

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (DDÖ)'NİN GEÇERLİK GÜVENİRLİK KANITLARININ GENÇ YETİŞKİN ÖRNEKLEMİNDE İNCELENMESİ

***Miray KORKMAZ, MSc**

Bursa Uludağ Üniversitesi

Bursa, Türkiye

ORCID ID: 0009000184599043

****Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN**

Bursa Uludağ Üniversitesi

Bursa, Türkiye

ORCID ID: 0000000280491510

Özet

Duygu düzenleme; fiziksel ve ruh sağlığı, iş yerindeki performans, kişilerarası ilişkilerdeki doyum, psikolojik iyi oluş ve empati gibi çeşitli alanlarla ilişkili bir yapı olup bireylerin düşünce ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, Türkçe alanyazında özellikle genç yetişkinlerde hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesini değerlendiren herhangi bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Bu çalışma, Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (DDÖ) genç yetişkinler arasındaki geçerlik ve güvenirlik kanıtlarını incelemeyi amaçlamıştır. DDÖ, ilk olarak Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Özgüle ve Sümer (2017) tarafından Türkçeye uyarlanarak ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirliğine ilişkin kanıtlar ortaya konulmuştur. Araştırma, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 353 genç yetişkin (Ort. = 22.75, SS = 4.21) ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar, faktör yapısının özgün Türkçe versiyon ile tutarlı olduğunu göstermiştir. Güvenirliğe ilişkin kanıtlar, Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, daha önce ergen örnekleminde geçerli ve güvenilir olduğu belirlenen ölçeğin iki faktörlü, 10 maddelik yapısının, genç yetişkinlerde duygu düzenlemenin ölçülmesinde de geçerli ve güvenilir bir ölçüm sağladığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, güvenirlik, geçerlik.

Abstract

Emotion regulation is a construct associated with various domains, including physical and mental health, workplace performance, satisfaction in interpersonal relationships, psychological well-being, and empathy, and it can influence individuals' thoughts and behaviors. However, no measurement instrument has been identified in the Turkish literature that assesses the regulation of both positive and negative emotions specifically among young adults. The present study aimed to investigate the validity and reliability evidence of the Emotion Regulation Scale (ERS) among young adults. The ERS was originally developed by Gross and John (2003) and subsequently adapted into Turkish by Özgüle and Sümer (2017), who provided evidence of its validity and reliability in an adolescent sample. The study was conducted with 353 young adults ($M = 22.75$, $SD = 4.21$) selected through convenience sampling. The construct validity of the scale was examined using Confirmatory Factor Analysis (CFA), and the results indicated that the factor structure was consistent with the original Turkish version. Reliability evidence was assessed using Cronbach's alpha and McDonald's omega coefficients. The findings demonstrated that the two-factor, 10-item structure of the scale, previously found to be valid and reliable in an adolescent sample, also provides valid and reliable measurement of emotion regulation among young adults.

Keywords: Emotion regulation, reliability, validity.

GİRİŞ

İnsanlar, günlük yaşamlarında çok çeşitli duygusal yaşantılarla karşılaşmakta ve bu duyguları etkili biçimde yönetebilme becerisi psikolojik işlevselliğin önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Duygular; dikkat (Rothermund vd., 2008), fizyolojik sonuçlar (Porges, 2007) ve bilişsel değerlendirmeler (Gross, 1998) gibi birçok boyutuyla kontrol edebilmekte olup bu kontrol mekanizması *duygu düzenleme* kavramı ile ifade edilmektedir (Koole, 2009).

Gross (1999)'un Süreç Modeli, duygu düzenleme alanında en fazla kabul gören kuramsal modellerden biridir. Bu model doğrultusunda geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini değerlendiren en yaygın öz-bildirim ölçeklerinden biri olarak birçok kültürde kullanılmaktadır. Süreç modeline göre (Gross, 2001) öncel odaklı bir strateji ve bilişsel değişim yöntemlerinden biri olan *yeniden değerlendirme* ve tepki temelli duygu düzenleme stratejilerinin başında gelen *bastırma*, duygu düzenlemenin iki alt boyutudur (Özgüle ve Sümer, 2017). Yeniden değerlendirme, bireyde birtakım duygular uyandıran bir olayın veya durumun farklı bir perspektiften ele alınarak yeniden anlamlandırılması sürecini ifade etmektedir (Gross ve John, 2003). Bastırma ise duygusal yaşantıları yaşanmamış varsayma ve duygu ifadelerini engelleme çabalarını kapsar (Özgüle ve Sümer, 2017). Alanyazında yeniden değerlendirmenin daha esnek tepkilere olanak tanınması yönüyle güçlü bir duygu düzenleme stratejisi olduğu (Joorman vd., 2010; Webb vd., 2012), bastırmanın ise katı bir biçimde sürekli kullanılmasının duygu düzenlemede güçlüğe ve olumsuz duyguların daha yoğun hissedilmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Salters-Pedneault vd., 2010). Bu doğrultuda, yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin bireylerin psikolojik ve sosyal işlevsellikleriyle farklı örüntüler sergileyen ilişkiler içerisinde olduğu görülmektedir. Yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla olumlu ve daha düşük olumsuz duygu deneyimlenmesi ve ifade edilmesinin yanı sıra psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu; aynı zamanda kişilerarası işlevsellik açısından da daha olumlu sonuçlarla bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Gross ve John, 2003). Benzer biçimde Hu vd. (2014)'nin gerçekleştirmiş olduğu meta-analiz çalışmasında, yeniden değerlendirmenin olumlu ruh sağlığı göstergeleriyle pozitif, olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca yeniden değerlendirme stratejisinin kullanan kişilerin depresyon belirtilerinin daha düşük, daha memnun ve iyimser, öz saygıları daha yüksek, çevresel hakimiyet düzeyleri daha yüksek, kişisel gelişimleri daha iyi, kendilerini daha çok kabul eden, başa çıkma

becerileri daha yüksek, özerklik duygusu daha güçlü ve daha iyi kişilerarası ilişkilere sahip olduğu bilinmektedir (Garnefski vd., [2001](#); John ve Gross, [2004](#)).

Yeniden değerlendirme stratejisinin olumlu özelliklerle pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşılık, bastırma stratejisinin daha düşük olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile daha yüksek olumsuz duygulanım deneyimi ve ifadesi, depresif belirtiler ve sosyal işlev bozukluğu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Gross ve John, 2003; Moore vd., 2008). Bastırmanın olumsuz sonuçları yalnızca bireyin içsel duygusal yaşantısıyla sınırlı kalmamakta, kişilerarası süreçlere de yansiyabilmektedir. Örneğin, bastırmanın kişilerarası iletişimi bozabildiği, etkileşim sırasında stres tepkilerini artırabildiği ve kişilerarası yakınlık ile ilişki kurma süreçlerini olumsuz etkileyebildiği gösterilmiştir (Butler vd., 2003). Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, yeniden değerlendirmenin daha işlevsel bir strateji profili sergilediği, bastırmanın ise özellikle sürekli ve katı biçimde kullanıldığında psikolojik ve kişilerarası işlevsellik açısından daha olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme, alanyazında çeşitli değişkenlerle birlikte ele alınmış; fiziksel sağlık, ruh sağlığı, iş yaşamındaki performans ve kişilerarası ilişkilerdeki doyum, psikolojik iyi oluş ve kişilerarası ilişkilerde empati gibi birçok alanla ilişkili bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Diefendorff vd., 2005; Gross, 2015; Murray, 2005; Sapolsky, 2007; Zaki ve Williams, 2013). Bu nedenle duygu düzenleme stratejilerinin güvenilir ve geçerli araçlarla değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Erikson genç yetişkinlik yıllarını, ergenliğin sonundan itibaren otuzların ortalarına kadar sürebilen, psikososyal gelişim kuramına göre önceki beş evreden daha uzun bir dönem olarak tanımlar ve bu dönemde, ergenlik çağında kimlik hissi kazandıktan sonra bu kimliği başka kişilerin kimlikleriyle kaynaştırma becerisini bu döneme atfeder (Erikson ve Erikson, 1997/2014). Duygu düzenlemenin de kişilerarası ilişkilerle bağlantılı bir kavram olduğu bilinmektedir (Butler vd., 2003; Gross ve John, 2003; Garnefski vd., [2001](#); John ve Gross, [2004](#)).

Arnett (2000) yetişkinliğin erken dönemlerini, deneme-yanılma ve ergenlik ile yetişkinlik arasında olma hissi ile tanımlanmaktadır. Arada olma hissinden kaynaklanan psikolojik gerilim yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirilerek bu karmaşık durumun özerklik kazanımı ve gelişim döneminin bir özelliği olan keşif davranışlarını olumsuz etkileyebileceği (Arnett ve Mitra, 2020; Brito ve Soares, 2023), yüksek düzeyde stres ve belirsizliğin yaygın olarak

görülmesiyle psikiyatrik bozukluk geliştirme riskinin arttığı bildirilmektedir (Baggio vd., 2017; Brito ve Soares, 2023). Nitekim, bu dönemde yaşanan deneyimler, bireylerin uzun vadeli ruh sağlığını ve gelişimini şekillendirebildiğinden zorluklarla nasıl başa çıktıklarının anlaşılması büyük önem taşımaktadır (Ballester, 2022). Genç yetişkinlik döneminin gelişimsel olarak kişilerarası ilişkiler ve bireysel psikolojik süreçler bakımından kritik bir dönem olması nedeniyle ilgili örnekleme duygu düzenlemenin ölçülmesi önem kazanmaktadır.

Duygu düzenlemeyi ölçümlemek amacıyla farklı kuramsal yaklaşımlara dayanan çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Duygu düzenleme ölçeklerinin gelişimine bakıldığında ölçme araçlarının genellikle olumsuz duygulara odaklandığı görülmüş (Garnefski vd., 2001; Gratz ve Roemer, 2004; Watson ve Greer, 1983), olumlu duyguların düzenlenmesine ilişkin değerlendirmeler daha sınırlı kalmıştır. Bu durumun alanyazında bir boşluk yarattığı belirtilmektedir (Preece vd., 2021; Weiss vd., 2015).

Duygu düzenlemeyi ölçümleyen erken ölçme araçlarından biri, Watson ve Greer (1983) tarafından geliştirilen ve öfke, anksiyete ve depresif duyguların kontrolünü değerlendiren Courtauld Emotional Control Scale (CECS)'dir. Bunu, Garnefski vd. (2001) tarafından geliştirilen ve bireylerin olumsuz ya da stresli yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendiren Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) izlemiştir. Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ise bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade baskılama olmak üzere iki temel duygu düzenleme stratejisini değerlendirmiş; bununla birlikte, olumlu ve olumsuz duyguları ifade eden maddelere sahip olsa da alt boyutlar açısından doğrudan bir ayırım yapmamıştır. Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) ise ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme yöntemlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve duygu düzenlemeyi içsel ve dışsal kaynakların yanı sıra işlevsel ve işlevsel olmayan düzenleme biçimleri açısından ele almıştır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) ise duygu düzenlemedeki güçlükleri çok boyutlu biçimde değerlendirmiş ve özellikle olumsuz duygusal durumlar sırasında ortaya çıkan düzenleme güçlüklerine odaklanmıştır. Bu süreçte, olumlu duyguların düzenlenmesine yönelik ölçümlerin görece daha sınırlı kaldığı görülmektedir. Nitekim Weiss vd. (2015), DERS'in olumsuz duyguların düzenlenmesindeki güçlükleri değerlendirmesine karşın olumlu duyguların düzenlenmesindeki güçlükleri kapsamamasından hareketle DERS-Positive ölçme aracını geliştirmiştir. Bunu, DERS'in daha kısa

bir formu olan ve olumsuz duyguların düzenlenmesindeki güçlükleri değerlendirmeye devam eden DERS-16'nın geliştirilmesi izlemiştir (Bjureberg vd., 2016). Duygu düzenlemenin kişilerarası boyutuna yönelik artan ilgi doğrultusunda Hofmann vd. (2016) tarafından geliştirilen Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) ise bireylerin duygularını düzenlemek amacıyla diğer insanlardan yararlanma biçimlerini değerlendirmeye odaklanmış ve olumlu duygulanımı artırma, bakış açısı edinme, sakinleşme ve sosyal model alma olmak üzere dört boyut içermiştir. Tüm bu süreçte Gross ve John (2003)'un geliştirdiği ERQ, olumlu ve olumsuz duygulara yönelik ifadeleri birlikte ele alan, yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini değerlendiren bir ölçme aracı olarak dikkat çekmektedir. Ayrıca ERQ, geliştirilmesinden bu yana farklı kültürel ve dilsel bağlamlara uyarlanan ve İtalyanca, Almanca, İspanyolca, Türkçe ve Japonca gibi çeşitli dillerde psikometrik özellikleri incelenen dünya alanyazınında yaygın olarak kullanılan bir ölçektir (Abler ve Kessler, 2009; Balzarotti vd., 2010; Cabello vd., 2013; Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015; Özgüle ve Sümer, 2017; Yoshizu vd., 2013). Özgüle ve Sümer (2017)'in ergen ve Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015)'nin üniversite öğrencileri örneklemelerinde yaptığı Türkçe uyarlamalar, bu ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik göstergelerini ortaya koyması açısından önemli bir referans kaynağıdır.

Türkçe alanyazında duygu düzenleme ölçeklerinin %77'sinin uyarlama çalışması olduğu belirlenmiş olup duygu düzenleme ölçeği çalışmalarındaki örneklem gruplarının çoğunluğunu (%65) üniversite öğrencileri ile yetişkinler oluşturmaktadır (Tatlı-Harmancı ve Güngör-Aytar, 2021). Kronolojik olarak bakıldığında, Türkçe alanyazındaki erken çalışmalardan biri Onat ve Otrar (2010) tarafından gerçekleştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyarlamasıdır. Orijinali Garnefski vd. (2001) tarafından geliştirilen (CERQ) bu ölçek, bireylerin stresli veya olumsuz yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmekte olup Türkçe uyarlaması 18–33 yaş arasındaki 466 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ardından Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Gratz ve Roemer'ın (2004) DERS adlı ölçme aracının Türkçe psikometrik çalışması gerçekleştirilmiş ve duygu düzenlemedeki güçlükleri; farkındalık, netlik, kabul, dürtü kontrolü, amaçlara yönelik davranabilme ve strateji olmak üzere çok boyutlu biçimde değerlendiren bir araç Türkçe alanyazına kazandırılmıştır. Daha sonrasında ise Duy ve Yıldız (2014), Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen REQ'ı Türkçe'ye uyarlayarak ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini değerlendirmiş; ölçeğin Türkçe formunda içsel/dışsal ve işlevsel/işlevsel olmayan duygu düzenleme biçimlerini kapsayan dört faktörlü yapı ortaya konmuştur. Eldeleklioğlu ve Eroğlu

(2015), Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin (ERQ) üniversite öğrencileri örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmiş, örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşmasının genellenebilirlik açısından bir sınırlılık oluşturduğunu belirtmiştir. Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) ise Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilen 16 maddelik DERS-16'yı Türkçe'ye uyarlayarak duygu düzenleme güçlüklerinin daha kısa bir ölçme aracıyla değerlendirilmesine olanak sağlamıştır. Aynı yıl, bu çalışmaya da konu olan, Özgüle ve Sümer (2017) tarafından Gross ve John'un (2003) ERQ adlı ölçme aracının Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiş; ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal ifadenin bastırılması olmak üzere iki temel duygu düzenleme stratejisini değerlendirdiği gösterilmiştir. Çalışma özellikle ergen örnekleminde yürütülmüş ve ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Saruhan vd. (2019) tarafından ise Hofmann vd. (2016) IERQ adlı ölçme aracı Türkçe'ye uyarlanmış ve böylece duygu düzenlemenin yalnızca bireyin kendi içsel süreçleri üzerinden değil, kişilerarası kaynaklardan yararlanma boyutuyla da değerlendirilmesi de mümkün hâle gelmiştir.

Özellikle kimlik gelişimi, bağımsızlık kazanma ve kariyer planlaması gibi süreçlerle birlikte duygusal deneyimlerin düzenlenmesi açısından da oldukça karmaşık ve dinamik bir dönemde olan genç yetişkinlerin (Arnett, 2000; Erikson ve Erikson, 1997/2014), hem olumlu hem de olumsuz duygularını düzenleme biçimlerini bütüncül olarak değerlendirebilecek, yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarını kapsayan, Türkçe'ye uyarlanmış bir ölçme aracına erişim sınırlıdır. Ölçeklerden elde edilen puanların yorumlanmasının hedeflenen popülasyona ilişkin geçerlik kanıtlarıyla desteklenmesi gerektiği ve yalnızca tek bir grupta gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin diğer örneklemlemlere genellenmesinde dikkatli olunması gerektiği (American Educational Research Association [AERA] vd., 2014) göz önünde bulundurulduğunda ergen (Özgüle ve Sümer, 2017) veya sadece üniversite öğrencileri (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015) örneklemlemlerinde elde edilen bulguların genç yetişkinlere doğrudan genellenmesi uygun görülmemektedir. Bu nedenle DDÖ'nün genç yetişkin örneklemindeki psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin duygularını hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle ölçebilecek, güvenilir ve geçerli bir ölçme aracının geliştirilmesi ve Türkçe uyarlamasının yapılması, alan araştırmalarına ve klinik uygulamalara önemli katkılar sağlayacaktır.

Bu çalışmanın temel amacı DDÖ'nün Türkçe uyarlamasının psikometrik özelliklerini, genç yetişkinler üzerinde inceleyerek, bu grubun duygu düzenleme biçimlerini değerlendirebilecek

güvenilir ve geçerli bir ölçme aracını alanyazına kazandırmaktır. DDÖ'nün Türkçe uyarlamasının psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA), güvenilirliğini değerlendirmek için ise McDonald's Omega ve Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18–35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşabildiği bireylerin örnekleme dâhil edildiği olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biridir (Karasar, 2020).

Veriler çevrim içi ortamda toplanmış ve başlangıçta 414 katılımcıdan veri elde edilmiştir. Araştırmanın yaş ölçütünü karşılamayan 18 yaşından küçük iki ve 35 yaşından büyük 36 katılımcıya ait veriler analiz öncesinde veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca, dikkat kontrol maddesine beklenen yanıtı vermeyen 23 katılımcının verisi analizlere dâhil edilmemiştir. Böylece araştırmanın nihai çalışma grubunu 18–35 yaş aralığındaki 353 genç yetişkin (Erikson ve Erikson, 1997/2014) oluşturmuştur ($\bar{X} = 22.75$, $SS = 4.21$). Katılımcıların %79'unu ($n=279$ kadınlar ve %20.7'sini ($n=73$) erkekler oluşturmaktadır. Çalışmanın istatistiksel gücünü sağlamak amacıyla minimum örneklem büyüklüğü G*Power 3.1 programı aracılığıyla hesaplanmış ve a priori güç analizi sonucunda (Kang, 2021) araştırmanın %95 güç ve %99 güven düzeyinde yürütülebilmesi için en az 221 katılımcıya ihtiyaç olduğu belirlendiğinden mevcut örneklem büyüklüğü yeterli görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcılara gizlilik ve gönüllülük esaslarından bahsederek, bilgilendirilmiş onamlarının alınması hedeflenmiştir. Bunun yanında katılımcıların cinsiyet ve yaş bilgilerine yönelik sorulara yer verilmiştir.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ): Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği, Türkçe'ye Özgüle ve Sümer (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal ve Türkçe'ye uyarlanmış formu 10 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar 'Yeniden Değerlendirme' ve 'Bastırma'dır. Ölçek 1-7 arasında değişen 7'li Likert derecelendirmeye dayalıdır. Gross ve John (2003) tarafından Avrupa, Latin, Asya ve Afrika kökenli Amerikalı

katılımcıları içeren dört farklı üniversite öğrencisi örnekleminde yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar incelendiğinde; yapılan faktör analizleriyle iki faktörlü yapının doğrulandığı, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu değişkenleriyle ölçüt bağıntılı geçerliğin sağlandığı, güvenirliğe dair kanıt sunan cronbach alpha değerinin ‘Yeniden Değerlendirme’ alt boyutu için .75 ve .82, ‘Bastırma’ alt boyutu için .68 ve .76 aralığında olduğu belirlenmiştir. Türkçe’ye uyarlanan formunda ise yapı geçerliğini test etmek ve en yüksek faktör yüküne sahip maddeleri saptamak için yapılan AFA ve DFA incelendiğinde ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı ve elde edilen sonuçların modeli doğruladığı görülmüştür. Güvenirliğe ilişkin hesaplanan Cronbach’s alpha katsayısının ‘Yeniden Değerlendirme’ için .78 ve ‘Bastırma’ için .65 olduğu bulunmuştur. Özgüle ve Sümer’in (2017) DDÖ Türkçe formu için geçerlik-güvenirlik çalışmalarını ergen örnekleminde yapmış olması sebebiyle bu araştırma kapsamında DDÖ’nün genç yetişkin örneklemini için geçerlik-güvenirlik kanıtları yeniden incelenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. DDÖ’nün genç yetişkin örneklemindeki faktör yapısını doğrulamak adına Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA öncesinde tek değişkenli normallik çarpıklık ve basıklık katsayıları (Tabachnick ve Fidell, 2013), çok değişkenli normallik ise Mardia’nın çok değişkenli çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir (Byrne, 2010; Kline, 2016; Şencan ve Fidan, 2020). Çok değişkenli normallik varsayımının sağlanmaması durumunda, Likert tipi veriler için önerilen Ağırlıklı En Küçük Kareler Ortalama ve Varyans Düzeltilmiş (Weighted Least Squares Mean and Variance Adjusted; WLSMV) kestirim yöntemi kullanılmıştır (Li, 2016). Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa (α) ve McDonald’s omega (ω) katsayıları ile incelenmiştir.

BULGULAR

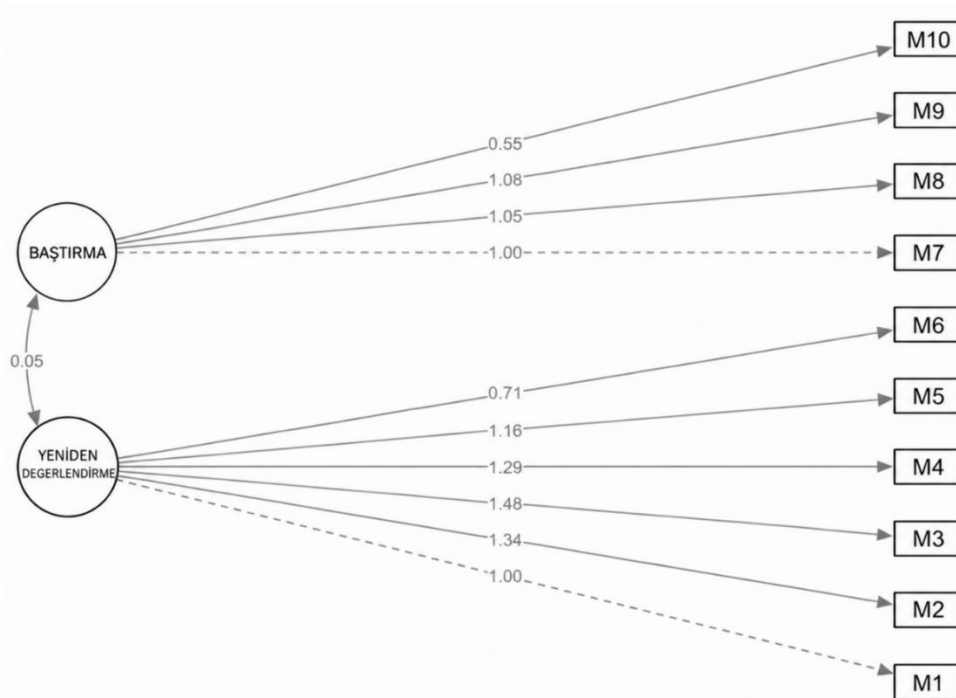
DDÖ’nün Geçerlik Kanıtlarına İlişkin Bulgular

DDÖ’nün yapı geçerliğini incelemek adına DFA gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçlarına göre modelin geçerliliğini değerlendirmek için incelenen uyum indeksleri ile standart uyum indeksleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1*Standart ve DDÖ'ye ait uyum indeksleri*

Model	χ^2/df	CFI	GFI	TLI	RMSEA	SRMR
En İyi Uyum İndeksleri	0-2	.95-1.00	.95-1.00	.95-1.00	.00-.05	.00-.05
Kabul Edilebilir Uyum İndeksleri	2-5	.90-.95	.90-.95	.90-.95	.05-.08	.05-.08
Modelin Uyum İndeksleri	1.09	.99	.99	.99	.03	.04

Tablo 1'e göre DDÖ'nün genç yetişkin örnekleminde yapı geçerliği kanıtlarının incelenmesi için yapılan DFA'dan elde edilen model sonucunda iki faktörlü modele ait uyum indekslerinin ($\chi^2/df = 1.09$; CFI = .99; GFI = .99; TLI = .99; RMSEA = .03; SRMR = .04) en iyi aralıkta olduğu görülmektedir (Kline, 2016). Orijinali doğrulanan, on maddeden oluşan ölçeğin diyagramı Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1*DDÖ Diyagramı*

DDÖ'nün Güvenirlik Kanıtlarına İlişkin Bulgular

DDÖ genç yetişkin formunun güvenilirliği paralel veya eşdeğer ölçümlerde doğru sonuçlar veren Cronbach alpha ve McDonald's omega yöntemleri ile hesaplanmış olup ölçeğin “Yeniden Değerlendirme” alt boyutu için $\alpha = .78$, “Bastırma” alt boyutu için $\alpha = .77$; hem “Yeniden Değerlendirme” hem de “Bastırma” alt boyutları için $\omega = .78$ olarak hesaplanmıştır. Tüm bu değerler ölçme araçlarında aranan .70 güvenilirlik düzeyinin üzerinde olduğundan ölçeğin yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2015). Güvenirlik katsayılarına ilişkin değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

DDÖ'ye ait güvenirlilik katsayıları

	Cronbach's α	McDonald's ω
Yeniden Değerlendirme	.78	.78
Bastırma	.77	.78

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Özgüle ve Sümer (2017) tarafından ergen örnekleminde Türkçe’ye uyarlanan DDÖ’nün genç yetişkin örneklemindeki geçerlik güvenirlik kanıtlarının incelenmesi ve böylece genç yetişkin gruplarında gerçekleştirilecek duygu düzenleme araştırmalarında ve uygulamaların etkililiğini incelemeye kullanılabilecek bir ölçme aracı için ihtiyaç duyulan kanıtların alanyazına kazandırılmasıdır. Araştırma sonunda DDÖ’nün, orijinal formu (Gross ve John, 2003) Türkçe ergen formu (Özgüle ve Sümer, 2017) ve Türkçe üniversite öğrencileri formunda (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015) olduğu gibi, bu çalışmada geçerlik ve güvenirlik kanıtları incelenen genç yetişkin formunda da iki boyut ve on maddelik bir yapıdan oluşan aynı yapı ile kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

DDÖ’nün geçerliğini incelemek amacıyla uygulanan DFA sonucunda genç yetişkin formunun oldukça iyi düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Özgüle ve Sümer (2017) tarafından ergen örnekleminde ortaya konulan iki faktörlü yapının bu çalışmada genç yetişkin örnekleminde de doğrulanmış olması, yeniden değerlendirme ve bastırma boyutlarının farklı

gelişimsel dönemlerde birbirinden ayrılan duygu düzenleme stratejileri olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca DDÖ'nün farklı dil ve kültürlerde incelenen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına bakıldığında Japonca formunda da (Yoshizu vd., 2013) orijinal iki faktörlü yapının tekrarlandığı görülmektedir.

Güvenirliği incelemek amacıyla hesaplanan Cronbach alpha ve McDonald Omega katsayıları doğrultusunda DDÖ'nün güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin farklı örneklemdeki Türkçe formlarının (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015; Özgüle ve Sümer, 2017) güvenirlik kanıtları incelendiğinde mevcut çalışmanın McDonald's omega katsayısının hesaplanmasıyla alanyazına yeni bir bulgu sunduğu söylenebilmektedir. Cronbach alpha, güvenilirliğin optimal bir ölçüsü olmayıp McDonald's omega katsayısı, Cronbach alfa katsayısına kıyasla daha genel bir güvenirlik tahmini sunmakta ve maddelerin faktör yüklerinin eşit olduğu varsayımını gerektirmemektedir (Hayes ve Coutts, 2020). Bu çalışmada DFA ile ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmış olmakla birlikte, iç tutarlılık güvenirliğinin yalnızca Cronbach alfa katsayısı üzerinden değerlendirilmesi yerine McDonald's omega katsayısının da raporlanması, maddelerin faktör yüklerindeki farklılıkları dikkate alan daha genel bir güvenirlik tahmini sunarak ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin daha kapsamlı kanıt sağlayabilir.

Bu çalışma, istatistiksel olarak DDÖ'ye ilişkin sınırlı geçerlik ve güvenirlik kanıtları sunmaktadır. Bundan sonra yürütülebilecek ek geçerlik ve güvenirlik araştırmalarının da faydalı olacağı düşünülmektedir. DDÖ'nün genç yetişkin örneğine uyumlu bir ölçme aracı olması, ölçeğin kullanılması ile yapılabilecek başka araştırmaların da önünü açabilir. Genç yetişkinlerde duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenebileceği birçok psikolojik özelliğin bulunmasının yanı sıra DDÖ'nün alt boyutlarından işlevsel bir strateji olarak yeniden değerlendirme ve görece daha sakıncalı bulunan bastırmanın da farklı bağlamlarda incelenmesi önemli olabilir. Bu doğrultuda yeniden değerlendirme stratejisi koruyucu bir faktör, bastırma ise bir risk faktörü olarak ele alınabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma kapsamında DDÖ'nün Türkçe formunun genç yetişkinlerde kullanılabilmesi için bazı geçerlik ve güvenirlik kanıtlarının incelenmesine yönelik bir ön çalışma yapılmıştır. Genç yetişkinlerde duygu düzenlemenin ölçülmesinin önemi (Arnett, 2000; Arnett ve Mitra, 2020; Baggio vd., 2017; Ballester, 2022; Brito ve Soares, 2023) göz önünde

bulundurulduğunda çalışma alanyazına ilgili örneklemede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı kazandırması yönüyle katkı sağlamıştır.

KAYNAKÇA

- Abler, B., & Kessler, H. (2009). Emotion Regulation Questionnaire—A German version of a widely used questionnaire. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 57(2), 144–149.
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419.
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J.-B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400.
- Ballester, A. M. (2022). *Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes*. Universidad de Valencia.
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284–296.
- Brito, A. D., & Soares, A. B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1238105.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). *The social consequences of expressive suppression*. *Emotion*, 3(1), 48–67.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. bs.). Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Routledge.

- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
- Duy, B. & Yıldız, M. A. (2014) Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 5 (41), 23-35.
- Eldeleklioğlu, J., & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Erikson, E.H. & Erikson, J.M. (1997/2014). İnsanın 8 evresi. Genişletilmiş baskı. (Çev. Gonca Akaya). İstanbul: Okuyan Us.
- Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers. Individ. Dif.* 30, 1311–1327.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1–24.

- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). *Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review*. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362.
- John O. P., Gross J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences and life span development. *J. Pers.* 72, 1301–1333
- Joormann, J., Yoon, K. L., & Zetsche, U. (2010). Cognitive inhibition in depression. *Applied and Preventive Psychology*, 12(3), 149–153.
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the GPower software*. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 18, 17.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (32. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Li, C.-H. (2016). Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. *Behavior Research Methods*, 48(3), 936–949.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). *Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?* *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000.
- Murray, S. L. (2005). The pursuit of relationship satisfaction. *Psychological Science*, 16(6), 432–438.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2013). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 31 (31): 123-143.
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(2), 145-156.

- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143.
- Preece, D. A., Becerra, R., Sauer-Zavala, S., Boyes, M., McEvoy, P., Villanueva, C., ... & Gross, J. J. (2021). Assessing emotion regulation ability for negative and positive emotions: Psychometrics of the Perth emotion regulation competency inventory in United States adults. *Journal of Affective Disorders*, 294, 558-567.
- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). The adaptive functions of attentional bias. *Cognition and Emotion*, 22(7), 1167–1183.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 442-455.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., & Mennin, D. S. (2010). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 1–9.
- Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 19 (3), 1090-1101.
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 605–615). Guilford Press.
- Şencan, H., & Fidan, Y. (2020). Likert verilerinin kullanıldığı keşfedici faktör analizlerinde normallik varsayımı ve faktör çıkarma üzerindeki etkisinin SPSS, Factor ve PRELIS yazılımlarıyla sınanması. *Business and Management Studies: An International Journal*, 8(1), 640–687.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tatlı-Harmancı, S., & Güngör-Aytar, A. (2021). Duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’de geliştirilen veya uyarlanan ölçek çalışmalarının incelenmesi. *Pearson Journal*, 6(13), 170-184.
- Ulaşan Özgüle, E., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Watson, M., & Greer, S. (1983). Development of a questionnaire measure of emotional control. *Journal of Psychosomatic Research*, 27(4), 299–305.
- Webb, T. L., Miles, E., & 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(4), 775–808.

- Weiss, N. H., Gratz, K. L., & Lavender, J. M. (2015). Factor structure and initial validation of a multidimensional measure of difficulties in the regulation of positive emotions. *Assessment*, 22(1), 78–91.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503–1511.
- Yoshizu, J., Sekiguchi, R., & Amemiya, T. (2013). Development of a Japanese version of the Emotion Regulation Questionnaire. *Japanese Journal of Psychology*, 84(5), 491–499.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810.