üniversitesi'nde görev yapmakta olan altı öğretim üyesinden çevirilerle ilgili görüşleri alındıktan sonra ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuş ve geri çevirisi yapılmıştır.

ÇEDDÖ'nün yapı geçerliğini ölçmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizinden (DFA) faydalanılmıştır. DFA bulguları, ölçek yapısının, bu çalışmada yeniden değerlendirme ve bastırma şeklinde tanımlanan iki ayrı boyuttan oluştuğunu onaylamıştır. Yeniden değerlendirme altı, bastırma alt boyutu dört maddeden oluşmaktadır. DFA sonuçları farklı yaş grupları (10-12, 13-15, 16-18) ve her iki cinsiyet için benzer şekildedir. Ölçeğin ölçüt bağıntı geçerliği ortaokul öğrencilerinde Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve lise öğrencilerinde Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi aracılığıyla incelenmiştir. Ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeyleri beklenildiği gibi bastırma stratejisi ile pozitif, yeniden değerlendirme stratejisi ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık kişilik alt boyutlarından aldıkları puanlarla yeniden değerlendirme stratejisi ile pozitif,

dışadönüklük alt boyutundan aldıkları puanlarla bastırma stratejisi ise negatif ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet faktörü dikkate alınarak yapılan incelemede, kız öğrencilerin yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, erkek öğrencilerin aldıkları puanlardan; erkek öğrencilerin bastırma alt ölçeğinden aldıkları puanlar, kız öğrencilerin aldıkları puanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Üç hafta arayla yapılan test tekrar test güvenirliğine göre birinci ve ikinci ölçüm arasında yeniden değerlendirme alt ölçeği için .64, bastırma alt ölçeği için .57 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının ise, yeniden değerlendirme alt ölçeği için.79, bastırma alt ölçeği için .53 olduğu görülmektedir.

Bulgular alan yazında ortaya konan görüş ve araştırmalar dikkate alınarak tartışılmıştır. ÇEDDÖ'nün Türkçe formunun 10-18 yaşlar arasındaki bireyler için kullanılabilir olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Duygu düzenleme, ölçek uyarlama, çocuk, ergen

ABSTRACT

ADAPTATION OF THE EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS (ERQ–CA) INTO TURKISH

Sertap TETIK

Master's Thesis, Department of Educational Sciences
Supervisor: Assoc. Prof. Fulya CENKSEVEN ONDER
August, 2019, 78 pages

The aim of this study was the Turkish language adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) that had been adapted by Gullone and Taffe (2012) from Gross and John's (2003) Emotion Regulation Questionnaire in order to measure the emotion regulation strategies implemented by children and adolescents. The study group consisted of 1048 students (558 girls and 490 boys) between 10 and 18 years old, who were receiving education at the selected middle and high schools in the central districts of Adana province in years 2017 and 2018.

Translation works for the language validity of ERQ-CA were performed by four English language teachers. After receiving the opinions of six lecturers of Cukurova University about the translation, Turkish version of the scale was formed and back translation was done.

For the purposes of the study, Confirmatory Factor Analysis (CFA) was done in order to measure the construct validity of the adapted ERQ-CA. Findings of the CFA revealed that the questionnaire had two dimensions, namely the reappraisal and suppression subscales, which consisted of six and four items respectively. CFA results were similar for different age groups (10-12, 13-15, 16-18) and both genders. Convergent validity of the questionnaire was evaluated for middle school students by use of the Children's Depression Inventory, while the Quick Big Five Personality Test was applied for high school students for the same purpose. As expected, depression levels of middle school students presented a positive correlation with the use of the suppression strategy and a negative correlation with the use of the reappraisal strategy.

Similarly, scores of high school students in the personality subscales of agreeableness, conscientiousness and openness to experience presented a positive correlation with the suppression strategy, while their scores in the extraversion subscale presented a negative correlation with the suppression strategy. In the evaluation made based on the gender factor, it was found out that girls had significantly higher scores than boys in the reappraisal subscale, while boys had significantly higher scores than girls in the suppression subscale. As a result of the test-retest reliability study performed in a three-week interval, the level of correlation between the first and the second tests was found to be .64 for the reappraisal subscale and .57 for the suppression subscale. On the other hand, the Cronbach alpha internal consistency coefficient was calculated to be .79 for the reappraisal subscale and .53 for the suppression subscale.

Findings of the study were discussed based on the opinions and researches in the literature. The Turkish form of the ERQ-CA was determined to be applicable to individuals between 10 and 18 years old.

Keywords: Emotion Regulation, Questionnaire Adaptation, Child, Adolescent

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında beni destekleyen, aydınlatan, fikirleriyle bana yön veren değerli danışmanım Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e; tezimle ilgili geri bildirimlerini paylaşarak katkıda bulunan, Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ'e ve Dr. Öğr. Üyesi Sinem Evin AKBAY'a; çeviri sürecinde bana yardımcı olan Prof. Dr. Meral ATICI, Prof. Dr. Sonay GÜÇRAY, Doç. Dr. İsmail SANBERK, Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan KIRDÖK ve Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer Sencer ÖZESER'e; bilgisini ve yardımını esirgemeyen staj danışmanım, değerli meslektaşım Okan KIZILKÖY'e; veri toplama sürecinde değerli vaktini ayıran ağabeyim, meslektaşım Çetin ÖZTÜRK'e; akademik alanda birlikte yürüdüğüm dostum Türkan KORKMAZ'a; her anımda yanımda olan arkadaşım Umut HASKAN'a; önümden yürüyerek yolumu ışıtan, çalışma azmimi artıran biricik ablam Doç. Dr. Seher TETİK IŞIK'a; varlığıyla yaşama sevinci aşılayan Işık ailesine ve elbette sevgileriyle bana ihtiyaç duyduğum gücü veren anne ve babama ve son olarak araştırmama destek sağlayan Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığına (SYL-2018-10382) teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... İV
ABSTRACT ..... Vİ
TEŞEKKÜR ..... Vİİİ
TABLOLAR LİSTESİ ..... Xİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... Xİİİ
EKLER LİSTESİ ..... XİV

BÖLÜM I
GİRİŞ 1

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 6
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 7
1.4. Sınırlılıklar 10
1.5. Sayıltılar 10
1.6. Tanımlar 10

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Duygu Düzenlemeye İlişkin Kuramsal Açıklamalar 11
2.1.1. Psikanaliz 11
2.1.2. Stres ve Baş Etme Yaklaşımı 12
2.1.3. Gross'un Süreç Modeli 14
2.2. Duygu Düzenlemenin Ölçülmesi 15
2.2.1. Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ) (Emotion Regulation Questionnaire) 15
2.2.2. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DERS) (Difficulties in Emotional Regulation Scale) 16
2.2.3. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (Regulation of Emotions Questionnaire) 17
2.2.4. Duygu Ayarlama Ölçeği (DAÖ) (Emotion Regulation Checklist) 18

2.2.5. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) (Emotion Regulation Skills Questionnaire) 19
2.2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 19
2.3. İlgili Araştırmalar 19

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 28
3.2. Araştırma Grubu 28
3.3.Veri Toplama Araçları 30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 30
3.3.2. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği 30
3.3.3. Çocuklar için Depresyon Ölçeği 31
3.3.4. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi 32
3.5.Verilerin Analizi 33

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular 35
4.1.1. Dil Geçerliğine İlişkin Bulgular 35
4.1.2. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular 36
4.1.2.1. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi 36
4.1.2.2. Kız Öğrencilerde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi 37
4.1.2.3. Erkek Öğrencilerde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi 39
4.1.2.4. 10-12 Yaş Grubunda Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi 40
4.1.2.5. 13-15 Yaş Grubunda Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi 41

4.1.2.6. 16-18 Yaş Grubunda Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi 43
4.1.3. Ölçüt Bağıntı Geçerliğine İlişkin Bulgular 44
4.1.3.1.Ortaokul Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 44
4.1.3.2. Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 45
4.1.3.3. Cinsiyete Göre Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular 47
4.2. Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular 50
4.2.1. İç Tutarlık Katsayısına İlişkin Bulgular 50
4.2.2.Test-tekrar-test Güvenirliğine İlişkin Bulgular 50

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulguların Tartışması 52
5.1.1. Yapı Geçerliğine ilişkin Bulguların Tartışılması 52
5.1.2. Ölçüt Bağıntı Geçerliğine İlişkin Bulguların Tartışılması 53
5.1.2.1. Depresyon ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 53
5.1.2.2. Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 54
5.1.2.3. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması 55
5.2.Güvenirlik Çalışmalarına ilişkin Bulguların Tartışılması 56

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar 58
6.2. Öneriler 59
KAYNAKÇA 61
EKLER 71
ÖZGEÇMİŞ 78

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Yaşlarına Göre Dağılımları 29
Tablo 2. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Düzeyleri 29
Tablo 3. Ortaokul için Depresyon ve Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri 44
Tablo 4. Cinsiyete göre Depresyon ve Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri 45
Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine göre Duygu Düzenleme Alt Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların Bağımsız Örneklem için t Testi Sonuçları 47
Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Stratejileri arasındaki korelasyon değerleri 48
Tablo 6. Cinsiyete göre Öğrencilerin Hızlı Beşli Kişilik Envanteri ile Duygu Düzenleme Alt Ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri 49
Tablo 8. ÇEDDÖ'nün Betimsel İstatistikleri ve Güvenirliği 50
Tablo 9. ÇEDDÖ'nün Alt Ölçeklerinin Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları (Ortalama, Standart Sapma, Korelasyon) 51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ortaokul ve lise öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları 37
Şekil 2. Kız öğrencilerde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları 38
Şekil 3. Erkek öğrencilerde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları 39
Şekil 4. 10-12 yaş öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları 41
Şekil 5. Şekil 5. 13-15 yaş öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları 42
Şekil 6. 16-18 yaş öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları 43

EKLER LİSTESİ

EK 1. Ölçek Uyarlama İzni **731**
EK 2. Kişisel Bilgi Formu **742**
EK 3. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği **733**
EK 4. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi **744**
EK 5. Çocuklarda Depresyon Ölçeği **766**

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Duygular hakkında her birey ilk elden ve dolaysız deneyimlere sahip olsa da, tüm ihtiyaçlara yanıt verebilecek bir duygu tanımlamasının yapılması kolay olmamaktadır. Duygunun tanımlanmasındaki güçlüklerden belki de en önemlisi duygu tanımı yapmak istediğimizde, duygulanım ve ruh hali gibi duygularla ilişkili süreçlerden bahsediyor olmamızdır. Duygu tanımlaması yapabilmek için bahsedilen kavramsal karmaşayı gidermek gerekmektedir. Bu sayede duyguları dolaylı yoldan tanımlamak da mümkün olacaktır. Herhangi bir his ya da duygu deneyimini içeren duygulanım ifadesi ruh hali ve duygu kavramları için şemsiye terim olarak düşünülebilir (Gross, 2015; Rosenberg, 1998; Scherer, 1984). Duygular, öfke ve hüzün gibi, tipik olarak hızlı başlangıçlı ve kısa sürelidir, belirli bir iç veya dış odaklama nesnesine sahiptir. Buna karşılık, ruh halleri saatler veya günler sürebilir, nesnesiz olabilir ve bir veya daha fazla duygunun sinyallerinden oluşabilir (Bloch, Moran ve Kring, 2010). Ruh hali kapsamlı yaklaşma ve kaçınma eğilimlerine meydan vermekle birlikte, davranıştan çok bilişi etkilemektedir. Duygular ise, birey için olayların taşıdığı anlamın bilişsel temsilidir (Frijda ve Mesquita, 1994). İnsanlar günlük yaşantılarında sürekli olarak bir takım uyaranlara maruz kalır ve bireylerin bu uyaranlara ilişkin değerlendirmeleri sonucunda yoğunlukları, nitelikleri ve türleri bakımından çeşitli duygular açığa çıkar.

Gross (2002) duygunun oluşum sürecini durum, dikkat, değerlendirme ve tepki şeklinde sıralanan dört aşamada tanımlamaktadır. Bu modele göre duyguların ortaya çıkabilmesi için, duyguları başlatabilecek bir olay –ki bu duyguların durumsal öncülünün olması anlamına gelmektedir- ve bu olayın bireyin dikkatini çekmesi gerekmektedir. Bireylerin oluşan durum hakkında yaptığı değerlendirmeler ise duygunun içeriğini belirler. Bu değerlendirmeler; bireyin değerlerine, kültürel çevresine, o anki durumun özelliklerine, sosyal normlara, hangi gelişimsel dönemde olduğuna ve kişiliğine bağlıdır. Dolayısıyla bireysel farklılıklarımız aynı durum sonucunda farklı duygusal tepkiler vermemize yol açarlar. Thompson da benzer şekilde duyguyu, “birey ile durum arasında meydana gelip birey tarafından dikkate değer bulunan, birey açısından belli bir anlam taşıyan ve aynı zamanda birden fazla sistem

üzerinden eşgüdüm içinde gerçekleşen, ancak yine de esnek bir tepkinin doğmasını sağlayan bir etkileşim" şeklinde tanımlamaktadır (Gross ve Thompson, 2007, s. 5).

Duygular geçmişte, işlevleri olmayan nöral etkileşim durumlarından ibaret görülmekteyken, son yıllardaki çalışmalarda duyguların işlevselliğine ilişkin bulgular da ortaya koyulmuştur (Bosse, Pontier ve Treur, 2007). Duygular, bireylerin kendilerini tanımalarını, değer yargılarının farkına varmalarını ve belirli kararlar almalarını sağlama, ayrıca hedefleri doğrultusunda onları harekete yönlendirme gibi işlevlere sahiptir. Bununla birlikte, yoğunlukları, süreleri, sıklıkları ya da türleri ile nesnel durum arasında bir uyumsuzluk baş gösterdiğinde, bilişi ve davranışı da uyumsuz bir şekilde yönlendirebilir ve işlevselliğini yitirebilir. Duyguların işlevsel olmayan bu yönlendirmeleri ise bireyleri yaşadıkları duyguların etkisini değiştirmeye hizmet eden bir sürece, yani duygu düzenleme sürecine götürmektedir. Duygu düzenleme, insanların duygusal uyarılmalarını yönetmeye yönelik girişimlerinden oluşur. Toplumsal etkileşime eşlik eden duygusal uyarılmayı yönetmek, başkalarıyla etkileşim ve ilişki kurma becerisinin geliştirilebilmesi açısından son derece önemlidir (Walden, Harris ve Catron, 2003). Duygu düzenleme "Bireyin hedeflerine ulaşması için, özellikle yoğun ve geçici özellikte duygusal tepkileri izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu içsel ya da dışsal süreçler" olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994, s. 27-28). Duygusal tepkiler üzerinde düzenleme yapmak ise, bir takım stratejiler gerektirmektedir. Gross'a (2002) göre duygu düzenleme stratejileri, duygu oluşum sürecinde bulundukları aşamaya göre isimlendirilmektedir. Durum seçimi, durum değiştirme, dikkati yönlendirme ve bilişsel değişim stratejileri duyguların oluşumunu etkileyebildikleri için öncül odaklı stratejiler olarak adlandırılmaktayken, tepki düzenleme stratejileri ancak duygu tepki eğilimleri oluştuktan sonra duygu düzenlemeye yardımcı olabileceği için tepki odaklı stratejiler olarak adlandırılmaktadır.

Literatürde, üzerinde özellikle durulan iki önemli duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan *yeniden değerlendirme*, bir bilişsel değişim stratejisidir ve duyguyu ortaya çıkaran bir durumun anlamını ve duygusal etkisini değiştirmeye yönelik bir yeniden yorumlama girişimi olarak tanımlanır (John ve Gross, 2004). Başka bir deyişle, bir duygu ortaya çıkarabilecek potansiyel durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin yoludur (Cutuli, 2014; John ve Gross, 2004). Yeniden değerlendirme, duygu oluşum sürecinin başında gerçekleştiğinden uyumlu kişilerarası davranışların üretilmesinde ve uygulanmasında daha az bilişsel kaynak

gerektirmektedir. Sıklıkla konuşulan bir diğer strateji ise *bastırma*dır. Bastırma bir tepki düzenleme stratejisidir ve devam eden duygu ifade davranışını gizleme, engelleme veya azaltma girişimi olarak tanımlanır (John ve Gross, 2004). Bir başka tanımla duyguyu ortaya çıkaran olaya verilen davranışsal tepkileri değiştirme yoludur (Cutuli, 2014; John ve Gross, 2004). Duygu oluşum sürecine görece geç aşamada, yani duygu oluştuktan sonra, müdahale eden bastırma stratejisinin benimsenmesi durumunda, kesintisiz olarak ortaya çıkan duygu tepki eğilimlerinin birey tarafından yönetimi daha fazla çaba gerektirir. Bu tekrarlanan çabalar, duyguların ortaya çıktığı sosyal bağlamlarda yüksek performans için kullanılabilecek bilişsel kaynakları tüketmektedir. Bastırma aynı zamanda, bireylerde içsel deneyimler ve dışarıya kullanılan ifadeler arasında bir tutarsızlık hissi yaratabilir. Bu başkalarına dürüst olmanın güçlüğünden kaçma sonucunda ortaya çıkan kendine otantik olmama hissi; bireylerin kendilerine yabancılaşmalarına ve kendilerine yönelik hoşa gitmeyen duygular hissetmelerine neden olabileceği gibi, yakın ilişkiler kurmalarını engelleyebilir, kişilerarası ilişkilerde rahatsız, gergin ve çekingen hissetmelerine katkıda bulunabilir (John ve Gross, 2004).

Bireyler, farklı duygu düzenleme stratejilerini tercih edebilirler ve bu tercihlerindeki bireysel farklılıklar, duygulanım, iyi oluş, sosyal ilişkiler, psikopatoloji gibi pek çok durum üzerinde etkilere sahiptir. Yapılan araştırmalar duygularını düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisini daha sık kullanan bireylerin, hoşluk hissi veren duyguların yoğunluğunu ve sıklığını daha fazla yaşadıklarını, daha işlevsel kişilerarası ilişkilere sahip olduklarını ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Cutuli, 2014; Goldin, McRae, Ramel ve Gross, 2008; Gross ve John, 2003, Haga, Kraft ve Corby, 2009). Ayrıca bastırma stratejisinin sık kullanımının sağlıklı olmayan kişilerarası ilişkilerle, psikopatolojiyle daha güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme bireylerin negatif ve pozitif duygulanımları arasındaki dengeyi sağlayan duygusal materyallerin kontrolünü ve yorumunu içerdiği için, bireylerin kendileri ve dünyalarına yönelik bakış açılarını etkileyebilmektedir. Strese bağlı bozukluk olarak da bilinen depresyon ise büyük ölçüde duyguların etkili bir şekilde düzenlenememesi olarak görülmektedir (Aldao vd. 2010; Hughes, Gullone ve Watson, 2011; Gross ve Muñoz, 1995; D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib, 2013). Beck'in (1967) depresyon modeline göre, olumsuz bilişsel üçlüyü yani bireyin

kendisine, dünyasına ve geleceğine yönelik olumsuz değerlendirmelerini yansıtan depresif bilişler, depresyonun temel özelliği olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla duygusal tepkilerini etkili bir şekilde düzenlemekte güçlük çeken depresif bireyler kendilerini, dünyayı ve geleceği olumsuz algılama eğilimindedir (Kaslow, Stark, Printz, Livingston ve Ling Tsai, 1992). Joormann ve Gotlib (2010) depresyonu, "işlevini yitirmiş bir duygu düzenleme bozukluğu" olarak tanımlamaktadır.

Duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok çalışma, bireylerin kullandıkları stratejiler ile depresyon düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier ve Samson, 2017). Duygu düzenlemenin bastırma stratejisinin depresif semptomlarla pozitif, yeniden değerlendirme stratejisinin ise negatif ilişkili olduğu görülmektedir (Betts, Gullone ve Sabura Allen, 2009; Martin ve Dahlen, 2005; Moore, Zoellner ve Mollenholt, 2008). Shapero, Stange, McArthur, Abramson, ve Alloy (2019); yeniden değerlendirme stratejisi ile duyguları düzenlemenin, psikopatolojik rahatsızlıkları azalttığını ifade etmektedir. Yaş ortalamaları 15 olan 127 ergen ile yaptıkları boylamsal çalışmada; yeniden değerlendirmenin ergenler arasında depresif belirtilerle ilişkili olarak duygu tepki eğilimlerini iyileştirmek için etkili bir strateji olabileceğini bulgulamıştır.

Bireylerin duygu düzenleme stratejilerinden hangilerini benimseyeceklerini belirleyen değişkenlerden biri olan kişilik, bireyi karakterize eden kalıcı, düşünme, hissetme ve davranış tarzlarını ifade etmektedir. Son dönemde dünya çapında kabul gören Beş Faktörlü Model (FFM), çok sayıda kişilik özelliğinin beş boyutta incelenebileceği öne sürmüştür. Bu boyutlar dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık olarak adlandırılmıştır. Dışadönüklük; girişken, konuşkan, sosyal enerjik gibi sıfatlarla; Deneyime Açıklık, meraklı, entelektüel, yaratıcı, yenilikçi gibi sıfatlarla; Uyumluluk; yardımsever, iyi huylu, işbirlikçi gibi sıfatlarla; Sorumluluk, organize, düzenli, verimli gibi sıfatlarla; Duygusal denge ise; sakin, kendine güvenen, esnek gibi sıfatlarla tanımlanmaktadır (Morsünbül, 2014).

Kişilik özelliklerinin etkileri tüm yaşam boyutlarında görülmektedir. Vater ve Schröder-Abé (2015), kişilik boyutlarının, duygularını belirli şekillerde düzenleme yolunda bireylere yatkınlık kazandırdığını ifade etmektedirler. Örneğin; Gresham ve Gullone (2012) çocuk ve ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, yeniden değerlendirme

ve bastırma stratejilerinin kullanımında kişiliğin beş faktörlü yapısının rolünü incelemiş ve bastırma stratejisinin kullanımının nevrotizm ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca dışadönüklük ve açıklık kişilik boyutlarının, yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımını daha fazla yordadığı sonucuna da varmışlardır. Liu, Chen ve Tu (2017) Çinli çocuklar için Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'ni uyarlamış ve bu çalışmada, yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisinin, dışadönüklük kişilik özelliği ile pozitif, nevrotizm ile negatif ilişkili olduğu, bastırmanın ise nevrotizm ile pozitif, dışadönüklük ile negatif ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Balzarotti, John ve Gross'un (2010), yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, dışadönüklük, açıklık, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerini temsil eden alt ölçeklerden elde edilen skorların, yeniden değerlendirme stratejisinden elde edilen skorlarla pozitif yönde ve nevrotizm alt ölçeğinden elde edilen skorlarla negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan bastırma stratejisinden alınan puanlarla, dışadönüklük, açıklık ve uyumluluk alt ölçeklerinden alınan puanların negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal ve Gross (2013), yine Duygu Düzenleme Ölçeği'nin İspanyolca formunun oluşturulmasında yeniden değerlendirme stratejisinin, kişiliğin açıklık, dışadönüklük ve uyumluluk boyutlarıyla pozitif, bastırma stratejisinin ise nevrotizm, uyumluluk, dışadönüklük ve açıklık ile negatif ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına etki eden bir diğer faktör ise cinsiyet faktörüdür. Waters ve Thompson'ın (2014) duygu düzenleme becerisindeki cinsiyet farklılıklarına yönelik yaptıkları çalışmada kızların, duygu odaklı stratejilere erkeklerden daha bağlı olduklarını, erkeklerin ise kaçınma, uzaklaşma gibi tepki odaklı stratejileri kızlardan daha sık kullandıkları görülmüştür. Benzer şekilde cinsiyetin duygu düzenleme stratejisi üzerindeki etkisini bulgulayan pek çok araştırmada da bulgular erkeklerin bastırma stratejisini kadınlardan daha fazla kullandıklarını yönündedir (Gross ve John, 2003). McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli, ve Gross'un (2008) çalışmasında ise bastırma alt ölçeğinden erkek öğrencilerin, yeniden değerlendirme alt ölçeğinden kız öğrencilerin daha yüksek puanlar aldıkları ve bu puanlar arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu görülmektedir. Spaapen, Waters, Brummer, Stopa ve Bucks'ın (2014) ve Chen'in (2010) bulguları da McRae ve arkadaşlarının (2008) bulgularıyla uyumludur. Bazı araştırmacılar ise (Balzarotti vd., 2010; Haga vd., 2009; John ve

Gross, 2004) yaptıkları çalışmalarda yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımında cinsiyete bağlı anlamlı farklılık bulunmadığını ifade etmektedirler.

Yukarıda saydığımız çok çeşitli alanlara etki eden duygu düzenlemenin çocuk ve ergen örnekleminde incelenmesi ve ölçülmesiyle ilgili olarak, yurtdışında sayısız araştırmanın yürütüldüğünü literatürde açıkça görmekteyiz. Buna karşın, ülkemizde ise benzer çalışmaların oldukça sınırlı kaldığı anlaşılmaktadır. Çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme amacıyla kullandığı stratejileri belirlemeye ve ölçmeye dönük araçların sayıca sınırlı kalması, bu alanda yeterli çalışma yürütülememesinde bir etken olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents-ERQ-CA) Türkçeye uyarlanmasıyla, bu alandaki sınırlılığın giderilmesine katkıda bulunulabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın problem cümlesi, "Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, ihtiyaç duyulan geçerlik ve güvenirlik koşullarını karşılamakta mıdır?" şeklinde ortaya koyulmuştur.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 10-18 yaşlar arasındaki çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini ölçmeye yönelik olan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'ni (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents) Türkçeye uyarlamaktır. Bu genel amaçla ilgili olarak şu sorulara yanıt aranmıştır;

1.0.Yapı geçerliği için,

- 1.1.Ölçeğin Türkçe formu orijinal İngilizce formun sahip olduğu faktör yapısına sahip midir?
- 1.2.Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (ÇEDDÖ) alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları nelerdir?

2.0. Ölçüt bağıntılı geçerlik için,

- 2.1. Öğrencilerin ÇEDDÖ'nün alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Çocuklar için Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.2. Öğrencilerin ÇEDDÖ'nün alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.3. Öğrencilerin ÇEDDÖ'nün alt ölçeklerinden aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.0. Güvenirlik için,

3.1. ÇEDDÖ'nün alt ölçeklerinin iç tutarlığı ne düzeydedir?

3.2. ÇEDDÖ'nün test tekrar test güvenirliği ne düzeydedir?

1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Duyguların sosyal açıdan uygun ve uyarlanabilir biçimde nasıl düzenleneceğini veya yönetileceğini bilmenin çocukların sağlıklı psikolojik gelişimleri için önemli olduğuna dair kanıtlar son yıllarda artmıştır (Gullone ve Taffe, 2012). Fakat sağlıklı psikolojik gelişim için duygu düzenlemenin önemi bilinmesine rağmen, duygu düzenleme çalışmalarında ağırlıklı olarak erken çocukluk ve erişkinlik gelişim dönemlerine odaklanılmıştır; geç çocukluk ve ergenlik yıllarını kapsayan dönem nispeten ihmal edilmiştir.

Duygu düzenleme kavramı; duyguların dikkat ve aktiviteyi organize etme şeklini anlamak, sorunları çözmek, ısrarcı veya güçlü eylemlerle engelleri aşmayı kolaylaştırmak ve aynı anda iyi oluşu korumak için bir araç oluşundan ve bu beceri gelişmediği takdirde, akıl yürütmeyi ve planlamayı zayıflatabilmesi, kişilerarası etkileşimleri ve ilişkileri karmaşıklaştırabilmesi gibi durumlardan ötürü önemlidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Davranış problemleri ve çocukluk çağındaki psikopatolojinin pek çok örneği, duygu düzenleme ve düzenleyememe hususunu içermektedir (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995). Duygu düzenleme çocuk ve ergen sağlığını geliştirirken, duygu düzenlemede yaşanan güçlükler, duygu-durum bozukluklarıyla ve davranış sorunlarıyla ilgilidir (Cole, Michel ve Teti, 1993). Bu noktada çocuk ve ergenlerin duygu düzenlemelerini değerlendiren bir ölçeğin uyarlanması bu yaş gruplarının kullandıkları duygu düzenleme stratejilerine göre uygun stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmak açısından gerekli görülmüştür.

Duygu düzenleme, erken ve orta çocukluk döneminin temel bir gelişimsel edinimidir. Spesifik olarak, okul çağı çocukları, dışa vurum kurallarından ve duygusal

ifadeler ile iç deneyimler arasındaki potansiyel tutarsızlıklardan daha fazla haberdardır. Ayrıca okul çağı çocukları, başkalarının duygularıyla ilgili ipuçlarını bir araya getirme ve durumsal taleplere göre kendi duygusal ifadelerini yönetme konusunda da yeteneklidir ve orta çocukluk döneminde, düzenleme kapasitesi gelişmeye devam eder. (Shields ve Cicchetti, 1997). Çocukluk döneminde etkin bir duygu düzenleme becerisinin sergilenmesi, etkileri gelişim sürecinin ileriki aşamalarında da devam eden sosyal ve duygusal yeterliklerin zeminini oluşturduğu ve ayrıca duygusal psikopatoloji riskine karşı tampon vazifesi gördüğü için son derece önemlidir (Waters ve Thompson, 2014). Ayrıca bilişsel ve sosyal gelişimdeki değişiklikler duygu düzenlemeyi kolaylaştırabilecek daha güvenli bir ortam yaratabileceği gibi, duygu düzenleyememeye sebep olan daha kalıcı ve dış etkilere daha az açık bir ortam yaratabilir. Bu nedenle bu yıllarda, çocukların duygusal tecrübelerini içselleştirme biçimleri ve duygu düzenleme tarzları daha kolay şekillendirilebilir (Cole vd., 1993).

İhmal edildiğini ifade edilen bir diğer gelişim dönemi olan ergenlik dönemi, uyumu ve işlevselliği sağlamak için başarıyla düzenlenmesi gereken, sayısız duygu yüklü durumu (ebeveynlerin olgunluk beklentisi, akran etkilerine duyarlılık, romantik ilişkiler kurabilme, ortaokul ve liseye uyum gibi) ortaya çıkaran önemli biyopsikososyal geçişler ile karakterizedir. Bu nedenle araştırmacılar, ergenleri risk altından kurtaran veya önemli sosyo-duygusal ve davranışsal sorunlar geliştirmelerini engelleyen duygu düzenleme örneklerinin değerlendirilmesi ve tanımlanmasından yararlanmalıdırlar (Ng, Huebner, Maydeu-Olivares ve Hills, 2017).

Yurtdışında duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenlemenin ölçülmesi amacıyla yetişkin örneklemde kullanıldığına en sık rastlanılan ölçek Gross ve John'un (2003) Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)'dir. Gullone ve Taffe (2012) ise ölçeği ön ergen ve ergen örneklemine uyarlamıştır. Ülkemizde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını, üniversite öğrencileriyle Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015), 13-18 yaş grubu lise öğrencileriyle Özgüle ve Sümer (2017) yürütmüştür. Özgüle ve Sümer'in uyarladığı DDÖ lise öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği olan bir ölçek olmasına rağmen ön ergenlik dönemini kapsamamaktadır. Duygu düzenleme çalışmalarında sıkça kullanılan ve aynı zamanda kültürümüze uyarlaması yapılan diğer ölçekler ise, Gratz ve Roemer'in (2004) Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Phillips ve Power'ın (2007) Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği, Berking ve arkadaşlarının (2008) Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Shields ve

Cicchetti'nin (1997) Duygu Ayarlama Ölçeği ve Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'in (2001) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'dir. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği ve Duygu Ayarlama Ölçeği (DAÖ) dışında bu ölçeklerin geçerlik güvenirlik çalışmaları, ölçeğin yetişkinlerde kullanılması amacıyla yürütülmüştür. Uyarlamasını Duy ve Yıldız'ın (2014) yaptığı Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği, DDÖ'den farklı olarak, duygu düzenlemenin içsel ya da dışsal, işlevsel ya da işlevsel olmayan boyutlarını ölçmekte ve 19 maddeden oluşmaktadır. Duy ve Yıldız'ın (2014) çalışması geçerli ve güvenilir bulunmasına rağmen, iç tutarlık ve test- tekrar test değerlerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Kapçı, Uslu, Akgün ve Acer'in (2009), uyarladığı Duygu Ayarlama Ölçeği ise 24 maddeden oluşan başkasını değerlendirme ölçeğidir. DAÖ'nün Türk çocuklarına uygulanmasında bir sakınca görülmemiş olmasına rağmen; bu ölçek çocuğu yakından tanıyan kişilerin çocuk hakkındaki değerlendirmelerine olanak verdiğinden çocukların öznel deneyimlerini içermemektedir. Walden ve arkadaşlarına (2003) göre, objektif bir durumun yanı sıra çocuğun olaya bakışını da içerdiği için, çocukların öznel duygusal deneyimi önemlidir. Çocukların duygularına ilişkin geçerli ve güvenilir olduğu ampirik olarak kanıtlanmış bir öz-değerlendirme aracı, uyumlu ve uyumsuz davranışların gelişimini anlamada değerli olabilir.

Ülkemizde okul çağındaki çocuklarının ve ergenlerin duygu düzenlemesi üzerine yapılmış sayılı araştırma vardır. Bu çalışmalar (Ercengiz, 2019; Ercengiz ve Şar, 2017; Üredi ve Ulum, 2017; Yıldız, 2016), ergenlerde yalnızlık, pozitiflik, internet bağımlılığı, mutluluk gibi kavramlarla duygu düzenlemenin ölçülmesini içeren araştırmalardır. 10-12 yaş grubu çocukları kapsayan çalışmalar ise (Özyurt, Pekcanlar Akay, Öztürk, Baykara ve İnal Emiroğlu, 2016; Özyurt, Öztürk ve Akay, 2017), çok daha sınırlı sayıda olup ve duygu düzenleme ile anksiyete bozukluğu, DEHB, ebeveyn tutumları gibi değişkenler arasındaki ilişkiler ölçmüştür.

Çocuk ve ergen örneklemi için yapılan çalışmaların bu denli sınırlı sayıda kalmasında, çocuk ve ergen gelişim dönemlerine uygun ölçeklerdeki sınırlılığın da rol oynadığı değerlendirilmektedir. Bu anlamda, okul çağı çocuklarının ve ergenlerin duygu düzenleme becerilerini değerlendiren bir ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile literatüre katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

1. Araştırma, Adana ilinin merkez ilçeleri (Çukurova, Seyhan, Sarıçam ve Yüreğir) ile sınırlıdır.
2. Araştırma, 10-18 yaş grubu ile sınırlıdır.
3. Araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

1.5.Sayıltılar

1. Öğrencilerin ölçek maddelerine içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

1.6.Tanımlar

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, bireylerin duygusal uyarılmalarını yönetmeye yönelik girişimleridir (Walden, Harris ve Catron, 2003).

Yeniden Değerlendirme Stratejisi: Bir durumun anlamını değiştirmeye yönelik yeniden yorumlama yoluyla yapılan duygu düzenleme girişimidir (John ve Gross, 2004).

Bastırma Stratejisi: Duyguların gizlenmesine, ortaya çıkmasının engellemesine ya da etkilerinin azaltılmasına hizmet eden duygu düzenleme girişimidir (John ve Gross, 2004).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde duygu düzenleme kavramına ilişkin kuramsal açıklamalar ve yurtiçi ve yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1.Duygu Düzenlemeye İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Kuramsal açıklamalar başlığı altında ilk olarak duygu düzenleme çalışmalarına öncülük eden Psikanalitik Kuram ele alınmaktadır. Bu kuramın ardından Stres ve Baş Etme Yaklaşımının duygu düzenleme kavramına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Son olarak, duyguların oluşum süreci ve duygu düzenlemenin bu sürece etkisini inceleyerek duygu düzenleme çalışmalarına katkıda bulunan Gross'un Süreç Modeli ele alınmaktadır.

2.1.1.Psikanaliz

Bugünkü duygu düzenleme çalışmalarına öncülük eden önemli yaklaşımlardan biri psikanalitik yaklaşımdır. Psikanalitik kuram, duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar tarafından kişiliğin ve psikopatolojinin şekillendirildiği gelişimsel bir süreci özetlemektedir (Cole vd., 1993). Sigmund Freud'un psiko-seksüel gelişim teorisi, büyük ölçüde içsel duygusal dürtülerle, bireyin ifadelerini kontrol etme veya düzenlemeye yönelik girişimleri arasındaki çatışmayı ele almıştır. Freud'a göre, duygusal arzuların, savunma mekanizmaları aracılığıyla yeniden yönlendirilmesi gerekmekte ve böyle bir düzenleyicinin olmaması, kaygı ve psikopatoloji ile sonuçlanmaktadır.

Anksiyete kavramını, kişiye nahoşluk veren tüm duygular için kullanan Freud, kariyerinin sonlarına doğru anksiyete düzenlemeyi psikanalitik kuramın temel taşı olarak görmüştür. Başlangıçta anksiyetenin nedenini libidinal dürtülerin dışa vurulamaması olarak görmesine rağmen, yapısal modelini oluşturduktan sonra, çok farklı bir anksiyete tanımlaması geliştirmiştir. Egonun tek başına anksiyeteyi üretebileceğini ve deneyimleyebileceğini savunmuş ve egonun sırasıyla gerçeklikle, idle ve süperegoyla ilişkilerinden, gerçekliğe dayalı, nevrotik ve moral anksiyetenin doğduğunu öne sürmüştür. (Gross, 1999)

Freud gerçekliğe dayalı anksiyetenin, durumsal gerekliliklerin egoyu bastırdığı hallerde ortaya çıktığını düşünmekteydi. Bu durumda anksiyetenin düzenlenmesi de gelecekte bu tip durumlardan kaçınma şekline bürünüyor, ancak, bu da agorafobide olduğu gibi, davranışların ciddi ölçüde ketlenmesi anlamına geliyordu. Freud'a göre, aksine, id ve süperegoya dayalı anksiyete, dürtüler nedeniyle bir eylem baskısı ortaya çıktığında yaşanıyor ve ego, bu dürtülerin dışa vurulması halinde kendisinin nasıl hissedeceğine dönük tahminde bulunuyordu. Egonun imgesel koşuşturması yüksek düzeyde anksiyeteye yol açtığında, dürtüyü baskılamak için yeterli düzeyde hazdan uzaklaşma meydana getiriliyordu. Bu durumda, anksiyetenin düzenlenmesi, gelecekte anksiyete yaratabileceği yargısına varılan dürtülerin ketlenmesi şekline bürünüyordu (Gross, 1999).

Freud'a göre anksiyete, bireyi uyumsal davranmamanın sonuçlarından koruyor olsa da sınırlı miktarı birey için fayda sağlamaktadır. (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Anksiyete yoğun yaşandığında, savunma mekanizmaları anksiyeteyi düzenlemek amacıyla kullanılır. Duygu düzenleme işlevi gördüğü varsayılan savunma mekanizmaları, güçlü gizli anlamları nedeniyle tahammül edilmesi zor olan duygulardan kaçınma, duyguların yoğunluğunu azaltma veya duyguları dönüştürme için kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejilerdir. Bu düzenleme girişimleri esnek değilse ya da zaman içinde değişkenlik göstermiyorsa, kişilikte bozulmalara ve semptom oluşumuna neden olur. (Cole vd., 1993). Uyumsuz savunma mekanizmalarının, çocukluk çağında yaşanan durumlar veya dürtüler ile yüksek anksiyete düzeyi arasında bağlantılar kurulması ve bu anksiyetenin kendine özgü ve sorunlu anksiyete düzenleme biçimleri üzerinden düzenlenmesinin öğrenilmesi sonucunda geliştiği düşünülmektedir. Örneğin ileri derecede tutarsız ebeveynlik karşısında, çocuklar tolere edemeyecekleri anksiyeteye karşı kalkan oluşturmayı ve bakım verenler ile aralarındaki hayati bağları korumayı öğrenirler. Ancak bunu yaptıklarında, sosyal uyum açısından yaşam boyu sürecek sonuçlar doğuran kaçınma stratejileri geliştirebileceklerdir (Gross, 1999). Freud'a göre böyle bir düzenleyicinin bulunmaması da yine psikopatolojiye sebep olmaktadır.

2.1.2.Stres ve Baş Etme Yaklaşımı

Duygu düzenleme çalışmalarını günümüze taşıyan araştırmalara öncülük eden ikinci önemli yaklaşım stresle baş etme yaklaşımıdır. Stres kavramı, organizmaların

çeşitli zorluklara benzer "stres" tepkileri ürettiği görüşünü savunan Selye ile dikkat çekti. Selye stresi, doğal ya da insan yapımı yapılara uygulanan fiziksel kuvvete benzetmekte ve stresin, gerilime bağlı olarak yapının bozulmasına neden olduğunu savunmaktaydı. II. Dünya Savaşından sonra stres üzerine yapılan çalışmalarda artış meydana geldi. Savaş sırasında yaşanan kayıpların, ekonomik sıkıntıların insanlar üzerindeki etkileri incelendi. Stres ile ilgili ilk çalışmalarda soğuk gibi fiziksel güçlüklere verilen tepkilerin araştırılmasına rağmen, araştırmacılar çok geçmeden psikolojik stresörlere verilen tepkileri de araştırmaya başladılar. Lazarus psikolojik stresi; "kişinin iyi oluşu için önemli olarak değerlendirdiği ve mevcut başa çıkma kaynaklarını zorladığı veya aştığı ortamla olan ilişkisi" olarak ifade etmektedir. Bu tanım, kişi-çevre ilişkisinde merkezi öneme sahip aracı iki süreci vurgular. Bu araçlar; bilişsel değerlendirme ve baş etmedir. (Krohne, 2001).

Lazarus'un stres süreçleri ile ilgili olarak ele alınan değerlendirme kavramı, stresle ilgili işlemlerin anlaşılmasında anahtar bir faktördür. Bu kavram, farklı bireyler için nesnel olarak eşit olan ortamlarda ortaya çıkan duyguların kalite, yoğunluk ve süresindeki bireysel farklılıkları açıklamak için kullanılır. Değerlendirme, duygusal süreçlerin, kişinin yaşadığı bir olaya, atfettiği değerle ilişkili olduğu fikrine dayanmaktadır. Değerlendirmeler sonucunda zarar, tehdit ve güçlük olmak üzere üç farklı tipte stres yaşanabilir. Lazarus, zararı, yaşanmış hasar ya da kayıpların; tehdidi, gerçekleşebilecek zarara dönük tahminin; güçlüğü ise kişinin baş etme konusunda güven duyduğu gerekliliklerin ifade edilmesi için kullanmaktadır. (Lazarus ve Folkman, 1984)

Başa çıkma ise; "sorunlu bir kişi-çevre ilişkisinin yönetilmesine (o ilişkiye hakim olunmasına, sorunun azaltılmasına veya tolere edilmesine) dönük bilişsel ve davranışsal çabalar" şeklinde tanımlanmıştır (Krohne, 2001). Ayrım aynı zamanda verilen tepkilerde de yapılmıştır. Baş etme şekli, stresli bir yaşantının farklı elementlerine odaklanılarak da ayırt edilebilir. Problem odaklı baş etme, stres ya da hoşa gitmeyen bir duygunun ardından kişi-çevre ilişkisinin değiştirilmeye çalışılmasıdır. İçsel değişkenlerle ilişki kurularak, hoşa gitmeyen duygusal durumun azaltılmaya ya da zorlu durumun değerlendirmesinin değiştirilmeye çalışıldığı baş etme şekli ise duygu odaklı baş etmedir. Duygu odaklı başa çıkmanın bazı türleri, nesnel durumu değiştirmeden yaşanan çatışmanın yorumlanmasında değişiklik yaratır. Bu stratejiler

yeniden değerlendirme ile eşdeğerdir. Bu yapı özellikle duygu düzenleme çalışmaları için altyapı oluşturmaktadır.

2.1.3. Gross'un Süreç Modeli

Duygular bireyi harekete geçirmesi açısından çoğunlukla işlevsel olsa da, zaman zaman işlevselliklerini yitirebilirler. Duyguların işlevselliklerini kaybedebileceği düşüncesi bizi, duyguları artırmak, azaltmak ya da sürdürmek için kullanılan bütün stratejileri ifade eden duygu düzenleme kavramına götürür. Duygu düzenleme üzerine yapılmış en önemli tanım; duygu düzenlemeyi, bireylerin hissettikleri duyguların türünü, zamanını ve ifade ediliş şeklini etkileyen süreçler olarak tanımlayan Gross'a (1999) aittir. Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli, duygusal süreçte duygu düzenlemenin nasıl gerçekleştiğini anlamak için teorik çerçeve sağlar. Gross'un duygu düzenleme süreç modeline göre; duygu, içsel ve dışsal duygusal ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlar. Belli değerlendirmeler, koordine edilmiş davranışsal, deneyimsel ve fiziksel duygu tepki eğilimlerini tetikler. Bu tepki eğilimleri ortaya çıktığında çeşitli şekillerde düzenlenebilir (Gross, 1999). Gross'a göre bireyler duygularını düzenlemek istediklerinde duygu üretim sürecinin beş aşamasında duygularına etki edebilirler. Duygu üretim sürecindeki ilk dört aşamada, öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri kullanılmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme, duygu tepki eğilimlerinin tam olarak harekete geçmesinden önce, duyguyu ortaya çıkaran durumları manipüle eden, proaktif bir yaklaşımı ifade eder (Gross, 2003; Ng vd., 2017). Öncül odaklı stratejiler;

1) Durum seçimi (situation selection); duygu uyandırma potansiyeli bulunan bir duruma girmeyi ya da girmemeyi seçmektir. Özellikle, duyguları düzenlemek için, belli aktivitelerden, mekanlardan ya da insanlardan kaçınma ya da yaklaşmayı seçmektir. Scarr ve McCartney (1983) durum seçimini "niş toplamak" olarak tanımlamaktadır.
2) Durum farklılaştırma (Situation modification); çevreyi, oluşacak duygusal etkileri değiştirecek biçimde düzenlemek anlamına gelir.
3) Dikkatin yönlendirilmesi (Attention Deployment); bireyin kendi duygularını etkilemek için içinde bulunduğu durumun çeşitli boyutları arasında dikkatini ne şekilde yönlendirebileceğini belirler. Bu strateji, durumun duygu dışı boyutlarına odaklanan ya da o anki durumdan dikkati bütünüyle başka yöne

çeken dikkatin dağıtılmasından, dikkati duruma ve durumun duygusal sonuçlarına odaklayan ruminasyona kadar uzanan çeşitli stratejileri içerir.

4) Bilişsel değişim(Cognitive Change); bireyin, içinde bulunduğu durumu, bu durumun taşıdığı duygusal önemi değiştirecek biçimde değerlendirmesini ifade etmekte, bu değerlendirme ise ya durumun kendisine ya da durumun ortaya koyduğu gereklilikleri yönetme kapasitesine yönelik düşünce tarzının değiştirilmesiyle gerçekleştirilmektedir (Kring ve Sloan, 2010; Gross, 1999)

Duygu düzenlemenin beşinci aşamasında kullanılan strateji ise tepki odaklı stratejilerdir. Tepki odaklı stratejiler; tepki eğilimleri oluştuktan, bir duygu oluştuktan sonra duyguların ifadesini manipüle eden yaklaşımdır (Gross ve John, 2003; Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer ve Sheeran, 2012).

5) Tepki düzenleme (Response Modulation); duygusal tepki eğilimleri açığa çıktığı anda etki eden duygu düzenleme stratejisidir.

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nde de alt ölçek olarak kullanılan; bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı stratejilerden bilişsel değişimin, bastırma ise tepki odaklı stratejilerden, tepki düzenlemenin bir formudur. Bilişsel yeniden değerlendirme, olayların duygusal etkisini değiştirecek şekilde yorumlamayı içeren bir bilişsel değişim biçimidir. Bastırma ise devam eden duygu ifade davranışını engellemeyi içeren bir tepki düzenleme şeklidir. Kişilerarası ilişkiler (örneğin, sosyal etkileşimin nispeten daha az bozulması) ve iyi oluş (örneğin, daha yüksek yaşam doyumu, iyimserlik ve benlik saygısı) açısından bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ile karşılaştırıldığında yeniden değerlendirme genelde daha sağlıklı bir etkiye sahiptir (Gullone ve Taffe, 2012).

Süreç modeline göre; psikopatoloji, farklı duygu düzenleme stratejilerinin işlevsizliği ile ilişkili olabilir. Psikopatoloji problemli durum seçimi, durum farklılaştırma, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ya da tepki modülasyonunu içerecek şekilde yorumlanabilir (Kring ve Sloan, 2010).

2.2.Duygu Düzenlemenin Ölçülmesi

2.2.1.Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ) (Emotion Regulation Questionnaire)

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen, kağıt kalem kullanılan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. DDÖ insanların sıklıkla

kullandıkları iki duygu düzenleme stratejisinin yani yeniden değerlendirme (6 madde) ve bastırmanın (4 madde) değerlendirmesini amaçlar. Bastırma ve yeniden değerlendirme alt ölçekleri duyguların düzenlenmesi ile ilgili genel maddelerin yanı sıra hoşa giden duyguların ve hoşa gitmeyen duyguların düzenlenmesi ile ilgili de en az birer madde içerir. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır. 1., 3., 5., 7., 8., ve 10. maddeler yeniden değerlendirme alt ölçeğini; 2., 4., 6., ve 9. maddeler bastırma alt ölçeğini temsil etmektedir. 7'li likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan her maddeyi 1'den (kesinlikle katılmıyorum), 7'ye (kesinlikle katılıyorum) kadar değerlendirmeleri beklenir. Araştırmanın örneklemini yaş ortalamaları 20 olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ölçeğin iç tutarlığı yeniden değerlendirme alt ölçeği için .79 ve bastırma alt ölçeği için .73'tür. Ölçeğin üç ay arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği ise her iki alt ölçek için .69 olarak bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı ise yeniden değerlendirme alt ölçeği için .75 ile .82 ve bastırma alt ölçeği için .68 ve .76 arasındadır.

Ölçeğin uyarlama çalışmaları farklı yaş grupları için yürütülmüştür. Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015), ölçeğin yetişkinler için Türkçe uyarlamasını, yaş ortalamaları 20 olan 442 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş ve bu çalışmada iç tutarlık katsayısı yeniden değerlendirme boyutu için .78, bastırma boyutu için .73 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği ise yeniden değerlendirme boyutu için .74, bastırma boyutu için .72 olarak hesaplanmıştır.

Özgüle ve Sümer (2017) ise; ergenlik döneminde duygu düzenlemenin psikolojik uyuma etkisini ölçmeyi amaçladıkları araştırmalarında, 13-17 yaş grubu lise öğrencilerini örneklem seçerek Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yürütmüşlerdir. DDÖ orjinalinde 7'li likert tipi bir ölçekken, bu araştırmada derecelendirme altıya indirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .65'tir.

2.2.2. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DERS) (Difficulties in Emotional Regulation Scale)

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Gratz ve Roemer tarafından geliştirilen, 36 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1 "hiçbir zaman", 5 "her zaman") kendini değerlendirme ölçeğidir. Yaşları 18-55 arasında değişen (*Ort.*=23, *Ss*=55.67), 357 üniversite öğrencisi örneklem olarak seçilmiştir. Ölçeğin 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar; duygusal tepkilerin reddedilmesi (reddetme), hedef yönelimli davranışta

karşılaşılan güçlükler (hedef), dürtü kontol güçlüğü (dürtü), duygusal farkındalığın eksikliği (farkındalık), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (strateji) ve duygusal netliğin eksikliğidir (netlik). Ölçekte 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 ve 34 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Değerlendirme bütün alt ölçeklerdeki puanların toplanması ile sağlanır. Kişinin yüksek puan elde etmesi, duygu düzenlemede daha fazla problem yaşandığını göstermektedir. Test tekrar test güvenilirliği .88'dir. İç tutarlılık kat sayısı tüm ölçek için .93, alt ölçekler için .80 ile .89 arasındadır.

Rugancı ve Gençöz (2010) ise ölçeği Türk kültürüne Duygu Regülasyon Zorluğu Ölçeği olarak uyarlamıştır. Türkçe formunun faktör analizini 338 üniversite öğrencisini örneklem alarak yapmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda ölçeğin orijinal formundaki 10. madde ölçeğin yapısıyla ilişkilendirilemediği için çıkarılmıştır. Dolayısıyla ölçeğin Türkçe formu 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt ölçekleri için test tekrar test güvenilirliği yapılmış ve 60. ile .85 arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Daha spesifik olarak strateji alt ölçeği için .85, farkındalık alt ölçeği için .72, netlik alt ölçeği için .69, dürtü alt ölçeği için .68, hedefler alt ölçeği için .72 ve reddetme alt ölçeği için. 60 bulunmuştur.

Yiğit ve Yiğit (2017) ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu'nu (DERS-16) Bjureberg ve arkadaşlarının (2016), yine Gratz ve Roemer'in (2004) ölçeğinden kısalttıkları formunu Türkçeye uyarlamışlardır. Ölçeğin orijinal formu 16 maddeden oluşmaktadır. DERS-16 5'li likert tipi (1=neredeyse hiç, 5=neredeyse her zaman) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin ilk halinde olduğu gibi puan yükseldikçe duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşandığı anlaşılmaktadır. Orijinal formun iç tutarlığı .96, test tekrar test güvenirliği .85'tir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda ise yaşları 18 ile 28 arasında değişen 316 üniversite öğrencisi örneklem olarak seçilmiştir. İç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .92, dürtü alt ölçeği için .87, hedefler alt ölçeği için .84, netlik alt ölçeği için .84, strateji alt ölçeği için .87, reddetme alt ölçeği için .78 bulunmuştur. Kısa Semptom Envanteri ile yapılan geçerlik çalışmalarında ise güçlü ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.2.3. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (Regulation of Emotions Questionnaire)

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği, Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen 19 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Bu ölçek ergenlerin,

duygularını düzenlemek için içsel (içsel) ya da dışsal (kişilerarası) kaynakları ne ölçüde kullandıklarını ve kullandıkları bu stratejilerin işlevsel olup olmadığını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Dolayısıyla ölçeğin, içsel-işlevsel, içsel-işlevsel olmayan, dışsal-işlevsel, dışsal-işlevsel olmayan olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır. 1 "hiçbir zaman", 5 " her zaman" olacak şekilde 5'li likert tipi derecelendirme yapılmaktadır. Alt ölçekler iç tutarlık açısından incelendiğinde; Cronbach Alfa değeri içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği için .72, içsel işlevsel duygu düzenleme alt ölçeği için .76, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeği için .76, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt ölçeği için .66'dır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. 11-18 yaşlar arasında yaş ortalamaları 14 olan 899 öğrenci örneklem alınmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .70, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .56, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .51 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .52 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4.Duygu Ayarlama Ölçeği (DAÖ) (Emotion Regulation Checklist)

Duygu Ayarlama Ölçeği, Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 6-12 yaş grubundaki 223 öğrenci örneklem alınarak yürütülmüştür. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve duygu düzenlemenin değişkenlik ve olumsuzluk boyutlarını ölçmektedir. Çocukların duygu düzenlemeleri formun başkası tarafından değerlendirilmesiyle ölçülmektedir. Cronbach Alfa katsayısı, değişkenlik/olumsuzluk alt ölçeği için .96 ve duygu ayarlama alt ölçeği için .83'tür. Ölçeğin tüm maddeleri için bu değer .89 olarak bulunmuştur.

Duygu Ayarlama Ölçeği'nin uyarlama çalışmaları Kapçı ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Örneklem olarak 6-13 yaş grubunda 284 çocuk katılmıştır. Faktör analizleri ölçeğin değişkenlik/olumsuzluk ve duygu ayarlama olarak önerilen iki faktörlü yapısını onaylamaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .90 ve iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.2.5.Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) (Emotion Regulation Skills Questionnaire)

Berking ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, 27 maddeden oluşan yetişkin örneklemi için geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte 5'li likert tipi (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirme yapılır. Farkındalık/dikkat, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz destek, değişimleme olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır. Her bir beceri 3 madde ile değerlendirilir. Toplam ölçek puanının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olmakla beraber alt ölçekler için bu değer .68 ile .81 arasındadır. Test tekrar test güvenirliği ise ölçeğin tamamında .75 ve alt ölçekler için .48 ile .74 arasında hesaplanmıştır (Berking vd., 2008).

Vatan ve Kahya (2018) da, ölçeğin adaptasyonu için Hacettepe Üniversitesi'nden yaş ortalamaları 19 olan 275 öğrenci ile çalışmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .89 ve alt boyutlar için .4 ile .75 arasında bulunmuştur.

2.2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Beşli likert tipi (1=hiç uygun değil, 5=tamamen uygun) derecelendirme ile değerlendirme yapılır. Dokuz alt ölçeği, 36 maddesi bulunmaktadır. Her bir alt ölçek dört madde ile değerlendirilir. Alt ölçekler; kendini suçlama, başkalarını suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirmek ve yıkımdır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .67 ile .81 arasındadır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlamasını ise Onat ve Otrar (2010) yapmıştır. Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi'nden 18-33 yaşları arasındaki 466 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda Cronbach alfa değeri .78 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

2.3.İlgili Araştırmalar

Liu ve arkadaşları (2017), Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Çinli çocuk ve ergenler için psikometrik değerlendirmelerini yapmışlardır. Geçerlik ve

güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçeğin Çince versiyonu, Kovacs'ın Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Eysenck'in Gong tarafından uyarlanan Kişilik Envanteri, yaşları 7 ile 12 arasında değişen 1381 çocuğa uygulanmıştır. Analizler sırasında yaş aralıkları gruplandırılmıştır. Ölçeğin güvenirliği incelendiğinde 7-9 yaş için yeniden değerlendirme boyutunun iç tutarlık katsayısının .73, bastırma boyutunun .71; 10-12 yaş grubu için iç tutarlık yeniden değerlendirme boyutu için .75, bastırma boyutu için .72 olduğu tespit edilmiştir. İki aylık dönemde yapılan test tekrar test korelasyonu çocukların alt örneklemi alınarak hesaplanmıştır (N=70). Tüm örneklemde test tekrar test güvenirliği, yeniden değerlendirme boyutu için .73 ve bastırma boyutu için .71'dir. Bulgular ölçeğin güvenilir olduğu yönündedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), ölçeğin, orijinal formu ile özdeşliğini doğrulamıştır. Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Eysenck Kişilik Ölçeği'nin çocuk ve ergen formlarının Çince versiyonları ile ölçüt bağıntı geçerliği sağlanmıştır. Sonuçlar, orta çocukluk döneminde duygu düzenlemede kullanılan iki boyutun (yeniden değerlendirme ve bastırma) geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

Teixeira, Silva, Tavares ve Freire (2015), ergenlerin duygu düzenlemesi üzerine yapılan çalışmaların büyümesine ve gelişimsel süreçlerindeki önemine rağmen, araştırmaların genellikle pozitif işlevsellikle zıtlık oluşturan psikopatoloji üzerine odaklandığını ve yaşa uygun duygu düzenleme ölçeğinin eksik olduğu görmüş ve bu çalışmada, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'ni Portekiz kültürüne uyarlamayı amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini yaşları 14 ile 18 arasında değişen, 809 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubuna, ölçeğin Portekizce versiyonu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Diener'in Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .70, bastırma alt boyutu için .65 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Portekizce versiyonu güvenirlik açısından yeterlidir ve Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, Gullone ve Taffe'ın (2012) ölçeğindeki iki faktörlü yapıya iyi uyum göstermiştir. Ek olarak, ölçüt bağıntı geçerliği açısından yapılan incelemede, yeniden değerlendirme stratejisi ile pozitif psikolojik işlevsellik arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Bastırma stratejisi ile pozitif psikolojik işlevsellik arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bulgular ölçeğin Portekizce versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğunu yönündedir.

Gómez-Ortiz, Romera, Ortega-Ruiz, Cabello ve Fernández-Berrocal (2016) Duygu Düzenleme Ölçeği'nin İspanyol ergenler için uyarlama çalışmasını

yürütmüşlerdir. Araştırmanın örneklemini yaşları 12 ile 19 arasında değişen 2060 ergen oluşturmaktadır. Katılımcılara Duygu Düzenleme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ergenler için Sosyal Anksiyete Ölçeği, Tek-Maddeli Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için, Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve sonuçlar, duygu düzenlemeyle ilişkili iki faktörün, yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin, varlığını doğrulamıştır. Güvenirlik çalışmaları neticesinde ise iç geçerlik ve test tekrar test güvenirliği kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. İki faktör de sosyal anksiyete, benlik saygısı ve kişilik özellikleri açısından ölçüt bağıntı geçerliğini sağlamıştır. Yeniden değerlendirme stratejisinde yaşa bağlı farklılıklar görülmektedir. Daha küçük yaştaki öğrenciler bu stratejiyi daha başarılı bir şekilde kullanmaktadır. Cinsiyete bağlı farklılıklar ise daha çok bastırma stratejisinde görülmüştür. Erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre bastırma stratejisine daha fazla başvurmaktadırlar. Cinsiyet ve yaşın da birbirini etkilediği durumlar gözlemlenmiş ve kız öğrencilerde bastırma stratejisinin yaşa bağlı olarak farklılık göstermediği; erkek öğrencilerde ise, 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin 15-16 grubu erkek öğrencilere göre bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ve ergen örneklemde kullanılabileceği ifade edilmiştir.

Gosling, Noblecourt, ve Moutier'e (2018) göre, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki duygu düzenlemenin değerlendirilmesine dönük temel araçlar arasında yer almaktadır. Fransız örnekleminde, orta çocukluk döneminde duygu düzenlemenin değerlendirildiği bir kendini değerlendirme aracının geçerliliği henüz ortaya koyulmamış olduğu için, bu çalışmada ölçeğin Fransızca uyarlamasının ve bastırma ve yeniden değerlendirme olarak tanımlanan iki duygu düzenleme stratejisinin, çocuk ve ergenlerdeki kullanım etkinliği görülmek istenmiştir. Çalışmaya 8 ile 16 yaşlar arasında, 66'sı kız 74'ü erkek, 140 çocuk ve ergen (*Ort.*=12.3, *Ss*=2.59) katılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, ölçek için tasarlanan iki faktörlü yapının uygunluğunu ortaya koymuştur. Ölçekteki madde sayısının az olması nedeniyle, iç tutarlılık iyi seviyededir. Araştırma bulguları, çocuklar ile ergenlerin yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini kullanım sıklığını değerlendirmede bu ölçeğin uygun bir araç olduğu ortaya koyulmuştur.

Gresham ve Gullone (2012), duygu düzenlemenin sağlıklı psikolojik işlevsellik için temel oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle yaşları 10 ile 18 arasında değişen

682 çocuk ve ergen örneklemiyle, bastırma ve yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımında ebeveyn bağlılığının ve kişiliğin Beş Faktörlü Modeli'nin etkisini incelemiştir. Katılımcılardan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'ni, Çocuklar için Beş Faktör Kişilik Envanteri'ni ve Çocuklar için Ebeveyn-Akran Bağlanma Envanteri'ni doldurmaları istenmiştir. Sonuç olarak; yeniden değerlendirme stratejisini dışa dönüklük ve açıklık boyutlarından yüksek puan elde eden ergenlerin tercih ettikleri ve Beş Faktörlü Model'in tüm boyutlarından yüksek puan elde eden katılımcıların bastırma stratejisini daha az kullandıkları görülmüştür. Bağlanma ile ilgili olarak, kaliteli iletişim kurabilen ergenlerin yeniden değerlendirme stratejisini daha sık, bastırma stratejisini daha nadir kullandıkları görülüyorken, yabancılaşma boyutundan daha yüksek puan alan ergenlerin yeniden değerlendirme stratejisini nadiren, bastırma stratejisini daha sık kullandıkları görülmüştür.

Gullone, Hughes, King, ve Tonge (2010) duygu düzenlemenin kişinin duygularını hedefleri doğrultusunda yönetmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçleri içerdiğini ve duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmının erken çocukluk dönemine odaklandığını ifade etmiştir. Bu çalışmada ise, Gross'un Süreç Modeli'nde kavramsallaştırılmış olan duygu düzenlemenin iki stratejisinin çocuk ve ergenlerdeki kullanımı araştırılmıştır. Çalışma yaşları 9 ile 15 arasında değişen 1128 öğrenci ile yürütülmüş boylamsal bir araştırmadır. Her biri bir yıl arayla gerçekleştirilen üç veri toplama aşaması, iki stratejinin kullanımındaki gelişimsel örüntülerin araştırılmasına olanak sağlamıştır. Beklendiği gibi bastırma stratejisi, yaşça daha büyük katılımcılar tarafından küçük katılımcılara göre daha sık kullanılmaktadır ve zamanla katılımcıların bu stratejinin kullanımını azalttıkları bulunmuştur. Aynı zamanda yaşça daha büyük katılımcılar yeniden değerlendirme stratejisini nadiren kullanmaktadır fakat zaman içerisinde tekrar yapılan incelemede yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı sabit kalmıştır. Yine beklendiği gibi, erkek öğrenciler kız öğrencilere göre bastırma stratejisini daha fazla kullanmaktadır.

Bariola, Hughes ve Gullone (2012), çocuklar ve ebeveynlerinin duygu düzenleme stratejisi kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun için yaşları 9 ile 19 arasında değişen 379 öğrenciden Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'ni, 358 öğrencinin annesi ve 207 öğrencinin babasından Duygu Düzenleme Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Duygu düzenleme stratejisinin kullanımında öğrenciler arasında cinsiyete ilişkin anlamlı farklılık olmadığı ve annelerin yeniden değerlendirme

stratejisinin kullanım sıklığı açısından babalardan farklı olmadığı görülmüştür. Ancak anneler bastırma stratejisini babalara göre daha az kullanmaktadır. Bastırma stratejisinin kullanımında çocukların yaşı açısından farklılık görülmezken, yeniden değerlendirme stratejisi yaş ile negatif ilişkili bulunmuştur. Annelerin bastırma duygu düzenleme stratejisini kullanması, çocuğun bastırma stratejisi kullanmasını önemli ölçüde yordamaktadır. Çocuğun yaşı araştırılan ilişkiye aracı olmamıştır. Bulgular gösteriyor ki; çocukların orta çocukluk ve ergenlik döneminde kullandıkları duygu düzenleme stratejileri, babalarının kullandığı stratejilerden daha çok, annelerinin kullandığı stratejiler ile ilişkilidir.

Hughes ve arkadaşları (2011), duyguların ve düzenlenmesinde yaşanan güçlüklerin depresyon seyrinde ve etiyolojinde merkezi öneme sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada yaşları 9 ile 15 arasında değişen yüksek düzeyde depresyon semptomları gösteren 170 çocuk ve ergen ile düşük düzeyde depresyon semptomları gösteren 170 çocuk ve ergenin duygusal işlevsellikleri karşılaştırılarak çocukluk ve ergenlik döneminde depresyonun ilerleyişi ve etiyolojisi incelemiştir. Örneklem grubuna, Çocuklar için Depresyon Ölçeği, Öz-Bilinç Duygulanım Ergen Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Empati Ölçeği, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme İndeksi, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak depresyon düzeyi yüksek katılımcılar, depresyon düzeyi düşük katılımcılarla karşılaştırıldığında önemli derecede daha büyük utanç eğilimi, duygu düzenleme becerisinde (duygusal kontrol, öz farkındalık, durumsal duyarlılık) daha zayıf işlevsellik, daha az sağlıklı duygu düzenleme stratejisi kullanımı ve daha yüksek suçluluk eğilimi görülmüştür. Empatik ilgi iki grup arasında farklılaşmamıştır. Sonuç olarak bu bulgular depresyon düzeyi yüksek çocuk ve ergenlerin yaşadıkları duygusal güçlükleri anlamamızı kolaylaştırmıştır.

Kudinova, James ve Gibb (2018), ebeveynlerinde depresyon geçmişi olan çocuklarda depresyon ve yeniden değerlendirme stratejisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. On yıllık sürede ebeveynlerinde Majör Depresif Bozukluk geçmişi olan çocukların kendilerinin depresyon geliştirme bakımından yüksek risk altında oldukları araştırmalarca belgelense de, bu çocukların hepsi depresyon geliştirmemektedir. Bundan dolayı, riskin potansiyel aracılarını tanıma ihtiyacı vurgulanmaktadır. Bu çalışmada çocuk duygu düzenlemesinde özellikle yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin kullanımının, çocuk ve ebeveyn depresyonu arasındaki bağa aracılık edip

etmediği araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 458 ebeveyn ve onların yaşları 7 ile 11 arasında değişen çocukları oluşturmaktadır. Ebeveynlerinde Majör Depresif Bozukluk (MDB) geçmişi olan çocuklar arasında, sıklıkla yeniden değerlendirme stratejisi kullanan çocukların depresif bozukluk geçmişleri olmadığı ve anlık pozitif duygulanım düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Çocukların bastırma stratejisini kullanmalarıyla ailelerinde MDB geçmişi olan çocukların depresif belirtiler göstermeleri arasında ilişki kurulamamış olmasına rağmen, bastırma stratejisinin yoğun kullanılmasının ebeveynlerinde MDB geçmişi olan çocukların depresif belirti göstermesi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular ebeveynlerinde depresyon geçmişi görülen çocukların yeniden değerlendirme stratejisi kullanımlarının depresyon geliştirme risklerini etkileyeceği ve yine depresif ebeveynlerin çocuklarının yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarını sağlamaya odaklanmanın erken müdahale açısından faydalı olacağını göstermektedir.

Pepping, Duvenage, Cronin ve Lyons (2016), ergen farkındalığı ve psikopatolojide duygu düzenlemenin rolünü araştırmıştır. Bu araştırmanın amacı bir ergen örnekleminde düşük bilinçli farkındalığın ağır depresyon, anksiyete, stres, içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri ile ilişkili olup olmadığını ve yeniden değerlendirme ve bastırma olarak isimlendirilen iki duygu düzenleme stratejisinin herhangi bir ilişkiye aracı olup olmadığını incelemektir. Örneklem yaşları 12 ile 18 arasında değişen 113 lise öğrencisi seçilmiştir. Örneklem grubuna Çocuk ve Ergen Farkındalık Ölçeği, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği, Güç ve Güçlükler Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres- 21 Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar düşük farkındalığın psikopatolojinin tüm indekslerinde zayıf işlevsellikle ilişkili olduğunu göstermiştir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olarak görülen bastırma stratejisininse, düşük farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görüşmüştür.

Ariffudin, Mulawarman, Japar (2018), lise üçüncü sınıf öğrencilerinin problem çözme becerileri, duygu düzenleme ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem olarak 137 öğrenci seçilmiş ve bu öğrencilere Problem Çözme Envanteri, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı 2 ölçekleri uygulanmıştır. İstatistiksel sonuçlar problem çözme becerisi ile duygu düzenlemenin, problemli internet kullanımı ile aralarında düşük negatif ilişki olduğunu göstermiştir. problem çözme becerisi ve duygu

düzenleme, problemli internet kullanımı varyansının %10'unu açıklamaktadır. Bu bulgulara dayanarak, yüksek düzeyde problemli internet kullanımı olan öğrencilerin düşük düzeyde problem çözme ve duygu düzenleme becerisi olduğu sonucu çıkarılabilir.

Verzeletti, Zammuner, Galli ve Agnoli (2016), ergenlerin iyi oluşları ile kullandıkları duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkilerinin yönünü araştırmıştır. 633 İtalyan ergen, Duygu Düzenleme Ölçeği'ni (ERQ; Gross ve John, 2003), yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini ve bunların çeşitli iyi oluş ölçütleriyle ilişkisini ölçen bir ölçek doldurmuşlardır. Faktör analizi ve güvenirlik sonuçları, ERQ'nun ergenlerde düzenleme stratejilerini değerlendirme konusundaki geçerliliğini ortaya koymuştur. Korelasyon ve regresyon sonuçları, yeniden değerlendirme stratejisine daha fazla dayalı bir yaklaşımın, yaşam doyumu, sosyal destek algısı ve pozitif duygulanım başta gelmek üzere, çoğu göstergede iyi oluşu olumlu etkilediğini, bastırma stratejisinin daha fazla tercih edildiği durumlarda ise, psikolojik sağlık, duygusal yalnızlık ve negatif duygulanım da dahil olmak üzere, tüm göstergeler için iyi oluşun olumsuz etkilendiğini göstermiştir. Yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri için cinsiyet ve yaş açısından herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Bulgular, genel olarak, ergenlerde iyi oluşun, yetişkinlerde gözlenen durumu yansıtacak şekilde, tercih edilen duygu düzenleme stratejileriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde çocuk ve ergen örnekleminde duygu düzenlemenin ölçümüne dönük psikometrik araçlar sınırlı olduğundan, yurtiçinde yapılan araştırmalar da son yıllarda yapılan birkaç çalışma ile sınırlı kalmıştır. Bu bağlamda Yıldız (2016), yaşları 14 ile 19 arasında değişen 300 ergenin örneklem olarak seçildiği bir araştırma ile yalnızlık ve pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin aracı rolünü incelemiştir. Katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Pozitiflik Ölçeği ile içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutlarından oluşan Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Analizler ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla duygularını içsel işlevsel olarak düzenleyemediklerini ve bunun sonucu olarak pozitiflik düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Yapılan bir diğer çalışmada Özyurt ve arkadaşları (2016) yaşları 6 ile 12 arasında değişen DEHB tanısı olan 62 çocuk ve anneleri ile yaş ve cinsiyetleri eşleştirilmiş, DEHB tanısı olmayan 62 çocuk ve annelerinin duygu düzenleme becerilerini karşılaştırmıştır. Araştırmaya katılan çocuklara Duygu Ayarlama Ölçeği (DAÖ) ve Çocuklar için Davranış Değerlendirme Ölçeği (ÇDDÖ), annelerine ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) uygulanmıştır. Sonuçlar, DEHB olan çocukların depresyon ve anksiyeteyi daha yoğun yaşadıklarını, saldırgan davranışların daha sık görüldüğünü, düşünce sorunlarının, sosyal sorunların, dikkat sorunlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. DEHB olan çocukların anneleri duygu düzenleme güçlüklerini DEHB tanısı olmayan çocukların annelerine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha sık yaşamaktadır. Aynı zamanda DEHB tanılı çocukların duygusal değişkenlikleri daha yüksek, duygu düzenleme becerileri daha düşüktür. (Özyurt vd., 2016)

Ercengiz ve Şar (2017) ise, 13-19 yaşlar arasındaki 426 ergen üzerinde duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordamadaki etkinliğini incelemiştir. Katılımcılara İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre ergenlerde duygu düzenleme, internet bağımlılığının %34'ünü açıklamıştır. Duyguları düzenlemeye yönelik işlevsel olmayan müdahaleler ve dışsal müdahaleler internet bağımlılığı ile pozitif ilişkiliyken, beklendiği gibi içsel işlevsel duygu düzenleme internet bağımlılığı ile negatif ilişkilidir.

Atalar ve Atalay (2018) ise, ergenlerde duygu düzenleme becerisinin gelişiminde anne babanın ve mizacın rolünü inceleyen bir derleme çalışması hazırlamıştır. Reaktif mizaca sahip ergenlerin bastırma stratejisini daha sık kullandıkları ve psikopatolojiye yatkınlıkları, düzenleyici mizaca sahip ergenlerin ise bilişsel becerilerinin daha yüksek olduğu, yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerini daha az yaşadıkları ve anne babaların ergenlerin duygu düzenleme becerilerine etkileri vurgulanmıştır.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalar, duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının bireylerin yaşam doyumlarını, duygulanımlarını, psikolojik işlevselliklerini pozitif yönde etkilediği ve içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerini daha az yaşadıkları yönündedir. Aynı zamanda iletişim becerisi yüksek bireylerin yeniden değerlendirme stratejilerini tercih ettikleri

görülmüştür. Bastırma stratejisinin kullanımı ise yabancılaşma, depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkilidir. Problematik internet kullanımının duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde daha sık görüldüğü ifade edilmektedir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanılı çocukların duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları tespit edilmiştir. Cinsiyete bağlı farklılıklarınsa daha çok bastırma stratejisinde görüldüğü ve bu farklılıkların erkeklerin bastırma stratejilerini daha sık kullandığı yönünde oluştuğu ifade edilmektedir. Ayrıca ebeveynlerinin gösterdikleri duygulanım bozukluklarının ve kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin türünün bireylerin benimsedikleri duygu düzenleme stratejisini yordayabileceği anlaşılmıştır. İncelenen araştırmalardan anlaşıldığı üzere, bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejisi psikolojik sağlıklarını önemli ölçüde etkilemektir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, 10-18 yaşlar arasındaki çocuk ve ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlayan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin *(The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents)* geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını kapsayan bir uyarlama çalışmasıdır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni 2017-2018 öğretim yılında Adana ili merkez ilçelerinde (Seyhan, Çukurova, Sarıçam ve Yüreğir) yer alan ortaokul ve liselere devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada çalışılacak okullar Adana'nın her merkez ilçesinden olmasına ve farklı sosyo-ekonomik koşullara sahip bireylerin devam ettikleri okullar olmasına özen gösterilerek uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Sonuç olarak araştırma Adana ilinin merkez ilçelerinde bulunan dört ortaokul ve dört lisede 2017-2018 yılında öğrenim gören 558'i (%53.2) kız, 490'ı (%46.8) erkek olan toplam 1048 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrenciler 10-18 yaş aralığındadır. Yaş ortalamaları 14.58'dir (Ss=2.4). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve yaşlarına göre dağılımları Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1.
Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Yaşlarına Göre Dağılımları

	Kız		**Erkek**		**Toplam**	
Yaş	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**
10	31	3.0	16	1.5	47	4.5
11	59	5.6	64	6.1	123	11.7
12	45	4.3	38	3.6	83	7.9
13	52	5.0	37	3.5	89	8.5
14	64	6.1	61	5.8	125	11.9
15	75	7.2	69	6.6	144	13.7
16	80	7.6	61	5.8	141	13.5
17	87	8.3	98	9.4	185	17.7
18	65	6.2	46	4.4	111	10.6
Toplam	558	53.2	490	46.8	1048	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi öğrencilerin 47'si (% 4.5) 10 yaşında, 123'ü (%11.7) 11 yaşında, 83'ü (%7.9) 12 yaşında, 89'u (%8.5) 13 yaşında, 125'i (%11.9) 14 yaşında, 144'ü (%13.7) 15 yaşında, 141'i (%13.5) 16 yaşında, 185'i (%17.7) 17 yaşında, 111'i (%10.6) 18 yaşındadır. Tablo 2'de öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim düzeyleri verilmiştir.

Tablo 2
Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Düzeyleri

	Anne		**Baba**	
Öğrenim Düzeyi	**f**	**%**	**f**	**%**
Okur Yazar Değil	61	5.8	24	2.3
İlkokul Mezunu	205	19.6	157	15.0
Ortaokul Mezunu	160	15.3	189	18.0
Lise Mezunu	287	27.4	286	27.3
Üniversite Mezunu	281	26.8	305	29.1
Yüksek Lisans ve Üstü	43	4.1	62	5.9
Belirtilmemiş	11	1.0	25	2.4
Toplam	1048	100	1048	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırma grubundaki öğrencilerin annelerinin %27.4'ü lise mezunu, %26.8'i üniversite mezunudur. Yüksek lisans ve üstü öğrenim düzeylerine sahip anneler, tüm grubun %4.1'ini oluşturmaktadır. Öğrencilerin annelerinin %5.8'i ise okur yazar değildir. Öğrencilerin babalarının %29.1'i üniversite mezunu, %27.3'ü lise mezunudur. Okur yazar olmayan babalar %2.3'lük bir dilimi oluşturmakta ve yüksek lisans ve üstü öğrenim düzeyine sahip babalar ise 5.9'luk bir dilimi oluşturmaktadır. Öğrencilerin babalarının öğrenim düzeyleri, annelerinin öğrenim düzeylerine göre daha yüksektir.

3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeylerini ve anne-babalarının medeni hal ve öğrenim durumlarını içermektedir.

3.3.2.Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ), Gullone ve Taffe (2012) tarafından Gross ve John'un (2003) yetişkin örneklemi için hazırladığı Duygu Düzenleme Ölçeği'nden uyarlanmıştır. Çalışmaya yaşları 10 ile 18 arasında değişen 842 çocuk ve ergen katılmıştır. ÇEDDÖ iki duygu düzenleme stratejisindeki kullanım farklılıklarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. Gullone ve Taffe (2012) ölçeği çocuk ve ergenlere uyarlarken ölçek maddelerini sadeleştirmiş ve derecelendirmeyi azaltmıştır. Değerlendirme 5'li likert tipi derecelendirme ile yapılmaktadır (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Yeniden değerlendirme alt ölçeği 6 maddeden (1, 3, 5, 7, 8, 10) ve bastırma alt ölçeği ise 4 maddeden (2, 4, 6, 9) oluşmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek en yüksek ve düşük puanlar yeniden değerlendirme alt ölçeğinde 6 ve 30, bastırma alt ölçeğinde 4 ve 20'dir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, alt ölçeğin temsil ettiği duygu düzenleme stratejisinin sık kullanıldığını ifade etmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi'nden yararlanılmıştır. DFA sonuçlarına göre; ölçeğin 10 maddeden oluşan iki faktörlü yapısı

tüm örneklem için (CFI 0.972 RMSEA 0.051), 13-15 yaş grubu için (CFI .948, RMSEA .071) 10-12 yaş grubu için (CFI 0.967 RMSEA 0.049) ve 16-18 yaş grubu için (CFI 0.967, RMSEA 0.049) iyi uyum göstermiştir. Bulgular her iki cinsiyet için de (Kızlar için CFI 0.959 RMSEA 0.063; erkekler için CFI 0.958 RMSEA 0.055) benzer şekildedir. Maddelerin faktör yükleri ise .46 ile .88 arasında değişmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğindeki maddelerin faktör yükleri .58 ile .77; bastırma alt ölçeğindeki maddelerin faktör yükleri ise .46 ile .88 arasında değişmektedir. Yapı geçerliğini ölçmek amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü yapısı onaylanmıştır. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı tüm örneklem için .83 ve diğer gruplar için .82 (10-12 yaş grubu için) ile .86 (16-18 yaş grubu için) aralığında bulunmuştur. Bastırma alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı ise tüm örneklem için .75 ve diğer gruplar için .69 (10-12 yaş grubu için) ile .79 (16-18 yaş grubu için) aralığındadır. Ölçek 12 aylık bir süre boyunca kararlılık göstermiştir. Yeniden değerlendirme alt ölçeği için test tekrar test güvenirlik katsayısı .37 ile .43 arasında ve bastırma alt ölçeği için .49 ile .63 arasındadır (Gullone ve Taffe 2012).

3.3.3.Çocuklar için Depresyon Ölçeği

Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ), Kovacs (1985) tarafından, 6-17 yaşlar arasındaki çocukların depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek Beck Depresyon Ölçeği temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı .86, test tekrar test güvenirliği .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağıntı geçerliği, bir depresyon ölçeği *(Center for Epidemiological Studies Depression Scale-CES-D)* ve bu ölçeğin anksiyete ölçeği ile sağlanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Depresyon ölçekleri arasındaki korelasyon değeri .58, anksiyete ile depresyon arasındaki korelasyon değeri ise .63 olarak bulunmuştur. Bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin kültürümüze uyarlaması Öy (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu 27 maddeden oluşmakta ve değerlendirmesi üçlü likert tipinde (0-1-2) yapılmaktadır. ÇDÖ'nün alt ölçeği bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 54'tür. Ölçeğin kesim noktasının ise 19 olduğu ifade edilmektedir. Ölçekte 2., 5., 7., 8., 10., 11.,13., 15., 16., 18., 21., 24., 25. maddeler tersten puanlanmaktadır. ÇDÖ'den alınan puanın artması, çocuğun depresyon düzeyinin

yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği .70, iç tutarlığı .80'dir. Ölçeğin Çocukluk Depresyonu Derecelendirme Ölçeği ile arasındaki korelasyon .61 olarak hesaplanmıştır (Öy, 1991). Bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi

Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT), Vermulst ve Gerris (2005) tarafından, Goldberg'e ait 100 kişilik özelliğinden 30'u seçilerek oluşturulan ve kişiliğin beş faktör çerçevesinde (Uyumluluk, Dışadönüklük, Sorumluluk, Duygusal Denge ve Deneyime Açıklık) değerlendirilmesini sağlayan bir ölçektir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, ölçeğin beş faktörlü yapısı onaylanmıştır (RMSEA=0.05, CFI=0.96). Ölçeğin güvenirlik katsayısı, dışadönüklük alt ölçeği için .81, uyumluluk alt ölçeği için .80, sorumluluk alt ölçeği için .86, duygusal denge alt ölçeği için .78, deneyime açıklık alt ölçeği için .73'tür. HBBKT için ortaya konan bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin uyarlaması Morsünbül (2014) tarafından yapılmıştır. Katılımcılar yaşları 14 ile 22 arasında değişen lise ve üniversite öğrencileridir. HBBKT 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 6 madde ile ölçülmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek puan 42'dir. Ölçekte 2., 3., 4., 7., 9., 11., 13., 16., 21., 24., 26., 29.'u maddeler tersten kodlanmakta ve ölçeğin değerlendirmesi 7'li likert tipinde (1= tamamen yanlış; 7=tamamen doğru) yapılmaktadır. Ölçeğin beş faktörlü yapısı DFA sonuçlarına göre onaylanmıştır (CFI=0.92, RMSEA=0.08). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ve test tekrar test sonuçları sırasıyla uyumluluk alt ölçeği için .78 ve .82; dışadönüklük alt ölçeği için .81 ve .87; sorumluluk alt ölçeği için .81 ve .86; duygusal denge alt ölçeği için .72 ve .80; deneyime açıklık alt ölçeği için .71 ve .81 olarak tespit edilmiştir. HBBKT'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmasının geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği görülmektedir (Morsünbül, 2014).

3.4. Verilerin Toplanması

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin uyarlama çalışmasını yapmak amacıyla, öncelikle ölçeğin yazarlarından Eleonora Gullone'un izni e- mail yoluyla alınmıştır. Araştırma verilerini toplamak için gerekli uygulama izinleri de alındıktan sonra, Adana ili merkez ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı dört

ortaokul ve dört lisede, öğrencilerin ders saatleri içerisinde uygulama yapılmıştır. Uygulamalar, araştırmacının kendisi ve çalışma yapılan okulların psikolojik danışmanları tarafından gerçekleştirilmiştir. Gerekli yönergelerin verilmesinden sonra, uygulama kapsamında, ortaokul öğrencileri tarafından Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği yanıtlanırken; lise öğrencileri ise ortaokul öğrencilerinden farklı olarak Çocuklar için Depresyon Ölçeği yerine Hızlı Büyük Beşli Kişilik Envanterini cevaplamışlardır. Uygulama sınıf ortamında gerçekleşmiştir. Ortaokul öğrencilerinin ölçekleri yanıtlaması yaklaşık olarak 25 dakika, lise öğrencilerinin ise 15 dakika sürmüştür.

3.5.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS Statistics 20 ve AMOS programları kullanılmıştır. Çalışma grubunun demografik özellikleri frekans analiziyle, cinsiyetler arası farklılıklar bağımsız örneklem için t testiyle belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerliğini ölçmek amacıyla yapı ve ölçüt bağıntı geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği hakkında bilgi edinmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), gözlemlenen değişkenlerin faktör yapısını doğrulamak için kullanılan istatistiksel bir tekniktir. Faktörler arasındaki ilişkinin düzeyini, değişkenlerin ilişkili olduğu faktörleri, faktörlerin modeli açıklayıp açıklamadığını belirlemek için kullanılır. (Erkorkmaz, Etikan, Demir, Özdamar ve Sanisoğlu, 2013). Modelin uyumunu ölçmek için ise, CFI (karşılaştırmalı uyum indeksi), RMSEA (yaklaşık ortalamaların karekökü), GFI (uyum iyiliği indeksi), x^2/sd (ki kare değerinin serbestlik değerine bölümü), IFI (artan uyum indeksi), AGFI (düzeltilmiş uyum indeksi) istatistiklerinden faydalanılmıştır. Literatürde uyum indekslerinin kabul sınırları; ki kare (x^2) değerinin serbestlik derecesine (sd) bölünmesiyle elde edilen değerin .05'ten, yaklaşık ortalamaların karekökünün (RMSEA) .08'den küçük, karşılaştırmalı uyum indeksinin (CFI) .95'ten, artan uyum indeksinin (IFI), uyum iyiliği indeksinin (GFI), düzeltilmiş uyum indeksinin (AGFI) .90'dan büyük olduğu ifade edilmektedir (Evci ve Aylar, 2017; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kline, 2011; MacCallum, Widaman, Preacher ve Hong, 2010). İncelenen bir diğer değer faktör yükü değeridir. Faktör yükü, maddelerin faktörle ilişkisini ortaya koymakta olup, bu değerin .30'dan yüksek olması kabul edilir olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2014).

Ölçüt bağıntı geçerliğini belirlemek içinse, ÇEDDÖ'nün ortaokul örnekleminde Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve lise örnekleminde Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi

ile korelasyonlarına bakılmıştır. Ölçüt bağıntı geçerliği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiziyle tamamlanmıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için test tekrar test analizi yapılmıştır. Test tekrar test analizi sonuçları, 152 öğrenciye ÇEDDÖ'nün üç hafta arayla uygulanması sonucunda elde edilmiştir. Son olarak Cronbach alfa güvenirlik katsayıları her bir alt ölçek için belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına yönelik bulgular ortaya konulmuştur.

4.1. Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Ölçeğin geçerliğini ölçmek için, dil geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt bağıntı geçerliğine yönelik araştırma bulguları sunulmaktadır.

4.1.1. Dil Geçerliğine İlişkin Bulgular

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak için, ilk aşamada Duygu Düzenleme Ölçeği'nin çocuk ve ergen gruplarında uyarlama çalışmasını yürüten araştırmacılardan Eleonora Gullone ile iletişime geçilmiş ve ölçeğin kullanım izni alınmıştır. Sonrasında özel kurumlarda çalışan, ölçeği daha önce hiç görmemiş, dört deneyimli İngilizce Öğretmeni, birbirlerinden bağımsız olarak, ölçek maddelerinin Türkçeye çevirisini yapmıştır. Daha sonra bu dört uzman bir araya gelerek yaptıkları madde çevirilerini karşılaştırmış ve böylece tek bir geçici Türkçe çeviri formu oluşturulmuştur.

Dilsel eşdeğerlik çalışması için İngilizce orijinal maddeler ve Türkçe çeviri maddeleri alt alta yazıldığı bir form oluşturulmuştur. Bu form Çukurova Üniversitesi'nde akademisyen olan Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında doktoralı, altı öğretim üyesine verilerek, çevirisi yapılan ölçek maddeleri ile ilgili görüşleri alınmıştır. Ayrıca ölçeğin 12 beşinci sınıf öğrencisiyle yapılan pilot uygulamasında, öğrenciler 8. maddeyi anlamakta güçlük çektiklerini ve ölçekteki maddelerin birbirlerine benzediklerini ifade etmişlerdir. Gerek öğretim üyelerinden alınan öneriler gerekse de pilot uygulamanın dönütleri doğrultusunda, gerekli değişiklikler yapılarak Türkçe form oluşturulmuştur.

Bir dil uzmanı tarafından Türkçe formdaki maddelerin İngilizceye geri çevirisi yapılmıştır. Sonra ölçeğin orijinal maddeleri ile geri çeviri maddeleri yan yana getirilerek incelenmiş, orijinal maddeler ile geri çevrilen maddelerin örtüştüğü

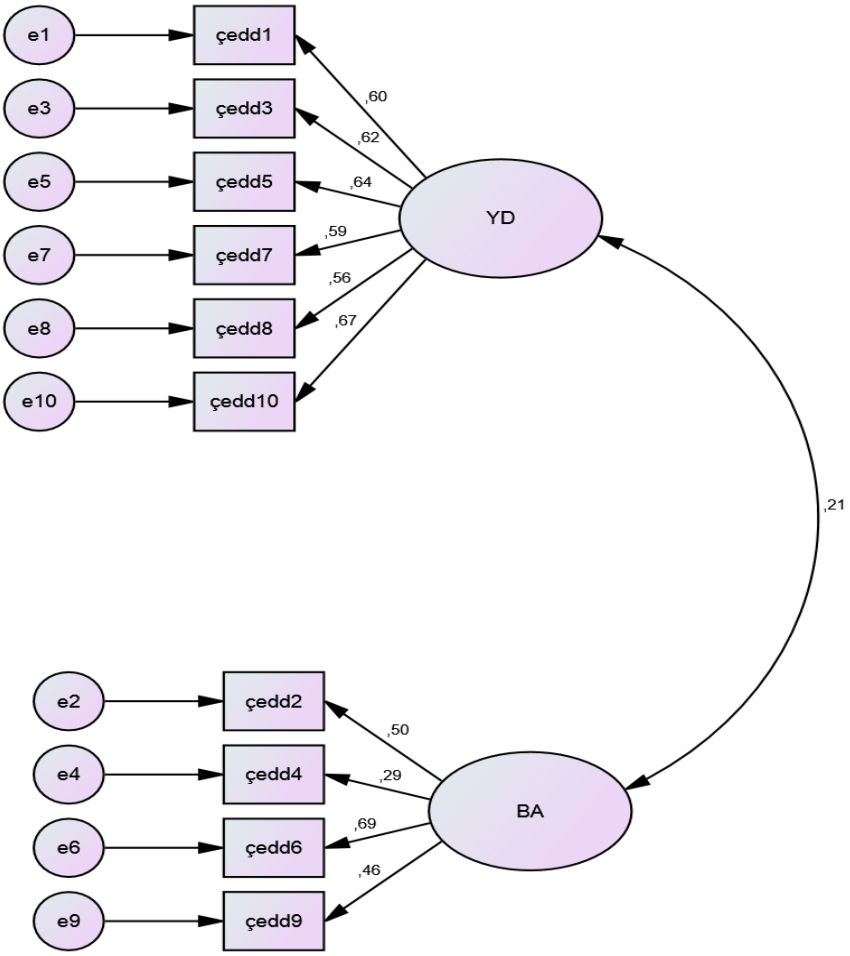
görülmüştür. Bu aşamada Eleonora Gullone'a da geri çeviri maddeleri gönderilerek görüşü sorulmuştur. Tüm bu çalışmalardan sonra oluşturulan Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına başlanmıştır.

4.1.2.Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun yapı geçerliğine ilişkin bulguları verilmiştir.

4.1.2.1. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı 10-18 yaşları arasında olan öğrenciler üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA analiziyle ilgili varsayımlar karşılandıktan sonra maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle analiz gerçekleştirilmiştir. İki faktörlü yapının herhangi bir modifikasyona gerek kalmadan iyi uyum değerleri ürettiği belirlenmiştir [χ^2/sd(165.53/34 = 4.87); RMSEA=.06; CFI=.93; IFI=.93; GFI= .97; AGFI =.95]. Faktörler arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunmaktadır (r=.21, p<.05).



Şekil 1. Ortaokul ve lise öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları

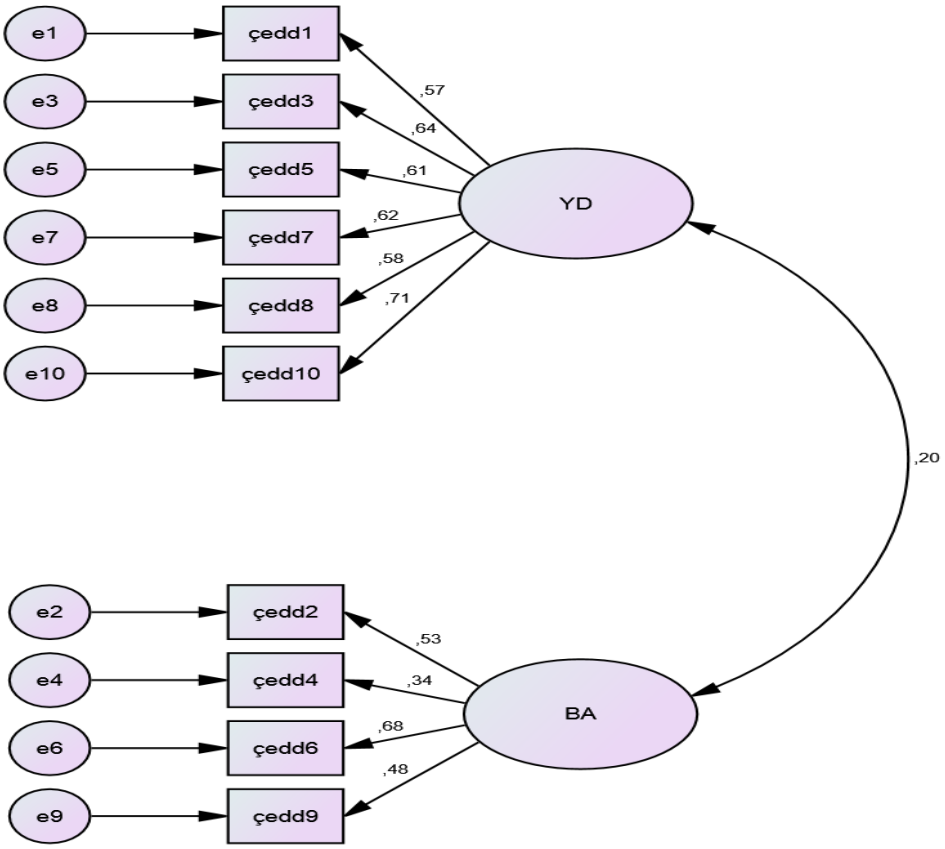
Not: YD: Yeniden değerlendirme, BA: Bastırma

Şekil 1'e bakıldığında faktör yüklerinin .29 ile .69 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin faktör yükleri .56 ile .67 arasında dağılmakta ve bastırma alt ölçeğinin faktör yükleri ise .29 ile .69 arasında değişmektedir. Madde 4 dışında tüm maddelerin faktör yükü .30'un üzerindedir.

4.1.2.2.Kız Öğrencilerde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi

Kız öğrencilerde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA analizi maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İki faktörlü yapının herhangi bir

modifikasyona gerek kalmadan iyi uyum değerleri ürettiği belirlenmiştir [χ^2/sd(131.20/34 = 3.86); RMSEA=.07; CFI=.91; IFI=.91; GFI= .95; AGFI =.93]. Faktörler arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunmaktadır (r=.20, p<.05).



Şekil 2. Kız öğrencilerde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları

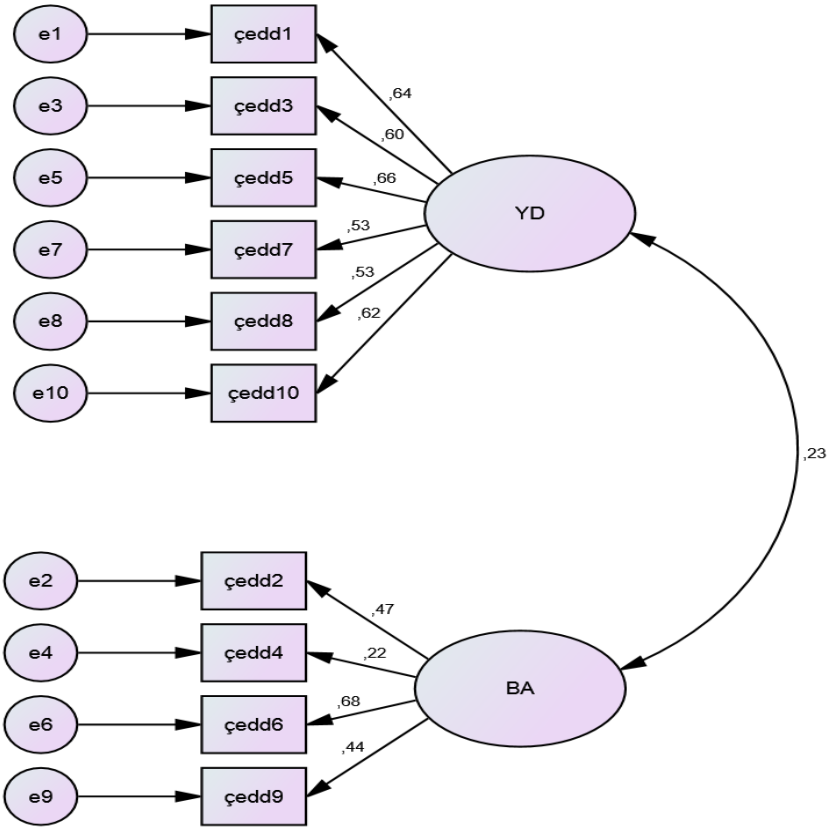
Not: YD: Yeniden değerlendirme, BA: Bastırma

Şekil 2 incelendiğinde faktör yüklerinin .34 ile .71 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin faktör yükleri .57 ile .71 arasında dağılmakta ve bastırma alt ölçeğinin faktör yükleri .34 ile .68 arasında değişmektedir. Tüm maddelerin faktör yükü .30'un üzerindedir.

4.1.2.3.Erkek Öğrencilerde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi

Erkek öğrencilerde Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA analizi maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İki faktörlü yapının herhangi bir modifikasyona gerek kalmadan iyi uyum değerleri ürettiği belirlenmiştir [χ^2/sd(95.42/34 = 2.81); RMSEA=.06; CFI=.92; IFI=.92; GFI= .96; AGFI =.94]. Faktörler arasında pozitif yönde düşük ilişki bulunmaktadır (r=.23, p<.05).

Tablo 3'e bakıldığında faktör yüklerinin .53 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin faktör yükleri .53 ile .66 arasında dağılmakta ve Bastırma alt ölçeğinin faktör yükleri ise .22 ile .68 arasında değişmektedir. Madde 4 dışında tüm maddelerin faktör yükü .30'un üzerindedir.



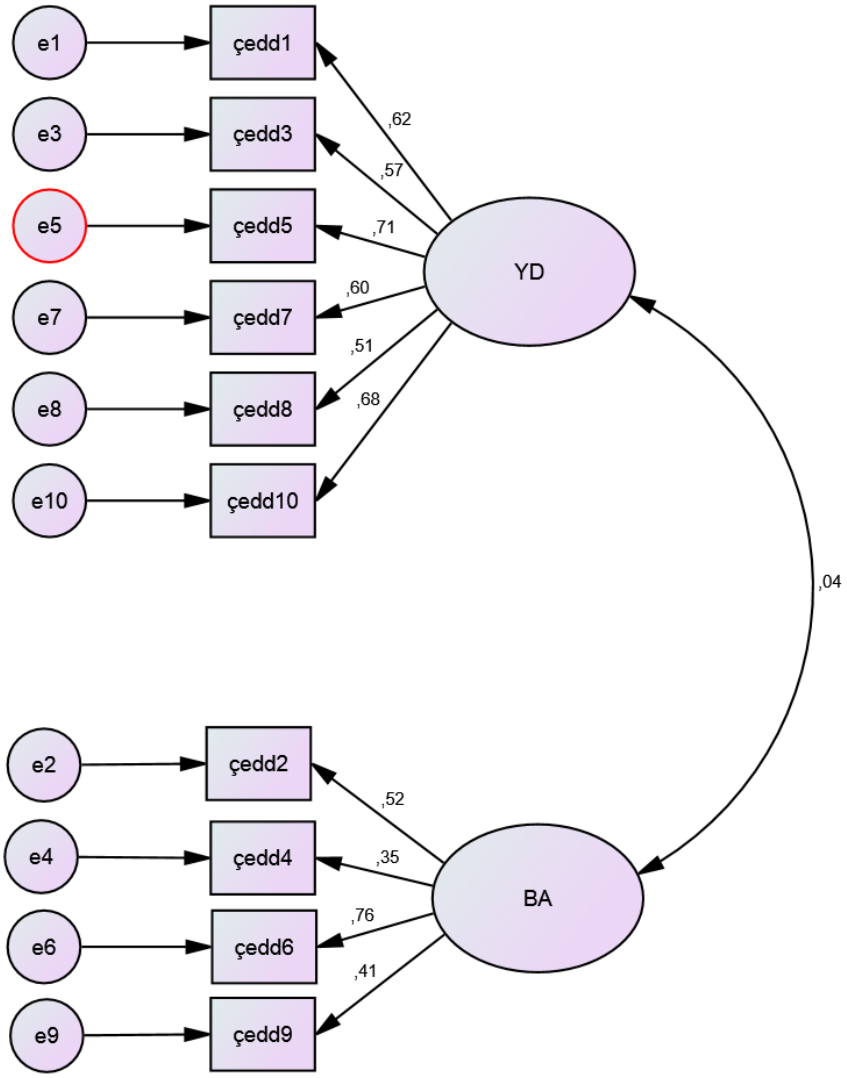
Şekil 3. Erkek öğrencilerde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları

Not: YD: Yeniden değerlendirme, BA: Bastırma

4.1.2.4. 10-12 Yaş Grubunda Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı 10-12 yaşları arasında olan öğrenciler üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Analiz maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İki faktörlü yapının herhangi bir modifikasyona gerek kalmadan iyi uyum değerleri ürettiği belirlenmiştir [χ^2/sd(64.31/34) = 1.89; RMSEA=.06; CFI=.93; IFI=.94; GFI= .95; AGFI =.92]. Faktörler arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür (r=.04, p>.05).

Şekil 4 incelendiğinde faktör yüklerinin .35 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin faktör yükleri .51 ile .71 arasında dağılmakta ve bastırma alt ölçeğinin faktör yükleri .35 ile .76 arasında değişmektedir. Tüm maddelerin faktör yükü .30'un üzerindedir.



Şekil 4. 10-12 yaş öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları

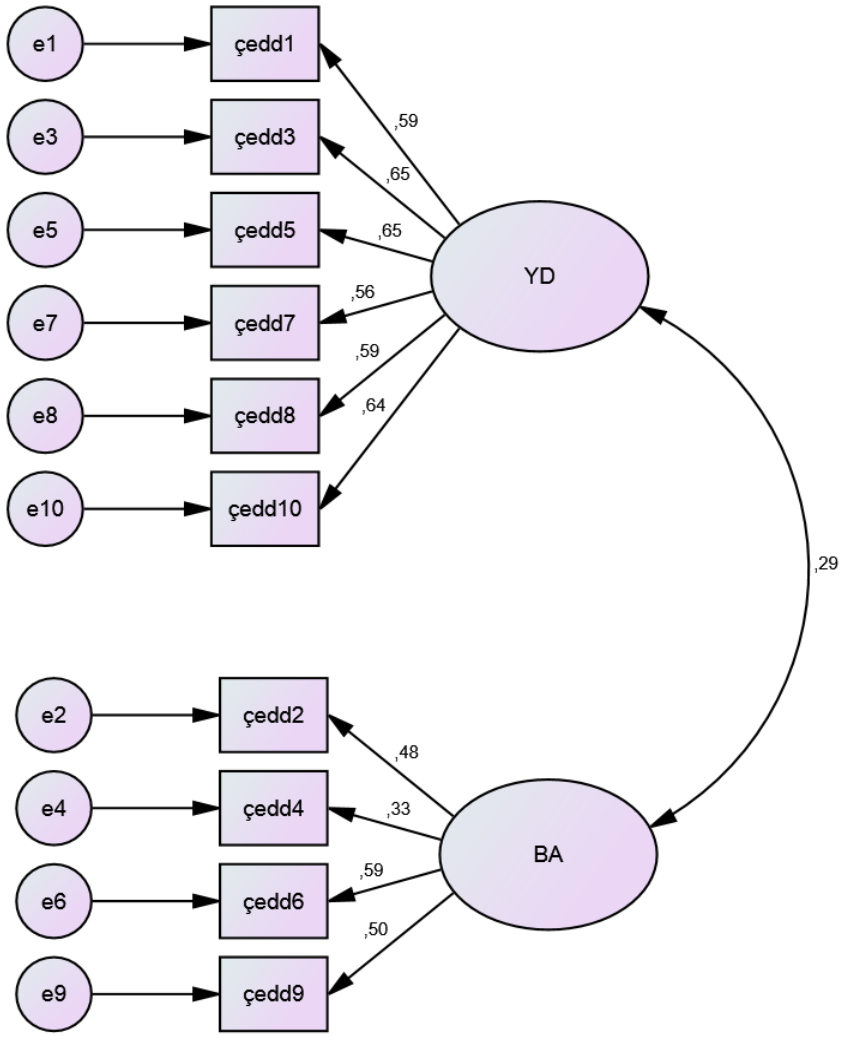
Not: YD: Yeniden değerlendirme, BA: Bastırma

4.1.2.5. 13-15 Yaş Grubunda Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı 13-15 yaşları arasında olan öğrenciler üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Analiz maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İki faktörlü yapının herhangi bir modifikasyona gerek kalmadan mükemmel uyum değerleri ürettiği belirlenmiştir [χ^2/sd(59.56/34) = 1.89; RMSEA=.05; CFI=.96; IFI=.96; GFI=

.97; AGFI =.95]. Faktörler arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki belirlenmiştir (r=.29, p<.05).

Şekil 5 incelendiğinde faktör yüklerinin .33 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin faktör yükleri .59 ile .65 arasında dağılmakta ve bastırma alt ölçeğinin faktör yükleri .33 ile .59 arasında değişmektedir. Tüm maddelerin faktör yükü .30'un üzerindedir.

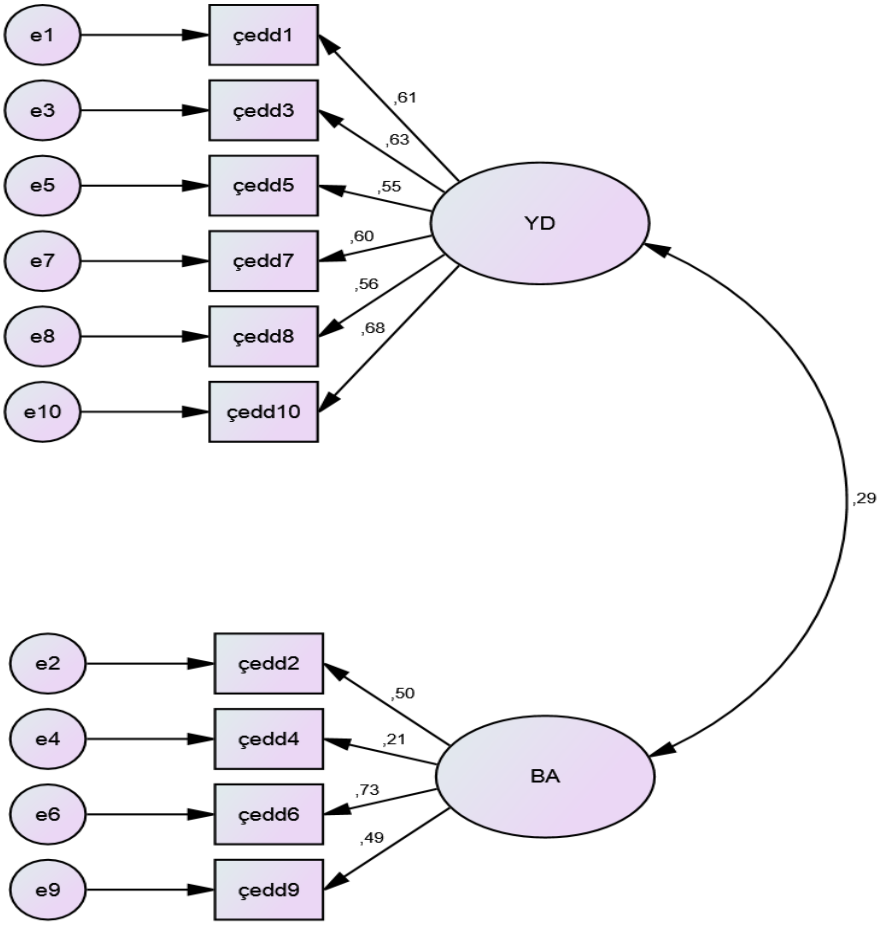


Şekil 5. Şekil 5. 13-15 yaş öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları

Not: YD: Yeniden değerlendirme, BA: Bastırma

4.1.2.6. 16-18 Yaş Grubunda Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Formu'nun Doğrulayıcı Faktör Analizi

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı 1618 yaşları arasında olan öğrenciler üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Analiz maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İki faktörlü yapının herhangi bir modifikasyona gerek kalmadan iyi uyum değerleri ürettiği belirlenmiştir [χ^2/sd(112.67/34) = 3.31; RMSEA=.07; CFI=.90; IFI=.90; GFI= .95; AGFI =.92]. Faktörler arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki belirlenmiştir (r=.29, p<.05).



Şekil 6. 16-18 yaş öğrencilerinde doğrulayıcı faktör analizi modeli- Standardize edilmiş yol katsayıları

Not: YD: Yeniden değerlendirme, BA: Bastırma

Şekil 6 incelendiğinde faktör yüklerinin .21 ile .73 arasında değiştiği görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin faktör yükleri .55 ile .68 arasında dağılmakta ve bastırma alt ölçeğinin faktör yükleri .21 ile .73 arasında değişmektedir. Madde 4 dışında tüm maddelerin faktör yükü .30'un üzerindedir.

4.1.3. Ölçüt Bağıntı Geçerliğine İlişkin Bulgular

4.1.3.1.Ortaokul Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin ölçüt bağıntı geçerliğini ölçmek amacıyla 243'ü (%52.9) kız, 216'sı (%47.1) erkek olmak üzere toplam 459 ortaokul öğrencisinin ÇEDDÖ ve Çocuklar için Depresyon Ölçeği'ne verdikleri yanıtlar arasındaki korelasyon incelenmiştir. Tablo 3'te ortaokul öğrencilerinin, Tablo 4'te sadece kız ve sadece erkek ortaokul öğrencilerinin, depresyon ölçeği ile duygu düzenlemenin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları sunulmuştur.

Tablo 3
Ortaokul için Depresyon ve Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri

	1	**2**	**3**
1.Toplam Depresyon	-		
2. Yeniden Değ.	-.36**	-	
3. Bastırma	.21**	.12**	-
Ort.	13.6	20.6	12.4
S	8.2	5.6	3.7

(* p< .05, ** p< .01)

Tablo 3'de depresyon puanı ile duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu arasında negatif yönde .36 düzeyinde anlamlı korelasyon olduğu ve depresyon puanı ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu arasında .21 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma boyutları arasında .12 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4
Cinsiyete göre Depresyon ve Duygu Düzenleme Alt Ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri

	1	**2**	**3**
1.Toplam Depresyon	-	-.36**	.31**
2. Yeniden Değ.	-.38**	-	.14*
3. Bastırma	.11	.10	-
Ort. (Erkek)	12.5	20.3	12.6
S (Erkek)	7.6	5.8	3.5
Ort.(Kız)	14.6	20.8	12.2
S(Kız)	8.5	5.4	3.8

Not: Üst diyagonalde kız öğrencilerin, alt diyagonalde erkek öğrencilerin korelasyon sonuçları verilmiştir.

(* p< .05, ** p< .01)

Tablo 4'de erkek öğrencilerin depresyon puanı ile duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönde .38 düzeyinde anlamlı korelasyon olduğu ve erkek öğrencilerin depresyon puanı ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında .11 düzeyinde anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma boyutları arasında .10 düzeyinde yine anlamlı olmayan bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilerin depresyon puanı ile duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönde .36 düzeyinde anlamlı korelasyon olduğu ve yine kız öğrencilerin depresyon puanı ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında .31 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma boyutları arasında .14 düzeyinde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

4.1.3.2. Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 5'te 315'i (% 53.5) kız, 274'ü (% 46.5) erkek toplam 589 lise öğrencisinin kişilik özellikleri ile kullandıkları duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları sunulmuştur. Tablo 6'da ise bu ilişki cinsiyet değişkenine göre verilmiştir.

Tablo 5'te verilen alt ölçeklerin korelasyon değerlerine bakıldığında, yeniden değerlendirme alt ölçeği ile uyumluluk alt ölçeği arasında pozitif yönlü .23 düzeyinde

anlamlı, yeniden değerlendirme alt ölçeği ile sorumluluk alt ölçeği arasında .16 düzeyinde anlamlı, yeniden değerlendirme alt ölçeği ile deneyime açıklık alt ölçeği arasında .16 düzeyinde anlamlı ilişki görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeği ile dışadönüklük alt ölçeği arasında negatif yönlü .04 düzeyinde ve yeniden değerlendirme alt ölçeği ile duygusal denge alt ölçeği arasında pozitif yönlü .02 düzeyinde anlamlı olamayan ilişki görülmektedir. Bastırma alt ölçeğinin kişilik özellikleriyle arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; bastırma alt ölçeğinin, dışadönüklük alt ölçeği ile aralarında negatif yönlü .14 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Duygu düzenlemenin iki alt boyutu arasında ise pozitif yönlü .16 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 6'da erkek ve kız öğrencilerin alt ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri verilmiştir. Erkek öğrencilerin alt ölçeklerden aldıkları puanların korelasyon değerlerine bakıldığında, yeniden değerlendirme alt ölçeği ile uyumluluk alt ölçeği arasında pozitif yönlü .24 düzeyinde anlamlı ilişki ve yeniden değerlendirme alt ölçeği ile sorumluluk alt ölçeği arasında pozitif yönlü .23 düzeyinde anlamlı ilişki; yeniden değerlendirme alt ölçeği ile deneyime açıklık alt ölçeği arasında ise pozitif yönlü .10 düzeyinde anlamlı olmayan ilişki görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeği ile dışadönüklük arasında negatif yönlü .12 düzeyinde ve yeniden değerlendirme alt ölçeği ile duygusal denge arasında ise yine negatif yönlü .07 düzeyinde anlamlı olmayan ilişki görülmektedir. Bastırma alt ölçeğinin kişilik özellikleriyle arasındaki ilişkiye bakıldığında; deneyime açıklık alt ölçeği ile bastırma alt ölçeği arasında pozitif yönlü .16 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Uyumluluk ve sorumluluk alt ölçekleriyle ise sırasıyla .1 ve .03 düzeylerinde anlamlı olmayan ilişki olduğu görülmektedir. Bastırma alt ölçeği ile dışadönüklük ve duygusal denge alt ölçekleri arasında ise negatif yönlü sırasıyla .05 ve .06 düzeyinde yine anlamlı olmayan ilişki bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin iki alt boyutu arasında ise pozitif yönlü .25 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Kız öğrencilerin alt ölçeklerden aldıkları puanların korelasyon değerlerine bakıldığında; yeniden değerlendirme alt ölçeği ile uyumluluk alt ölçeği arasında pozitif yönlü .22 düzeyinde, duygusal denge alt ölçeği ile pozitif yönlü .16 düzeyinde, deneyime açıklık alt ölçeği ile pozitif yönlü .23 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin dışadönüklük alt ölçeği ile pozitif yönlü .05 düzeyinde ve sorumluluk alt ölçeği ile pozitif yönlü .08 düzeyinde anlamlı

olamayan ilişki görülmektedir. Kişilik özellikleriyle arasındaki ilişkiye bakıldığında bastırma alt ölçeğinin, dışadönüklük alt ölçeği ile negatif yönlü .24 düzeyinde anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Sorumluluk alt ölçeği ile arasında ise .09 değerinde pozitif yönlü anlamlı olmayan ilişki, uyumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık alt ölçekleri ile bastırma alt ölçeği arasında negatif yönlü, sırasıyla 08, 03 ve 05 düzeyinde anlamlı olmayan ilişki bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin iki alt boyutu arasında ise pozitif yönlü .11 düzeyinde anlamlı olmayan ilişki bulunmaktadır.

4.1.3.3. Cinsiyete Göre Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 7'de öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygu düzenleme alt ölçeklerinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t testinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 7
Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine göre Duygu Düzenleme Alt Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların Bağımsız Örneklem için t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	**X̄**	S	**T**	**Sd**	P
1.Yeniden Değ.	Kız	558	20.77	4.97	2.35	1046	.019
	Erkek	490	20.03	5.11			
2. Bastırma	Kız	558	12.02	3.37	-2.6	1046	.009
	Erkek	490	12.55	3.15			

Bağımsız örneklemler için t testi sonuçlarına göre; bastırma ve yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanımında tüm örneklemde cinsiyete bağlı anlamlı farklılık ortaya çıkmaktadır. Kız öğrencilerin yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puan erkek öğrencilerden, erkek öğrencilerin bastırma alt ölçeğinden aldıkları puan kız öğrencilerden daha fazladır.

Tablo 5
Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Stratejileri arasındaki korelasyon değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
1.Uyumluluk	-						
2.Dışadönüklük	.04	-					
3.Sorumluluk	.30**	-.26**	-				
4.Duygusal Denge	.06	.33**	-.01	-			
5.Deneyime Açıklık	.45**	.13**	.15**	.01	-		
6.Yeniden değerlendirme	**.23****	-.04	**.16****	.02	**.16****	-	
7.Bastırma	.0	**-.14****	.06	-.01	.05	**.16****	-
Ort.	33.4	25.2	25.8	23.9	31.4	20.3	12.2
S.	5.5	7.7	8.2	7.2	5.6	4.5	2.9

(* p< .05, ** p< .01)

Tablo 6
Cinsiyete göre Öğrencilerin Hızlı Beşli Kişilik Envanteri ile Duygu Düzenleme Alt Ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
1.Uyumluluk	-	-.02	.27**	.11	.39**	**.22****	-.08
2.Dışadönüklük	.10	-	-.25**	.25**	.11	.02	**-.24****
3.Sorumluluk	.32**	-.28**	-	.05	.16**	.08	.09
4.Duygusal Denge	.03	.38**	.06	-	.01	**.16****	-.03
5.Deneyime Açıklık	.52**	.13*	.15*	-.02	-	**.23****	-.05
6.Yeniden değerlendirme	**.24****	-.12	**.23****	-.07	.10	-	.11
7.Bastırma	.10	-.05	.03	-.06	**.16****	**.25****	-
Ort. (Erkek)	33.3	26	25.4	26.2	31.9	19.8	12.5
S(Erkek)	5.4	7.5	8.5	6.9	5.4	4.4	2.8
Ort. (Kız)	33.5	24.4	26.1	21.9	31.1	20.8	11.9
S (Kız)	5.5	7.9	7.9	6.8	5.7	4.5	3

Üst diyagonalde kız öğrencilerin, alt diyagonalde erkek öğrencilerin korelasyon bulguları verilmiştir.

(* p< .05, ** p< .01

4.2.Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin güvenirlik çalışmaları test tekrar test analizi ve iç tutarlık katsayısı incelenerek yapılmıştır.

4.2.1. İç Tutarlık Katsayısına İlişkin Bulgular

Tablo 8'de ÇEDDÖ'nün betimsel istatistikleri ve güvenirliğini ölçmek amacıyla hazırlanan iç tutarlık katsayıları verilmiştir.

Tablo 3
ÇEDDÖ'nün Betimsel İstatistikleri ve Güvenirliği

		Yeniden Değerlendirme				Bastırma			
Gruplar		Toplam Puan Ort.	Toplam Puan Ss	Madde Ort.	α	Toplam Puan Ort.	Toplam Puan Ss	Madde Ort.	α
Cinsiyet	Kız	20.77	4.97	3.46	.79	12.02	3.37	3.01	.57
	Erkek	20.04	5.12	3.34	.77	12.55	3.16	3.13	.49
Yaş	10-12	21.34	5.53	5.55	.78	12.31	3.74	3.08	.57
	13-15	19.95	5.11	3.32	.78	12.33	3.26	3.08	.52
	16-18	20.35	4.60	3.39	.77	12.20	3.01	3.05	.53
Tüm Örneklem		20.43	5.05	3.40	.78	12.27	3.28	3.06	.53

Not: α=Cronbach Alfa, Ss=Standart Sapma

Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin iç tutarlık güvenirlik katsayısı 10-12, 13-15 yaş grupları ve tüm örneklem için 78; 16-18 yaş grubu için .77'dir. Bastırma alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı ise 10-12 yaş grubu için .57; 13-15 yaş grubu için 53; 16-18 yaş grubu için .52 ve tüm örneklem için .53 bulunmuştur. Kızlarda yeniden değerlendirme alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı .79, bastırma alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı .57'dir. Erkeklerde ise yeniden değerlendirme alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı .77, bastırma alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı .49 olarak bulunmuştur.

4.2.2.Test-tekrar-test Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin test tekrar test güvenirlik çalışması, 87'si (% 57.2) kız, 65'i (% 42.8) erkek toplam 152 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin 15'i (%9.9) 5.sınıf, 9'u (%5.9) 6.sınıf, 35'i (%23) 7.sınıf, 22'si (%14.5) 8.sınıf, 31'i (%20.4) 9.sınıf, 26'sı (%17.1) 10. sınıf, 14'ü (%9.2)

11.sınıfta öğrenim görmektedir. Yapılan araştırmadan elde edilen alt ölçeklere ilişkin test tekrar test güvenirlik katsayıları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9
ÇEDDÖ'nün Alt Ölçeklerinin Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları (Ortalama, Standart Sapma, Korelasyon)

Alt Ölçekler		$\bar{X}$	Ss	R
Yeniden Değerlendirme	1. Ölçüm	20.48	4.48	.64
	2. Ölçüm	19.76	4.99	
Bastırma	1. Ölçüm	11.99	3.23	.57
	2. Ölçüm	11.79	3.28	

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliği yeniden değerlendirme alt ölçeği için .64, bastırma alt ölçeği için .57 bulunmuştur. Bu bulgular ölçümler arasında alt ölçekler için orta düzeyde korelasyon olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Mevcut çalışmada, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ortaya çıkan bulgular tartışılmıştır.

5.1.Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulguların Tartışması

5.1.2. Yapı Geçerliğine ilişkin Bulguların Tartışılması

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin tüm örneklemdeki ve cinsiyet ve yaş gruplarındaki (10-12, 13-15, 16-18) doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına ilişkin bulgular dikkate alınarak ve uyum indekslerinin literatürdeki kabul sınırlarına bakılarak ölçeğin iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Bu bulgular Gullone ve Taffe'ın (2012) ERQ-CA için yaptıkları yapı geçerliği ile uyumludur. Ölçeğin 10 maddeden oluşan iki faktörlü yapısı tüm örneklem için (CFI 0.972 RMSEA 0.051) iyi uyum göstermiştir. Aynı zamanda Teixeira ve arkadaşlarının (2015), 809 ergen katılımcı ile ERQ-CA'nın Portekizceye uyarlanmasını amaçlayan çalışmada da, ölçeğin iki faktörlü yapısı (RMSEA=0.06, CFI= 0.94) iyi uyum göstermiştir. Özgüle ve Sümer'in (2017) Gross ve John'un (2003) Duygu Düzenleme Ölçeği için yaptıkları uyarlama çalışmasında ise ölçeğin iki faktörlü yapısı (CFI = .90, RMSEA = .07) iyi uyum göstermiştir.

ÇEDDÖ'nün faktör yüklerine bakıldığında, kız öğrenciler için ve 10-12 ve 13-15 yaş grupları için yapılan faktör analizlerinde bütün maddelerin faktör yüklerinin .30'un üzerinde olduğu görülmüştür. Tüm örneklem için, erkek öğrenciler için ve 16-18 yaş grubu için yapılan faktör analizlerinde ise 4. madde dışında tüm maddelerin faktör yüklerinin .30'un üzerinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu faktör yüklerinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Dördüncü madde (Mutlu hissettiğimde, bunu göstermemeye gayret ederim), ölçek yapısını bozmamak amacıyla ölçekten çıkarılmamıştır ayrıca maddenin ölçekten çıkarılması ölçekten çıkarılması değişikliğe yol açmamaktadır. Özgüle ve Sümer'in (2017) çalışmasında da dördüncü maddenin faktör yükü ölçeğin diğer maddelerine göre düşük bulunmuştur. Özgüle ve Sümer'in (2017), geleneksel toplumlarda bireylerin mutluluklarını bastırmak yerine ifade etmeyi tercih ettiklerini gösteren bulgularla karşılaşmıştır, bu bulgular dördüncü

maddenin faktör yükünün .30'un altında kalmasını açıklayabilir. Toplulukçu kültürlerde mutluluk güçlü olmanın göstergesi olarak algılandığı için mutluluğu ifade etmek daha tercih edilir görünüyor olabilir.

Duygu düzenlemenin iki önemli stratejisi arasında ise, hem ortaokul öğrencilerinde hem de lise öğrencilerinde düşük fakat pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Matsumoto ve arkadaşları (2008), yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerine yönelik 23 ülke üzerinde yaptıkları incelemeler sonucunda, toplumsal düzenin korunmasına fazlaca vurgu yapılan geleneksel kültürlerde bahsi geçen iki duygu düzenleme stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Benzer bulgulara Özgüle ve Sümer'in (2017), Vater ve Schröder-Abé'nin (2015), Sadr'ın (2016), Liu, Prati, Perrewé ve Brymer'in (2010) çalışmalarında da rastlanmıştır.

5.1.2. Ölçüt Bağıntı Geçerliğine İlişkin Bulguların Tartışılması

5.1.2.1.Depresyon ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin ölçüt bağıntı geçerliğini ölçmek amacıyla, ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile ÇEDDÖ'nün alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Beklendiği gibi, ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeyleriyle, yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı, bastırma alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürle örtüşmektedir (Aldao vd., 2010; Betts vd., 2009; Haga vd., 2009; Hughes vd., 2011; Pepping vd., 2016; Yoon, Maltby ve Joormann, 2013).

Bastırma stratejisinin kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında, bastırılan nahoş duyguların, geri tepme [*rebound*] etkisi sonucunda azalmak yerine daha da yoğunlaşabildiği, böylece bireyin maruz kaldığı depresif gerilimlerin şiddetlenebildiği savunulmaktadır. Bunun yanında, çözümlenmemiş, dikkate alınmamış veya görmezden gelinmiş depresif duygular, hem depresif durumun fark edilmesini ve buna yönelik önlem alınmasını güçleştirebilmekte, hem de çözümsüzlük sonucunda bireye zaman içerisinde ilave bilişsel yük bindirebilmektedir. Sözünü ettiğimiz bilişsel yükün ise depresif duygu ve düşüncelerle başa çıkmakta kullanılabilecek bilişsel

kaynakları tükettiği düşünülmektedir (Najmi ve Wegner, 2009). Dolayısıyla, bastırma stratejisini sıklıkla kullanan bireyler depresyona yatkın hale gelebilmektedir.

Diğer yandan, duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı ise hoşa gitmeyen duyguların çözüme kavuşturulmasını sağlayabilmekte ve bu duyguların, sorunu derinleştirecek şekilde kendini tekrar etmesini engelleyebilmektedir. Birey, yine buna bağlı olarak, duygularını düzenleme yolunda bilişsel kaynaklarını daha etkin bir şekilde kullanabilmektedir. Bunun sonucunda, yeniden değerlendirme ile depresyon arasında negatif ilişki gelişebildiği düşünülmektedir.

5.1.2.2.Kişilik Özellikleri ile Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçüt bağıntı geçerliğini ölçmek amacıyla, lise öğrencilerinin Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi alt ölçeklerinden aldıkları toplam puanlar ile bastırma ve yeniden değerlendirme stratejilerini temsil eden alt ölçeklerden aldıkları toplam puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bastırma ile dışadönüklük arasında anlamlı negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireyler, hoşa giden veya nahoşluk veren duygularını ifade etmekten kaçınmamakta, dolayısıyla bir duygu düzenleme stratejisi olarak bastırmaya daha az yönelmektedirler. Bu bulgu önceki çalışmalar ile de uyumludur (Balzarotti vd., 2010; Cabello vd., 2013; Gresham ve Gullone, 2012; Haga vd. 2009; Liu vd., 2017; Páez, Mendiburo Seguel ve Martínez-Sánchez, 2013; Purnamaningsih, 2017; Shi vd., 2018; Sadr, 2016; Vater ve Schröder-Abé, 2015). Bastırma alt ölçeği ile kişilik özelliklerini ölçen diğer dört alt ölçekten herhangi biri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Literatürde de sıkça rastlanabilen bu durumun (Purnamaningsih, 2017; Shi, 2018; Vater ve Schröder-Abé, 2015), gerek ergenlik döneminde kendini gösteren duygusal dalgalanmalardan, gerekse bastırma alt ölçeğinin ortaya koyduğu düşük güvenirlik katsayısından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Yeniden değerlendirme stratejisi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise, yeniden değerlendirme stratejisi ile uyumluluk (Balzarotti vd.., 2010; Cabello vd., 2013; Gresham ve Gullone, 2012; Purnamaningsih, 2017; Shi vd., 2018; Sorić vd., 2013); sorumluluk (Balzarotti vd., 2010; Gullone ve Taffe, 2012; Gresham ve Gullone, 2012; Purnamaningsih, 2017; Shi vd., 2018) ve deneyime açıklık

(Balzarotti et al., 2010; Cabello vd., 2013; Gresham ve Gullone, 2012; Páez vd., 2013; Purnamaningsih, 2017; Shi vd., 2018) alt ölçekleri arasında, literatürle de paralel şekilde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. Uyumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin, kişilerarası ilişkilerindeki çelişkileri azaltmak amacıyla yeniden değerlendirme stratejisini kullanarak duygularını düzenleme eğilimi sergileyebilecekleri düşünülmektedir. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerse, büyük ölçüde hedefleri doğrultusunda hareket ettikleri için, hedeflerinden sapmalarına yol açabilecek durumlardan kaçınma eğilimindedirler. Dolayısıyla durum seçimi, sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireyler için daha uygun bir duygu düzenleme stratejisi olarak görülmektedir. Fakat yeniden değerlendirme ile sorumluluk arasındaki ilişkinin de ölçüldüğü pek çok çalışmada bu iki değişken arasında pozitif yönde ilişki ortaya konmuştur. Bu durum sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin, sağlıklı ve uyumsal kişilik özellikleri arasında yer almasıyla ilişkilendirilebilir (John ve Gross, 2004). Öte yandan, deneyime açıklık kişilik özelliğini gösteren bireylerse, duygularını düzenlemeye değer bulurlar ve dolayısıyla bilişsel değişim stratejilerini kullanmaya daha yatkındırlar. Bir bilişsel değişim stratejisi olan yeniden değerlendirme ile de aralarında pozitif yönde ilişki bulunması, beklentiyi karşılamaktadır.

5.1.2.3. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Literatürle benzer şekilde, bu araştırmada da duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, erkek öğrencilerinkinden, erkek öğrencilerin bastırma alt ölçeğinden aldıkları puanlar kız öğrencilerinkinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçekleri arasında bulgulanan bu farklılık geçmiş yıllarda yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Chen, 2010; McRae vd., 2008; Spaapen vd., 2014).

Duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında, cinsiyete bağlı farklılıkların oluşması, geleneksel toplumlarda kadın ve erkeklere biçilen cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilebilir. Eril cinsiyet rolüne uygun hareket etmek, güçlü görünmeyi gerektirdiği ve duyguların açığa vurulması da zayıflıkla ilişkilendirildiği için erkek çocukların duygularını ifade etmekten kaçınıyor, bastırma yoluna gidiyor olabilecekleri düşünülmektedir. Toplumumuzdaki hemen her erkek çocuğun bir kez de olsa duymak zorunda kaldığı “Erkek adam ağlamaz.” sözünü bu anlayışın açık bir örneği olarak

gösterebiliriz. Öte yandan kendilerine biçilen cinsiyet rolü gereği, güçlü görünme zorunluluğu duymayan kızlar ise duygularını dışa vurma ve irdeleme konusunda daha serbest hissedebilmektedirler. Ayrıca geleneksel bir toplumda erkek çocuklarına tanınan olanaklar ve çizilen sınırlar, kızlara kıyasla sıklıkla daha geniş olduğu için, kız çocuklarının içinde bulundukları güçlük durumlarını reddetme ve dönüştürme olanakları daha kısıtlıdır. Dolayısıyla kız çocuklarının, içinde bulundukları güçlük durumlarını yeniden çerçevelemek üzere bir çıkış yolu olarak, yeniden değerlendirme stratejisine başvurmaları beklenebilir.

5.2.Güvenirlik Çalışmalarına ilişkin Bulguların Tartışılması

Yeniden değerlendirme alt ölçeğinin güvenirlik katsayıları, tüm örneklemde .78, 10-12 ve 13-15 yaş gruplarında .78, 16-18 yaş grubunda .77, öte yandan erkeklerde .77 ve kızlarda .79 bulunmuştur. Bu sonuç, yeniden değerlendirme alt ölçeğinin güvenirliğinin yeterli düzeyde ve diğer araştırma bulgularıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. (Enebrink, Björnsdotter ve Ghaderi, 2013; Gullone ve Taffe, 2012; Liu vd., 2017; Ng vd., 2017). Bastırma alt ölçeğinin güvenirlik katsayıları ise, tüm örneklemde .53, 13-15 yaş grubunda .53, 10-12 yaş grubunda .57, 16-18 yaş grubu için .52, diğer yandan erkeklerde ise .49 ve kızlarda .57 bulunmuştur. Bu sonuç, bastırma alt ölçeğinin güvenirlik katsayısının beklenenden düşük olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğe dönük önceki uyarlama çalışmaları incelendiğinde, genel olarak yeniden değerlendirme alt ölçeği güvenirlik katsayısının, bastırma alt ölçeği güvenirlik katsayısından daha yüksek olduğu görülmektedir (Gross ve John 2003; Gullone ve Taffe, 2012; Özgüle ve Sümer, 2017; Teixeira vd., 2015). Bu durum, bastırma alt ölçeği madde sayısının, yeniden değerlendirme alt ölçeği madde sayısından daha az olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Yine de diğer araştırma bulguları ile karşılaştırıldığında, güvenirlik sonuçlarının düşük bulunduğu belirtilmelidir. Türkiye'de Özgüle ve Sümer (2017) tarafından yürütülen çalışmada ise, iç tutarlık güvenirliğinin hesaplandığı ilk ölçümde, iç tutarlık güvenirlik katsayısının farklı gruplarda yeniden değerlendirme alt ölçeği için .82 ile .74 ve bastırma alt ölçeği için .67 ile .62 arasında değiştiğini bulgulanmıştır. Altı ay sonra yapılan ikinci ölçümde ise bu değerler yeniden değerlendirme alt ölçeği için .85 ile .81 ve bastırma alt ölçeği için .75 ile .73 arasında hesaplanmıştır.

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin üç hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenirliği, yeniden değerlendirme alt ölçeği için .64, bastırma alt ölçeği için

.57 bulunmuştur. Yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçekleri için iki ölçüm arasında orta düzeyde korelasyon olsa da ölçeğin test tekrar test güvenirliğini sağladığını söylemek mümkündür (Cohen, 1977). Gullone ve Taffe'ın (2012) çalışmasında, test tekrar test güvenirliğinin 12 ay arayla ölçüldüğünü ve farklı gruplarda yeniden değerlendirme stratejisi için .37 ile .47 arasında, bastırma stratejisi içinse .40 ile .63 arasında değiştiğini görmekteyiz. Gómez-Ortiz ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında ise, 1 ay arayla yapılan test tekrar test güvenirliği yeniden değerlendirme stratejisi için .44 bastırma stratejisi için .55 olarak bulgulanmıştır. Benzer şekilde, Özgüle ve Sümer'in (2017) de, Duygu Düzenleme Ölçeği'nin güvenirliğini ölçmek için ergenler üzerinde 6 ay arayla yaptıkları test tekrar test analizinde de düşük değerler elde ettikleri (yeniden değerlendirme için .36 ve bastırma için .38) görülmektedir. Bu çalışmada, Gullone ve Taffe'ın (2012), Gómez-Ortiz ve arkadaşlarının (2016) ve Özgüle ve Sümer'in (2017) çalışmalarına göre daha yüksek test tekrar test güvenirlik değerlerinin ortaya çıkmış olmasını, aradaki zaman farkının daha düşük olmasıyla açıklamak mümkündür. Buna rağmen ancak orta düzeyde test tekrar test güvenirliğinin elde edilmiş olması, ergenlik döneminde bireyin duygu-durumu üzerinde kendini gösteren değişkenlikle açıklanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmaktadır.

6.1.Sonuçlar

Bu araştırmada; 10-18 yaşları arasındaki çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için uyarlaması yapılan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (Gullone ve Taffe, 2012) Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

ÇEDDÖ'nün çevirisi, deneyimli dört İngilizce öğretmeni tarafından yapılmış, bu çeviriler Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde görev yapmakta olan doktoralı altı öğretim üyesine sunulmuş ve uzman görüşleri alınarak ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuştur. Ölçeğin pilot uygulaması yapılarak öğrencilerin ölçek maddelerine ilişkin görüşleri alınmıştır. Son olarak geri çeviri çalışması yapılarak ve iki form karşılaştırılarak ölçeğin son hali verilmiştir.

ÇEDDÖ'nün geçerlik çalışmaları kapsamında, yapı geçerliği ve ölçüt bağıntı geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi tüm örneklemin yanı sıra cinsiyete ve yaş gruplarına göre de incelenmiştir. DFA bulguları ölçeğin 10 maddeden oluşan iki boyutlu yapısını onaylamıştır. Uyum indekslerinin tüm örneklemde olduğu gibi her iki cinsiyette ve 10-12, 13-15 ve 16-18 yaş gruplarında da iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin aslında da olduğu gibi 1., 3., 5., 7., 8., 10. maddeleri yeniden değerlendirme alt ölçeğinin, 2., 4., 6., 9. maddeleri bastırma alt ölçeğine aittir. Ölçeğin tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alt ölçeklere bağlı olarak iki farklı puan alınabilir. Alt ölçeklerden alınan puanlar arttıkça alt ölçeğin ifade ettiği duygu düzenleme stratejisinin kullanımının arttığı anlaşılmaktadır.

ÇEDDÖ'nün ölçüt bağıntı geçerliği kapsamında ÇDÖ ve HBBKT ile ilişkisi incelenmiş ve bu ölçeklerin alt ölçekleri ile ÇEDDÖ'nün alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Depresyon düzeyi ile yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisi arasında negatif, bastırma stratejisi ile depresyon düzeyi arasında ise pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Yeniden değerlendirme ile HBBKT alt ölçeklerinden

uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık alt ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; bastırma stratejisi ile kişilik alt ölçeklerinden dışadönüklük arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, tespit edilmiştir. Cinsiyet faktörüne ilişkin yapılan incelemede, kız öğrencilerin yeniden değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanlar, erkek öğrencilerin aldıkları puanlardan; erkek öğrencilerin bastırma alt ölçeğinden aldıkları puanlar, kız öğrencilerin aldıkları puanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

ÇEDDÖ'nün güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve test tekrar test güvenirliği incelenmiştir. Test tekrar test güvenirliği için yapılan uygulamalar arasında orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının, yeniden değerlendirme alt ölçeği için kabul edilebilir düzeyde, bastırma alt ölçeği içinse düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe formunun 10-18 yaşlar arasındaki bireyler için geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Uyarlama çalışması yapılan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ile ilgili yapılacak araştırmalara ve uygulamaya yönelik öneriler sıralanmıştır.

1. ÇEDDÖ, gelecek araştırmalara, çocuk ve ergenelerin kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin ölçümünde veri toplama aracı olarak katkı sağlayabilir.

2. ÇEDDÖ, okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerindeki psikolojik danışmanlar tarafından, çocuk ve ergenlerin benimsediği duygu düzenleme stratejilerini belirlemekte kullanılabilir ve böylece, bireylerin duygularını uygun şekilde düzenleyebilmelerini sağlamak, etkili duygu düzenleme becerisi kazandırmak ve var olan duygu düzenleme becerilerini biçimlendirmek amacıyla öğrencilere yardımcı olunabilir.

3. Ölçüt bağıntı geçerliği cinsiyete, depresyon düzeyine ve kişilik özelliklerine bakılarak incelenmiştir. İyi oluş, psikolojik sağlamlık, psikolojik işlevsellik gibi farklı değişkenler kullanılarak da bu geçerlik türü kontrol edilebilir.

4. Ölçeğin, benzer amaçlarla uygulanan başka ölçeklerle ilişkileri incelenerek geçerlik çalışmaları tekrarlanabilir.

5. Çalışma grubu genişletilerek, farklı sosyokültürel ve sosyoekonomik düzeylere sahip bölgelerdeki çocuk ve ergen örneklemlerinde araştırma tekrarlanabilir.

6. Farklı yaş gruplarında zamana bağlı değişiklikleri ölçmek amacıyla boylamsal çalışmalar yapılarak bu araştırma tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Ariffudin, I., Mulawarman, M., & Japar, M. (2018). Problematic Internet Use, Problem Solving Skills and Emotional Regulation Among Junior High School Students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *7*(2), 113-119.

Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, *26*(1), 61–67. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009

Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, *21*(3), 443-448.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, *46*(11), 1230–1237. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005

Betts, J., Gullone, E., & Sabura Allen, J. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*, *27*(2), 473–485. https://doi.org/10.1348/026151008X314900

Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on psychopathology. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 88-104.

Bosse, T., Pontier, M., & Treur, J. (2007). A dynamical system modelling approach to Gross ' model of emotion regulation. *Eighth International Conference of Cognitive Modeling*, 1–6.

Büyüköztürk, Ş. (2014). Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *32*(32), 470–483. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/kuey/issue/10365/126871

Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, *29*(4), 234–240. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150

Chen, Z. (2010). Assessing two emotion regulation processes in Chinese adolescents. In *2010 IEEE International Conference on Advanced Management Science (ICAMS 2010)*.

Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in psychopathology. *Development and Psychopathology*, *7*, 1–10. https://doi.org/10.1017/S0954579400006301

Cohen, J. W. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Revised ed.). New York: Academic Press.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Dev*, *75*(2), 317–333. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x [doi]\rCDEV673 [pii]

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1993). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *32*(6), 1312–1313. https://doi.org/10.1097/00004583-199311000-00039

Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, *8*(September), 1–6. https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175

D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, *37*(5), 968-980.

Duy, B. & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *5*(41), 23-35.

Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation

Questionnaire. *Journal of Human Sciences, 12*(1), 1157-1168.

Enebrink, P., Björnsdotter, A., & Ghaderi, A. (2013). The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties and norms for Swedish parents of children aged 10-13 years. *Europe's Journal of Psychology, 9*(2), 289–303. https://doi.org/10.5964/ejop.v9i2.535

Ercengiz, M. (2019). The Role of Emotion Regulation Strategies on the Happiness Level as a Predictor in Adolescents ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME, (April).

Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education, 7*, 183–183. https://doi.org/10.19126/suje.307236

Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K., & Sanisoğlu, S. Y. (2013). Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 33*(1), 210-223.

Evci, N., & Aylar, F. (2017). Derleme: Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Doğrulayıcı Faktör Analizinin Kullanımı. *Sosyal Bilimler Dergisi*, *4*(10), 389–412.

Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. *Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence.*, (January 1994), 51–87. https://doi.org/10.1037/10152-002

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences, 30*(8), 1311-1327.

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological Psychiatry*, *63*(6), 577–586. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031

Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Analysis of emotion regulation in Spanish adolescents: Validation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Frontiers in psychology, 6*, 1959.

Gosling, C. J., Noblecourt, K., & Moutier, S. (2018). The French version of the emotion

regulation questionnaire for children and adolescents. *Enfance*, (2), 291-304.

Gratz, K. L., & 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.

Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, *52*(5), 616–621. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016

Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation : Past , Present , Future, (1999). https://doi.org/10.1080/026999399379186

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & 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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151–164. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–25). New York: Guilford Press.

Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *51*(5), 567-574.

Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children

and Adolescents (ERQ-CA): a psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, *24*(2), 409–17. https://doi.org/10.1037/a0025777

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, *10*(3), 271–291. https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit, *6*(1), 53–60. https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.58

Hughes, E. K., Gullone, E., & Watson, S. D. (2011). Emotional functioning in children and adolescents with elevated depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *33*(3), 335–345. https://doi.org/10.1007/s10862-011-9220-2

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1333. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, *24*(2), 281-298.

Kapçı, E. G., Uslu, R. İ., Akgün, E., & Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *16*(1), 13-20.

Kaslow, N. J., Stark, K. D., Printz, B., Livingston, R., & Ling Tsai, S. (1992). Cognitive Triad Inventory for Children: Development and Relation to Depression and Anxiety. *Journal of Clinical Child Psychology*, *21*(4), 407–412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_3

Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*.

Kovacs, M. (1985). The children's depression inventory (CDI). *Psychopharmacol bull*, *21*, 995-998.

Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*.

Krohne, H. W. (2001). Stress and Coping Theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 15163–15170. https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1

Kudinova, A. Y., James, K., & Gibb, B. E. (2018). Cognitive reappraisal and depression in children with a Parent history of depression. *Journal of abnormal child psychology*, *46*(4), 849-856.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*.

Liu, W., Chen, L., & Tu, X. (2017). Chinese adaptation of Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CCA): A psychometric evaluation in Chinese children. *International Journal of Psychology*, *52*(5), 398–405. https://doi.org/10.1002/ijop.12233

Liu, Y., Prati, L. M., Perrewé, P. L., & Brymer, R. A. (2010). Individual differences in emotion regulation, emotional experiences at work, and work-related outcomes: A two-study investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, *40*(6), 1515-1538.

MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Preacher, K. J., & Hong, S. (2010). Sample Size in Factor Analysis: The Role of Model Error. *Multivariate Behavioral Research*, *36*(4), 611–637. https://doi.org/10.1207/S15327906MBR3604_06

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, *39*(7), 1249–1260. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004

Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of personality and social psychology*, *94*(6), 925.

McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes and Intergroup Relations*, *11*(2), 143–162. https://doi.org/10.1177/1368430207088035

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, *46*(9), 993–1000. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001

Morsunbul, U. (2014). The validity and reliability study of the Turkish version of Quick Big Five personality test. *Dusunen Adam*, *27*(4), 316–322. https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270405

Najmi, S., & Wegner, D. M. (2009). Hidden complications of thought suppression. *International Journal of Cognitive Therapy*, *2*(3), 210-223.

Ng, Z. J., Huebner, E. S., Maydeu-Olivares, A., & Hills, K. J. (2017). Confirmatory Factor Analytic Structure and Measurement Invariance of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents in a Longitudinal Sample of Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 73428291773289. https://doi.org/10.1177/0734282917732891

Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *31*, 123-143.

Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *2*(2), 132-136.

Özgüle, E. T. U., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasi. *Turk Psikoloji Yazilari*, *20*(40), 1-18.

Özyurt, G., Öztürk, Y., & Akay, A. (2017). Relation of emotion regulation and empathy skills with maternal emotion regulation and attachment in children diagnosed with ADHD. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *18*(6), 611-620.

Özyurt, G., Pekcanlar Akay, A., Öztürk, Y., Baykara, B., & İnal Emiroğlu, N. (2016). Dehb'li Çocuklarda Ve Annelerinde Duygu Düzenlemenin Araştırılması. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(5).

Páez, D., Mendiburo Seguel, A., & Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental Validity of Alexithymia, Emotional Coping and Humor Style on Happiness and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *14*(5), 1621–1637. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9400-0

Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *99*, 302-307.

Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 14*(2), 145-156.

Rosenberg, E. L. (1998). Levels of Analysis and the Organization of Affect Levels of Analysis and the Organization of Affect, *2*(September 1998), 247–270. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, *66*(4), 442-455.

Sadr, M. M. (2016). The role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, *3*(4), 13-24.

Savasir, I., & Sahin, N. H. (1997). Bilissel-davranisçi terapilerde degerlendirme: Sik kullanilan ölçekler. *Ankara: Türk Psikologlar Dernegi Yayinlari*, 46-54.

Scarr, S., & McCartney, K. (1983). How people make their own environments: A theory of genotype→ environment effects. *Child development*, 424-435.

Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(2), 261–276. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0

Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion*, *2293*, 317.

Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2019). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. *Cognition and Emotion*, *33*(3), 524-535.

Shi, J., Yao, Y., Zhan, C., Mao, Z., Yin, F., & Zhao, X. (2018). The relationship between big five personality traits and psychotic experience in a large non-clinical youth sample: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in psychiatry*, *9*.

Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The

development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, *33*(6), 906–916. https://doi.org/10.1037//0012-1649.33.6.906

Sorić, I., Penezić, Z., & Burić, I. (2013). Big five personality traits, cognitive appraisals and emotion regulation strategies as predictors of achievement emotions. *Psihologijske teme*, *22*(2), 325-349.

Spaapen, D. L., Waters, F., Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. S. (2014). The emotion regulation questionnaire: Validation of the erq-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, *26*(1), 46–54. https://doi.org/10.1037/a0034474

Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2015). Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, *8*(3), 605-621.

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. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7984164

Üredi, L., & Ulum, H. (2017). Çocuklarda Duygu Ayarlayabilme Yetisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Incelenmesi. *Küreselleşen Dünyada Eğitim*, (November), 463–472. https://doi.org/10.14527/9786053188407.30

Vatan, S., & Kahya, Y. O. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg*, *19*(2), 192-201.

Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, *29*(2), 201–215. https://doi.org/10.1002/per.1993

Vermulst, A. A., & Gerris, J. R. M. (2005). QBF: Quick big five Persoonlijkheidstest Handleiding [quick big five personality test manual]. *Leeuwarden, The Netherlands: LDC Publications*.

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, *3*(1),

1199294.

Walden, T. A., Harris, V. S., & Catron, T. F. (2003). How I Feel: A Self-Report Measure of Emotional Arousal and Regulation for Children. *Psychological Assessment*, *15*(3), 399–412. https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.3.399

Waters, S. F., & Thompson, R. A. (2014). Children's perceptions of the effectiveness of strategies for regulating anger and sadness. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 174–181. https://doi.org/10.1177/0165025413515410

Webb, T. L., Gallo, I. S., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, *23*(1), 143–186. https://doi.org/10.1080/10463283.2012.718134

Yoon, K. L., Maltby, J., & Joormann, J. (2013). A pathway from neuroticism to depression: examining the role of emotion regulation. *Anxiety, stress & coping*, *26*(5), 558-572.

Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2008). Kişilik kuramları. *Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.*

Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, *41*(186).

Yiğit, İ., & Yiğit, M. G. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9.

EKLER

EK 1. ÖLÇEK UYARLAMA İZNİ

Sertap Tetik <srtpttk@gmail.com> 20 Aralık 2017 00:50
Alıcı: Eleonora.Gullone@monash.edu

Hello, Mrs Gullone. I'm Psychological Counselor Sertap TETİK and I'm a master student at Çukurova University located in Turkey. I want to study on Emotion Regulation at my master thesis but there is no a valid and reliable measure for children in Turkey. Other researchers in my country have the same problem. Thus, I want to adapt The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents(ERQ-CA) to Turkish with My Supervisor Fulya CENKSEVEN ÖNDER. If this is suitable for you, could you send your questionnaire to me, please?

Eleonora Gullone <eleonora.gullone@monash.edu> 20 Aralık 2017 23:48
Alıcı: Sertap Tetik <srtpttk@gmail.com>

All the best with your work.

Eleonora Gullone, PhD,
Affiliate
Associate Professor
Centre for Developmental Psychiatry and Psychology
Monash University
Australia

Email: eleonora.gullone@monash.edu

https://eleonoragullone.wordpress.com/

http://www.palgrave.com/page/detail/animal-cruelty-antisocial-behaviour-and-aggression-eleonora-gullone/?K=9780230239234
[Alıntılanan metin gizlendi]

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili bazı sorular yer almaktadır. Sorulara verdiğiniz cevaplar bir araştırma kapsamında kullanılacak, kurum ya da kişilere verilmeyecek ve gizli tutulacaktır. Bu nedenle sorulara içtenlikle cevap vermeniz çok önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Sertap TETİK
Ç.Ü. Eğitim Fakültesi
P.D.R. Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğr.

1. Cinsiyetiniz : Kız ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız:……
3. Sınıfınız:……..

4. Anne ve babanız ile ilgili bilgilerden uygun olanına (X) işareti koyunuz.

	Sağ	Ölü	Üvey	Birlikte (Evli)	Ayrı (Boşanmış)	Başkasıyla Evli
Anne						
Baba						

5. Anne babanızın öğrenim durumunu yansıtan kutucuğa (X) işareti koyunuz.

	Okur Yazar Değil	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Üniversite Mezunu	Yüksek Lisans ve Üstü
Anne						
Baba						

EK 3. ÇOCUK VE ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

ÇEDDÖ

Aşağıda numaralandırılmış ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sonra **size en doğru görünen seçeneğin altına çarpı (X) işareti koyun.** Bazı ifadeler aynı görünebilir, fakat önemli noktalarda birbirlerinden farklıdırlar, bu sebeple dikkatlice okuduğunuzdan emin olun.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Yarı Yarıya	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Daha mutlu hissetmek istediğimde farklı şeyler düşünürüm.					
2. Duygularımı kendime saklarım.					
3. Daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), farklı şeyler düşünürüm.					
4. Mutlu hissettiğimde, bunu göstermemeye gayret ederim.					
5. Endişelendiğimde, kendimi daha iyi hissetmeme yardım edecek şeyler düşünmeye çalışırım.					
6. Duygularımı göstermeyerek kontrol ederim.					
7. Bir konuda daha mutlu hissetmek istediğimde, konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.					
8. Duygularımı, onlarla ilgili düşünme şeklimi değiştirerek kontrol ederim.					
9. Kötü hissettiğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeli), bunu göstermemeye dikkat ederim.					
10. Bir konuda daha az kötü hissetmek istediğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeliyken), konuyla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.					

EK 4. HIZLI BÜYÜK BEŞLİ KİŞİLİK TESTİ

HBBKT

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 30 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	**Oldukça Yanlış**	**Biraz Yanlış**	**Ne Doğru Ne Yanlış**	**Biraz Doğru**	**Oldukça Doğru**	**Tamamen Doğru**
1. Hayal gücü geniş	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2. Hırçın	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3. Dağınık	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4. Mesafeli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5. Cana yakın	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6. Meraklı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7. Gergin	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8. Dikkatli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
9. Sessiz	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
10. Yardımsever	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
11. Alıngan	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
12. Tertipli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
13. İçe dönük	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
14. Bilgili	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
15. Nazik	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
16. Kaygılı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
17. Dakik	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18. Konuşkan	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
19. Yenilikçi	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
20. Birlikte çalışmayı seven	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
21. Utangaç	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
22. Uyumlu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

23. Sanatçı ruhlu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
24. Ürkek	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
25. Düzenli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
26. Çekingen	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
27. Sistemli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
28. Anlayışlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
29. Endişeli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
30. Yaratıcı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

EK 5. ÇOCUKLARDA DEPRESYON ÖLÇEĞİ

ÇDÖ

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup içinden, bu günde dahil olmak üzere, son iki haftadır yaşadıklarınızı en iyi şekilde tanımlayan cümleyi seçip, yanındaki numarayı daire içine alınız.

A.	**0) Kendimi arada sırada üzgün hissederim**
	1) Kendimi sık sık üzgün hissederim
	2) Kendimi her zaman üzgün hissederim
B.	0). İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek.
	1). İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim.
	2). İşlerim yolunda gidecek.
C	**0). İşlerim çoğunu doğru yaparım.**
	1). İşlerimin çoğunu yanlış yaparım.
	2). Her şeyi yanlış yaparım.
D.	0). Birçok şeyden hoşlanırım.
	1). Bazı şeylerden hoşlanırım.
	2). Hiçbir şeyden hoşlanmam.
E.	**0) Her zaman kötü bir çocuğum.**
	1) Çoğu zaman kötü bir çocuğum.
	2) Arada sırada kötü bir çocuğum.
F.	0) Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünürüm.
	1) Sık sık başıma kötü şeylerin geleceğinden endişelenirim.
	2) Başıma çok kötü şeylerin geleceğinden endişelenirim.
G.	**0) Kendimden nefret ederim.**
	1. Kendimi beğenmem.
	2. Kendimi beğenirim.
H.	0) Bütün kötü şeyler benim hatam.
	1) Kötü şeylerin bazıları benim hatam.
	2) Kötü şeyler genellikle benim hatam değil.
I.	**0) Kendimi öldürmeyi düşünmem.**
	1)Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapamam
	2) Kendimi öldürmeyi düşünürüm.
İ.	0) Her gün içimden ağlamak gelir.
	1)Birçok günler içimden ağlamak gelir.
	2) Arada sırada içimden ağlamak gelir.
J.	**0) Her şey her zaman beni sıkar.**
	1) Her şey sık sık beni sıkar.
	2) Her şey arada sırada beni sıkar.
K.	0) İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.
	1)Çoğu zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.
	2) Hiçbir zaman insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.
L.	**0) Her hangi bir şey hakkında karar verememem.**
	1) Her hangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir.
	2) Her hangi bir şey hakkında kolayca karar veririm.
M.	0) Güzel/ yakışıklı sayılırım.
	1) Güzel /yakışıklı olmayan yanlarım var.

	2) Çirkinim.
N.	**0) Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım.**
	1) Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım.
	2) Okul ödevlerimi yapmak sorun değil.
O.	**0) Her gece uyumakta zorluk çekerim.**
	1) Birçok gece uyumakta zorluk çekerim.
	2) Oldukça iyi uyurum.
Ö.	0) Arada sırada kendimi yorgun hissederim.
	1) Birçok gün kendimi yorgun hissederim.
	2) Her zaman kendimi yorgun hissederim.
P.	**0) Hemen her gün canım yemek yemek istemez.**
	1) Çoğu gün canım yemek yemek istemez.
	2) Oldukça iyi yemek yerim.
R.	0) Ağrı ve sızılardan endişe etmem.
	1) Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
	2) Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim.
S.	**0) Kendimi yalnız hissetmem.**
	1) Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim.
	2) Her zaman kendimi yalnız hissederim.
Ş.	0) Okuldan hiç hoşlanmam.
	1) Arada sırada okuldan hoşlanırım.
	2) Çoğu zaman okuldan hoşlanırım.
T.	**0) Birçok arkadaşım var.**
	1) Birkaç arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterim.
	2) Hiç arkadaşım yok.
U.	0) Okul başarım iyi.
	1). Okul başarım eskisi kadar iyi değil.
	2). Eskiden iyi olduğum derslerden çok başarısızım.
Ü.	**0) Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum.**
	1) Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum.
	2) Diğer çocuklar gibi iyiyim.
V.	0) Kimse beni sevmez.
	1) Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim.
	2) Beni seven insanların olduğundan eminim.
Y.	**0) Bana söyleneni genellikle yaparım.**
	1) Bana söyleneni çoğu zaman yaparım.
	2) Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam.
Z.	0) İnsanlarla iyi geçinirim.
	1) İnsanlarla sık sık kavga ederim.
	2) İnsanlarla her zaman kavga ederim.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı **:Sertap TETİK**

Doğum Tarihi **:11/07/1993**

Doğum Yeri **:Adana**

E-posta **:srtpttk@gmail.com**

ÖĞRENİM DURUMU

2016- 2019 :**Çukurova Üniversitesi** (Adana)

Eğitim Fakültesi- Eğitim Bilimleri Bölümü- **Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı (Tezli Yüksek Lisans)**

2012- 2016 :**Çukurova Üniversitesi** (Adana)

Eğitim Fakültesi- Eğitim Bilimleri Bölümü- **Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı (Lisans)**

2007-2011 :Abbas Sıdıka Çalık Anadolu Lisesi (Adana)

1999-2007 :Tabipler Odası İlköğretim Okulu (Adana)

İŞ DENEYİMİ

2017- 2019 : Özel Kurum, Adana