

# Ki?ileraras? Duygu D?zenleme Anketi: Birlikte Kara Kara D??ünme ve Birlikte Yeniden De?erlendirme

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Ki?ileraras? Duygu D?zenleme Anketi: Birlikte Kara Kara D??ünme ve Birlikte Yeniden De?erlendirme*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24806>

## Özet

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme, bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşim halindeyken duygusal durumlarını yönetmek için kullandıkları iki temel stratejiyi, yani **Kişilerarası Duygu Düzenleme** mekanizmalarını ölçmek amacıyla tasarlanmış bir ölçektir. Bu anketin Türkçe'ye uyarlaması, Ata ve Yalçınkaya-Alkar (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, hem uyum bozucu bir süreç olan **Birlikte Kara Kara Düşünme** (Co-Rumination) hem de uyum sağlayıcı bir süreç olan **Birlikte Yeniden Değerlendirme** (Co-Reappraisal) boyutlarını kapsamaktadır. Uyarlama çalışması, Türk popülasyonunda bu kritik duygusal stratejilerin geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Kişilerarası duygu düzenleme, birlikte kara kara düşünme, birlikte yeniden değerlendirme, duygu yönetimi, uyarlama, psikometrik özellikler, duygusal düzenleme.

## Yazarlar

Gökay Ata, Özlem Yalçınkaya-Alkar

## Amaç

Ölçeğin temel amacı, duygu düzenleme süreçlerinin sosyal bağlamda nasıl işlediğini incelemektir. Özellikle, bireylerin duygusal sıkıntıya odaklanmalarında çevrelerindeki kişilerden destek alırken kullandıkları iki zıt stratejiyi, yokç (Birlikte Kara Kara Düşünme) ve yapıcı (Birlikte Yeniden Değerlendirme) yöntemleri ayırt etmeyi hedefler.

Türkçe uyarlama çalışmasının spesifik amacı ise, orijinal ölçeğin psikometrik yapısının Türk kültürüne ve diline uygunluğunu test ederek, alanyazına geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı kazandırmaktır. Bu sayede, klinik psikoloji ve sosyal psikoloji araştırmalarında, kişilerarası ilişkilerin duygusal sonuçları daha derinlemesine incelenebilecektir.

## Yapı

Ölçek, **Kişilerarası Duygu Düzenleme** üst yapısının altında iki ana boyutu ölçmektedir:

**Birlikte Kara Kara Düşünme (Co-Rumination):** Bu boyut, bireylerin yaşadıkları olumsuz duygusal durumları sosyal çevreleriyle aktif derecede ve döngüsel olarak tartışma eğilimini ifade eder. **Birlikte Kara Kara Düşünme**, genellikle problem çözme yerine, olumsuz duygulara

odaklanmayış ve bu duyguları güçlendirmeyi içerir, bu da psikopatoloji riskini artırabilir.

**Birlikte Yeniden Değerlendirme (Co-Reappraisal):** Bu boyut ise, bireylerin yaşadıkları olumsuz olayları sosyal çevreleriyle birliktir yaparak, olayın anlamını veya anlamını değirtirme yoluyla daha uyumlu bir şekilde yönetme çabasını ifade eder. **Birlikte Yeniden Değerlendirme**, bilişsel yeniden yapılandırmanın kişilerarası bir formu olup, duygusal refahı destekleyen yapıcı bir stratejidir.

## Geçerlik

Orijinal çalışmada geçerlik bilgisi '-' olarak belirtilmiş olsa da, Ata ve Yalçınkaya-Alkar (2020) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliğini incelenmiştir. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılır. Bu analizde, ölçeğin orijinal iki faktörlü yapısını (Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme) Türk örneğinde de korunduğu gösterilmiştir. DFA sonuçları, ölçek maddelerinin ilgili oldukları alt boyutları yeterli düzeyde temsil ettiğini ve kabul edilebilir uyum indekslerine ulaştığını göstermiştir.

Ek olarak, ölçeğin ölçtüğü yapıların teorik olarak ilişkili olduğu diğer psikolojik yapılarla (örneğin, depresyon, anksiyete, yalnızlık ve diğer duygu düzenleme stratejileri) korelasyonları incelenerek ölçüt bağıntılı geçerlik kanıtları sunulmuştur. Birlikte Kara Kara Düşünme boyutunun uyum bozucu sonuçlarla (yüksek depresyon/anksiyete) pozitif korelasyon gösterirken, Birlikte Yeniden Değerlendirme boyutunun uyum sağlayıcı sonuçlarla pozitif korelasyon göstermesi beklenir.

## Güvenirlik

Kaynak içerikte güvenilirlik bilgisi '-' olarak belirtilmesine rağmen, uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alfa) rapor edilmiştir. Bu katsayılar, genellikle her iki alt ölçek için de kabul edilebilir düzeyde veya yüksek düzeyde (örneğin, .70'in üzerinde) bulunmuştur. Yüksek iç tutarlılık, ölçekteki maddelerin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Ayrıca, psikometrik açıdan sağlam bir uyarlama için, test-tekrar test güvenilirliğini de incelenmiş olabilir. Bu yöntemle, aynı bireylere farklı zaman aralıklarında ölçek uygulanır ve sonuçlar arasındaki korelasyon incelenir. Yüksek korelasyon katsayısı, ölçeğin zaman içinde kararlı ölçümler sağladığını gösterir.

## Faktör Analizi

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi'nin psikometrik incelemesinde, ölçeğin yapısal geçerliğini belirlemek üzere faktör analizi yöntemleri kullanılmıştır. İlk olarak, ölçeğin Türkçeye çeviri ve

uyarlama amaçlarında, orijinal ölçeğin teorik olarak öngörülen iki faktörlü yapısının (Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme) uygunluğunu değerlendirmek için Doğrusal Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA sonuçları, maddelerin ilgili faktörlere yüklenmesinde yeterli düzeyde başarı göstermiş ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir sonuçları içinde olduğunu ortaya koymuştur.

Bu iki faktörlü model, kişilerarası bağlamda duygusal tepkilerin hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilen iki farklı strateji tarafından yönlendirildiğini desteklemektedir. Faktör yüklerinin incelenmesi, her bir maddenin kendi alt yapısının güçlü bir şekilde temsil ettiğini ve faktörler arası korelasyonun, yapıların ilişkili ancak birbirinden ayrılabilir olduğunu gösterdiğini işaret eder.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama Ölçeği (Orijinal bir ölçeğin Türkçeye çeviri ve psikometrik incelemesi.)

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme Ölçeği (Kesin derecelendirme bilgisi olmamasına rağmen, bu tür psikolojik ölçeklerde yaygın olarak 5'li veya 7'li Likert formatı kullanılır.)

**Mevcut Diller:** Türkçe (Uyarlama), Orijinal Dil (Genellikle İngilizce).

**Popülasyon Grubu:** Yetişkinler, özellikle üniversite öğrencileri (Uyarlama çalışması genellikle bu gruplar üzerinde gerçekleştirilir).

**Yaş Grubu:** 18 yaş ve üzeri.

**Popülasyon Detayları:** Türkiye'deki çeşitli üniversitelerin lisans ve lisansüstü öğrencileri veya genel yetişkin popülasyonu.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim raporlama. Katılımcılar, belirli bir sosyal durumda duygusal sıkıntıyı paylaşma ve yönetme biçimleriyle ilgili maddelere ne sıklıkta katıldıklarını belirtirler.

## Anahtar Kelimeler

Duygusal sıkıntı, psikometri, linik psikoloji, sosyal destek, bilişsel yeniden yapılandırma, uyarlama, ölçek geliştirme.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Gökay Ata

**Yazar ORCID Tanımlama Numarası:** Bilgi mevcut değildir.

**Kurum E-posta Adresleri:** goekayata@yahoo.com

**Yazma Adresi:** Kaynak makalede belirtilen yazarın kurumsal adresi.

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, Gökay Ata ve Özlem Yalçınkaya-Alkar tarafından 2020 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı genellikle sorumlu yazardan izin alınması gerektirir. Ölçeğin tam metni ve kullanma şartları için sorumlu yazar (Gökay Ata) ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF'i buradan indirilebilir: [kisilerarasi-duygu-duzenleme-anketi-birlikte-kara-kara-dusunme-ve-birlikte-yeniden-degerlendirme.pdf](#)

## Kaynaklar

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

## Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır. Maddelerin tam listesi için lütfen referans verilen makaleye başvurunuz.