

Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin Türkçe Uyarlama Çalışması

Regulation of Positive and Negative Emotions: The Turkish Adaptation Study of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)

Derya Akbaş¹ , Yasemin Kahya² 



¹Arş. Gör. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Aydın, Türkiye
²Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

ORCID: D.A. 0000-0001-9852-4782;
Y.K. 0000-0003-3034-0527

Sorumlu yazar/Corresponding author:

Derya Akbaş,
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi, Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Ölçme
ve Değerlendirme Anabilim Dalı Efeler/
Aydın, Aydın-Türkiye

E-posta/E-mail:

derya.akbas@adu.edu.tr

Başvuru/Submitted: 22.06.2021

Revizyon Talebi/Revision Requested:

03.02.2022

Son Revizyon/Last Revision Received:

18.10.2022

Kabul/Accepted: 09.11.2022

Citation/Atf: Akbas, D. ve Kahya, Y. (2022).

Pozitif ve negatif duyguları düzenleme: Perth

Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin

Türkçe uyarlama çalışması. *Psikoloji*

Çalışmaları - Studies in Psychology, 42(3):

699-736.

<https://doi.org/10.26650/SP2021-955782>

ÖZ

Güncel alanyazına göre, farklı psikopatolojilerin etiyolojik ve sürdürücü faktörlerinden birinin tanılar üstü olarak değerlendirilen duygu düzenleme yapısı olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin (Perth DDYE; Preece ve ark., 2018) Türkçe formunun ulusal alanyazına kazandırılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Çalışma örneklemini, 461 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların %77.4'ü kadın, %22.3'ü erkek olup yaş ortalaması 21.49'dur. Çalışma kapsamında ilk olarak, Perth DDYE çeviri-geri çeviri yöntemiyle İngilizceden Türkçeye uyarlanmıştır. Katılımcılar, demografik bilgi formunu, Perth DDYE'yi, Duygu Düzenleme Ölçeğini ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21'i doldurmuştur. Ölçek seti, katılımcılara online bir platform aracılığıyla uygulanmıştır. Geçerlik incelemeleri kapsamında, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış, kümeleme analizi ile elde edilen gruplar arası karşılaştırma yapılmış ve Perth DDYE puanları ile duygu düzenleme ve depresyon, anksiyete ve stres puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların güvenilirlik incelemesi için, Cronbach α ve McDonald ω güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Perth DDYE'nin faktör yapısına yönelik DFA bulguları, her biri dört maddeden oluşan sekiz birinci-düzyer faktörün (negatif ve pozitif duygular için deneyimi kontrol etme, davranışı engelleme, davranışı harekete geçirme, duyguları tolere etme), iki ikinci-düzyer faktöre (negatif ve pozitif duyguları düzenleme) yüklendiğini göstermiştir. Negatif, pozitif ve genel duygu düzenleme puanları depresyon, anksiyete ve stres belirtisi değişkenleri ile beklendik yönde ilişkiler göstermiş ve yüksek, orta, düşük belirti grupları arasında anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Tüm alt-ölçek puanları için yüksek güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Sonuç olarak bu bulgular, Perth DDYE'nin Türkçe formundan elde edilen puanların güvenilirlik ve geçerliğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Mevcut araştırma, ileride yürütülecek olan duygu düzenleme araştırmalarında duygu düzenleme ve diğer yapılar arasındaki ilişkileri pozitif ve negatif duygular bağlamında daha ayrıntılı bir bakış açısıyla incelemeyi mümkün kılan bir ölçme aracını ulusal alanyazına kazandırmıştır.

Anahtar Kelimeler: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanteri, duygu, duygu düzenleme, pozitif duyguları düzenleme, negatif duyguları düzenleme, psikopatoloji

ABSTRACT

The current literature suggests that emotion regulation, the mechanism of change in treatment, is the common etiological and maintenance factor for different psychopathologies. This study aims to conduct an adaptation study of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI; Preece et al., 2018) into Turkish and to examine the scale's psychometric properties. The study sample consists of 461 participants, of whom 77.4% are female and 22.3% male with a mean age of 21.49 years old. The study first adapted PERCI from English to Turkish using the back translation method. Next, the participants completed a demographic information form, the Turkish version of PERCI; the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); and the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). The measurement set was applied to the participants using an online platform. The study then conducted confirmatory factor analysis (CFA) and compared the generated groups using cluster analysis, with the Pearson correlation coefficients being calculated for scores from the PERCI, the ERQ, and the DASS-21 within the scope of examining the validity of the Turkish version of PERCI. The study also calculated Cronbach's α and McDonald's ω for the reliability examination. The CFA findings for the factor structure of PERCI have revealed the scale to have eight first-order factors, each factor consisting of four items (i.e., controlling experience, inhibiting behavior, activating behavior, and tolerating emotions for both negative and positive emotions) being loaded onto two second-order factors (i.e., negative and positive emotion regulation). The negative, positive, and general emotion regulation scores showed expected correlations with the variables of depression, anxiety, and stress symptoms and also indicated significant differences among the high, medium, and low symptom groups. High reliability coefficients were obtained for all of PERCI's subscale scores. In conclusion, these findings provide evidence for the validity and reliability of the scores obtained from the Turkish version of PERCI. For future emotion regulation research, a measure that enables a more detailed examination of the relationships involved in emotion regulation in the context of positive and negative emotions and other structures has been brought to Türkiye's national literature.

Keywords: Perth Emotion Regulation Competency Inventory, emotion, emotion regulation, negative emotion regulation, positive emotion regulation, psychopathology

EXTENDED ABSTRACT

The emotion regulation process encompasses the activation of an emotion goal to modulate an emerging emotional response (Gross et al., 2011). The activation of emotion goals initiates emotion regulation strategies (Gross, 2015; Tamir et al., 2020). Through adaptive emotion regulation, individuals become more resilient to negative daily life events (e.g., Ford et al., 2018). With non-adaptive emotion regulation, individuals become psychologically predisposed to clinical risk conditions (e.g., Sheppes et al., 2015). Therefore, the field of emotion regulation has become one of the main focuses in recent psychology research. Individuals can have emotion goals for negative and positive emotions (Gross, 2014), meaning that the emotion regulation process is important for both negative and positive emotions. Relatedly, emotional problems are conceptualized as difficulties in regulating both negative and positive emotions (Carl et al., 2013; Kring & Sloan, 2010; Sheppes et al., 2015; Webb et al., 2012). The literature highlights the difficulties in regulating negative and positive emotions to be one of the trans-diagnostic factors in psychopathology conceptualization (Tamir et al., 2020). On the other hand, current measures of emotion regulation have some limitations and fail to simultaneously cover the regulation of negative and positive emotion regulation (Preece et al., 2018). From this point of view, the current study aims to conduct an adaptation study of Preece et al.'s Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI) into Turkish and to examine its psychometric properties.

Method

The study group is composed of 461 participants with a mean age of 21.49 ($SD = 3.99$). Participants filled out a demographic information form in addition to the PERCI (Turkish form), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Eldeleklioğlu & Eroğlu, 2015; Gross & John, 2003), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21; Henry & Crawford, 2005; Lovibond & Lovibond, 1995; Yılmaz et al., 2018). Before collecting the data, the PERCI was first adapted to Turkish using the back translation method. The measures were applied to the participants on an online platform. In order to examine the factor structure of the Turkish version of PERCI, the measurement models proposed by Preece et al. (2018) were tested using confirmatory factor analysis (CFA) via Mplus 8.3. To further support the validity of the PERCI scores, Pearson correlation coefficients were calculated to examine the relationships between the scores obtained from the Turkish version of PERCI with those from the ERQ and the DASS-2 in SPSS 22.0. In addition, the total scores obtained from DASS-21 were used in the K-means cluster analysis to examine the patterns regarding symptom scores. This analysis indicated groups with high-, medium-, and low-level depression, anxiety, and stress symptoms. To test any significant differences among the groups regarding the Turkish PERCI scores, analysis of variance (ANOVA) was conducted to provide additional support for the validity of the Turkish PERCI scores. Lastly, Cronbach's α and McDonald's ω (reliability coefficients) were calculated to examine the reliability of the PERCI scores.

Results

Firstly, seven measurement model alternatives were tested, with the fit indices showing that Models 1, 2, and 3 did not fit the data well and the versions of Model 4 showed better fit. Among these models, Model 4a had the best fit, but Model 4c was preferred for not only fitting the data well but also including second-order factors, which is more in line with the model for emotion regulation (Gross, 2014). Estimations of the model showed the items to be moderately or strongly loaded onto their respective factors, as well as the second-order factors, namely negative and positive emotion regulation, were positively correlated ($r = .56$).

Secondly, the Pearson correlation coefficients indicated that difficulties with difficulties with negative, positive, and general emotion regulation were associated with less usage of cognitive reappraisal (respectively, $r = -0.03$, $r = -0.15$, $r = -0.108$), more usage of expressive suppression ($r = .35$, $r = .30$, $r = .37$); and higher levels of depression ($r = .52$, $r = .38$, $r = .52$), anxiety ($r = .43$, $r = .38$, $r = .46$), and stress ($r = .52$, $r = .33$, $r = .49$). Thirdly, we carried out a K-means cluster analysis to determine the subgroups with respect to DASS-21 scores and

then compared the PERCI scores among the subgroups using ANOVA. The results showed three depression, anxiety, and stress symptom groups (i.e., high, medium, and low) to be present in the data, with significant differences occurring in the PERCI scores among these groups. Thirdly, we calculated Cronbach's α and McDonald's ω of reliability and found all subscale scores to have high reliability, with α values ranging from .74 to .92 and ω values ranging from .76 to .92.

Discussion

The purpose of the current study was to conduct an adaptation of the PERCI into Turkish and to examine its psychometric properties in a non-clinical sample. The results revealed that the PERCI has a factor structure that includes eight first-order factors (i. e., controlling experience, inhibiting behavior, activating behavior, and tolerating emotions for both negative and positive emotions) and two second-order factors (i.e., negative and positive emotion regulation). The results also suggest that composite scores can be calculated for negative, positive, and general emotion regulation difficulties. Thus, the factor analysis findings are consistent with the original study (Preece et al., 2018). The findings also showed that individuals with high Turkish PERCI scores may be more vulnerable to resorting to the suppression emotion regulation strategy, one of the process measures of emotion regulation capacity (Gross & John, 2003). Furthermore, the findings demonstrated that individuals with high levels of depression, anxiety, and stress experience more difficulties with negative, positive, and general emotion regulation compared to individuals with either low or middle levels of these symptoms. These findings are consistent with the literature, thus suggesting difficulty in regulating both negative and positive emotions to constitute a clinical picture of individuals with emotional symptoms (Carl et al., 2013; Millgram et al., 2015). In addition, the study found high reliability coefficients for all subscale scores. These findings provide evidence for the validity and reliability of the scores obtained from the Turkish version of PERCI, and thus the measure contributes to the assessment of emotion regulation difficulties across both negative and positive emotions.

Duygu düzenleme süreci, bireyin arzulamadığı duygusal bir tepkinin ardından yeni bir duygu hedefi söz konusu olduğunda ortaya çıkar (Gross ve ark., 2011). Duygu düzenleme, pozitif ve negatif duyguların düzenlenmesini kapsayan bir süreçtir (Tamir, 2009, 2016). Pozitif ve negatif duyguların düzenlenmesindeki zorlukların tanılar üstü biçimde farklı psikopatoloji türleri ile ilişkili olduğu alanyazındaki çalışmalar tarafından gösterilmiştir (örn., Tamir ve ark., 2020). Alanyazında, duygu düzenlemeyi çeşitli stratejiler bağlamında değerlendiren ölçme araçları veya yetkinliğe bağlı bir süreç bağlamında değerlendiren ölçme araçları bulunmaktadır (Preece ve ark., 2018). Ancak, stratejileri değerlendiren ölçme araçları bireyin başvurabileceği her bir stratejiyi kapsayamayacağı için ve bir stratejinin duygusal tepkinin ortaya çıktığı bağlama uygunluğunu değerlendiremediği için sınırlılıklara sahiptir. Diğer yandan, yetkinlik ölçümleri bu sınırlılıkların üstesinden gelmekle birlikte pozitif ve negatif duyguları kapsayıcı şekilde genel bir yetkinlik puanı sunmakta sınırlı kalmaktadır. Bu doğrultuda, Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanteri (Perth DDYE) geliştirilmiştir (Preece ve ark., 2018). Perth DDYE gerek duygu düzenleme sürecindeki yetkinliği ölçmesi gerekse pozitif ve negatif duyguları düzenleme yetkinliğini eş zamanlı şekilde değerlendirmesi nedeniyle özgün ve güncel bir ölçektir. Ulusal alanyazında duygu düzenleme sürecindeki yetkinliği değerlendiren ölçme araçlarının uyarlama çalışmaları bulunmakla birlikte (örn., Asıcı ve ark., 2018; Rugancı ve Gençöz, 2010), pozitif ve negatif duyguları düzenleme yetkinliğini eş zamanlı şekilde değerlendiren bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Buradan hareketle mevcut araştırmanın amacı, ulusal alanyazındaki söz konusu boşluğu doldurmak üzere Perth DDYE'nin Türkçeye uyarlama çalışmasını yürütmektir.

Duygu Düzenleme

Duygular, duygusal atmosferimizdeki süregelen olmayan değişimlerdir (APA, 1994). Duygulara öznel deneyimde, davranışta ve fizyolojide değişimler eşlik eder (Mauss ve ark., 2005). Duygusal değişimlere bireyin nasıl yaklaştığı, sağlıklı işlevselliği belirlemede son derece önemlidir. Alanyazında, duyguların ortaya çıkışını ve duygu düzenleme olgusunu açıklayan çeşitli modeller önerilmiştir. Bu modellerin en kapsamlı ve en güncel olanlarından biri duygu düzenlemenin süreç modelidir (Gross, 2015). Bu modele göre, duygu düzenleme süreci psikolojik olarak anlamlı bir durum ile başlar. Bireyin benimsediği hedefler bağlamında, birey duruma dikkatini yöneltir ve durumu değerlendirir. Bu bağlamsal değerlendirme, bireyde deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri başlatır; nitekim bu tepkiler de duyguların niteliklerini belirler. Duygular yoğunluğu,

süresi, sıklığı, bağlamı içindeki türü bakımından uygunsuz olduğunda ve bireyin biliş ve davranışını önyargılı kıldığında birey için zarar verici olabilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Bu durumda, bireyde duygu düzenleme hedefi ortaya çıkmaktadır. Özetle, duygu düzenleme süreci düzenleme ihtiyacının tanınması, ulaşılabilir olan düzenleme stratejilerinden seçim yapılması, seçilen stratejinin uygulanması ve uygulanan stratejinin sonuçlarının izlenmesi aşamalarından oluşmaktadır (Gross, 2015). Dolayısıyla, duygu düzenleme süreci ortaya çıkan bir duygusal tepkiyi değiştirmek için bir hedefin harekete geçmesidir (Gross ve ark., 2011). Bu sürecin sonunda duygunun doğasını, sıklığını ve süresini değiştirmek amaçlanmaktadır.

Duygu düzenlemeyi arzu edilen bir duygusal duruma ulaşmak için güdülenmiş bir süreç olarak gören kuramcılar, birey tarafından arzulanan duyguları duygu düzenleme hedefi (Mauss ve Tamir, 2014) ve duygu hedeflerine ulaşmak için kullanılan stratejileri ise duygu düzenleme stratejileri olarak kavramsallaştırmaktadır (Webb ve ark., 2012). Bireylerin işlevselliğini destekleyen duygu düzenleme süreçleri, günlük yaşamdaki olumsuz olaylara verilen tepkileri daha sağlıklı kılarak psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (örn., Ford ve ark., 2018). Öte yandan, bireylerin işlevselliğini sekteye uğratan duygu düzenleme süreçleri, bireyleri çeşitli klinik koşullara yakınlaştırarak psikolojik sağlık için risk oluşturmaktadır (örn., Sheppes ve ark., 2015). Bu nedenlerle, duygu düzenleme olgusu son dönemlerde yürütülen araştırmaların odak noktası haline gelmiştir.

Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme

Duygular mutluluk ve şefkat gibi pozitif; üzüntü ve öfke gibi negatif yüklü olabilmektedir (Lang ve Bradley, 2010). Pozitif ve negatif yüklü duyguların kendine has biyolojik ve davranışsal özellikleri bulunmaktadır (Garland ve ark., 2010). Pozitif duyguları deneyimlemek birey için yararlı olup, bireyin esenliğini desteklemektedir (Tugade ve Fredrickson, 2007). Büyük olasılıkla bu nedenle, bireyler negatif duyguları azaltarak düzenlemeye, pozitif duyguları ise artırarak düzenlemeye eğilimlidir (Gross ve ark., 2006). Ancak, bireylerin hedefledikleri duyguların içeriğini inceleyen araştırmacılar, bireylerin pozitif duyguları azaltmaya ve negatif duyguları arttırmaya yönelik eğilimleri olabileceğini ortaya koymuştur (Tamir, 2009; 2016). Örneğin, depresyonda olan bireylerin, depresyonda olmayan bireylere kıyasla, daha çok üzgün hissetmeyi ve daha az mutlu hissetmeyi hedefleyebileceği görülmüştür (örn., Millgram ve ark., 2015). Duygu hedeflerinin harekete geçmesi, duygu düzenleme sürecini başlatır (Gross, 2015; Tamir ve ark., 2020). Dolayısıyla, depresyonda olan bir bireyin olumsuz duyguları art-

tırmaya ve olumlu duyguları azaltmaya yönelik duygu düzenleme süreci yürütebileceği anlaşılmaktadır. Bireylerin pozitif ve negatif duyguları benzer şekilde arttırmak veya azaltmak gibi duygu hedeflerinin olabileceği keşfi (Gross, 2014), bu iki aileye ait duygu tonları için de duygu düzenleme sürecini incelemenin önemini ortaya koymaktadır.

Pozitif ve negatif duyguları düzenleme süreçleri farklı fizyolojik süreçler ve beyin etkinleşme örüntüleri ile ilişkilidir (McRae ve ark., 2012; Waugh ve ark., 2016). Örneğin, negatif bir uyarana maruz kaldıktan sonra, bireylerin pozitif duyguları arttırmak hedefi ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanmak üzere manipüle edildiği deneysel bir çalışmada, pozitif duygu düzeyinin arttığı görülürken, negatif duygu düzeyini gösteren deri iletkenlik düzeyinde manidar bir değişim bulunmadığı görülmüştür (McRae ve ark., 2012). Bir diğer deneysel çalışma, negatif bir uyarana maruz kaldıktan sonra pozitif duyguları arttırmak üzere kullanılan duygu düzenleme stratejisinin negatif duygu düzeyini gösteren beynin amigdala bölgesindeki etkinleşme şiddetini değiştirmede irtaya koymuştur (Waugh ve ark., 2016). Dolayısıyla, bu bulgular negatif bir uyarana maruz kaldıktan sonra bireyin pozitif duyguları arttırmak gibi bir duygu düzenleme hedefi olduğunda aslında negatif duyguların düzenlenmesine yönelik paralel bir düzenlemenin işlemediğini önermektedir. Ayrıca alanyazına göre, pozitif duyguları arttırmayı hedefleyen duygu düzenleme sürecini yürütmek negatif duyguları düzenlemeyi hedefleyen duygu düzenleme sürecini yürütmekten daha kolay olabilir (Mak ve ark., 2009; McRae ve Mauss, 2016). Diğer yandan, bireylerin daha kolay ve etkili şekilde yürütebildiği pozitif duyguları düzenleme süreci, negatif duygu düzeyini doğrudan etkilemeyebilir (örn., McRae ve ark., 2012; Waugh, 2020). Benzer şekilde, negatif duyguları değişimlemek için harekete geçen bir duygu düzenleme süreci, işlevsiz düzeydeki pozitif duyguların düzenlenmesine yardım etmeyebilir (Carl ve ark., 2013). Bu arka plan, bir bireyin pozitif duygularını arttırmaya yönelik yürüttüğü duygu düzenleme sürecinin kolaylıkla pozitif duygu düzeyini arttırabileceğini ancak aynı birey için paralel şekilde negatif duygu düzeyinin değişmeyebileceğini önermektedir. Benzer biçimde, bir birey yalnızca negatif duygu düzeyini azaltmayı hedeflediğinde paralel olarak pozitif duygu düzeyinin artmayabileceği de düşünülebilir. Buradan hareketle, pozitif ve negatif duyguları düzenleme süreçlerinin birbirinden farklı süreçler olduğu ve her ikisinin de bireyin psikopatoloji geliştirme riskini ve dayanıklılığını anlamak için önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Bireylerin duygularını değişimlemek için yatkın oldukları düzenleme şekilleri, pozitif ve negatif duygu düzeylerini belirlemektedir (Greenberg, 2002; Kring ve Bach-

rowski, 1999; Mennin ve Farach, 2007). Pozitif ve negatif duyguların işlevsiz düzeyleri ise pek çok psikopatoloji türü için tanısal kriterdir (APA, 2013). Bu nedenle, özellikle duygu durum ve anksiyete bozuklukları gibi psikopatoloji türleri pozitif ve negatif duyguları düzenleme güçlükleri olarak kavramsallaştırılır (Carl ve ark., 2013; Kring ve Sloan, 2010; Sheppes ve ark., 2015; Webb ve ark., 2012). Duygu durum ve anksiyete bozukluklarında negatif duygulara yatkınlık çekirdek ve belirgin bir özellik iken, pozitif duyguların psikopatoloji türleri ile ilişkisi daha karmaşıktır (Stanton ve Watson, 2014). Pozitif duygu düzeyi, bazı psikopatoloji türleri (örn., iki uçlu duygu durum bozukluğu, histriyonik kişilik bozukluğu) ile pozitif yönde ilişkilidir; bazıları ile ise negatif yönde ilişkilidir (örn., majör depresif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu) (Carl ve ark., 2013; Stanton ve Watson, 2014). Nihayetinde alanyazında, pozitif ve negatif duyguları düzenleme güçlükleri farklı psikopatoloji türlerini açıklayan tanımlar üstü değişkenler arasında yer alır (Tamir ve ark., 2020).

Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Duygusal Problemler

Alanyazına göre, negatif duygusal tepkileri etkili şekilde değiştirmeye yardım eden duygu düzenleme stratejileri arasında bilişsel yeniden yapılandırma, bakış açısı edinme ve aktif dikkat dağıtma yer almaktadır (Webb ve ark., 2012). Günlük olumsuz olaylara verdikleri duygusal tepkileri etkili şekilde düzenleyemeyen bireyler ise, daha uzun süreli ve daha ciddi düzeyde stres yaşayarak özellikle depresyon ve anksiyete gibi duygusal problemlere yatkınlasmaktadır (Mennin ve ark., 2007; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bunu destekleyecek şekilde, Aldao ve arkadaşlarının (2010) meta-analiz bulguları, depresyon ve anksiyete ile ilişkili problemlerde işlevsel bir duygu düzenleme stratejisinin yokluğu yerine işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine başvurmanın daha belirgin bir eğilim olduğunu göstermiştir. Söz konusu bulgulara göre, negatif duygulardan kaçınma, negatif duyguları bastırma ve negatif duyguları süregelen şekilde düşünme (ruminasyon) depresyon ve anksiyete ile ilişkili problemlerde başat olan işlevsiz duygu düzenleme stratejileridir. Bu duygu düzenleme stratejileri, duygusal problemlere ilişkin belirtilerin zamansal artışı, yani duygusal problemlerin süregelenliği ile ilişkilidir (McLaughlin ve ark., 2011). Diğer yandan, duygu düzenleme stratejilerini işlevsel veya işlevsiz şekilde sınıflandırmak yerine kullanılan stratejinin bağlama uygunluğu ve bireyin bağlama uygun şekilde stratejileri esnek biçimde kullanmasının psikopatoloji açısından önemine yönelik artan bir farkındalık söz konusudur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012).

Pozitif duyguların işlevsel düzenlemesi ise, bireyin pozitif duygularını kişisel hedefler ve bağlamın sınırlılıkları çerçevesinde esnek bir şekilde arttırmasını veya azaltması-

nı içermektedir (Tugade ve Fredirickson, 2007). Carl ve arkadaşlarının (2013) kapsamlı derlemesi, duygusal problemlerde ortak şekilde pozitif duyguları düzenleme güçlüğü olduğuna işaret etmiştir. Buna göre, anksiyete ve depresyon bozukluklarında pozitif duygulardan yoğun şekilde kaçınma ve pozitif duyguları azaltarak düzenleme eğilimi olduğu, iki uçlu bozuklukta ise pozitif duyguları yoğun şekilde arama ve pozitif duyguları arttırarak düzenleme eğilimi olduğu dikkat çekmiştir. Güncel bir çalışmanın bulgularına göre, pozitif duyguların yüksek olduğu anlarda, iki uçlu bozukluğa sahip bireylerin dürtüsel davranmaya eğilimli olduğu ve hedefe yönelik davranışı sürdürmekte ve pozitif duyguları yargısız şekilde kabul etmekte güçlük yaşadığı görülmüştür (Vellotti ve ark., 2020). Pozitif duyguları düzenleme güçlükleri, bireyi uzun vadede duygusal problemlerdeki artışa yatkın kılmaktadır (Gruber ve ark., 2013; Weiss ve ark., 2018). Sonuç olarak, pozitif ve negatif duygular bağlamında duygu düzenleme sürecindeki işlevsiz örüntülerin tespiti, duygusal problemlerdeki özgül mekanizmaların belirlenmesi amacıyla araştırmaya ve bu çerçevede geliştirilecek özgül tedavi protokollerinin belirlenmesi amacıyla da uygulamaya katkı sağlayıcıdır.

Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanteri (Perth DDYE)

Son yıllarda, duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkları ölçmeye yönelik artan bir eğilimle birlikte negatif ve pozitif duygulara yönelik duygu düzenlemeyi değerlendiren ölçme araçlarının geliştirilmesinde de bir artış olduğu görülmektedir (kapsamlı derlemeler için Bknz. Aldao ve ark., 2010; Carl ve ark., 2013). Preece ve arkadaşlarına (2018) göre, uluslararası alanyazındaki ölçekler duygu düzenlemeye yönelik süreç ölçekleri ve duygu düzenlemeye yönelik yetkinlik ölçekleri şeklinde sınıflandırılabilir. Süreç ölçekleri, bireylerin duygularını düzenlemeye yönelik hangi stratejileri (yeniden değerlendirme, bastırma gibi) etkili şekilde kullandıklarını değerlendirirken yetkinlik ölçekleri, bireylerin duygu düzenlemedeki yetkinliğine yönelik inanışları değerlendirmektedir ve bu yolla duygu düzenleme sürecinin sonundaki yetkinliğe yönelik genel bir indeks elde edilmektedir. Uluslararası alanyazındaki duygu düzenlemeye yönelik süreç ve yetkinlik ölçekleri ile bunların Türkçe uyarlama çalışmalarına yönelik bilgiler Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1*Duygu Düzenlemeyi Ölçmeye Yönelik Olarak Geliştirilmiş Öz-bildirim Ölçekleri*

	Ölçme Araçları	Türkçe Uyarlaması
Duygu Düzenleme Sürecini Ölçen Araçlar		
1	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Folkman ve Lazarus, 1980)	Var (Senol-Durak ve ark., 2011)
2	Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (Carver ve ark., 1989)	Var (Ağargün ve ark., 2005)
3	Duygu Düzenleme Ölçeği (Gross ve John, 2003)	Var (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015)
4	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski ve Kraaij, 2007)	Var (Onat ve Otrar, 2010)
5	Duygu Düzenleme Profili-Gözden Geçirilmiş (Nelis ve ark., 2011)	Yayınlanmış bir çalışması yok.
6	Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (Gullone ve Taffe, 2012)	Var (Tetik ve Censever Önder, 2021)
7	Duygu Sistemlerinin Düzenlenmesi Anketi (De France ve Hollenstein, 2017)	Yayınlanmış bir çalışması yok.
8	Duygu Düzenleme Stratejileri için Heidelberg Formu (Izadpanah ve ark., 2017)	Yayınlanmış bir çalışması yok.
Duygu Düzenleme Yetkinliğine Yönelik Ölçme Araçları		
9	Olumsuz Duygu Durum Düzenleme için Genellenmiş Beklentiler Ölçeği (Catanzora ve Mearns, 1990)	Yayınlanmış bir çalışması yok.
10	Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (Salovey ve ark., 1995)	Var (Aksöz ve ark., 2010)
11	Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Gratz ve Roomer, 2004)	Var (Rugancı ve Gençöz, 2010)
12	Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Olumlu (Weiss ve ark., 2015)	Var (Asıcı ve ark., 2018)
13	Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği (Zou ve ark., 2017)	Yayınlanmış bir çalışması yok.
14	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (Berking ve Znoj, 2008)	Var (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018)

Süreç ölçekleri, tek bir ölçekte bireylerin kullandıkları tüm duygu düzenleme stratejilerini kapsayamayacağı ve belli bir stratejinin içinde bulunan bağlamda esnek biçimde kullanıp kullanılmadığını değerlendirmeyeceği için sınırlılığa sahiptir. Yetkinlik ölçekleri, bu iki sınırlılığın üstesinden gelmekle birlikte negatif ve pozitif duyguları düzenleme süreçlerini eş zamanlı şekilde kapsamadığı için önemli bir sınırlılığa sahiptir (Preece ve ark., 2018). Uluslararası alanyazında en yaygın şekilde kullanılan ve duygu düzenlemedeki yetkinliği ölçen araç, Gratz ve Roomer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)'dir (Preece ve ark., 2018). Yakın bir dönemde,

paralel formu olarak anılabilecek Olumlu Duyguyu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (Olumlu-DDGÖ) de geliştirilmiştir (Weiss ve ark., 2015). Ulusal alanyazında her iki ölçeğin de Türkçe uyarlama çalışmaları bulunmaktadır (Asıcı ve ark., 2018; Rugancı ve Gençöz, 2010). Ancak, DDGÖ ölçme araçları ve Türkçe formları yalnızca negatif *ya da* pozitif duyguları düzenleme yetkinliğini değerlendirmeye yöneliktir. Negatif ve pozitif duyguları bir arada değerlendirmek ve dolayısıyla genel duygu düzenleme yetkinlik puanını negatif ve pozitif duyguları kapsar şekilde hesaplamak için elverişli değildir. Preece ve arkadaşlarının (2018) yaptığı kritik değerlendirmeye göre, DDGÖ-Farkındalık ve Netlik alt-ölçeklerinin aleksitimi yapısını ölçen maddeleri kapsadığı belirtilmiştir. Maddelerin davranışsal bir bileşen kapsamaması nedeniyle DDGÖ-Dürtüsellik ve maddelerini Kabul alt-ölçeğindeki maddelerden ayırmadaki güçlük nedeniyle DDGÖ-Strateji alt-ölçek puanlarının geçerliği ile ilgili de endişeler yöneltilmiştir. Ayrıca, Olumlu-DDGÖ, Strateji alt-ölçeğini kapsamadığı için duyguların deneyimsel boyutunu ölçmede sınırlı kalmaktadır. Dolayısıyla, tüm bu kritik noktalar, DDGÖ'nün Türkçe formları için de geçerlidir. Oldukça güncel olan Perth DDYE ise, uluslararası alanyazında duygu düzenlemeyi değerlendiren araçların sınırlılıklarını telafi etme amacı ile geliştirilmiştir (Preece ve ark., 2018). Duygu düzenleme stratejileri yerine duygu düzenleme yetkinliğini değerlendirerek ve negatif ile pozitif duygulara yönelik yetkinliği eş zamanlı şekilde değerlendirerek var olan ölçme araçlarının sınırlılıklarının üstesinden gelmeyi hedeflemiştir.

Perth DDYE, negatif ve pozitif duygulara ilişkin olarak duygu düzenleme yetkinliğini şu üç alanda ölçmektedir: (a) deneyimsel, (b) davranışsal ve (c) duyguları düzenlemeye yönelik yeni bir hedefi başlatmanın uygun olup olmadığını bilme. Bu çerçevede, mevcut makalenin giriş kısmında değinilen ve en güncel duygu düzenleme modellerinden biri olan süreç modeline uyumlu olarak geliştirilmiştir (Gross, 2015). Perth DDYE, her birinde dört madde olacak şekilde sekiz alt-ölçekten oluşmaktadır (Preece ve ark., 2018). Bu alt-ölçeklerin dördü pozitif duyguların düzenlenmesi ile ilgili iken diğer dördü negatif duyguların düzenlenmesi ile ilgilidir. Hem negatif hem pozitif duyguların düzenlenmesi ile ilgili alt-ölçekler dörder parçaya ayrılmıştır. Bunlar: *Deneyimi kontrol etme, davranışı engelleme, davranışı harekete geçirme ve duyguları tolere etme* parçalarıdır. Bu yapısı nedeniyle, negatif ve pozitif duyguları düzenleme yetkinliğindeki zorluklar değerlendirilebilirken aynı zamanda genel duygu düzenleme zorluğu da değerlendirilebilir. Gerek bir yetkinlik envanteri olması gerek duygu düzenleme süre-

cindeki (c) bileşenini ölçmesi nedeniyle Perth DDYE duygu düzenleme alanyazınındaki strateji-bağlam uygunluğu sorunsalını çözmüş olmaktadır (Preece ve ark., 2018). Son yıllarda duygu düzenleme stratejilerinin bağlama özgü olarak uyumlu ya da uyumsuz olabileceği vurgulanmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Strateji-bağlam sorunu olarak isimlendirilen bu durum, duygu düzenleme sürecinde başvurulan stratejinin kendisinden çok bağlama uygunluğu ve stratejileri esnek bir biçimde kullanabilmeyi yansıtmaktadır (Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013). Dolayısıyla, işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri gibi sınıflamaları benimseyen süreç ölçekleri yerine genel yetkinliği değerlendiren Perth DDYE gibi ölçme araçlarının önemi ön plana çıkmaktadır.

Gözden geçirilen alanyazın ışığında, özellikle duygusal problemlerde tanılar üstü etiyojik/sürdürücü faktörlerden ve tedavide değişim mekanizması olan yapılardan birinin duygu düzenleme olduğu anlaşılmaktadır (Aldao ve ark., 2012; Carl ve ark., 2013; Sheppes ve ark., 2015; Tamir ve ark., 2020). Aynı zamanda, alanyazında yaygın şekilde kullanılan ve duygu düzenlemeyi değerlendiren araçların sınırlılıkları olduğu da belirtilmektedir (Preece ve ark., 2018). Buradan hareketle, mevcut çalışmanın amacı, Perth DDYE'nin Türkçe formunun ulusal alanyazına kazandırılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, geçerlik ile ilgili incelemeler kapsamında ilk olarak, ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere Preece ve arkadaşları (2018) tarafından test edilmiş ölçme modeli alternatifleri, bulguların mevcut veri seti ile paralellik göstermesi beklenerek test edilmiştir. Ardından, geçerliğe ilişkin ek kanıt toplama amacıyla, Perth DDYE'nin benzer bir yapı olan duygu düzenleme süreci ve duygusal belirtilerle ilişkileri incelenmiştir. Söz konusu ilişkilerde, Perth DDYE puanlarının olumlu duygu düzenleme süreci ile negatif yönde ancak olumsuz duygu düzenleme süreci ile pozitif yönde olması beklenmiştir. Ayrıca, Perth DDYE puanları ile alanyazında duygu düzenlemeyle ilişkisi yaygın şekilde vurgulanan (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012; Webb ve ark., 2012) duygusal belirtilerle ilişkilerin de pozitif yönde olması beklenmiştir. Bununla birlikte, Perth DDYE puanlarının duygusal belirtileri (depresyon, anksiyete ve stres belirtileri) değişen düzeylerde (düşük, orta, yüksek varsayımıyla) deneyimleyen gruplarda anlamlı olarak farklılaşacağı beklenerek gruplar arası karşılaştırma yapılmıştır. Son olarak, ölçekten elde edilen puanların güvenilirliği ile ilgili incelemeler kapsamında, Cronbach α ve McDonald ω güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışma ile psikometrik özelliklerinin kapsamlı biçimde incelendiği Perth DDYE Türkçe formunun,

duygu düzenleme yetkinliğini değerlendirerek ve negatif ve pozitif duyguları eş zamanlı ele alarak mevcut ölçme araçlarının sahip olduğu bazı sınırlılıkları giderme noktasında bir alternatif olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Mevcut çalışma örnekleminde, toplam 461 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların %77.4'ü ($n = 357$)'ü kadın, %22.3'ü ($n = 103$) erkek olup 1 kişi cinsiyetine yönelik bildirimde bulunmamıştır. Katılımcıların yaşları 18-53 aralığında değişmektedir ve gruba ait yaş ortalaması 21.49'dur ($SS = 3.99$). Katılımcıların %7.4'ü ($n = 34$) anksiyete bozukluğu, depresyon gibi psikiyatrik tanıları olduğunu belirtirken geri kalanı herhangi bir psikiyatrik tanısı olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarının oranları şu şekildedir: %58.4 ($n = 269$) lise; %38.0 ($n = 175$) üniversite; %3.0 ($n = 14$) lisansüstü; %0.6 ($n = 3$) ortaokul veya yüksekokul. Katılımcıların %81.8'i ($n = 377$) üniversite öğrencisi olduğunu, %8.9'u çalıştığını, %9.3'ü çalışmadığını belirtirken; %14.8'i ($n = 68$) gelir düzeyinin düşük, %80.0'i ($n = 369$) orta ve %5.2'si ($n = 24$) yüksek olduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılar hakkındaki cinsiyet, yaş gibi bilgileri edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanteri (Perth DDYE)

Preece ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Perth DDYE 32 maddeden oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. Maddeler 7'li Likert tipi (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum) ölçek üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenlemede yaşanan zorlukların daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğe verilen yanıtlara göre, sekiz alt-ölçek için (negatif ve pozitif duygulara ilişkin olmak üzere deneyimi kontrol etme, davranışı engelleme, davranışı harekete geçirme ve duyguları tolere etme) toplam puan ve negatif, pozitif, genel-duygu düzenleme toplam puanları elde edilebilir (Bknz. Preece ve ark., 2018). Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi için farklı örneklemlerden toplanan verilerle iki çalışma yürütülmüş ve geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri yapılmıştır. Özgün çalışmada (Preece ve ark., 2018), ölçeğin faktör yapısına ilişkin yapılan DFA sonucuna göre, birinci düzeyde sekiz, ikinci

düzeyde iki ve üçüncü düzeyde bir faktörün bulunduğu üç düzeyli ölçme modelinin ve riye uyum sağladığı ve güvenilirlik katsayılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Perth DDYE puanları ile aleksitimi, depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ve Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan DDÖ, bireylerin kullandığı iki duygu düzenleme stratejisi olan *yeniden değerlendirme stratejisi* için altı ve *bastırma stratejisi* için dört madde olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li Likert tipi (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum) ölçek üzerinde yanıtlanmaktadır. Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin iki faktörlü bir yapıda olduğu, cinsiyetler arası ölçme değişmezliğinin sağlandığı ve güvenilirlik katsayılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da, ölçek puanları ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri yapılmış, faktör yapısı ve güvenilirlik katsayısı bakımından benzer bulgular elde edilmiştir.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan DASÖ-21, her birinde yedi madde olacak şekilde bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek üzere toplam 21 madde içermektedir. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen özgün versiyonunda 42 madde yer alan ölçeğin kısaltılmış ve 21 madde içeren versiyonu, Henry ve Crawford (2005) tarafından oluşturularak psikometrik özellikleri incelenmiştir. Maddeler dört kategorili (0 = Bana hiçbir şekilde uygun değil, 3 = Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun) ölçek üzerinde yanıtlanmaktadır. Yıldırım ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin üç faktörlü bir yapıda olduğu, güvenilirlik katsayılarının yüksek olduğu ve test-tekrar test korelasyon katsayılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da, ölçek puanları ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri yapılmış, faktör yapısı ve güvenilirlik katsayısı bakımından benzer bulgular elde edilmiştir.

İşlem

Çalışmayı yürütmeye başlamadan önce, Perth DDYE ve çalışmada kullanılan diğer ölçme araçları için yazarlardan gerekli izinler alınmıştır. Perth DDYE'nin İngilizceden

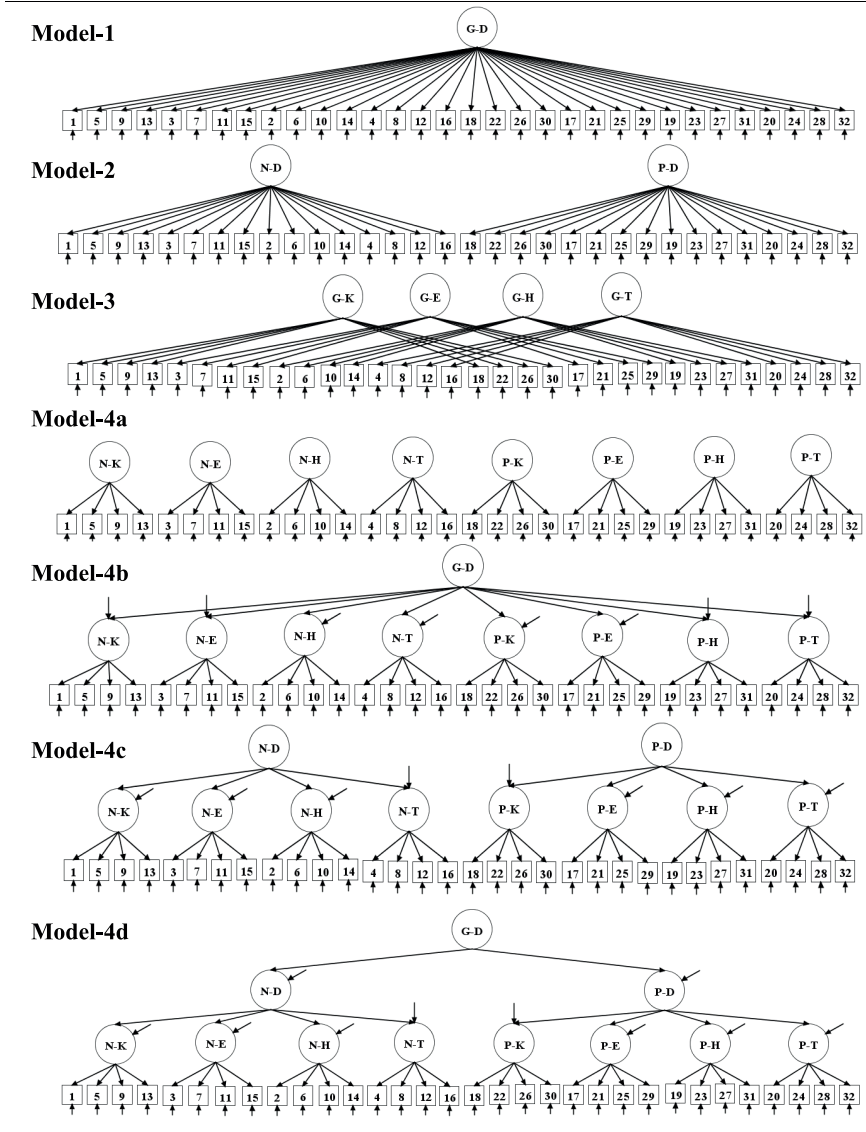
Türkçeye evirisi, İngilizce seviyesi iyi, biri Psikoloji diğeri Ölçme ve Değerlendirme alanında iki uzman tarafından yapılmıştır. Türkçeden İngilizceye evirisi, İngilizce seviyesi iyi bir Ölçme ve Değerlendirme uzmanı tarafından yapılmıştır. Çeviri ve geri-eviri işlemi ile elde edilen maddeler arasındaki uyum ve farklılıklar değerlendirilerek araştır-macılar tarafından ölçeğin nihai formu (Bkz. Ek-1) hazırlanmıştır. Türkçe ölçeğin nihai formunun oluşturulmasının ardından, veri toplamaya başlamadan önce Hacettepe Üni-versitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmıştır (Sayı: 35853172-300; Tarih: 17.05.2019). Gönüllü katılım formunu ve mevcut çalışma ölçeklerini içeren değerlen-dirme seti ile evrimii bir platform aracılığıyla Eylül 2019-şubat 2021 arasında veri toplanmıştır.

Veri Analizi

Ölçekten elde edilen puanların geçerliği ile ilgili analizler kapsamında, ilk olarak, ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere, Preece ve arkadaşları (2018) tarafından öneri-len ölçme modelleri DFA ile test edilmiştir ve test edilmiştir. Test edilen bu modeller şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1

Perth DDYE İçin Test Edilen Ölçme Modelleri



Not. Dışsal değişkenler arası ilişki bulunmaktadır. G-D= Genel-duygu düzenleme, N-D=Negatif-duygu düzenleme, P-D=Pozitif-duygu düzenleme, G-K=Genel-deneyimi kontrol etme, G-E=Genel-davranışı engelleme, G-H=Genel-davranışı harekete geçirme, G-T=Genel-duyguları tolere etme, N-K=Negatif-deneyimi kontrol etme, N-E= Negatif-davranışı engelleme, N-H= Negatif-davranışı harekete geçirme, N-T= Negatif-duyguları tolere etme, P-K=Pozitif-deneyimi kontrol etme, P-E= Pozitif-davranışı engelleme, P-H= Pozitif-davranışı harekete geçirme, P-T= Pozitif-duyguları tolere etme.

Şekil 1’de görüldüğü üzere, *Model-1* tek faktörlü (Genel-duygu düzenleme), *Model-2* iki faktörlü (Negatif ve Pozitif-duygu düzenleme) ve *Model-3* dört faktörlü (Genel-deneyimi kontrol etme, genel-davranışı engelleme, genel-davranışı harekete geçirme, genel-duyguları tolere etme) modellerdir. *Model-4a*, yalnızca birinci düzey faktörlerin bulunduğu bir model iken, *Model-4b* ikinci düzeyde bir faktörün (Genel-duygu düzenleme) ve *Model-4c* iki faktörün (Negatif ve Pozitif-duygu düzenleme) bulunduğu iki düzeyli modellerdir. Üç düzeyli *Model-4d* ise, ikinci düzeyde iki faktörün (Negatif ve Pozitif-duygu düzenleme), üçüncü düzeyde bir faktörün (Genel-duygu düzenleme) bulunduğu bir modeldir. Bu modeller değerlendirilirken, DFA’ların gerçekleştirildiği Mplus 8.3 programı tarafından sunulan χ^2 , CFI, TLI, RMSEA, SRMR, AIC ve BIC uyum indeksleri kullanılmıştır.

İkinci olarak, ölçekten elde edilen puanlarla, bireylerin kullandıkları yeniden değerlendirme ve bastırma duygu düzenleme stratejileri boyutlarını içeren DDÖ’den ve DASÖ’21’den elde edilen puanlar arası ilişkileri incelemek üzere SPSS 22.0 paket programı kullanılarak Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Son olarak, ölçekten elde edilen puanların gruplar arası farkını incelemek üzere, katılımcılar genel depresyon, anksiyete ve stres bakımından (düşük, orta ve yüksek olması varsayımıyla) üç gruba ayrılmıştır. Bunun için, DASÖ-21’den elde edilen toplam puanlar alınmış ve SPSS 22.0 paket programı kullanılarak K-ortalamlar kümeleme analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından, depresyon, anksiyete ve stres grupları arasındaki duygu düzenleme zorluklarına ilişkin farkları incelemek üzere yapılacak olan ANOVA için normallik ve varyansların homojenliği varsayımları incelenmiş ve analizler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Ölçekten elde edilen puanların güvenilirliği ile ilgili incelemeler kapsamında, Cronbach α (Cronbach, 1951) ve McDonald ω (McDonald, 1999) katsayıları hesaplanmıştır; hesaplama için SPSS 22.0 paket programı kullanılmış ve McDonald ω katsayısı hesaplayabilmek için programa OMEGA adlı makro (Hayes ve Coutts, 2020) yüklenmiştir.

Bulgular

Geçerliğe İlişkin Bulgular

Faktör Yapısı

Ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere yürütülen DFA’da sınanan modellere ait uyum indeksleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
DFA’da Test Edilen Modellere Ait Uyum İndeksleri

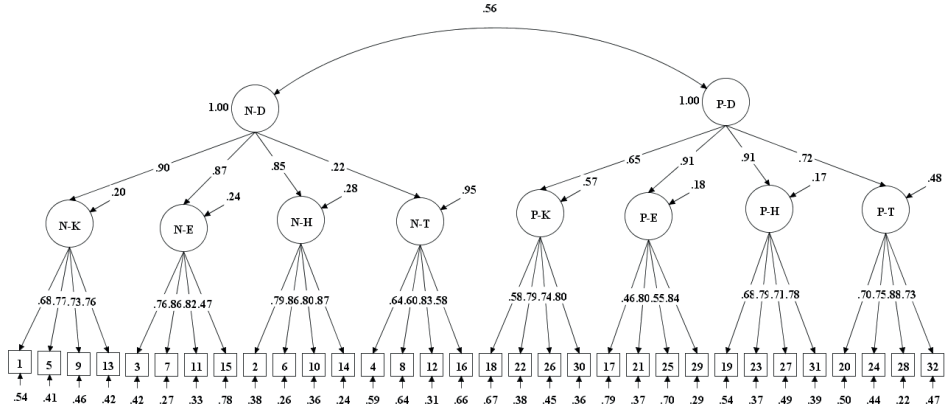
Modeller	Ki-kare/sd	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	AIC	BIC
Model-1	2928.69/464=6.31	.53	.50	.11	.12	52508.51	52905.32
Model-2	2064.53/463=4.46	.70	.68	.09	.11	51283.24	51684.18
Model-3	2168.64/458=4.74	.68	.65	.09	.13	51423.18	51844.78
Model-4a	807.74/436=1.85	.93	.92	.04	.07	49570.49	50083.03
Model-4b	1192.04/456=2.61	.86	.85	.06	.10	50051.81	50481.69
Model-4c	986.60/455=2.17	.90	.89	.05	.09	49775.32	50209.33
Model-4d	1055.89/456=2.32	.89	.88	.05	.12	49869.47	50299.34

Not. *sd*=serbestlik derecesi, CFI (The Comparative Fit Index), TLI (Tucker Lewis Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), AIC (The Akaike Information Criteria), BIC (Bayesian Information Criteria)

Tablo 2’deki uyum indeksleri incelendiğinde, *Model-1*, *Model-2* ve *Model-3*’ün veriye iyi uyum sağlamadığı söylenebilir. Buna göre, bir, iki veya dört faktörlü bir yapının uygun olmadığı sonucu çıkarılabilir. Dört versiyonu sınanan Model-4 alternatifleri arasında, *Model-4a*’nın veriye en iyi uyum sağlayan model olduğu görülmektedir. Buna göre, sekiz faktörlü bir yapının uygun olduğu söylenebilir. İki-düzeyle olan *Model-4b* ve *Model-4c* karşılaştırıldığında, *Model-4c*’nin veriye daha iyi uyum sağladığı görüldüğünden ikinci düzeyde tek bir faktör yerine iki faktörlü bir yapının veriye daha iyi uyum sağladığı söylenebilir. Son olarak, *Model-4c* ve *Model-4d* arasında bir karşılaştırma yapılırsa, *Model-4c*’nin veriye daha iyi uyum sağladığı görülmektedir. Aslında, *Model-4a* veriye *Model-4c*’den daha iyi bir uyum göstermektedir ancak ikinci düzeydeki iki faktörlü yapıyı ele alabilmek ve bileşik puanlar hesaplayabilmek için, kabul edilebilir düzeyde uyum gösteren *Model-4c*’nin kabul edilmesi tercih edilmiştir. *Model-4c* (standartlaştırılmış) parametre kestirimleri Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 2

Model-4c Parametre Kestirimleri



Not. Standartlaştırılmış değerler verilmiştir. Sadelik için virgülden sonra iki basamak alınmıştır. N-D=Negatif-duygu düzenleme, P-D= Pozitif-duygu düzenleme, N-K=Negatif-deneyimi kontrol etme, N-E= Negatif-davranışı engelleme, N-H= Negatif-davranışı harekete geçirme, N-T= Negatif-duyguları tolere etme, P-K= Pozitif-deneyimi kontrol etme, P-E= Pozitif-davranışı engelleme, P-H= Pozitif-davranışı harekete geçirme, P-T= Pozitif-duyguları tolere etme.

Şekil 2 incelendiğinde, birinci düzeydeki sekiz ayrı faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin .46 ile .88 arasında değiştiği görülmektedir ve buna göre, maddelerin faktörlerin iyi birer göstergesi olduğu söylenebilir. İkinci düzeydeki yüklere bakıldığında, değerlerin .22 ile .91 arasında değiştiği görülmektedir. Yalnızca, *Negatif-duygu düzenleme* ile *Negatif-duyguları tolere etme* arasındaki ilişkiyi gösteren değer .22'dir ve diğer değerler .65 ve üzerindedir. Buna göre, *Negatif-duyguları tolere etme* boyutunun *Negatif-duygu düzenleme* boyutunu çok iyi temsil etmediği söylenebilir ancak bu değer anlamlı olduğundan ve özgün çalışmadaki öneriler bu doğrultuda olduğundan boyutla ilgili herhangi bir işlem yapılmamış ve mevcut model korunmuştur. Son olarak, *Negatif-duygu düzenleme* ile *Pozitif-duygu düzenleme* boyutları arası ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısının orta düzeyde olduğu ve negatif duyguları düzenleme boyutundaki puanlar arttıkça pozitif duyguları düzenleme boyutundaki puanların da artma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Bu modeldeki yapıya dayanarak, *Negatif-duygu düzenleme* ile *Pozitif-duygu düzenleme* boyutları için toplam puanların alınabileceği söylenebilir. Bununla birlikte, ikinci düzeydeki faktörler arasındaki ilişkinin derecesi ve üçüncü düzeyde *Genel-duygu düzenleme* faktörünün bulunduğu *Model-4d*'nin veriye kötü uyum sağlamadığı dikkate alı-

nırsa, *Genel-duygu düzenleme* boyutu için de toplam puan alınmasının uygun olduğu söylenebilir.

İlgili Değişkenler ile İlişkiler

Perth DDYE *Negatif-duygu düzenleme*, *Pozitif-duygu düzenleme*, *Genel-duygu düzenleme* boyutları için toplam puanlar hesaplanarak bu puanlar ile DDÖ ve DASÖ-21 alt-ölçek puanları arası Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Katsayılar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Duygu Düzenleme Puanları ile Ele Alınan Diğer Ölçek Puanları Arası İlişkiler

	N-D	P-D	G-D	YD stratejisi	B stratejisi	Depresyon	Anksiyete	Stres
N-D	(.89)	.54*	.89*	-.03	.35*	.52*	.43*	.52*
P-D		(.90)	.87*	-.15*	.30*	.38*	.38*	.33*
G-D			(.92)	-.10*	.37*	.52*	.46*	.49*
YD stratejisi				(.83)	.11*	-.21*	-.11*	-.13*
B stratejisi					(.74)	.28*	.29*	.23*
Depresyon						(.88)	.67*	.80*
Anksiyete							(.84)	.74*
Stres								(.85)

Not. * $p < .05$. N-D=Negatif-duygu düzenleme, P-D=Pozitif-duygu düzenleme, G-D= Genel-duygu düzenleme, YD stratejisi = Yeniden Değerlendirme Stratejisi, B stratejisi = Bastırma Stratejisi. Köşegende, ölçeklere ait Cronbach α iç tutarlılık katsayıları verilmiştir.

Negatif, Pozitif ve Genel-duygu düzenleme puanları ile *yeniden değerlendirme* duygu düzenleme stratejisi arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki; *bastırma* duygu düzenleme stratejisi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna göre, duygu düzenleme zorluk puanları arttıkça bastırma stratejisi puanlarının da artma eğiliminde olacağı söylenebilir ancak aralarında güçlü bir ilişki bulunmamaktadır. *Negatif, Pozitif ve Genel-duygu düzenleme* puanları ile *depresyon, anksiyete ve stres* puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna göre, duygu düzenleme zorlukları yaşayanların daha çok depresyon, anksiyete ve stres yaşama eğiliminde olduğu söylenebilir. Bu bulguların, Perth DDYE ile elde edilen puanların geçerliliğini desteklediği görülmektedir. Tabloda ayrıca, duygu düzenleme puanları arasındaki ilişkiler verilmiştir. Pozitif ve negatif duygu düzenleme puanları arasında, orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu katsayı, faktör analizindekinden farklı olarak, gözlenen toplam puanlara dayalı hesaplanmıştır ve benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Gruplar Arası Farklar

İlk olarak, katılımcılar, DASÖ-21 ölçeği puanları kullanılarak kümeleme analizi ile

üç gruba ayrılmıştır. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 21 ile 84 arasında değişmektedir. Analiz sonucunda elde edilen gruplar, gruptaki puan aralığı ve ortalama dikkate alınarak adlandırılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen birinci grup (puan aralığı = 21-38, $X_{ort} = 31.35$) düşük; ikinci grup (puan aralığı = 39-55, $X_{ort} = 46.06$) orta ve üçüncü grup (puan aralığı = 56-84, $X_{ort} = 64.53$) yüksek belirti grubu olarak adlandırılmıştır. Oluşturulan gruplara göre, depresyon, anksiyete ve stres puanları arasındaki fark ANOVA ile incelenmiş ve gruplar arası puanların ortalamalarının farklı olduğu teyit edilmiştir ($F(2; 458) = 1257.48, p < .05$). Analize dayalı yapılan grup atamaları sonucunda, depresyon, anksiyete ve stres bakımından katılımcıların %37.74'ünün ($n = 174$) düşük grupta, %42.95'inin ($n = 198$) orta grupta ve %19.31'inin ($n = 89$) de yüksek grupta yer aldığı belirlenmiştir.

Katılımcılar, depresyon, anksiyete ve stres puanlarına göre gruplara atandıktan sonra bu gruplar arası Perth DDYE puanlarının farklarını incelemek üzere varyans analizi varsayımları incelemiştir. Normal dağılım varsayımını test etmek için Shapiro-Wilk Testi; varyansların homojenliği varsayımını test etmek için Levene Testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4
Normallik ve Varyansların Homojenliği Varsayımları Test Sonuçları

Depresyon, anksiyete ve stres grupları				
	Düşük grup ($n=174$)	Orta grup ($n=198$)	Yüksek grup ($n=89$)	
	Shapiro-Wilk Testi	Shapiro-Wilk Testi	Shapiro-Wilk Testi	Levene Testi
N-D	.97 (174), $p < .05$	1.0 (198), $p > .05$.99 (89), $p > .05$	1.13 (2, 458), $p > .05$
P-D	.81 (174), $p < .05$.95 (198), $p < .05$.97 (89), $p < .05$	3.90 (2, 458), $p < .05$
G-D	.91 (174), $p < .05$.99 (198), $p > .05$.99 (89), $p > .05$	1.13 (2, 458), $p > .05$

Not. N-D=Negatif-duygu düzenleme, P-D=Pozitif-duygu düzenleme, G-D= Genel-duygu düzenleme. Shapiro-Wilk Testi normallik varsayımını, Levene Testi varyansların homojenliği varsayımını test etmede kullanılmıştır.

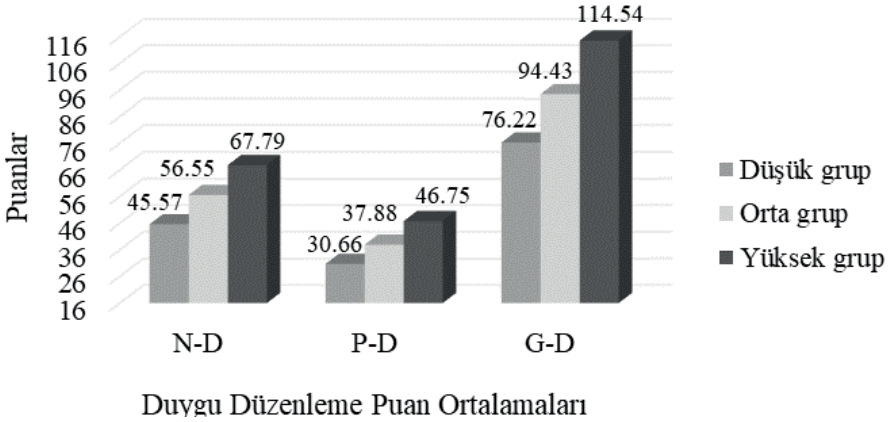
Tablo 4 incelendiğinde, *Negatif-duygu düzenleme* ve *Genel-duygu düzenleme* puanları için varyansların homojenliği ve normal dağılım varsayımlarının grupların çoğunda sağlandığı ancak *Pozitif-duygu düzenleme* puanları için her iki varsayımın da sağlanmadığı görülmektedir. ANOVA'nın, normallik varsayımının ihlal edilmesi durumunda da güçlü olduğunu destekleyen çalışmalar (örn., Blanca ve ark., 2017; Schminder ve ark., 2010) vardır ancak test, grup büyüklükleri eşit değilse varyansların homojenliği varsayımının ihlaline karşı güçlü değildir ve farklı testlerin kullanımı önerilmektedir (Field, 2013). Bu bilgiler ve test sonuçları bir arada değerlendirilerek, *Negatif-duygu düzenleme* ile *Genel-duygu düzenleme* puanlarının incelemeleri için tek-yönlü ANOVA ve

gruplar arası ikili karşılaştırmalar için Tukey post-hoc testi; *Pozitif-duygu düzenleme* puanlarının incelemeleri için Welch'in F testi ve ikili karşılaştırmalar için Games-Howell post-hoc testi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, tüm puan türlerinin gruplar arası farkının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (*Negatif-duygu düzenleme*: $F(2; 458) = 68.36, p < .05, \eta^2 = 0.23$; *Pozitif-duygu düzenleme*: $F(2; 222.21) = 31.73, p < .05, \eta^2 = 0.14$; *Genel-duygu düzenleme*: $F(2; 458) = 71.58, p < .05, \eta^2 = 0.24$) ve etki büyüklüklerine bakılarak, gruplar arası farklılıkların duygu düzenleme puanlarında açıkladığı varyansın yüksek olduğu söylenebilir. Gruplar arası ikili karşılaştırmalar incelendiğinde, *Negatif*, *Pozitif* ve *Genel-duygu düzenleme* puanlarının tüm ikili gruplar arasındaki farklarının anlamlı olduğu gözlenmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres gruplarına göre duygu düzenleme puanlarının ortalamalarını gösteren grafik Şekil 3'te verilmiştir.

Şekil 3

Depresyon, Anksiyete ve Stres Gruplarına göre Perth DDYE Puan Ortalamaları



Not. Ortalamalar, her bir grup ve puan türü için verilmiştir. N-D=Negatif-duygu düzenleme, P-D=Pozitif-duygu düzenleme, G-D= Genel-duygu düzenleme. N-D ve P-D alt ölçeklerinden alınabilecek puan aralığı 16-112 iken, G-D ile gösterilen ölçek genelinden alınabilecek puan aralığı 32-224 şeklindedir. Grup ortalamalarının daha iyi görülebilmesi için Y eksenı değerleri 16-116 aralığında alınmıştır.

Şekil 3'te verilen karşılaştırmalara dayalı olarak, depresyon, anksiyete ve stres bakımından yüksek grupta olanların *Negatif*, *Pozitif* ve *Genel-duygu düzenleme* zorluklarının diğer gruplarınkinden daha yüksek olduğu; orta grupta yer alanların duygu düzenleme zorluklarının da düşük gruptakilerin duygu düzenleme zorluklarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgular, Perth DDYE'den alınan puanların geçerliğini desteklemektedir.

Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Ölçekten elde edilen puanların güvenilirlik derecesini incelemek üzere ölçeğin geneli ve tüm alt-ölçekler için Cronbach α ve McDonald ω güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve elde edilen değerler, betimleyici istatistikler ile birlikte Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

Perth DDYE Puanları için Güvenirlik Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler

	α	ω	Min/Max	Ort.	SS	Çarpıklık/Basıklık
Negatif-deneyimi kontrol etme (N-K)	.83	.83	4/28	12.26	5.32	.56/- .20
Negatif-davranışı engelleme (N-E)	.81	.82	4/28	12.05	5.60	.61/- .07
Negatif-davranışı harekete geçirme (N-H)	.90	.90	4/28	16.31	6.35	.05/- .92
Negatif-duyguları tolere etme (N-T)	.76	.76	4/28	13.96	5.42	.17/- .46
Pozitif-deneyimi kontrol etme (P-K)	.81	.82	4/28	10.69	5.30	.88/- .53
Pozitif-davranışı engelleme (P-E)	.74	.77	4/28	9.81	4.91	1.00/.83
Pozitif-davranışı harekete geçirme (P-H)	.83	.83	4/28	9.41	5.12	1.22/1.27
Pozitif-duyguları tolere etme (P-T)	.84	.85	4/28	6.97	4.54	2.09/4.82
Negatif-duygu düzenleme (N-D)	.89	.89	16/107	54.57	16.96	.26/- .17
Pozitif-duygu düzenleme (P-D)	.90	.90	16/104	36.87	15.65	1.08/1.36
Genel-duygu düzenleme (G-D)	.92	.92	32/202	91.44	28.59	.53/.44

Not. α = Cronbach α , ω = McDonald ω Ort. = Ortalama, Ss = Standart Sapma

Tablo 5 incelendiğinde, her iki katsayı için, değerlerin *Negatif-duyguları tolere etme* ve *Pozitif-davranışı engelleme* alt-ölçekleri için .70-.80 aralığında ve diğer tüm ölçekler için .80’den büyük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, McDonald ω katsayılarının ölçeğin geneli ve tüm alt-ölçekler için Cronbach α katsayılarına eşit veya onlardan daha büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgular, Perth DDYE alt-ölçeklerinden ve ölçek genelden alınan puanların güvenilirlik derecelerinin yüksek olduğu sonucunu desteklemektedir.

Tartışma

Bu çalışmada, Türkçeye uyarlanan Perth DDYE’nin psikometrik özelliklerinin klinik olmayan bir örnekleme incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan geçerlik incelemeleri kapsamında, ölçeğin faktör yapısı, ölçekten alınan puanların ilgili değişkenlerle ilişkileri ve depresyon, anksiyete, stres düzeyleri değişen gruplar arasındaki farklar incelenmiştir. İlk olarak, ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere özgün çalışma ile uyumlu olan bir seri DFA yürütülmüş ve bu analizlerde yedi model alternatifini sınanmıştır (Bkz. Şekil 1) (Preece ve ark., 2018). Bulgular, sınanan yedi model alternatifinde, birinci düzeyde sekiz faktörü içeren *Model-4a*’nın veriye en iyi uyum sağlayan model olduğunu göstermiştir. *Model-4a*’dan sonra veriye en iyi uyum gösteren

model, *Model-4c* olmuştur (Bkz. Tablo 2). Mevcut bulgular, özgün çalışmadaki kuramsal beklentilerle ve bulgularla paralellik göstermektedir (Gross, 2015; Preece ve ark., 2018) ancak özgün çalışmada *Model-4d* ile *Model-4c* eşit düzeyde uyum göstermiştir ve araştırmacılar üç düzeyli olan *Model-4d*'yi tercih etmiştir.

Mevcut çalışmada ise, *Model-4c* gerek kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olması, gerekse özgün çalışmada belirtildiği gibi kuramsal açıdan ikinci düzeyde *Negatif ve Pozitif-duyguları düzenleme* faktörlerine sahip olması nedeniyle nihai model olarak kabul edilmiştir. *Model-4c*'de birinci düzeydeki negatif ve pozitif duyguları düzenleme ile ilgili sekiz faktör, ikinci düzeydeki *Negatif ve Pozitif-duyguları düzenleme* faktörlerine yüklenmektedir. *Model 4c*'nin kestirimleri incelendiğinde (Bkz. Şekil 2), genel olarak faktör yüklerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. *Model-4d*'nin, *Model-4c*'ye kıyasla kötü olmayan ancak göreceli olarak kabul edilebilir uyumun altında görünen değerlere sahip olması, daha çok parametrenin kestirildiği karmaşık modellerin analizinde değişkenliğin daha çok olduğu büyük örneklemelere ihtiyaç duyulması ile açıklanabilir. Burada kuramsal sebeplerden çok, örneklem büyüklüğü veya özellikleri kaynaklı sebeplerin açıklayıcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, *Model-4c*'de ikinci düzey faktörler olan *Negatif ve Pozitif-duyguları düzenleme* değişkenlerinin birbirleri ile orta düzeyde ilişki göstermesi, üç düzeyli *Model-4d* veriye en iyi uyumu göstermese dahi, *Genel-duygu düzenleme* puanlarının hesaplanmasının uygun olduğunu desteklemektedir.

Geçerlik incelemelerine göre, Perth DDYE'den elde edilen duygu düzenleme puanları ile yeniden değerlendirme stratejisi puanları arasındaki korelasyon değerleri düşük düzeyde negatif ilişkilere işaret etmiş; bastırma puanları arasındaki korelasyon değerleri ise orta düzeyde pozitif ilişkilere işaret etmiştir. Pozitif duyguları düzenleme ve genel olarak duygu düzenleme zorluğu yaşayanların yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini daha az kullanmaya eğilimli olabileceği, ancak bu bulgunun düşük korelasyon değerleri nedeniyle geçerli bir bulgu olmayabileceği de anlaşılmaktadır. Öte yandan, negatif, pozitif ve genel olarak duyguları düzenleme zorluğu yaşayanların bastırma stratejisini daha çok kullanabileceği anlaşılmaktadır. Ancak, DDÖ alt-ölçekleri ile Perth DDYE puanları arasındaki ilişkilerin beklenenin aksine düşük olduğu da dikkat çekicidir. Bu durumun birkaç açıklayıcı sebebi olabilir. Öncelikle, duyguları düzenleme zorluğu, işlevsel bir duygu düzenleme stratejisinin birey için ulaşılabilir olmamasından ayrı bir yapıdır (Aldao ve ark., 2015). Bu nedenle, mevcut çalışmada, Perth DDYE puanları ile olumlu bir düzenleme stratejisi olan yeniden değerlendirme puanları arasında yete-

rince güçlü ilişkilere ulaşılammış olabilir. Diğer yandan, Perth DDYE puanları ile bastırma puanları arasındaki ilişki büyüklükleri, özgün çalışmada tespit edilenle uyumludur (Preece ve ark., 2018). Özetle, bu çalışmada, Perth DDYE puanları yüksek olan bireylerin bastırma stratejisini kullanmaya yatkın olabilecekleri daha geçerli bir bulgu gibi görünmektedir.

Elde edilen düşük korelasyon değerleri, *Negatif, Pozitif, ve Genel-duygu düzenleme* puanlarının yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinden daha kapsamlı şekilde duygu düzenleme yetkinliğindeki zorlukları içeren bileşenlere işaret etmesi ile de açıklanabilir. DDÖ, duygu düzenleme süreç ölçeği (Gross ve John, 2003) iken Perth DDYE duygu düzenleme yetkinlik envanteridir. DDÖ gibi süreç ölçekleri, duygu düzenleme stratejilerini ölçer, ancak yetkinlik ölçekleri kadar kapsamlı değildir (Preece ve ark., 2018). Perth DDYE gibi yetkinlik envanterleri, herhangi bir stratejinin ötesinde bireyin duygu düzenlemedeki yetkinliğine ilişkin genel inançlarını duygu düzenlemenin etkililiğine yönelik sonuç açısından değerlendirir. Bu nedenle de duygu düzenleme stratejisi ölçümlerinden daha kapsamlıdır. Uluslararası ve ulusal çalışmalarda sıklıkla kullanılan Gratz ve Roemer'in (2004) geliştirdiği DDGÖ, özgün çalışma ile uyumlu olarak mevcut çalışmanın veri toplama araçları arasında yer almamıştır. Yalnızca negatif duyguları düzenleme güçlüğünü değerlendirmesi, pozitif duyguları düzenleme güçlüğü için ayrıca bir ölçeğe ihtiyaç duyulması ve buna bağlı olarak madde sayısının yükselmesi gibi nedenlerle mevcut çalışmanın kapsamı dışında kalsa da ileriki çalışmalarda Perth DDYE ile olumlu ve olumsuz duyguları düzenleme güçlüğünü ölçen DDGÖ araçlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkilerin incelenmesinin katkı sağlayıcı olacağı düşünülmektedir.

Negatif, Pozitif ve Genel-duygu düzenleme puanları ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasındaki anlamlı ilişkiler; düşük, orta ve yüksek düzeydeki depresyon, anksiyete ve stres belirti gruplarına göre duygu düzenleme puanlarındaki anlamlı farklar, Perth DDYE'nin Türkçe formundan alınan puanlar için ek geçerlik kanıtı oluşturmuştur. Buna göre, duygu düzenleme zorluğu puanları arttıkça bireylerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Grup karşılaştırmalarına göre, depresyon, anksiyete ve stres belirti puanları yüksek grupta yer alanların diğer gruptakilerden ve orta grupta yer alanların da düşük gruptakilerden daha çok negatif, pozitif ve genel olarak duyguları düzenleme zorluğu yaşadığı bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgular, depresyon gibi duygusal problemlerde görülen negatif ve pozitif duyguları düzenleme zor-

luğuna ilişkin alanyazındaki bulgularla beklendik yönde uyumludur (Carl ve ark., 2013; Millgram ve ark., 2015). Ek olarak, depresyon, anksiyete ve stres belirti gruplarının, negatif ve genel duyguları düzenleme zorluğu puanlarındaki değişkenliği açıklamada benzer etki büyüklüklerine sahip oldukları ve her iki etki büyüklüğünün de pozitif duyguları düzenlemeye ait etki büyüklüğünden daha büyük olduğu anlaşılmıştır. Bu doğrultuda, depresyon, anksiyete ve stres belirti gruplarının, pozitif duyguları düzenleme zorluğuna kıyasla negatif duyguları düzenleme zorluğundaki varyansı açıklamada daha etkili olabileceği anlaşılmaktadır. Negatif duyguları düzenleme zorluğunun duygusal problemler için daha belirgin bir faktör olabileceği bulgusu alanyazınla uyumlu olmakla birlikte (Carl ve ark., 2013), bulgular depresyon, anksiyete ve stres gibi belirtileri deneyimleyen bireylerin pozitif duyguların düzenlenmesinde de zorluklar yaşayabileceğini yeterli düzeyde ortaya koymaktadır. Elde edilen mevcut bulgular, pozitif ve negatif duyguları düzenleme zorluklarının duygusal problemler bağlamında alanyazında desteklendiği gibi (Tamir ve ark., 2020) tanılar üstü değişkenler arasında yer alabileceğini önermektedir.

Çalışmada hesaplanan güvenilirlik katsayıları, ölçekten alınan puanların güvenilirlik derecesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Bkz. Tablo 4). Bu çalışmada, eğitim ve psikoloji alanlarında ölçme araçlarından elde edilen puanların güvenilirlik incelemeleri kapsamında daha sık karşımıza çıkan Cronbach α ile birlikte McDonald ω değerleri de hesaplanmıştır. Cronbach α , maddelerin faktör yükleri eşit olmadığı durumlarda ki bu çok olası bir durumdur, güvenilirliğin alt sınırını vermektedir (Green ve Yang, 2009) ve bu durumlarda McDonald ω katsayısının kullanımı önerilmektedir. Bu çalışmada maddelere ait faktör yükleri birbirine yakın olarak elde edildiği için Cronbach α ve McDonald ω güvenilirlik katsayıları da birbirine yakın olarak elde edilmiştir.

Mevcut çalışma örnekleminin büyük çoğunluğu beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinden oluştuğundan örnekleme ait yaş ortalaması düşüktür. Bu nedenle, Perth DDYE puanlarının geçerlik ve güvenilirlik incelemelerine ilişkin bulgular beliren veya genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılar için sınırlı olabilir. Nitekim, duygu düzenleme kapasitesini yaşa bağlı şekilde inceleyen çalışmalar, yaş gruplarına özgü farklara dikkat çekmektedir. Örneğin, Zimmermann ve Iwanski (2014), duygu düzenleme sürecini ergenlik ile orta yetişkinlik dönemleri arasında yaş 11 ile 50 arasında değişen katılımcı gruplarında incelemiştir. Bu incelemeye göre, ergen katılımcılara benzer şekilde genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılar öfke duygusu karşısında yüksek

düzeyde düzensizlik, korku duygusu karşısında deneyimsel bastırma, üzüntü karşısında pasif uzaklaşma ve kaçınma rapor etmiştir. Aynı çalışmadaki diğer bulgulara göre, ergenlere kıyasla genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılar, sosyal destek aramaya ve işlevsel duygu düzenleme yollarına daha çok başvurmuştur. Genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılara kıyasla orta yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ise, özellikle korku ve kızgınlık duyguları karşısında işlevsel duygu düzenlemeye daha çok başvururken kızgınlık karşısında daha çok bastırma, üzüntü karşısında daha çok pasiflik, kızgınlık ve üzüntü karşısında ise sosyal destek aramaya daha fazla başvurmuştur (Zimmermann ve Iwanski, 2014).

Duygu düzenleme stratejilerini durumun şiddeti, duygunun türü ve durumun niteliği (başarı veya ilişkiler alanları) bağlamlarında genç (18-30 yaş arası) ve yaşlı (60-80 yaş arası) gruplarda inceleyen diğer bir çalışmaya göre, genç yetişkinlere kıyasla yaşlı yetişkinler kaygı veya üzüntü duygularının orta veya yüksek şiddette tetiklendiği bağlamlarda işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine (bastırma, ruminasyon, endişe gibi) daha az ve kabul stratejisine daha çok başvurmuştur (Schirida ve ark., 2016). Ayrıca, tıpkı Perth DDYE gibi stratejilerin ötesinde duygu düzenleme yetkinliğindeki yaş farklılıklarını inceleyen bir çalışma, üniversite öğrencisi olan genç yetişkinlere kıyasla yaşlı yetişkinlerin dürtüsel davranışı kontrol etme, hedef yönelimli davranışı sürdürme, duyguların netliği ve duygular karşısında daha fazla düzenleme stratejisine erişebilme gibi alanlarda duygu düzenleme kapasitelerinin daha iyi olduğunu ortaya koymuştur (Orgeta, 2009). Özetlemek gerekirse, artan yaşla beraber duygu düzenlemenin daha seçici ve etkili olduğuna yönelik bilimsel kanıtlar bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, orta ergenlikten genç yetişkinliğe ve genç yetişkinlikten orta yetişkinliğe doğru işlevsel duygu düzenleme repertuarı süregelen bir artış içindedir (Carstensen ve ark., 2003; Zimmermann ve Iwanski, 2014).

Öte yandan, genç yetişkinlere kıyasla işlevsel duygu düzenleme repertuarları daha zengin olan orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin, aynı zamanda duygu düzenlemenin daha çok pasif yollarını tercih etme eğilimleri olabileceği de bilinmektedir (Blanchard-Fields ve ark., 2004; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Dolayısıyla, ergenlikten yetişkinliğe farklı yaşam dönemlerinde normatif şekilde duygu düzenleme kapasitesi gelişiyor sonucuna varmak da uygun görünmemektedir. Duygu düzenlemenin çeşitli duygu türlerine özgü şekilde farklılık göstererek geliştiği ve hem genel olarak hem de özgül duygular karşısında duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında yaşam boyu

yaklaşımın paralel şekilde durağanlık, büyüme ve gerilemenin söz konusu olabileceği anlaşılmaktadır. Duygu düzenleme ve yaş arasındaki ilişkiyle ilgili alanyazın göz önünde bulundurulduğunda ileride yürütülecek çalışmalarda, Perth DDYE'den alınan puanların geçerlik ve güvenilirliğinin farklı yaş grupları açısından incelemesinin katkı sağlayıcı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın veri setindeki cinsiyet dengesizliğine de değinmekte yarar vardır. Çalışma grubunun büyük çoğunluğunun kadınlardan oluşması, elde edilen bulguları etkilemiş olabilir. Nitekim, alanyazına göre, kız ve erkek çocuklar cinsiyet rolleri açısından farklı duygu sosyalizasyon süreçleri deneyimlemektedir (Saarni ve ark., 2006). Bu bağlamda, yetişkin kadınların duygular karşısında daha fazla sosyal destek aradığı, daha fazla ruminasyona başvurduğu ve yetişkin erkeklerin duygular karşısında pasifliği, kaçınmayı ve bastırmayı içeren düzenleme stratejilerini tercih ettiği farklı çalışmalar tarafından ortaya konmuştur (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Zimmermann ve Iwanski, 2014). Cinsiyetler arası bir diğer farklılık ise kadınların ruminasyon, bilişsel yeniden değerlendirme, aktif baş etme, kabul ve sosyal destek arama gibi stratejilere işlevsel olup olmadığı fark etmeksizin daha çok başvurduğudur (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Başvurulan stratejilerin ötesinde duygu düzenlemeyi yetkinlik bağlamında inceleyen çalışmalar ise, kadın ve erkek katılımcılar arasındaki farklılıklara yönelik tutarsız bulgulara işaret etmektedir. Yiğit ve Yiğit (2019) tarafından rapor edilen bulgulara göre, genç yetişkinlik dönemindeki kadın katılımcıların olumsuz duygular karşısında hedef yönelimli davranışı sürdürme güçlüğü, stratejilere erişim güçlüğü ve duyguları kabul etme güçlüğü puanları erkek katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olmuştur. Ergen erkek çocuklara kıyasla ergen kız çocuklarının olumsuz duygular karşısında daha fazla farkındalık ve netlik güçlüğü, hedef yönelimli davranışı sürdürme ve stratejilere erişim güçlüğü ve kabul güçlüğü rapor ettiği görülmüştür (Neumann ve ark., 2010). Diğer yandan, anılan duygu düzenleme güçlükleri alanlarında genç yetişkin örneklemelerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar rapor etmeyen bulgular da mevcuttur (Miguel ve ark., 2017; Rugancı ve Gencoz, 2010). Özetlemek gerekirse, duygu düzenleme stratejilerine yönelik cinsiyetler arası fark daha tutarlı bir bulgu iken duygu düzenleme yetkinliğine yönelik cinsiyetler arası farka yönelik özellikle yetişkin örneklemelerinde tutarlı bulgular olmadığı anlaşılmaktadır. Buradan hareketle, ileride yürütülecek çalışmaların Perth DDYE puanlarının geçerliğini ve güvenilirliğini erkek ve kadın katılımcılar açısından incelemesi önerilebilir.

Yaş ortalaması ve cinsiyet dağılımına¹ ek olarak mevcut çalışmanın başka sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çalışmanın en önemli sınırlılığı, Perth DDYE'nin klinik bir örnekleme de uygulanmamış olmasıdır. Perth DDYE'nin özgün çalışmasında klinik ve klinik olmayan ergen ve yetişkin örneklemlerinde kullanılmak üzere geliştirildiği belirtilmiştir (Preece ve ark., 2018). Ancak, Perth DDYE'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri bu çalışma kapsamında yalnızca klinik olmayan yetişkin örnekleminde incelenmiştir. Perth DDYE'yi kullanacak ileriki çalışmalar, çoklu-örneklem yaklaşımını benimseyebilir. Klinik örneklemlere odaklanan ileriki çalışmalar ise, belli psikopatoloji tanılarına özgü şekilde Perth DDYE'den elde edilen puanların psikopatolojiler arasında nasıl değiştiğini inceleyebilir. Bu yolla, belli psikopatoloji tanı gruplarına özgü şekilde vaka kavramsallaştırmaları oluşturulabilir ve tedavi protokolleri hazırlanabilir. Aynı zamanda, bu çalışmada Perth DDYE'den elde edilen puanların test-tekrar-test güvenilirliği incelenmemiştir. İleride yürütülecek iki zaman ölçümlü çalışmaların, Perth DDYE puanlarının güvenilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında, Perth DDYE duygu sisteminin fizyolojik kanalını ölçmede sınırlı kalmaktadır. Fizyolojik kanalda duygu düzenleme zorluklarına odaklanan araştırma ve uygulama çalışmalarının Perth DDYE'ye ek olarak laboratuvar uygulamalı psiko-fizyolojik ölçümleri değerlendirme araçlarına eklemesi önerilmektedir (Preece ve ark., 2018).

Sonuç olarak bu bulgular, Perth DDYE'nin Türkçe formundan elde edilen puanların güvenilirlik ve geçerliğine dair kanıtlar sunmaktadır. Perth DDYE, her biri eşit sayıda maddeden oluşan sekiz alt-ölçeğin (negatif ve pozitif duygular için *deneyimi kontrol etme, davranışı engelleme, davranışı harekete geçirme, duyguları tolere etme*), üst düzeyde iki-faktöre (*Negatif ve Pozitif-duyguları düzenleme*) yüklendiği ve *Genel-duygu düzenleme* puanlarının negatif ve pozitif duyguları eş zamanlı şekilde kapsadığı net bir faktör yapısına sahip güçlü bir ölçme aracıdır. Bu nedenle, ileride yürütülecek olan duygu düzenleme araştırmalarında, duygu düzenleme ve diğer yapılar arasındaki ilişkiler pozitif ve negatif duyguları düzenleme bağlamında daha ayrıntılı bir bakış açısıyla incelenebilir.

Mevcut çalışma bulguları, araştırma ve klinik uygulama açısından birtakım çıkarımlar önermektedir. Bazı psikopatolojiler negatif ve pozitif duyguların eş zamanlı şekilde anormal düzeyleri ile karakterizedir (APA, 2013). Bu nedenle, Perth DDYE farklı psi-

1 Yaş ve cinsiyet değişkenleriyle ilgili yürütülen ek analiz bulgularına sorumlu yazarla iletişime geçilerek erişilebilir.

kopatoloji türleri için daha kapsamlı bir duygu düzenleme profili sağlayabilecek niteliktedir. Negatif ve pozitif duyguları düzenleme yetkinliğini eş zamanlı şekilde değerlendirebildiği için oldukça kullanışlıdır. Perth DDYE'den elde edilen *Genel-duygu düzenleme* puanları, negatif ve pozitif duyguları düzenlemedeki zorluğu eş zamanlı şekilde yansıtan alanyazındaki, bilindiği kadarıyla, tek ölçme aracı olma niteliğine sahiptir. Aynı zamanda, Perth DDYE duygu düzenlemeye odaklanan tedavi protokollerinde ön-test ve son-test ölçümü olarak kullanılabilir araştırma-uygulama kullanışlılığına sahip bir ölçektir (Preece ve ark., 2018). Werner ve Gross'a (2010) göre, duygu düzenleme araştırmaları, özgül psikopatolojileri farklı yaşlardaki ve sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireyler bağlamında incelemeye yönelmelidir. Ancak böylelikle, işlevsiz duygu düzenlemenin nasıl ortaya çıktığı anlaşılabilir ve farklı türdeki psikopatolojilerde paylaşılan veya belirli bir psikopatolojiye özgü olan duygu düzenleme zorluklarının doğası ve derecesi anlaşılabilir. Güncel çalışmada, psikometrik özellikleri incelenen Perth DDYE'nin Türkçe formunun, söz konusu nitelikteki ulusal araştırmalara güçlü bir ölçme aracı olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Teşekkür: Dr. Öğr. Üyesi Bilge Yalçındağ'a katkıları için teşekkür ederiz.

Etik Kurul Onayı: Türkçe ölçeğin nihai formunun oluşturulmasının ardından, veri toplamaya başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmıştır (Sayı: 35853172-300; Tarih: 17.05.2019).

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Çalışma Konsepti/Tasarım- D.A., Y.K.; Veri Toplama- D.A., Y.K.; Veri Analizi/Yorumlama- D.A., Y.K.; Yazı Taslağı- D.A., Y.K.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- D.A., Y.K.; Son Onay ve Sorumluluk- D.A., Y.K. **Çıkar**

Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Acknowledgments: Instructor We would like to thank its member Bilge Yalçındağ for her contributions.

Ethics Committee Approval: After the final form of the Turkish scale was created, necessary permission was obtained from the Hacettepe University Ethics Committee before starting the data collection (No: 35853172-300; Date: 17.05.2019).

Author Contributions: Conception/Design of Study- D.A., Y.K.; Data Acquisition- D.A., Y.K.; Data Analysis/ Interpretation- D.A., Y.K.; Drafting Manuscript- D.A., Y.K.; Critical Revision of Manuscript- D.A., Y.K.; Final Approval and Accountability- D.A., Y.K.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Grant Support: The authors declare that this study has received no financial support.

Kaynakça/References

- Agargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). The psychometric properties of the COPE inventory in Turkish sample: A preliminary research. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Aksöz, İ., Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2010). Turkish adaptation of the Trait Meta-Mood Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2642-2646.

- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. doi: 10.1037/a0023598
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Aldao, A., Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. baskı). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı). American Psychiatric Association.
- ASICI, E., Ekiz, F. E. ve Karaca, R. (2018). Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(5), 1589-1600. doi: 10.24106/kefdergi.2165
- Berking, M. ve Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 141-153.
- Blanca, M. J., Alarcón, R., Arnau, J., Bono, R. ve Bendayan, R. (2017). Non-normal data: Is ANOVA still a valid option?. *Psicothema*, 29(4), 552-557. doi: 10.7334/psicothema2016.383
- Blanchard-Fields, F., Stein, R. ve Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion regulation strategies in handling everyday problems. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59, 261-269. doi: 10.1093/geronb/59.6.p261
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612. doi: 10.1177/1745691613504116
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C. ve Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 343-360. doi: 10.1016/j.cpr.2013.01.003
- Carstensen, L. L., Fung, H. ve Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27, 103-123. doi: 10.1023/A:1024569803230
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Catanzaro, S. J. ve Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563. doi: 10.1080/00223891.1990.9674019
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334. doi: 10.1007/BF02310555
- De France, K. ve Hollenstein, T. (2017). Assessing emotion regulation repertoires: The regulation of emotion systems survey. *Personality and Individual Differences*, 119, 204-215. doi: 10.1016/j.paid.2017.07.018
- Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3144
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS* (4. baskı). Sage Publications.

- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. doi: 10.2307/2136617
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P. ve Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115, 1075-1092. doi: 10.1037/pspp0000157
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A.M., Johnson, D. P., Meyer, P. S. ve Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149. doi: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Gratz, K. L. ve 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, 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Green, S. B. ve Yang, Y. (2009). Commentary on coefficient alpha: A cautionary tale. *Psychometrika*, 74(1), 121-135. doi: 10.1007/s11336-008-9098-4
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 3-20). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387-401. doi: 10.1177/2167702614536164
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/00223514.85.2.348
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. A. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde (s. 13-35). American Psychological Association.
- Gross, J. J., Sheppes, G. ve Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765-781. doi: 10.1080/02699931.2011.555753
- Gruber, J., Kogan, A., Quidbach, J. ve Mauss, I. B. (2013). Happiness is best kept stable: Positive emotion variability is associated with poorer psychological health. *Emotion*, 13(1), 1-6. doi: 10.1037/a0030262
- Gullone, E. ve Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24, 409-417. doi: 10.1037/a0025777
- Izadpanah, S., Barnow, S., Neubauer, A. B. ve Holl, J. (2017). Development and validation of the Heidelberg Form for Emotion Regulation Strategies (HFERST): Factor structure, reliability, and validity. *Assessment*, 1-27. doi: 1073191117720283
- Hayes, A. F. ve Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1-24. doi: 10.1080/19312458.2020.1718629

- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. doi: 10.1348/014466505X29657
- Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599. doi: 10.1080/026999399379195
- Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Lang, P. J. ve Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84, 437-450. doi: 10.1016/j.biopsycho.2009.10.007
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Mak, A. K., Hu, Z. G., Zhang, J. X., Xiao, Z. W. ve Lee, T. M. (2009). Neural correlates of regulation of positive and negative emotions: An fMRI study. *Neuroscience Letters*, 457(2), 101-106. doi: 10.1016/j.neulet.2009.03.094
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5, 175-190. doi: 10.1037/1528-3542.5.2.175
- Mauss, I. B. ve Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. J. J. Gross (Ed.), *The handbook of emotion regulation* içinde (2. baskı, s. 361-375). Guilford Press.
- McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment*. Lawrence Erlbaum.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544-554. doi: 10.1016/j.brat.2011.06.003
- McRae, K., Ciesielski, B. ve Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12, 250-255. doi: 10.1037/a0026351
- McRae, K. ve Mauss, I. B. (2016). Increasing positive emotion in negative contexts: Emotional consequences, neural correlates, and implications for resilience. J. D. Greene, I. Morrison ve M. E. P. Seligman (Ed.), *Positive neuroscience* içinde (s. 159-174). Oxford University Press.
- Mennin, D. S. ve Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 329-352. doi: 10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302. doi: 10.1016/j.beth.2006.09.001
- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C. ve Zennaro, A. (2017). A Brazilian investigation of the 36- and 16-Item Difficulties in Emotion Regulation Scales. *Journal of Clinical Psychology*, 73(9), 1146-1159. doi: 10.1002/jclp.22404
- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D. ve Tamir, M. (2015). Sadas a matter of choice? Emotion regulation goals in depression. *Psychological Science*, 26, 1216-1228. doi:10.1177/0956797615583295
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. and Mikolajczak, M., 2011. Measuring individual differences in emotion regulation: The emotion regulation profile-revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49-91. doi: 10.5334/pb-51-1-49
- Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L. ve Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the Difficulties in Emotion Regulation

- Scale. *Assessment*, 17(1), 138–149. doi: 10.1177/1073191109349579
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. doi: 10.1016/j.paid.2011.06.012
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123–143.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13(6), 818–826. doi: 10.1080/13607860902989661
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J. ve Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. doi: 10.1016/j.paid.2018.07.025
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455. doi: 10.1002/jclp.20665
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A. ve Witherington, D. (2006). Emotional development: Action, communication, and understanding. N. Eisenberg, W. Damon ve R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* içinde (s. 226–299). John Wiley & Sons, Inc.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. ve Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* içinde (s. 125–154). American Psychological Association.
- Senol-Durak, E., Durak, M. ve Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 172–185. doi: 10.1002/cpp.677
- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A. ve Prakash, R. S. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology*, 52(9), 1370–1380. doi: 10.1037/dev0000194
- Schminder, E., Ziegler, M., Danay, E., Beyer, L. Ve Bühner, M. (2010). Is it really robust? Reinvestigating the robustness of ANOVA against violations of the normal distribution. *European Research Journal of Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 6(4), 147–151. doi: 10.1027/1614-2241/a000016
- Sheppes, G., Suri, G. Ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379–405. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739
- Stanton, K. ve Watson, D. (2014). Positive and negative affective dysfunction in psychopathology. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(9), 555–567. doi: 10.1111/spc3.12132
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why?: Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101–105. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199–222. doi: 10.1177/1088868315586325
- Tamir, M., Vishkin ve Gutentag, T. (2020). Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20(1), 115–119. doi: 10.1037/emo0000635
- Tetik, S. ve Cenkseven Önder, F. (2021). Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(2), 87–100. doi: 10.35379/cusosbil.942135
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation

- strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333. doi:10.1007/s10902-006-9015-4
- Yıldırım, A., Boysan, M. ve Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595. doi:10.1080/03069885.2018.1442558
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7
- Vatan, S. ve Oruçular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201. doi: 10.5455/apd.260322
- Velotti, P., Rogier, G., Civilla, C., Garofalo, C., Serafini, G. ve Amore, M. (2020). Dysregulation of positive emotions across community, clinical and forensic samples using the Italian version of the difficulties in emotion regulation scale-positive (DERS-positive). *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 31(4), 555-570. doi: 10.1080/14789949.2020.1776374
- Wagh, C. E. (2020). The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *Emotion*, 20(1), 54-58. doi: 10.1037/emo0000625
- Wagh, C. E., Zarolia, P., Mauss, I. B., Luman, D. S., Ford, B. Q., Davis, T. S., Ciesielski, B. G., Sams, K. V. ve McRae, K. (2016). Emotion regulation changes the duration of the BOLD response to emotional stimuli. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(10), 1550-1559. doi: 10.1093/scan/nsw067
- Webb, T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775-808. doi: 10.1037/a0027600
- Weiss, N. H., Dixon-Gordon, K. L., Peasant, C. ve Sullivan, T. P. (2018). An examination of the role of difficulties regulating positive emotions in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 31(5), 775-780. doi: 10.1002/jts.22330
- Weiss, N. H., Gratz, K. L. ve Lavender, J. M. (2015). Factor structure and initial validation of a multidimensional measure of difficulties in the regulation of positive emotions: The DERS-positive. *Behavior Modification*, 39, 431-453. doi: 10.1177/0145445514566504
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* içinde (s. 13-32). Guilford Press.
- Zimmermann, P. ve Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. doi: 10.1177/0165025413515
- Zou, C., Plaks, J. E. ve Peterson, J. B. (2017). Don't get too excited: Assessing individual differences in the down-regulation of positive emotions. *Journal of Personality Assessment*, 101(1) 1-11. doi: 10.1080/00223891.2017.1339711

Ek 1.

Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanteri

Bu ölçek, duygularınızı nasıl düzenlediğinizi ve duygularınıza nasıl tepki verdiğinizi değerlendirmektedir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri, sizin için doğruluğuna ne derece katılıp katılmadığınıza göre puanlayınız. Puanlamanızı yaparken “1 = Kesinlikle Katılmıyorum” ile “7 = Kesinlikle Katılıyorum” seçenekleri arasında bir derecelendirme yapmanız beklenmektedir. Her bir ifade için yalnızca tek bir puan işaretleyiniz.

Ölçeğin ilk yarısı, olumsuz veya hoş olmayan duygular hakkındadır; örneğin üzüntü, öfke veya korku gibi. Diğer yarısı ise, olumlu veya hoş olan duygular hakkındadır; örneğin mutluluk, memnuniyet veya heyecan gibi.

	Kesinlikle Katılmıyorum	---	---	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	---	---	Kesinlikle Katılıyorum
1 Kendimi <i>kötü</i> hissettiğimde (hoş olmayan bir duygu hissetmek gibi), daha iyi hissetmek için ne yapacağımı bilmem.	1	2	3	4	5	6	7
2 Kendimi kötü hissettiğimde, bu hisler beni işlerimi bitirmekten alıkoyar.	1	2	3	4	5	6	7
3 Kendimi kötü hissettiğimde, saçma şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
4 Kendimi kötü hissettiğimde, ne pahasına olursa olsun bu hislerden kurtulmam gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
5 Kendimi kötü hissettiğimde, bu hissi değiştirecek gücüm yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
6 Kendimi kötü hissettiğimde, yapmam gereken işleri tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
7 Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım kontrolden çıkar.	1	2	3	4	5	6	7
8 Kendimi kötü hissettiğimde, bu hislerin var olmasına izin veremem.	1	2	3	4	5	6	7
9 Kendimi kötü hissettiğimde, bu hissten kurtulmaya yardımcı olacak çok fazla stratejim (etkinlikler veya teknikler gibi) yoktur.	1	2	3	4	5	6	7

10	Kendimi kötü hissettiğimde, önemli şeyleri (iş, ev işleri, okul gibi) yapmaya motive olamam.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kendimi kötü hissettiğimde, eylemlerimi kontrol etmede zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendimi kötü hissettiğimde, bu hisleri tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Kendimi kötü hissettiğimde, bu hissin gücü ve süresi üzerinde hiç bir kontrolüm yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimi kötü hissettiğimde, herhangi bir şeyi bitirmekte zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	Kendimi kötü hissettiğimde, riskli şeyler yapmak için güçlü dürtülerim olur.	1	2	3	4	5	6	7
16	Kendimi kötü hissettiğimde, bu hislerin kabul edilemez olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kendimi <i>iyi</i> hissettiğimde (hoş olan bir duygu hissetmek gibi), saçma şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Kendimi iyi hissettiğimde, bu hissin gücünü arttırmak için çok fazla stratejim (etkinlikler veya teknikler gibi) yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
19	Kendimi iyi hissettiğimde, yapmam gereken işleri tamamlamakta zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Kendimi iyi hissettiğimde, bir yanım bu hislerden nefret eder.	1	2	3	4	5	6	7
21	Kendimi iyi hissettiğimde, davranışlarım kontrolden çıkar.	1	2	3	4	5	6	7
22	İçimde hoş hisler uyandırmak için ne yapmam gerektiğini bilmem.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kendimi iyi hissettiğimde, kendimi sorumluluklarımı (iş, ev işleri, okul gibi) ihmal ederken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24	Kendimi iyi hissettiğimde, bu hislerin var olmasına izin veremem.	1	2	3	4	5	6	7
25	Kendimi iyi hissettiğimde, riskli şeyler yapmak için güçlü dürtülerim olur.	1	2	3	4	5	6	7

26	Kendimi iyi hissettiğimde, bu hissin devam etmesi veya sonlanması üzerinde hiçbir kontrolüm yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
27	Kendimi iyi hissettiğimde, önemli bir iş esnasında (işte veya okulda gibi) odağımı korumakta güçlük yaşadım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Kendimi iyi hissettiğimde, bu hislerin kabul edilemez olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
29	Kendimi iyi hissettiğimde, kendimi kontrol edemem (davranışlarım bakımından).	1	2	3	4	5	6	7
30	Kendimi iyi hissettiğimde, aynı şekilde hissetmeye devam etmeme yardım edecek yararlı hiç bir yolum yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
31	Kendimi iyi hissettiğimde, herhangi bir şeyi bitirmekte zorluk yaşadım.	1	2	3	4	5	6	7
32	Kendimi iyi hissettiğimde, bu hisleri tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7

