

## BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından 2002 yılında geliştirilmiş, Onat ve Otrac tarafından 2010 yılında Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin iç tutarlık güvenilirliğini için cronbach alpha değeri 0.78 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları, spearman değeri  $S=0,754$  ve guttman değeri ise  $G=0,752$  olarak hesaplanmıştır. Spearman ve guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı  $\alpha_1=0,632$ ; ikinci grup için alpha katsayısı ise  $\alpha_2=0,676$  olarak bulunmuştur.

Stres veren yaşam olayları sonrasında kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlayan ölçek, kişilerin hem belli olay ya da durumlar karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçebilmekte ve yetişkinler ile 12 yaşın üzerindeki ergenlere uygulanabilmektedir. Ölçek, normal ve klinik örneklerde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin dokuz altı ölçeği bulunmaktadır ve her altı ölçekte 4 madde bulunmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir:

1. Kendini suçlama alt ölçeği (4 madde) örnek: "Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm." madde numaraları: 1, 10, 19, 28.
2. Kabul alt ölçeği (4 madde) örnek: "Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm." madde numaraları: 2, 11, 20, 29.
3. Ruminasyon alt ölçeği (4 madde) örnek: "Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur." madde numaraları: 3, 12, 21, 30.
4. Olumlu yeniden odaklanma alt ölçeği (4 madde) örnek: "Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm." madde numaraları: 4, 13, 22, 31.
5. Plan yapmaya yeniden odaklanma alt ölçeği (4 madde) örnek: "Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm." madde numaraları: 5, 14, 23, 32.
6. Olumlu yeniden değerlendirme alt ölçeği (4 madde) örnek: "Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm." madde numaraları: 6, 15, 24, 33.
7. Olayın değerini azaltma alt ölçeği (4 madde) örnek: "Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm." madde numaraları: 7, 16, 25, 34.
8. Felaketleştirme alt ölçeği (4 madde) örnek: "Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum." madde numaraları: 8, 17, 26, 35.

9. Diğerlerini suçlama alt ölçeği (4 madde) örnek: “Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.” madde numaraları: 9, 18, 27, 36.

Ölçeğin puanlamasında beşli Likert tipi cevaplama yöntemi kullanılmaktadır. Puanlar “hiç” için 1 puan, “her zaman” için 5 puan arasında değerlendirilmektedir. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

### Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Soruları

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelerde başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle ne düşündüğünüz sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra sizin durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

<b>BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE:</b>	<b>Hiç</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Ara Sıra</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Her Zaman</b>
1) Bunun suçlusunu benim diye düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
3) Bu yaşadığım ile ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
4) Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
5) Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
6) Bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.	( )	( )	( )	( )	( )
13) Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
14) Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) Başımдан geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) Başımдан geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22) Başımдан geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) Bu durumun olumlu yanlarının da olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26) Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28) Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29) Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30) Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31) Hoş olayları düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32) Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33) Bu durumun olumlu yanlarını ararım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34) Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

