

# Duygu Düzenleme Anketi-Kısa Formunun Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

## Turkish Validity and Reliability Study of the Emotion Regulation Questionnaire-Short Form

© Merve Sepetçi<sup>1</sup>, © Yıldız Bilge<sup>2</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul  
<sup>2</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmada, Duygu Düzenleme Anketi-Kısa Formunun (DDA-KF) Türkçe uyarlama çalışması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma üniversite öğrencileri ve toplum örnekleminde oluşan 18-58 (27,86±8,37) yaş aralığındaki 255 kadın (%78,5) ve 70 erkek (%21,5) olmak üzere toplam 325 kişiyle yürütülmüştür. Test tekrar test güvenilirliği için 41 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile DDA-KF uygulanmış; ölçüt bağıntılı geçerlik için içerisinde üniversite öğrencilerinin de bulunduğu 142'si (%86,1) kadın ve 23'ü (%13,9) erkek olmak üzere toplam 165 kişiden oluşan toplum örneklemine DDA-KF ile birlikte Duygu Düzenleme Anketi, Duygu Düzenleme Güçlükleri Anketi, Perth Aleksitimi Ölçeği ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği uygulanmıştır.

**Bulgular:** Ölçeğin Cronbach Alfa katsayılarının bastırma boyutu için ,71 ve bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için ,73 olduğu saptanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi bulgularına göre ölçeğin faktör analizine uygun olduğu ve ölçek maddelerinin ,64 ile ,89 arasında değişen yüksek düzeyde faktör yüküne sahip olduğu, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise özgün çalışmaya paralel şekilde iki faktörlü modelin uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu ( $X^2/df=1,39$ ; CFI=.98; TLI=.96; GFI=.97; AGFI=.94) görülmüştür.

**Sonuç:** DDA-KF'nin Türk örnekleminde duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde kullanılmak için iyi düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu, araştırma çalışmalarında kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca DDA-KF'nin yalnızca altı maddeli olması nedeniyle uygulama kolaylığına sahip bir ölçek olduğu söylenebilir.

**Anahtar sözcükler:** Duygu düzenleme, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma, geçerlik, güvenilirlik, kültürlerarası geçerlik

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to adapt the Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-SF) to Turkish, and to investigate its psychometric properties.

**Method:** A total of 325 adults (255 females (78.5%) and 70 males (21.5%) between the ages of 18-58 (27.86±8.37), consisting of university students and community samples, participated in the study. To evaluate the test-retest reliability, 41 university students were administered the DDA-KF at five-week intervals, and for criterion-related validity, the DDA-KF, Emotion Regulation Questionnaire, Difficulties in Emotion Regulation Questionnaire, Perth Alexithymia Scale and Depression, Anxiety and Stress Scale were administered to a community sample of 165 people, 142 (86.1%) women and 23 (13.9%) men, including university students.

**Results:** The Cronbach's alpha coefficients of the scale were .71 for the suppression dimension and .73 for the cognitive reappraisal dimension. According to the findings of the exploratory factor analysis, the scale was suitable for factor analysis and the scale items had high factor loadings ranging from .64 to .89, and the confirmatory factor analysis showed that the fit indices of the two-factor model were good ( $X^2/df=1.39$ , CFI=.98, TLI=.96, GFI=.97, AGFI=.94) in parallel with the original study.

**Conclusion:** The ERQ-SF demonstrates strong psychometric properties, making it a valid and reliable tool for assessing emotion regulation in Turkish samples for research purposes. Additionally, its concise six-item format ensures ease of administration.

**Keywords:** Emotion regulation, cognitive reappraisal, suppression, validity, reliability, cross-cultural validity

## Giriş

Duygu, genellikle bir nesne/durum ya da kişiye yönelik öznel olarak deneyimlenen, vücuttaki fizyolojik ve davranışsal değişikliklerin eşlik ettiği bilinçli zihinsel tepkilerdir (Amerikan Psikiyatri Birliği-APA 2024). Hayatın işlevsel ve ayrılmaz bir parçası olan duygular belirli bir durumla uyumsuz olduğunda, duygusal tepkilerin kişinin hedeflerine daha iyi hizmet edecek şekilde düzenlenmesine ihtiyaç duyulur (Gross 2002). Bu bağlamda duygu düzenleme, insanların gelişmekte olan duygusal tepkilerinin seyrini değiştirme çabaları olarak nitelendirilebilir (Gross 2015).

Psikoloji biliminin araştırma konuları arasında oldukça popüler olan “duygu düzenleme” alanı, 1990'ların ortalarında ortaya çıkmış ve o zamandan beri duygu düzenleme alanına olan ilgi hızla artmıştır (Gross 2015). Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin şiddetinin ve ortaya çıkmasıyla ilgili zamansal özelliklerinin izlenmesi,

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Merve Sepetçi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

**E-mail:** sepetcimerve@yahoo.com

**Geliş tarihi/Received:** 01.06.2025 | **Kabul tarihi/Accepted:** 02.11.2025

değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanır (Thompson 1991, Thompson 1994). Duygu düzenleme sırasında kişiler tarafından olumlu ya da olumsuz duyguların yoğunluğu artırılabilir, sürdürülebilir ya da azaltılabilir (Koole 2009).

Duygu düzenleme ile ilgili alanyazında farklı yaklaşımlar mevcuttur. Bu yaklaşımlardan birinde duygu düzenleme, bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak ele alınır (Parkinson ve Totterdell 1999). Bireylerin düşünce süreçlerini içeren stratejiler (örn. sorun hakkında düşünmekten kaçınma) bilişsel strateji olarak değerlendirilirken, davranış süreçlerini içeren stratejiler (örn. sorumlu durumdan kaçınma) davranışsal stratejiler olarak ele alınmaktadır (Parkinson ve Totterdell 1999). Garnefski ve arkadaşlarının (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini odak noktasına aldıkları yaklaşımlarında duygu düzenleme, bireylerin duygu düzenleme sürecinde kullandıkları stratejiler kendini suçlama, kabul, ruminasyon, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama olmak üzere dokuz farklı bilişsel boyutta değerlendirilir (Garnefski ve ark. 2001). Bir başka yaklaşımda ise duygu düzenleme becerisi duyguların farkında olma ve duyguları anlama, kabul etme, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere uygun davranma becerisi gibi bileşenler ile açıklanmaktadır (Gratz ve Roemer 2004). Bu yaklaşımda söz konusu bileşenlerde yaşanan güçlüklerin ölçülmesi yoluyla duygu düzenleme becerisi değerlendirilmektedir.

Bu çalışma kapsamında ele alınan ve duygu düzenleme alanındaki en yaygın teori olan Gross (1998)'un Duygu Düzenleme Süreç Modeline (Gross 1998, Gross 2002) göre duygu düzenleme stratejileri, duygu üretme süreci üzerinde zamana göre farklılık gösteren beş boyut bulunmaktadır. Bunlar: Durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki düzenlemesidir (Gross 1998, Gurera ve Isaacowitz 2019). Duygusal tepkinin ortaya çıkmasından önce sergilenen öncül odaklı duygu düzenleme durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması stratejilerini içerir ve bu stratejiler "bilişsel yeniden değerlendirme" stratejisi olarak ele alınır. Duygusal tepkinin ortaya çıkmasından sonra sergilenen tepki odaklı duygu düzenleme ise "bastırma" stratejisi olarak ele alınır. Duygu düzenleme süreç modeli, farklı düzenleme stratejilerinin farklı etkilere sahip olacağını ve genel olarak, duygu oluşma sürecinde daha önce uygulanan bilişsel yeniden değerlendirmenin, daha sonra uygulanan bastırma stratejisinden daha etkili olacağını öngörmektedir (Gross 1998, Gross 2015).

Literatürde farklı duygu düzenleme yaklaşımlarını temel alarak geliştirilmiş ölçekler mevcuttur. Türkçe literatürde duygu düzenlemeyi bilişsel stratejiler olarak ele alan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski ve ark. 2001, Tuna ve Bozo 2012); duygu düzenlemede yaşanan güçlükleri değerlendiren Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (Bjureberg ve ark. 2016, Yiğit ve Guzey Yiğit 2019) ve Gross'un duygu düzenleme süreç modeline dayanarak geliştirilen Duygu Düzenleme Anketi (DDA) bu alanda en sık kullanılan ölçeklerdendir (Totan 2015, Preece ve ark. 2023). Bugüne kadar duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde en yaygın kullanılan ölçüt, Gross ve John'un DDA'sı olmuştur (Preece ve ark. 2023). Ancak literatürde her ölçüm aracı için beklenen standartlar sağlanarak geliştirilmiş kısa ölçüm araçlarının işlevsel olduğu (Koğar 2020), daha uzun ölçümlerin daha güvenilir ve geçerli olma eğiliminde olduğuna ilişkin bir algı olsa da doğru koşullar altında yapılan kısa ölçümlerin de aynı ölçüde geçerli olabileceği (Smith ve ark. 2000, Smith ve ark. 2012, Koğar 2020) ve özellikle birkaç gün boyunca tekrarlanan uygulama gerektiren araştırma tasarımlarında veya büyük ölçekli epidemiyolojik araştırmalarda kısa formun daha pratik bir ölçme aracı olabileceği (Groth-Marnat 2009) yönünde çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu nedenlerle DDA'nın kısa formu geliştirilmiş ve ölçeğin uzunluğu azaltılarak zaman baskısının olduğu durumlarda kullanımının en iyi hale getirilmesi sağlanmıştır (Preece ve ark. 2023).

DDA-KF'nin orijinali İngilizce olmakla birlikte yalnızca Lehçe uyarlama çalışmasının yapıldığı görülmüştür (Larionow ve ark. 2024, Stanford Psychophysiology Laboratory 2024). Bu çalışma kapsamında DDA-KF'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. DDA-KF'nin Türkçe versiyonunun özellikle zaman sınırlılığı olan çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## Yöntem

### Örneklem

Çalışmanın katılımcı sayısının belirlenmesinde ölçek geliştirme çalışmalarında örneklemin madde sayısının 5 ila 10 katı arasında olması gerektiğine yönelik bilgi esas alınmıştır (Kline 1994, McCallum ve ark. 2001). Çalışmaya 18 yaş ve üzeri, okur-yazar, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve güncel olarak herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmayan ve ilaç kullanmayan kadın ve erkek katılımcılar dahil edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların 18 yaş altı ve 60 yaş üzeri olması ve güncel olarak herhangi bir psikiyatrik tanısının ve ilaç kullanımının bulunması çalışmanın dışlama ölçütleridir. Dahil edilme ve dışlama kriterleri kapsamında formlar

toplam 339 kişi tarafından doldurulmuş olup yaş kriterlerine uymayan 3 katılımcı ve psikiyatrik tanısı bulunan 11 katılımcı verisi çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma kapsamında katılımcılarla herhangi bir klinik görüşme gerçekleştirilmemiştir. Bu doğrultuda elde edilen veriler katılımcıların beyanı esas alınarak elde edilmiştir.

Çalışma kapsamında 255'i kadın ve 70'i erkek katılımcı olmak üzere toplam 325 kişiden oluşan veri seti rastgele (random) bir şekilde ikiye bölünerek 134'ü kadın (%80,2) ve 33'ü erkek (%19,8) olmak üzere (28,54±8,43) 167 kişilik örnekleme DFA, 121'i kadın (%76,6) ve 37'si erkek (%23,4) olmak üzere (27,13±7,79) 158 kişilik örnekleme AFA gerçekleştirilmiştir. Ölçek uyarlama çalışmasının test-tekrar test güvenilirliği için 18-24 (19,98±1,47) yaş aralığındaki 36'sı (%87,8) kadın ve 5'i (%12,2) erkek olmak üzere toplam 41 üniversite öğrencisine ve ölçüt bağıntılı geçerliğini içeren kısım içerisinde üniversite öğrencilerinin de bulunduğu 142'si (%86,1) kadın ve 23'ü (%13,9) erkek olmak üzere toplam 165 kişiden oluşan toplu örnekleme DDA-KF ile birlikte Duygu Düzenleme Anketi (DDA), Duygu Düzenleme Güçlükleri Anketi (DDGA), Perth Aleksitimi Ölçeği (PAÖ) ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) uygulanmıştır.

## **İşlem**

DDA-KF'nin Türkçe uyarlama çalışması için ölçeğin yazarından izin ve ölçekle ilgili bilgiler 07.03.2024 tarihinde alınmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisi İngilizce diline hâkim 2'si psikolog olmak üzere 5 kişiye yaptırılmıştır. Her bir madde ve çevirileri incelenerek özgün maddeleri en iyi şekilde temsil ettiği düşünülen maddeler belirlenmiştir. Ardından maddelerin her biri İngilizce diline hâkim uzmanlara verilerek yeniden İngilizce çevirisi yapılmıştır. Tekrar çeviri yapılan ölçek maddeleri orijinal maddeler ile karşılaştırılmış ve farklılıklar belirlenmiştir ve bu çalışma kapsamında DDA-KF ölçek hali belirlenmiştir. Aynı zamanda çalışma için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 19.07.2024 tarih ve 2024/06 sayılı izin alınmıştır. Veriler Ağustos-Eylül 2024 tarihleri arasında, çevrimiçi ortamda hazırlanan Google formlar aracılığıyla araştırmacıların ve yakınlarının çevresine ulaştırılarak elde edilmiştir. Online formlar, çalışmada kullanılacak formların çevrimiçi ortama her form tek bir sayfada kalacak şekilde aktarılmasıyla oluşturulmuştur. Çalışmaya başlamadan önce oluşturulan form önce araştırmacılar tarafından denenmiş, ardından aynı programda eğitim alan 4 farklı çalışmacı tarafından elektronik ortamda kontrol ve test edilmiştir. Bu sürecin ardından uygulama yapılmaya başlanmıştır.

Çalışma kapsamında oluşturulan online form çalışmacının kendi kişisel sosyal medya hesabında duyurulmuştur. Katılımcılardan ölçek geliştirme çalışması kapsamında söz konusu online formu doldurmaları istenmiş, formları doldurmanın yaklaşık 20 dakika süreceği ve çalışmaya katılımın gönüllülük esaslı olduğu, çalışmanın herhangi bir kısmında bitirilebileceği bilgisi verilmiştir. Çalışma formundaki her sorunun doldurulması zorunlu kılınmıştır. Katılımcıların çalışmada birden fazla kez form doldurmasını önleme amacıyla form ayarlarında tekrarlanan yanıtlar engellenmiş, IP adresi ve tarayıcı çerezleri üzerinden kontrol sağlanmıştır. Çalışmanın başında bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş, demografik bilgi formu ile katılımcılar kısmında özetlenen bilgiler istenmiş, onun dışında çalışmada kullanılan ölçek formları eklenmiştir. Kişilerin çalışma sırasında geriye dönme şansı bulunmaktaydı ancak bu konu ile ilgili ek bir bilgi verilmemiştir. Online form toplamda 6 ekrandan ve 83 sorudan oluşmuştur. Kişilere katılımları için herhangi bir teşvik verilmemiştir. Örneklem seçiminde olarak kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam alınmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

### ***Demografik Bilgi Formu***

Çalışma kapsamında katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgileri almayı hedefleyen bir demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Bu bilgi formu ve diğer formlar katılımcılara bir kitapçık halinde sunulmuş olup formları katılımcıların kendilerinin doldurması istenmiştir. Çalışma kapsamında katılımcılarla klinik bir görüşme yapılmamıştır.

### ***Duygu Düzenleme Anketi-Kısa Formu***

İki alt boyut ve toplam 10 maddeden oluşan DDA'nın (Gross ve John 2003) 6 maddelik kısa formu olan bu ölçeğin psikometrik çalışması Preece ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Preece ve ark. 2023). DDA-KF 6 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir (1=Kesinlikle katılmıyorum ve 7=Kesinlikle katılıyorum). "Bilişsel yeniden değerlendirme" ve "dışavurumcu bastırma" olmak üzere 2 alt boyuttan oluşan ölçeğin güvenilirlik katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme için 0,87 ve dışavurumcu bastırma için 0,76 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alfa değerleri bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için 0,73 ve bastırma alt boyutu için 0,71 olarak tespit edilmiştir.

### ***Duygu Düzenleme Anketi***

DDA, Gross ve John (2003) tarafından duygu düzenleme stratejilerini değerlendirme amacıyla geliştirilmiş 10 maddelik bir ölçektir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Totan (2015) tarafından yapılmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere 2 alt boyuttan oluşan ölçekte toplam 10 madde bulunmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alfa katsayısına bakıldığında “bilişsel yeniden değerlendirme” boyutu için 0,78, “bastırma” için ise 0,71 olarak belirlenmiştir (Totan 2015). Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için Cronbach Alfa değeri 0,72 ve bastırma alt boyutu için 0,51 olduğu görülmüştür.

### ***Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği***

Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen DDGÖ Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Toplam 16 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçek 5’li Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir (1=Hemen hemen hiç (%0-%10), 2= Bazen (%11-%35), 3= Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65), 4= Çoğu zaman (%66-%90), 5= Hemen hemen her zaman (%91-%100)). Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları incelendiğinde “açıklık” alt boyutu için 0,84, “amaçlar” alt boyutu için 0,84, “dürtü” alt boyutu için 0,87, “stratejiler” alt boyutu için 0,87 ve “kabul etmeme” alt boyutu için 0,78 olarak belirlenmiştir (Yiğit ve Guzey Yiğit 2019). Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alfa değerleri açıklık alt boyutu için 0,82, amaçlar alt boyutu için 0,76, dürtü alt boyutu için 0,85, stratejiler alt boyutu için 0,88 ve kabul etmeme alt boyutu için 0,80 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca toplam puan da alınabilen ölçekte toplam puan için Cronbach Alfa katsayısının 0,93 olduğu görülmüştür.

### ***Perth Aleksitimi Ölçeği***

Ergenlerde ve yetişkinlerde aleksitiminin duygu tanıma zorluğu, duygu ifade zorluğu ve dışa vuruk düşünme boyutlarını değerlendirmek için kullanılan PAÖ 24 maddeden oluşan ve 7’li Likert tipi değerlendirmesi olan (1=kesinlikle katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) bir öz bildirim ölçeğidir (Preece ve ark. 2018, Bilge ve Bilge 2020). Preece ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bilge ve Bilge (2020) tarafından yapılmıştır. Aleksitiminin dikkat-değerlendirme modeli kapsamında oluşturulan ölçek ‘negatif duyguları tanıma zorluğu’ (N-DTZ; 4 madde, Cronbach Alfa 0,87), ‘pozitif duyguları tanıma zorluğu’ (P-DTZ; 4 madde, Cronbach Alfa 0,90), ‘negatif duyguları ifade zorluğu’ (N-DİZ; 4 madde, Cronbach Alfa 0,85), ‘pozitif duyguları ifade zorluğu’ (P-DİZ; 4 madde, Cronbach Alfa 0,86) ve ‘genel dışa vuruk düşünme’ (G-DVD; 8 madde, Cronbach Alfa 0,85) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Tüm maddelerin toplamı ile ‘aleksitimi’ puanı elde edilebilen ölçekte, alt ölçekler birleştirilerek bileşik ölçekler oluşturulabilmektedir (Bilge ve Bilge 2020). Bu çalışma kapsamında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayılarına bakıldığında N-DTZ için 0,83, P-DTZ için 0,87, N-DİZ için 0,87, P-DİZ için 0,86, G-DVD için 0,90 ile genel aleksitimi puanı için 0,95 olduğu görülmüştür.

### ***Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği***

Depresyon, anksiyete ve stresi bir arada değerlendiren DASÖ 21 maddeden oluşmaktadır (Sarıçam 2018). Depresif belirtiler, anksiyete belirtileri ve stres olmak üzere 3 alt boyut bulunan ölçek 4’lü Likert tipi ölçümle değerlendirilmektedir (0=Hiç uygun, 1=Biraz uygun, 2=Uygun ve 3=Çok uygun). Alt boyutların Cronbach Alfa güvenilirlik değerlerine bakıldığında depresif belirtileri değerlendiren “depresyon” alt ölçeği için 0,85; anksiyöz belirtileri değerlendiren “anksiyete” alt ölçeği için 0,80 ve “stres” alt ölçeği için 0,77 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları depresyon alt boyutu için 0,84; anksiyete için 0,84 ve stres için 0,79 olarak tespit edilmiştir.

## **İstatistiksel Analiz**

DDA-KF’nin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinden önce veri setinin normal dağılım olup olmadığı çarpıklık (skewnes) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak hesaplanmıştır. George ve Mallery’e (2010) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  değer aralığında olması normallik varsayımı için yeterli görülmektedir. Bu çalışma kapsamında DDA-KF için çarpıklık değerlerinin -0,45 ila 0,18 arasında, basıklık değerlerinin -1,25 ila -0,10 arasında olduğu ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

DDA-KF’nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması kapsamında güvenilirlik için iç tutarlılık Cronbach Alfa değerleri; test-tekrar test, DDA-KF alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar ve ölçek bağıntılı geçerlik için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Yöntemi uygulanmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri bir ölçme aracının ölçülmek istenen yapıyı ne derece ölçtüğünü belirlemek amacıyla kullanılan tekniklerdir (Büyüköztürk 2015). Veri setinin AFA için uygun olup olmadığı madde korelasyonu, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett

testi ile incelenmiştir (Büyüköztürk 2015). KMO katsayısı ve Barlett testi ile veri setinin AFA yapmak için uygun olup olmadığı belirlenir ve sosyal bilimlerdeki ölçek çalışmalarında alt faktörlerin birbiri ile ilişkili olması nedeniyle varimax döndürme yöntemi kullanılır (Büyüköztürk 2015). Bu çalışmada Schermelleh-Engel ve arkadaşlarının (2003) önerdiği uyum indeksleri referans alınarak DFA değerleri incelenmiştir. DFA analizi için AMOS v.23 programı, diğer istatistiksel analizler için SPSS v25.0 programı kullanılmıştır (Meydan ve Şeşen 2015).

## Bulgular

### Geçerlik Bulguları

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla AFA ve DFA uygulanmıştır. AFA ile veri setindeki maddeler arasında bulunan ilişkiler incelenerek, bu ilişkileri açıklayan ortak faktörleri ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. DFA ile orijinal ölçüm aracının faktör yapısının ölçeğin Türkçe versiyonunda benzer olup olmadığını belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında AFA ve DFA'nın yapıldığı örneklem grubu büyük bir kısmını öğrencilerin oluşturduğu yaşları 18-58 ( $27,86 \pm 8,37$ ) arasında değişen 255 kadın (%78,5) ve 70 erkek (%21,5) olmak üzere toplam 325 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların %5,3'ü ilkököl ve ortaokul mezunu olduğunu, %19,4'ü lise mezunu olduğunu ve %75,4'ü üniversite ve üzeri bir okulda olduğunu belirtmiştir.

AFA öncesinde verilerin analiz için uygunluğunu değerlendirmek üzere Kaiser-Meyer Olkin (KMO) ve Bartlett testleri yapılmıştır. KMO değerlerinin faktör analizi için KMO değerinin 0,65 ve Bartlett testinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < ,001$ ). Varimax eksen döndürme tekniği kullanılarak maddelere uygulanan temel bileşenler analizine göre, her bir alt ölçeğin özdeğeri 1'den büyük olan iki faktöre yüklendiği ve faktör yüklerinin de ,60'ın üzerinde olduğu görülmüştür (Tablo 1). DDA-KF bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeğinin toplam varyansın %33,53'ünü açıkladığı ve DDA-KF bastırma alt ölçeğinin toplam varyansın %31,89'unu açıkladığı, her iki alt ölçeğin birlikte toplam varyansın %65,42'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri Tablo 1'de verilmiştir.

Maddeler	Bileşenler	
	1	2
3. Daha az negatif duygu hissetmek istediğimde (üzüntü veya öfke gibi), o durum hakkındaki düşünce tarzımı değiştiririm.	0,83	
1. Daha pozitif duygular hissetmek istediğimde (mutluluk veya neşe gibi), o durum hakkındaki düşünce tarzımı değiştiririm.	0,80	
5. Duygularımı, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşünce tarzımı değiştirerek kontrol ederim.	0,79	
4. Duygularımı belli etmemek, onları kontrol altında tutma yöntemimdir.		0,89
2. Duygularımı kimseye söylemem, içimde saklarım.		0,83
6. Negatif duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye dikkat ederim.		0,64
Özdeğer (Eigenvalue)	2,31	1,60
Varyans (%)	33,53	31,89
İç tutarlılık katsayısı (Alfa)	0,73	0,71

Tüm faktör yükleri  $p < ,001$  düzeyinde anlamlıdır; Bileşen 1: Bilişsel yeniden değerlendirme, Bileşen 2: Bastırma.

Modifikasyon işlemleri gerçekleştirilirken kuramsal temele bağlı kalınması esastır. Bu kapsamda, aynı faktöre ait maddelerin hata terimlerinin ilişkilendirilmesi yoluyla uyum indeksleri iyileştirilebilir ve model daha uygun hale getirilebilir (Çokluk ve ark. 2014). DFA ile elde edilen uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesine ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bununla birlikte Schermelleh-Engel ve arkadaşlarının (2003) önerdiği uyum indekslerinin sık kullanılan değerler olduğu görülmektedir. Söz konusu iyi uyum değerleri, çalışma kapsamında elde edilen uygunluk indekslerini değerlendirmek için kullanılmıştır (Tablo 2).

Öncelikle ölçeğin 2 faktörlü yapısı, yukarıda bahsedilen maddelerin ilgili faktörlere bağlanmasıyla DFA ile analiz edilmiş ve modelin uyum iyilik değerleri incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında uygulanan DFA analizi sonucunda Chi-square ( $\chi^2$ ) =11,170 degree of freedom (df)=8,  $\chi^2/df=1,39$ , Comparative Fit Index (CFI)=0,98, Tucker Lewis Index (TLI)=0,96, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) (%90 Confidence Interval-CI)=0,04 (0,000-0,110), Standardized Root Mean Square Residual (sRMR)=0,05, Goodness of Fit Index (GFI)=0,97 ve Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)=0,94 olmak üzere iyi düzeydeki uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir (Schermelleh-Engel ve ark. 2003). Karşılaştırmalı değerler Tablo 2'de yer almaktadır. Maddelerin faktör yükleri 0,64-0,89 arasında bulunmuştur (Tablo 2).

	İyi uyum değerleri*	Özgün çalışma**	Türkçe çalışma
$\chi^2$	-	30,669***	11,170***
df	-	8	8
$\chi^2/df$	$0 < \chi^2/df \leq 2$	3,83	1,39
CFI	$0,97 \leq CFI < 1,00$	0,97	0,98
TLI	$0,97 \leq TLI \leq 1,00$	0,94	0,96
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	0,07	0,04
sRMR	$0 \leq sRMR \leq 0,05$	0,06	0,05
GFI	$0,95 \leq GFI < 1,00$	-	0,97
AGFI	$0,90 \leq AGFI \leq 1,00$	-	0,94

Not: \*:Schermelleh-Engel ve arkadaşlarının (2003) önerdiği iyi uyum iyiliği indeksleri

\*\* : Toplum örnekleme verileri esas alınmıştır. \*\*\*:  $p < ,001$ . ;  $\chi^2$ =Chi-square (Ki-kare); df=Degree of freedom (Serbestlik derecesi); CFI: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi); TLI: Tucker Lewis Index (Tucker Lewis İndeksi); sRMR: Standardized Root Mean Square Residual (Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü); RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü); GFI: Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi); AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index: (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi).

### Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

DDA-KF'nin geçerliğini incelemek amacıyla, ölçeğin diğer ölçeklerle olan korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tüm sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur. Özgün çalışmada ölçüt bağıntılı geçerlik analizi kapsamında DDA, Perth Duygu Düzenleme Yetkinliği Envanteri (PDDYE), PAÖ ile DASÖ kullanıldığı görülmüştür. Türkçe uyarlama çalışmasında da benzer ölçekler kullanılmış, yalnızca PDDYE yerine DDGÖ belirlenmiş ve ölçüt bağıntılı geçerlik için DDA-KF ve diğer ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı formülüyle incelenmiştir. Analiz sonucunda DDA-KF bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile DDA alt boyutları arasında pozitif yönde ve PAÖ-DİZ ile pozitif yönde orta veya zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile diğer alt ölçekler arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı belirlenmiştir. DDA-KF bastırma alt boyutu ile DDGÖ amaç ve dürtüler alt boyutu dışındakiler ile PAÖ, DASÖ alt boyutları arasında pozitif yönde, orta veya zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

	Ort.	Ss	BYD	B
DDA-KF				
Bilişsel yeniden değerlendirme	13,90	3,68	-	-
Bastırma	12,32	4,42	-	-
DDA				
Bilişsel yeniden değerlendirme	21,43	5,82	0,37**	0,48**
Bastırma	15,80	3,71	0,32*	0,30**
DDGÖ				
Toplam puan	45,22	14,13	-0,03	0,21**
Açıklık	5,21	2,10	0,01	0,29**
Kabul etmeme	7,73	3,45	-0,05	0,19*
Stratejiler	13,83	5,54	-0,05	0,19*
Dürtü	7,50	3,13	0,03	0,06
Amaçlar	10,93	2,92	-0,01	0,12
PAÖ				
Toplam puan	74,25	31,32	0,13	0,38**
Negatif duygu tanıma zorluğu	12,12	5,92	0,06	0,28**
Pozitif duygu tanıma zorluğu	10,65	6,08	0,13	0,22**
Negatif duygu ifade zorluğu	10,19	6,84	0,05	0,40**
Pozitif duygu ifade zorluğu	12,66	6,47	0,18*	0,27**
Genel dışı vuruk düşünme	23,61	11,18	0,14	0,39**
DASÖ				
Depresyon	8,18	5,72	0,13	0,17*
Anksiyete	9,12	5,68	0,11	0,18*
Stres	8,36	5,16	0,08	0,13*

\* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$ ; Ort.: Ortalama, Ss: Standart sapma; BYD: Bilişsel yeniden değerlendirme, B: Bastırma.

DDA-KF: Duygu Düzenleme Anketi-Kısa Formu, DDA: Duygu Düzenleme Anketi, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, PAÖ: Perth Aleksitimi Ölçeği, DASÖ: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği.

## Güvenirlilik Analizi

### İç Tutarlık Güvenirliği

Ölçek güvenirliliği için yapılan Cronbach Alfa güvenirlilik değerleri DDA-KF-bilişsel yeniden değerlendirme için 0,73 ve bastırma alt boyutu için 0,71 olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

### Test-Tekrar Test Güvenirliği

DDA-KF'nin zaman içindeki tutarlılığı test-tekrar test güvenirlilik analiziyle incelenmiştir. Bu analizde, iki uygulama arasındaki sürenin ölçülen özelliğe bağlı olarak 2-6 hafta olması gerekmektedir. Test-tekrar test yönteminde en az 30 veri çalışmaya dahil edilmeli ve korelasyon katsayısı -1,00 ile +1,00 arasında olmalıdır (Tavşancıl 2005). Bu doğrultuda DDA-KF'nin test-tekrar test güvenirliliği için 41 kişiden oluşan üniversite öğrencisi grubuna 4 hafta arayla iki kez ölçek uygulaması yapılmıştır. İki uygulama arasındaki Pearson korelasyon katsayıları DDA-KF-bilişsel yeniden değerlendirme için ,42 ve DDA-KF-bastırma için ,37 olarak saptanmıştır. Korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Test-tekrar test analizi ile hesaplanan ölçek ortalamaları, standart sapma değerleri (Ss) ve güven aralıkları (GA) Tablo 4'te sunulmuştur.

	T1 (N=41)			T2 (N=41)			r
	Ort.	Ss	GA	Ort.	Ss	GA	
BYD	14,00	3,30	12,96-15,04	13,78	3,65	12,63-14,93	,42**
B	12,09	3,99	10,84-13,36	12,34	3,62	11,19-13,48	,37*

T1: Başlangıç, T2: 4 hafta sonra; BYD: Bilişsel yeniden değerlendirme, B: Bastırma; \* $p < ,05$  \*\* $p < ,001$ .

## Tartışma

Bu çalışmada duygu düzenleme ve ilişkili alanlarda değerlendirme ölçütü olarak en sık kullanılan DDA-KF'nin psikometrik özellikleri Türk örneğinde incelenmiştir. Preece ve arkadaşları (2023) tarafından kısa form çalışması yapılan ölçek 'duygu düzenleme süreç modeli' temeline dayandırılmaktadır. Duygu düzenleme sürecinin erken aşamasında ortaya çıkan bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu düzenleme sürecinin son aşamasında ortaya çıkan bastırma alt boyutunun kullanımını değerlendirmeyi sağlayan DDA-KF, toplam altı maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir.

Duygu düzenleme bireylerin psikolojik uyum süreçlerinde önemli bir rol oynamakta olup hem farklı psikopatolojilerle hem de psikolojik iyi oluşla yakından ilişkilidir (Gross 2002). Örneğin düşük bilişsel yeniden değerlendirme ve yüksek bastırma yapıyor olmak genellikle duygu düzenleme güçlüklerine işaret etmektedir (Preece ve ark. 2020). Birçok araştırmada yer alan duygu düzenlemenin aleksitimi (Yıldız ve Güllü 2019), sosyal anksiyete bozukluğu (Aldao ve ark. 2014), depresyon (Ehring ve ark. 2010), travma sonrası stres (Bonn-Miller ve ark. 2011) ve psikolojik iyi oluş (Gross ve John 2003) gibi farklı konularla çalışıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenleme alanının pek çok araştırma konusunun odak noktasında yer aldığını söylemek mümkündür. Bu kapsamda geçerlik ve güvenirlilik çalışması yapılan DDA-KF'nin ayırt edici özelliği ölçeğin daha kısa ve uygulama açısından daha avantajlı olmasıdır.

DDA-KF'nin Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach Alfa güvenirlilik puanlarının her iki alt boyut için de ,70'in üzerinde olduğu ve yeniden değerlendirme alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısının ,73 ve bastırma alt boyutunun ise ,71 olduğu tespit edilmiştir. İki ayrı örnekleme yürütülen orijinal çalışmada genel toplum için Cronbach Alfa değerleri bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için 0,87, bastırma alt boyutu için 0,76 olarak; üniversite öğrencilerinde bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için Cronbach Alfa değeri 0,77 ve bastırma alt boyutu için 0,84 olarak belirlenmiştir. Ancak orijinal çalışmada DDA-KF için genel toplumda ayrı bir çalışma yapılarak veri toplanmamıştır. Bunun yerine DDA uzun form uygulamasından DDA-KF maddeleri belirlenmiş ve analiz edilmiştir. Ayrıca bütün maddelerin madde-toplam ölçek korelasyonlarının ,30'un üzerinde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde ölçeğin Lehçe uyarlama çalışmasında da her iki alt boyutun Cronbach Alfa katsayıları ,70'in üzerinde bulunmuştur (Larionow ve ark. 2024). Test-tekrar test güvenirliliği kapsamında elde edilen korelasyon katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için ,42 ve bastırma alt boyutu için ,37 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin hem orijinal çalışmasında hem de Lehçe uyarlamasında test tekrar-test uygulaması yapılmadığı görülmüştür. Bu durum çalışmamız kapsamında elde edilen test tekrar-test verilerinin elde edilen ilk veriler olması nedeniyle değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Ancak test-tekrar test güvenirlilik katsayılarının anlamlı olmakla birlikte düşük olduğu görülmektedir. Söz konusu değerlerin düşük

olmasının, iki uygulama arasındaki görece uzun bir zaman aralığı olduğu düşünülen 4 haftadan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ölçüm modelinin doğrulanması kapsamında yapılan DFA sonucunda Schermelleh-Engel ve arkadaşlarının (2003) uygunluk indeksleri esas alınarak DDA-KF'nin iyi düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe doğrulandığı belirlenmiştir. Lehçe uyarlama çalışmasına bakıldığında elde edilen verilerin iki uyarlama çalışmasında da benzer nitelikte olduğu görülmektedir (Larionow ve ark. 2024). Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen AFA sonuçları özgün çalışmayla benzer şekilde ölçeğin iki alt boyutta toplanabildiğini ve tüm maddelerin .60'ın üzerinde bir faktör yüküne sahip olduğunu göstermiştir. AFA sonuçları ölçeğin faktör analizine uygunluğunu ve maddelerin faktör yüklerinin oldukça iyi bir düzeyde olduğunu göstermesi açısından önemli bulgular sağlamıştır.

Ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri sonucunda DDA-KF bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu ile DDA alt boyutları bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve PAÖ alt boyutu PDİZ dışındaki ölçek puanları arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır. DDA-KF bastırma alt boyutu ile DDGÖ amaçlar ve dürtü alt boyutu dışındaki ölçek puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. DDA-KF bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu bulgularının özgün ölçek çalışmasındaki bulgulardan farklı olduğu görülmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında bilişsel yeniden değerlendirme bulguları daha düşük duygu düzenleme güçlükleri, daha düşük aleksitimi ve daha düşük duygudurum bozukluğu semptomları ile ilişkili bulunmuştur (Preece ve ark. 2023). Tersine, bastırma alt boyutu daha yüksek duygu düzenleme güçlükleri, daha yüksek aleksitimi ve daha yüksek duygudurum bozukluğu semptomları ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Preece ve ark. 2023). Bununla birlikte Lehçe uyarlamasında ölçüt bağıntılı geçerliği değerlendirmek için orijinal çalışmadan farklı şekilde Hasta Sağlık Anketi ile İyi Oluş Ölçeği'nin kullanıldığı görülmüştür (Larionow ve ark. 2024). Yapılan çalışmalar duygu düzenleme sürecinin erken aşamasında gerçekleşen bilişsel yeniden değerlendirmenin, genellikle daha etkili olan bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu ve psikopatoloji ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Sheppes ve ark. 2015, Brandao ve ark. 2017; Preece ve ark. 2023). Ancak şaşırtıcı bir şekilde bazı bulgular bilişsel yeniden değerlendirmenin beklenenden daha az kullanıldığını göstermektedir (Suri ve ark. 2015, Milyavsky ve ark. 2019). Bu durumun bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin altında yattığı varsayılan 'önyargının üstesinden gelme' ve 'bilişsel çaba' olmak üzere iki farklı maliyetle ilişkili olabileceği iddiası ortaya atılmıştır (Suri ve ark. 2015). İnsanların günlük karar verme süreçlerinin yeniden değerlendirmeden ziyade varsayılan seçenekler doğrultusunda karar vermeyi içerdiği, daha az çaba harcamak adına insanların bilişsel yeniden değerlendirmeyi beklenenden daha az sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. Bu doğrultuda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin altında yatan durum seçimi, durum düzenlemesi, seçici dikkat ve bilişsel değişim aşamalarının daha fazla maliyet içerebileceği varsayılabilir. Bir başka çalışmada ise bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin daha az sıklıkla kullanılması 'bilişsel enerji teorisi' (BET) kapsamında açıklanmıştır (Milyavsky ve ark. 2019). BET, herhangi bir bilişsel süreci başlatma olasılığının itici güç (süreci başlatma motivasyonu) ile kısıtlayıcı güç (görev zorluğu) olmak üzere iki karşıt gücün bir sonucu olduğunu öne sürmektedir. Bu bakış açısından hareketle insanların bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini uygulama zorluğu nedeniyle nispeten daha az kullanmayı tercih ettikleri ileri sürülmektedir (Milyavsky ve ark. 2019). Dolayısıyla bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin daha etkili bir duygu düzenleme stratejisi olmakla birlikte daha fazla çaba gerektirmesi, bu teorileri destekler nitelikte görünmektedir. Ayrıca bu sonuçlar bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımında çevresel etkilerin daha önemli olduğunu ve duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında kültürel farklılıkların olabileceğini düşündürmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde Türk toplumunun bilişsel stratejileri kullanmak konusunda aktif bir süreç içerisine girmediğini, duygularını bastırma yoluyla düzenlediğini ve bireyler tarafından duygu ifadelerinin fazla kabul görmediğini söylemek mümkündür.

Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar, Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan DDA-KF'nin duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir öz-bildirim aracı olduğunu göstermektedir. Ancak toplumsal farklılıklar bağlamında incelendiğinde, DDA-KF bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunun özgün çalışmadan farklılaştığı görülmüştür. Bu konudaki alanyazın incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin beklenenden daha az sıklıkta kullanıldığına dair çalışmaların olduğu belirlenmiş ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi farklı motivasyonlarla ilişkilendirilmiştir (Suri ve ark. 2015, Milyavsky ve ark. 2019). Bu çalışma kapsamında alanyazındaki bulgularla benzer şekilde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin bastırma stratejisine kıyasla daha az kullanıldığı ve Türk toplumunda bilişsel yeniden değerlendirme faktörüne ait farklılıkların olduğu görülmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisiyle ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların büyük çoğunluğunu üniversite öğrencilerinin oluşturması, kadın cinsiyetin daha yüksek oranda temsil edilmesi, verilerin özbildirim ölçekleriyle toplanması ve karşılaştırma yapılacak klinik bir popülasyonun



bulunmaması bu çalışmanın sınırlılıkları arasında bulunmaktadır. Katılımcılarla klinik bir görüşme yapılmayarak sadece öz bildirimle dayalı veriler elde edilmiş olduğu için psikiyatrik tanısı olduğunu bildirenler çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu nedenle söz konusu çalışma klinik örnekleme yapılmadığı için klinik bir genellemenin yapılması uygun değildir. Bu durum çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır.

## Sonuç

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri, özgün ölçek çalışmasından farklılaşan yönleri olmakla birlikte DDA-KF'nin Türk toplumu için araştırma çalışmalarında kullanılabilir psikometrik olarak güçlü özellikleri bulunan geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. DDA-KF'nin özellikle zaman baskısı olan ortamlarda duygu düzenleme ölçümünün optimize şekilde değerlendirilmesine yardımcı olacağı öngörülmektedir. DDA-KF'nin Türkçe psikometrik özelliklerinin incelendiği bu çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda gözlemlenen farklılığın da alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu bağlamda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi başta olmak üzere duygu düzenleme alanında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu da dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda DDA-KF'nin kadın ve erkek cinsiyetinin dengeli dağıldığı, farklı örneklemlerin dahil edildiği ve klinik tanısı bulunan gruplarda uygulanmasının alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca klinik görüşmeler yoluyla katılımcıların farklı özellikleri göz önüne alınarak yapılacak değerlendirmelerin ölçeğin farklı örneklemlerde kullanılma düzeyi ile genellenebilirlik düzeyini artıracığı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Aldao A, Jazaieri H, Goldin PR, Gross, JJ (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *J Anxiety Disord*, 28:382-389.
- APA (2024) Emotion. <https://www.apa.org/topics/emotions>. (Accessed 01.04.2025).
- Bilge Y, Bilge Y (2020) Aleksitiminin dikkat-değerlendirme modelinin ölçümü: Perth Aleksitimi Ölçeğinin Türkçe psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 21(Suppl 2):71-79.
- Bjureberg J, Ljótsson B, Tull M T, Hedman E, Sahlin H, Lundh LG et al. (2016) Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *J Behav Assess*, 38:284-296.
- Bonn-Miller MO, Vujanovic AA, Boden MT, Gross JJ (2011) Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cogn Behav Ther*, 40:34-44.
- Brandao T, Schulz MS, Gross JJ, Matos, PM (2017) The emotion regulation questionnaire in women with cancer: A psychometric evaluation and an item response theory analysis. *Psychooncology*, 26:1647-1653.
- Büyükoztürk Ş (2015) Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, 21. Baskı, Ankara, Pegem Yayıncılık.
- Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyükoztürk Ş (2014) Sosyal bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara, Pegem Yayıncılık.
- Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnulle J, Fischer S, Gross, JJ (2010) Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10:563-572.
- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P (2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif*, 30:1311-1327.
- George D, Mallery M (2010) SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide Reference, 10th ed. Boston, Pearson.
- Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotional regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotional regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess*, 26:41-54.
- Gross JJ (1998) Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*, 74:224-237.
- Gross JJ (2002) Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39:281-291.
- Gross JJ (2015) Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq*, 26:1-26.
- Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85:348-362.
- Groth-Marnat G (2009) Handbook of Psychological Assessment, 5th ed. Hoboken, NJ, Wiley.
- Gurera JW, Isaacowitz DM (2019) Emotion regulation and emotion perception in aging: A perspective on age-related differences and similarities. *Prog Brain Res*, 247:329-351.
- Kline P (1994) An Easy Guide to Factor Analysis. London, Routledge.
- Koğar H (2020) Development of a short form: methods, examinations, and recommendations. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 11:301-310.
- Koole SL (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cogn Emot*, 23:4-41.
- Larionow P, Mudło-Głagolska K, Preece DA (2024) The Polish version of the Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): Psychometric properties, Polish norms and relationships with psychopathology and well-being. *Glob Ment Health (Camb)*, 11:e104.

- McCallum RC, Widaman KF, Preacher KJ, Hong S (2001) Sample size in factor analysis: The role of model error. *Multivariate Behav Res*, 36:611-637.
- Meydan CH, Şeşen H (2015) Yapısal Eşitlik Modellemesi: AMOS Uygulamaları. 2.Baskı. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Milyavsky M, Webber D, Fernandez JR, Kruglanski AW, Goldenberg A, Suri G et al. (2019) To reappraise or not to reappraise? Emotion regulation choice and cognitive energetics. *Emotion*, 19:964-981.
- Parkinson B, Totterdell P (1999) Classifying affect-regulation strategies. *Cogn Emot*, 13:277-303.
- Preece DA, Becerra R, Robinson K, Dandy J, Allan A (2018) The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Pers Individ Dif*, 132:32-44.
- Preece DA, Becerra R, Hasking P, McEvoy PM, Boyes M, Sauer-Zavala S et al. (2021) The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties and relations with affective symptoms in a United States general community sample. *J Affect Disord*, 284:27-30.
- Preece DA, Becerra R, Robinson K, Gross JJ (2020) The emotion regulation questionnaire: Psychometric properties in general community samples. *J Pers Assess*, 102:348-356.
- Preece DA, Mehta A, Petrova K, Sikka P, Bjureberg J, Becerra R et al. (2023) Alexithymia and emotion regulation. *J Affect Disord*, 324:232-238.
- Preece DA, Petrova K, Mehta A, Gross J J (2023) The emotion regulation questionnaire-short form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *J Affect Disord*, 340:855-861.
- Sarıçam H (2018) The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *J Cogn Behav Psychother Res*, 7:19-30.
- Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Muller H (2003) Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and goodness-of-fit models. *Methods of Psychological Research*, 8, 23-74.
- Sheppes G, Suri G, Gross JJ (2015) Emotion regulation and psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*, 11:379-405.
- Smith GT, Combs JL, Pearson CM (2012) Brief instruments and short forms. In *APA Handbook of Research Methods in Psychology*, Vol. 1. Foundations, Planning, Measures, and Psychometrics (Eds H Cooper, PM Camic, DL Long, AT Panter, D Rindskopf, KJ Sher):395-409. Washington DC, American Psychological Association.
- Smith GT, McCarthy DM, Anderson KG (2000) On the sins of short-form development. *Psychol Assess* 12:102-111.
- Stanford Psychophysiology Laboratory (2024) The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form. <https://spl.stanford.edu/resources> (Accessed 01.05.2025).
- Suri G, Whittaker K, Gross JJ (2015) Launching reappraisal: it's less common than you might think. *Emotion*, 15:73-77.
- Tavşancıl E (2005) Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Thompson RA (1991) Emotional regulation and emotional development. *Educ Psychol Rev*, 3:269-307.
- Thompson RA (1994) Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59:25-52.
- Totan T (2015) Duygu Düzenleme Anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *J Cogn Behav Psychother Res*, 3:153-161.
- Tuna E, Bozo Ö (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *J Psychopathol Behav Assess*, 34:564-570.
- Yıldız B, Güllü A (2019) Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *J Soc Sci*, 18:201-217.
- Yiğit İ, Guzey Yiğit M (2019) Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Curr Psychol*, 38:1503-1511.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.

## Ek 1. Duygu Düzenleme Anketi-Kısa Formu Türkçe Versiyonu

Sayın Katılımcı,

Aşağıda duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) hakkında sorular yer almaktadır. Bu soruları duygusal deneyimlerinizi ve duygusal ifadelerinizi düşünerek yanıtlayınız. Lütfen aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyerek her bir maddeye ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtiniz.

Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	---	---	Nötr	---	---	Kesinlikle katılıyorum
1. Daha pozitif duygular hissetmek istediğimde (mutluluk veya neşe gibi), o durum hakkındaki düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı kimseye söylemem, içimde saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha az negatif duygu hissetmek istediğimde (üzüntü veya öfke gibi), o durum hakkındaki düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygularımı belli etmemek, onları kontrol altında tutma yöntemimdir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygularımı, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşünce tarzımı değiştirerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Negatif duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7

### Puanlama

DDA-KF'den iki ölçek puanı elde edilir:

Bilişsel yeniden değerlendirme: 1, 3 ve 5 numaralı maddelerin toplamı.

Bastırma: 2, 4 ve 6 numaralı maddelerin toplamı.