

**Araştırma / Original article****Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması:  
Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması\***Sevginar VATAN,<sup>1</sup> Yasemin ORUÇLULAR KAHYA<sup>2</sup>**Öz**

**Amaç:** Bu çalışmada duygusal düzenleme becerilerini değerlendirebilecek bir ölçüm aracının Türkçeye kazandırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği incelenmiştir. **Yöntem:** Bu amaç doğrultusunda 165 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 275 kişi ile çalışma yapılmıştır. Katılımcılar Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğini (DDBÖ), Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeğini (DDZÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II(YİYO-II) ve Belirti Listesi Ölçeğini (SCL-90) doldurmuşlardır. **Bulgular:** Ölçeğin, güvenilirlik çalışması kapsamında tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve alt boyutlar için 0.49-0.75 arasında bulunmuştur. Her alt boyut için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçlarının 0.30'dan yüksek olduğu görülmüştür. Geçerlilik çalışması kapsamında, genel olarak tüm alt boyutlar birbirleriyle ve bağıntılı geçerlilik için değerlendirilen ölçeklerle beklendiği yönde ve 0.01 istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı korelasyon göstermişlerdir. Buna göre, DDBÖ toplam puanın, YİYO-II kaygı boyutu ile -0.27, kaçınma boyutu ile -0.28, SCL-90 genel belirti düzeyi ortalama puanı ile -0.34 ve DDZÖ'nün alt boyutları ile korelasyon gösterdiği bulunmuştur. **Sonuç:** Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçe uyarlanmasının geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. (*Anadolu Psikiyatri Derg* 2018; 19(2):192-201)

**Anahtar sözcükler:** Duygu düzenleme, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, güvenilirlik, geçerlilik

**Turkish adaptation of Emotion Regulation Skills Questionnaire:  
the study of reliability and validity****ABSTRACT**

**Objective:** The aim of this study was to introduce a new emotional regulation measurement into Turkish language. In this regard, reliability and validity of the Emotion Regulation Skills Questionnaire was examined. **Methods:** In total 275 university students (165 female and 110 male) participated and completed Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Experience in Close Relationship Scale-II (ECRS-II) and SCL-90. **Results:** In the reliability study, the Cronbach's alpha for the total scale was 0.89 and for subscales, it was between 0.49 and 0.75. It was also found that item-total correlations for each subscale were higher than 0.30. Additionally, in the validity study, the whole scale and sub-scales were mostly revealed significant correlations at 0.01 statistical significant level with each other and variables used for criterion validity. Accordingly, ERSQ total scale showed -0.27 correlation with ECRS-II Anxiety and -0.28 with Avoidance, -0.34 with mean score of SCL-90 general symptom index. There was also a correlation between ERSQ total score and subscale scores of DERS. **Conclusion:** To sum up, the results suggest that the reliability and validity of the Turkish form of ERSQ were at a satisfactory level. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2018; 19(2):192-201)

**Keywords:** emotion regulation, emotion regulation skills questionnaire, reliability, validity

\* Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Birimi tarafından SHD-13888 No'lu proje kapsamında desteklenmiştir.

<sup>1</sup> Dr. Psk., <sup>2</sup> Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara

**Yazışma adresi / Correspondence address:**

Dr. Psk. Sevginar VATAN, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Beytepe/Ankara

**E-mail:** sevginarvatan@gmail.com

**Geliş tarihi:** 10.05.2017, **Kabul tarihi:** 11.07.2017, **doi:** 10.5455/apd.260322

## GİRİŞ

Duygu düzenleme ile iyilik durumu ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkiler son dönemde sık vurgulanmıştır.<sup>1-21</sup> Bu ilişki, temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması gereksinmesini doğurmuştur. Literatürde temel duygu düzenleme bileşenlerini tanımlamaya yardım eden birçok kuramsal açıklama vardır.<sup>22-32</sup> Bunlar, duygu düzenleme dinamiklerine ve işlevsel duygu düzenlemenin nasıl kavramsallaştırılabileceğine ışık tutmaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenlemeye ilişkin literatürdeki kuramsal açıklamalar ruhsal bozukluğu olan bireylerin özgül zorluklarını anlamakta ve dolayısıyla özgül tedavi hedefleri geliştirmekte sınırlı görünmektedir.<sup>1</sup> Buradan hareketle, Berking ve Whitley temel duygu düzenleme becerilerini sözü edilen kuramsal açıklamalara, görgül araştırma bulgularına ve duygu düzenleme zorlukları hakkındaki hasta görüşme raporlarına dayanarak Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli (DİBM) çerçevesinde daha kapsayıcı ve bütünlüğü şeklinde tanımlamaya çalışmıştır.<sup>1</sup> Özellikle, duygu düzenleme zorluğuna sahip bireylerin sağaltımına yönelik geliştirilen bu modelde temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması hedeflenmiştir. DİBM kapsamında *farkındalık*, *tanımlama* ve *adlandırma*, *anlama*, *değişimleme*, *kabul* ve *tolerans*, *yüzleşme için hazırlanma* ve *etkin öz-destek* vurgulanan temel duygu düzenleme bileşenleridir.<sup>1</sup>

*Farkındalık*, yaşanan duygunun bilinçli şekilde farkında olunması, duygu düzenlemenin bilinçli ve çaba gerektiren süreçlerinin başlatılması anlamına gelmektedir. Bilinçli duygusal farkındalık becerisinin eksikliği durumunda etkili duygu düzenleme bozulabilmekte ve olumsuz duygular sürmektedir.<sup>33</sup>

*Tanımlama ve adlandırma becerisi*, duygusal deneyimleri uygun semantik kategoriler ile eşleştirmeyi belirtmektedir. Bir duyguyu doğru şekilde adlandırma ve tanımlama, etkili ve etkisiz olabilecek düzenleme stratejileri, duygunun amacı, potansiyel riskleri ve faydaları hakkında bilgi sağlar.

*Anlama becerisi*, duygu durumunu sürdüren ve ortaya çıkaran çeşitli etkenleri belirleyebilmek becerisidir. Anlama, rahatsız edici yaşantıya katlanabilmeyi, duygunun değiştirilebilir olup olmadığı bilgisini ve bu doğrultuda duygunun kabulünü veya duyguyu tetikleyen içsel veya dışsal durumları değiştirmeyi olası kılmaktadır.

*Değişimleme becerisi*, bir duygunun niteliğini, yoğunluğunu ve/veya süresini istenen bir biçim-

de değiştirmeyi içerir. Değişimleme, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını, kaygıyı ve kaçınmayı azaltırken aynı zamanda öz-yeterliği artırmaktadır.

*Kabul ve tolerans becerisi*, duygu durumlarını değişimlemenin çok zor olduğu veya hiçbir şekilde olası olmadığı durumlarda ön plana çıkmaktadır.<sup>34</sup> Bu beceri, duygu durumların kontrolünü kazanmak için işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır.

*Yüzleşme becerisi*, olumsuz duyguları tetiklemesi olası durumlara yaklaşmayı ve onlarla yüzleşmeye istekli olmayı belirtmektedir. Bu beceri sayesinde hem var olan işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirilebilir, hem de işlevsel yeni stratejiler kişinin repertuarına eklenebilir.

*Etkili öz-destek sağlama becerisi*, işlevsel olan duygu düzenleme becerilerini kullanmak kısa süreli duygu durum bozulmasına yol açabildiğinde devreye girmektedir. Örneğin, olumsuz duyguları tetikleyebilecek durumlarla yüzleşme becerisi, birey için kısa vadede stres verici olabilir. Bu noktada, bireyin duygu durumunu dengede tutması önemli görünmektedir. Bu beceri sayesinde, birey kendisine yönelik öz-şefkat, merhamet, yatıştırma ve cesaretlendirme sağlayabilmektedir.

DİBM çerçevesinde tanımlanan ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi görgül bulgular tarafından gösterilen temel duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj tarafından Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) geliştirilmiştir.<sup>35</sup> DDBÖ kullanılarak elde edilen bulgular, duygu düzenleme becerileri ile iyilik durumu ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi ve duygu düzenleme eksiklikleri ile psikopatoloji arasındaki negatif ilişkiyi göstermiştir.<sup>17,36-41</sup> Tüm bunlar doğrultusunda bu çalışma, ruh sağlığının korunması, geri kazanılması ve temel duygu düzenleme girişimlerinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla DDBÖ'nün Türkçeye uyarlanmasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmayı amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini, Hacettepe Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerindeki 275 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 18-29 (19.41±1.33) arasındadır. Örneklemin %59.9'u kadın, %40.1'i erkektir. Katılımcıların %29.3'si birinci, %25.5'ü ikinci, %20.2'ü üçüncü ve %25'i

dördüncü sınıf lisans öğrencisidir. Katılımcıların %45.3'ü büyükşehir, %41.8'si şehir ve %12.9'u kasaba veya köyde üniversite öncesindeki yaşamlarının çoğunluğunu geçirmiştir.

#### Veri toplama araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durumu gibi bilgileri edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

**Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ):** Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj tarafından geliştirilmiştir.<sup>35</sup> Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşan öz-bildirim aracıdır. DDBÖ, farkındalık/dikkat (örneğin, 'Hislerime dikkat ettim.'), beden duyuları (örneğin, 'Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi bir göstergesiydi.'), netlik (örneğin, 'Hangi duyguları deneyimlediğimden emindim.'), anlama (örneğin, 'Niye böyle hissettiğimin farkındaydım.'), kabul (örneğin, 'Duygularımı kabul ettim.'), tolerans (örneğin, 'Olumsuz duygularımı tolere edebildiğimi hissettim.'), yüzleşmeye hazırlanma (örneğin, 'Rahatsız veya kaygılı hissettirse de, planladığımı yaptım.'), öz-destek (örneğin, 'Duygusal olarak stres verici durumlarda kendimi destekledim.'), değişimleme (örneğin, 'Olumsuz duygularımı etkileyebiliyordum.') olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır.<sup>35</sup> Ayrıca DDBÖ toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Özgün formun ilk makalesinde toplam ölçek puanının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 ve alt ölçekler için 0.62-0.83 arasındadır.<sup>35</sup> Özgün form üzerinde yapılan son dönemdeki bir çalışmada ise, toplam ölçek puanına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 ve alt ölçekler için 0.74-0.92 arasındadır.<sup>40</sup> Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.89, ölçeğin alt faktörleri için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0.49-0.75 arasında bulunmuştur.

**Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ):** Duygu düzenlemede yaşanan zorlukları değerlendirmek için Gratz ve Roemer tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmuştur ve netlik, farkındalık, kabul, dürtü, amaç, strateji olmak üzere altı alt boyut içermektedir. Yüksek puanlar bu alanlarda daha fazla zorluk yaşadığını gösterir. DDZÖ'nin tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0.93, alt boyutlar için 0.80-0.89 arasındadır.<sup>24</sup> Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Rugancı ve Gençöz tarafından yapılmıştır.<sup>41</sup> Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.85, alt faktörleri

için 0.67-0.84 arasındadır.

**Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II (YİYÖ-II):** Yetişkin bağlanma boyutlarının değerlendirilmesi için Fraley ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.<sup>42</sup> Otuz altı maddeden oluşan ölçekte 18 madde bağlanmanın kaygı, 18 madde ise bağlanmanın kaçınma boyutunu değerlendirmektedir. Yüksek puanlar bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarındaki artışa işaret etmektedir. YİYÖ-II'nin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Selçuk ve arkadaşları tarafından yapılmıştır<sup>43</sup> ve Cronbach alfa katsayıları sırasıyla 0.90 ve 0.86'dır. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla 0.86 ve 0.84 olarak bulunmuştur.

**Belirti Tarama Listesi (Symptom Check-List 90, SCL-90):** Ruhsal sorunları ve psikopatolojik belirtileri tarama amacıyla Derogatis tarafından oluşturulmuştur.<sup>44</sup> Doksan maddeli ölçek depresyon, kaygı, obsesif-kompulsif, somatizasyon, fobik kaygı, kişilerarası duyarlılık, düşmanlık, paranoid düşünce ve psikotizm olmak üzere dokuz boyutta ve genel ortalama cinsinden hissedilen rahatsızlık düzeylerini belirlemektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağ tarafından yapılmıştır.<sup>45</sup> Bu çalışmada SCL-90'ın iç geçerlilik düzeyi 0.97 olarak bulunmuştur.

#### İşlem

DDBÖ'nin önce çeviri çalışmaları gerçekleştirilmiştir. İngilizceden Türkçeye çevirisi iki uzman, daha sonra Türkçeden İngilizceye geri çevirisi de iki uzman tarafından yapılmıştır. Bu uzmanların hem dile, hem de psikoloji literatürüne egemen olmalarına dikkat edilmiştir. Katılımcıların eğitim gördükleri Hacettepe Üniversitesi'nin ilgili birimlerinden çalışmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma ders sorumlularının uygun gördükleri zaman diliminde, ders saatinin başlangıcından hemen önce grup halinde uygulanmıştır. Çalışma ile ilgili açıklama araştırmacı tarafından yapılmış, onam formlarının öğrenciler tarafından okunması ve imzalanmasının ardından onam formları toplanmış ve araştırma ölçekleri öğrenciler tarafından doldurulmuştur. SPSS 23 istatistik programı kullanılarak betimsel, geçerlilik (iç tutarlılık katsayıları), korelasyon analizleri ve AMOS 16.0 yazılımı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

#### BULGULAR

DDBÖ'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bulgular önce güvenilirlik ve sonra geçerlilik olmak üzere iki bölümde aktarılmıştır. Çalışmadaki

**Tablo 1.** Ölçeklerin ortalama ve standart sapmaları

Ölçekler	Ort.±SS
DDBÖ	
1. Farkındalık/dikkat	2.48±0.94
2. Beden duyuları	2.49±0.66
3. Netlik	2.56±0.75
4. Anlama	2.67±0.75
5. Kabul	2.34±0.73
6. Tolerans	2.26±0.82
7. Yüzleşmeye hazırlanma	2.38±0.82
8. Öz-destek	2.44±0.83
9. Değişimleme	2.45±1.21
10. DDBÖ-toplam	2.45±0.59
DDZÖ	
Netlik	8.04±3.76
Farkındalık	9.08±3.41
Dürtü	9.72±4.53
Kabul	8.61±5.02
Amaç	11.38±3.92
Strateji	13.16±6.41
SCL-90	1.38±0.68
YİYÖ-II	
Bağlanma Kaygı	70.37±17.67
Bağlanma Kaçınma	66.59±16.67

DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği,

DDZÖ: Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği

ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

### Güvenilirlik

**İç tutarlılık:** DDBÖ'nün güvenilirliği, başka bir anlatımla ölçme hatasından arınık olma düzeyi alt boyutlar ve tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ile incelenmiştir. Güvenilirliğin diğer bir kanıtı olarak kullanılan madde-toplam test korelasyon katsayıları da her madde için hesaplanmıştır.

Tüm ölçek için tutarlılık katsayısının 0.89 ve alt boyutlar açısından ise farkındalık alt boyutu için 0.53, beden duyuları alt boyutu için 0.49, netlik alt boyutu için 0.64, anlama alt boyutu için 0.58, kabul alt boyutu için 0.57, tolerans alt boyutu için 0.75, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu için 0.65, öz-destek alt boyutu için 0.72 ve değişimleme alt boyutu için 0.65 olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, madde-toplam test korelasyon katsayılarının da tüm maddeler için 0.30 kesme noktasından yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 2). Hatta çoğu madde için korelasyon katsayısının 0.50'den yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2.** DDBÖ madde ve DDBÖ toplam korelasyon katsayıları

DDBÖ-toplam	DDBÖ1	DDBÖ2	DDBÖ3	DDBÖ4	DDBÖ5	DDBÖ6	DDBÖ7	DDBÖ8	DDBÖ9
	0.32*	0.62*	0.48*	0.59*	0.62*	0.49*	0.50*	0.47*	0.64*
DDBÖ-toplam	DDBÖ10	DDBÖ11	DDBÖ12	DDBÖ13	DDBÖ14	DDBÖ15	DDBÖ16	DDBÖ17	DDBÖ18
	0.69*	0.47*	0.50*	0.44*	0.42*	0.50*	0.54*	0.62*	0.71*
DDBÖ-toplam	DDBÖ19	DDBÖ20	DDBÖ21	DDBÖ22	DDBÖ23	DDBÖ24	DDBÖ25	DDBÖ26	DDBÖ27
	0.70*	0.60*	0.50*	0.57*	0.51*	0.42*	0.52*	0.71*	0.72*

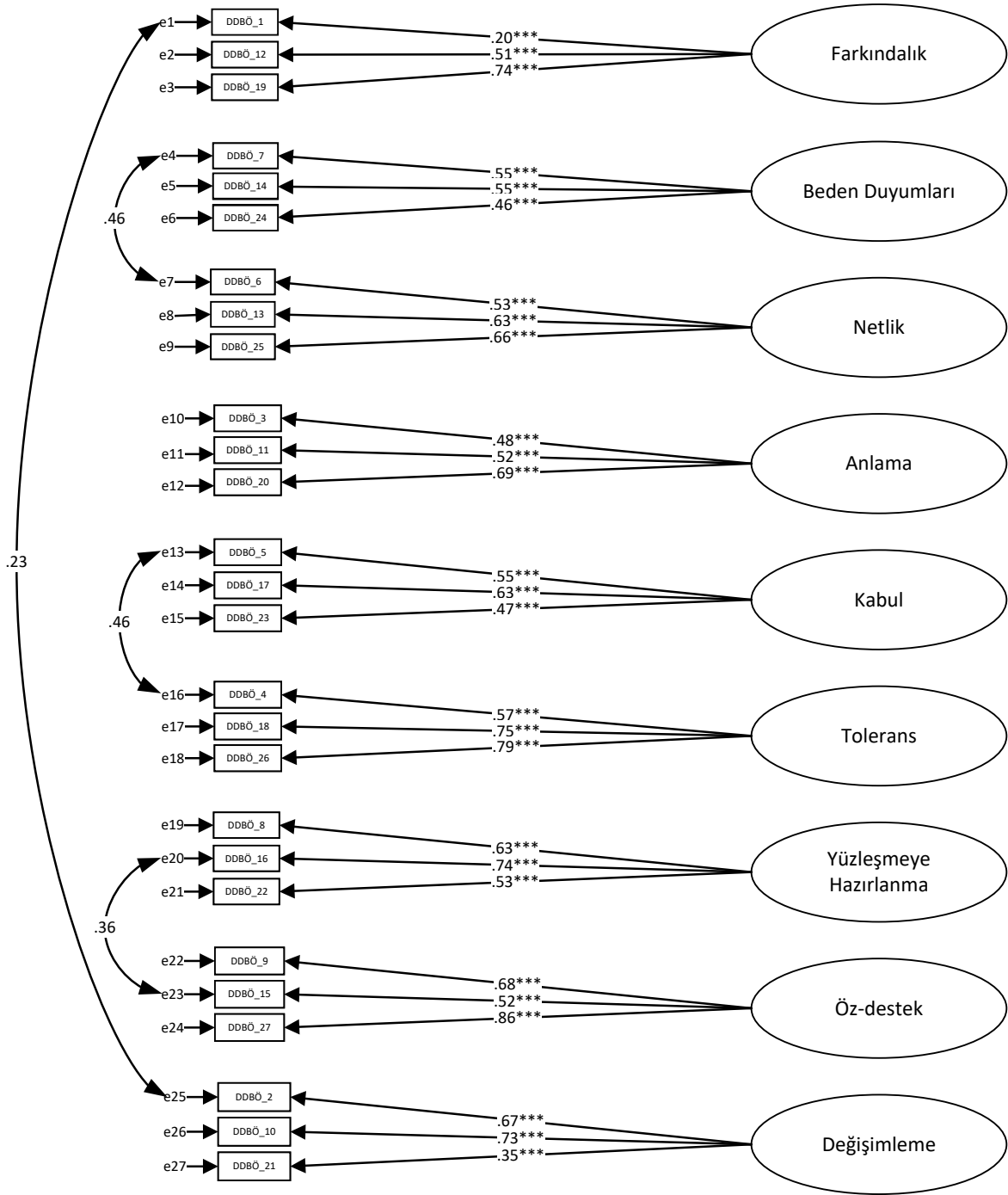
\*  $p < 0.01$

### Geçerlilik

DDBÖ'nün 27 maddeden oluşan dokuz faktörlü yapısını değerlendirmek amacıyla AMOS 16.0 kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır (Şekil 1). Sonra DDBÖ'nün toplam puanı ve alt faktörleri ile DDZÖ, YİYÖ-II ve SCL-90 arasındaki korelasyonlar ile ölçüt bağıntılı geçerliliğine bakılmıştır (Tablo 3). Ayrıca DDBÖ'nün SCL-90'a göre belirti düzeyi düşük ve yüksek grup arasındaki ayırt edici geçerliği incelenmiştir (Tablo 4).

DFA ile DDBÖ'nün özgün formunda yer alan dokuz faktörlü model test edilmiştir. Her faktör, üç gözlemlenen değişken tarafından temsil edilmiştir. Modelde, faktörler arasındaki kovaryas-

yon tanımlanırken, gözlemlenen değişkenlere ait hata terimleri için böyle bir tanımlamaya gidilmemiştir. Ölçek maddelerinin her biri ölçeğin özgün formunda daha önceden belirlenen faktörle ilişkilendirilmiştir. Hata terimleri arasındaki kovaryasyon sabitlenmeden önce tüm gözlemlenen değişkenler anlamlı bir şekilde uygun faktörlere yüklenmiştir (aralık: 0.19-0.85). Ancak, sınanan modelin uyum indekslerine göre kabul edilebilir sınırların dışında kaldığı görülmüştür ( $\chi^2_{(288, n=275)}=666.02, p < 0.001, GFI=0.838, AGFI=0.787, NFI=0.766, CFI=0.848, RMSEA=0.072$ ). Buradan hareketle, modelin modifikasyon indeksleri incelenmiş ve kuramsal olarak uygun görülen hata terimlerinin birbirleriyle ilişkili olmasına izin verilmiştir. Buna göre, DDBÖ madde 1 ile 2,



**Şekil 1.** DDBÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

$\chi^2=535.99$ ,  $df=284$ ,  $p<0.001$ ,  $RMSEA=0.059$

Standardize en büyük olabilirlik kestirimi değerleri ve faktör yükleri  $p<0.001$  düzeyinde anlamlıdır.

madde 4 ile 5, madde 7 ile 6, madde 15 ile 16'nın hata terimleri ilişkilendirilmiştir. Modifikasyon indeksleri tarafından önerilen ve kuramsal olarak uygun görülen bu düzeltmelerin ardından model yeniden test edilmiştir. Şekil 1'de görüleceği gibi, ilgili hata terimlerinin ilişkilendirildiği modelde

**Anatolian Journal of Psychiatry 2018; 19(2):192-201**

gözlemlenen değişkenler uygun faktörlere yüklenmiştir (aralık: 0.20-0.86). Aynı zamanda Şekil 1'deki dokuz faktörlü yapının daha kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ( $\chi^2(284,n=275)=535.99$ ,  $p<0.001$ ,  $GFI=0.868$ ,  $AGFI=0.825$ ,  $NFI=0.812$ ,  $CFI=0.899$ ,  $RMSEA=0.059$ ).

Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ( $\chi^2/df=1.887$ ) 3'ten küçük olması ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir bir uyuma işaret etmesi nedeniyle, DDBÖ'nün dokuz faktörlü yapısının bu çalışmada desteklendiği görülmektedir. Sonuç olarak DFA, gizil değişkenleri oluşturan faktörlerin güvenilir bir şekilde gözlemlenen değişkenleri ölçtüğünü göstermiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik bağlamında, DDBÖ'nün toplam puanı ve alt boyutları ile ilişkili oldukları öngörülen araştırmadaki diğer değişkenlere ait korelasyon sonuçlarına göre, negatif yönde orta veya yüksek düzeyde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (Tablo 3). Korelasyon düzeylerinin belirlenmesinde örneklem sayısı ve birçok istatistiksel anlamlılık değerinin  $p<0.01$  düzeyinde olması dikkate alınmıştır.

**Tablo 3.** Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile Duygu Düzenlemede Yaşanan Zorluklar Ölçeği, YİYÖ-II ve SCL-90 arasındaki korelasyon katsayıları

	YİYÖ-II		SCL-90	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği					Strateji
	Kayıgı	Kaçınma		Netlik	Farkındalık	Dürtü	Kabul	Amaç	
Farkındalık	-0.21**	-0.15*	-0.24**	-0.31**	-0.31**	-0.34**	-0.31**	-0.16*	-0.38**
Beden duyumları	-0.13*	-0.27**	-0.11	-0.24**	-0.27**	-0.19**	-0.23**	-0.07	-0.27**
Netlik	-0.26**	-0.22**	-0.25**	-0.40**	-0.33**	-0.24**	-0.29**	-0.15*	-0.20**
Anlama	-0.15*	-0.27**	-0.31**	-0.34**	-0.37**	-0.27**	-0.25**	-0.07	-0.33**
Kabul	-0.18**	-0.18**	-0.27**	-0.09	-0.27**	-0.41**	-0.28**	-0.32**	-0.44**
Tolerans	-0.26**	-0.19**	-0.32**	-0.24**	-0.29**	-0.46**	-0.36**	-0.34**	-0.49**
Yüzleşme	-0.05	-0.20**	-0.08	-0.14*	-0.28**	-0.18*	-0.18**	-0.21**	-0.27**
Öz-destek	-0.24**	-0.22**	-0.24**	-0.25**	-0.41**	-0.42**	-0.26**	-0.37**	-0.49**
Değişimleme	-0.22**	-0.16**	-0.32**	-0.27**	-0.38**	-0.35**	-0.21**	-0.35**	-0.36**
DDBÖ toplam	-0.27**	-0.28**	-0.34**	-0.34**	-0.43**	-0.44**	-0.35**	-0.33**	-0.49**

\*:  $p<0.05$ ; \*\*:  $p<0.01$

**Tablo 4.** Ruhsal belirti düzeyi ile grupların duygu düzenleme becerilerine karşılaştırma sonuçları

Ölçümler	Gruplar	Sayı	Ort.±SS	sd	t
Farkındalık	Alt	138	2.64±0.64	273	2.67*
	Üst	137	2.34±1.15		
Beden duyumları	Alt	138	2.55±0.69	273	1.35
	Üst	137	2.43±0.61		
Netlik	Alt	138	2.69±0.72	273	2.97**
	Üst	137	2.42±0.76		
Anlama	Alt	138	2.84±0.67	273	3.84*
	Üst	137	2.49±0.78		
Kabul	Alt	138	2.39±0.74	273	3.49**
	Üst	137	2.08±0.69		
Tolerans	Alt	138	2.42±0.79	273	3.28**
	Üst	137	2.09±0.83		
Yüzleşmeye hazırlanma	Alt	138	2.41±0.85	273	0.55
	Üst	137	2.35±0.80		
Öz-destek	Alt	138	2.59±0.77	273	2.88**
	Üst	137	2.29±0.87		
Değişimleme	Alt	138	2.68±1.48	273	3.08**
	Üst	137	2.22±0.80		
DDBÖ-toplam	Alt	138	2.58±0.61	273	3.87**
	Üst	137	2.30±0.55		

\*:  $p<0.001$ ; \*\*:  $p<0.01$

DDBÖ'nün ayırt edici geçerliliği açısından yapılan t-testi sonuçlarına göre, SCL-90 ruhsal belirti düzeyi düşük grup (alt grup) ile SCL-90 ruhsal belirti düzeyi yüksek grup (üst grup) arasında DDBÖ'nün farkındalık ( $t_{(273)}=2.67$ ,  $p<0.001$ ), netlik ( $t_{(273)}=2.97$ ,  $p<0.01$ ), anlama ( $t_{(273)}=3.84$ ,  $p<0.001$ ), kabul ( $t_{(273)}=3.49$ ,  $p<0.01$ ), tolerans ( $t_{(273)}=3.26$ ,  $p<0.01$ ), öz-destek ( $t_{(273)}=2.88$ ,  $p<0.01$ ) ve değişimleme ( $t_{(273)}=3.08$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutlarında ve DDBÖ toplam puanında ( $t_{(273)}=3.87$ ,  $p<0.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Çalışmadaki bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, DDBÖ'nün Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik ölçütlerini, kabul edilebilir düzeyde karşıladığı görülmektedir. Güvenilirlik sonuçlarına göre, alt boyutlar ve tüm ölçek iç tutarlılık katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. En yüksek iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek puanına aitken, alt boyutlar da kabul edilebilir düzeydeki iç tutarlılık katsayılarına işaret etmektedir. Alt ölçek güvenilirlik katsayılarının düşük olmasının alt ölçekleri temsil eden madde sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ek olarak, madde içerikleri birbirinden nüans derecesinde ayrıldığı için katılımcıların maddeleri ayırt etmekte zorlanmış olabileceği bir diğer olasılık olabilir. Diğer yandan, bu çalışmadan elde edilen güvenilirlik değerleri genel olarak göz önünde bulundurulduğunda, özgün formun psikometrik özelliklerinin incelendiği bir dizi farklı çalışma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir.<sup>17,35,37,46</sup> Ayrıca, madde-toplam korelasyonları da ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini desteklemektedir. Çoğu maddenin korelasyon katsayılarının istatistiksel anlamlılık kesme puanından çok yüksek olduğu görülmektedir. Alt boyutların güvenilirlik katsayısı incelendiğinde, en yüksek değerlerin tolerans ve öz-destek boyutları için elde edildiği görülmektedir. Bu bulgu, Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeline ilişkin sunulan kuramsal aralan ve özgün ölçeğin görgül çalışma bulgularıyla tutarlıdır. Berking ve Whitley, olumsuz duyguları tolere etme ve öz-destek becerilerinin modelde yer alan kritik beceriler olduğunu vurgulamıştır.<sup>1</sup> Duyguları tolere edebilme ve olumsuz duygu durumlarında da etkili öz-destek kullanabilme becerileri bireyin kendisine yönelik öz-şefkat, merhamet ve yatıştırma sunmasını sağlamaktadır. Böylece duygu durumun dengede tutulması kolaylaşmakta ve iyilik durumuna önemli katkıları olmaktadır. Farkındalık/dikkat gibi modelde yer alan diğer becerilerin

yalnız kabul/tolerans, öz-destek ve değişimleme gibi becerilerin başarılı uygulamasına olanak sağlayarak ruh sağlığını geliştirdiği düşünülmektedir.<sup>37</sup> Özellikle, aleksitimik özellikler açısından yapılan temellendirmeye göre duyguların farkındalığına yapılan aşırı vurgu, bir süre sonra kısır bir döngüye dönüşmekte ve terapötik çalışma tıkanmaktadır. Ayrıca, depresyonları ve kaygıları üzerine düşünen hastalar yaşadıkları stresin oldukça farkındadırlar, ancak bu farkındalık işlevsel baş etmeyi beraberinde getirmemekte; tam tersine bu hastaların yaşadığı stresi yoğunlaştırmaktadır.<sup>1</sup> Buradan hareketle, en yüksek güvenilirlik değerine sahip alt boyutların modeldeki en etkili beceriler olduğu görülmektedir.

Yapı geçerliliği, DFA ile sınanmış ve dokuz faktörlü özgün yapı kabul edilebilir bir uyum göstermiştir. Özgün model sınanmadan önce alt boyutlar arasındaki kovaryasyon sabitlenmiştir. Modelin sınanmasından sonra elden edilen uyum indekslerini iyileştirmek için modifikasyon indeksleri incelenmiş ve bazı hata terimlerinin birbiriyle ilişkilendirilmesine izin verilmiştir. Kabul ve tolerans boyutlarındaki iki madde, yüzleşmeye hazırlanma ve öz-destek boyutlarındaki iki madde, farkındalık ve değişimleme boyutundaki iki madde ile beden duyuları ve netlik boyutundaki iki madde arasındaki kovaryasyon sabitlenmiştir. DFA modellerinde farklı alt boyutlar arasındaki hata terimlerinin birbiriyle ilişkilendirilmesi önerilmezken, söz konusu maddelerin benzer örüntüleri, ek olarak yapılan açımlayıcı faktör analizinde de göstermiş olması ve madde içeriklerinin katılımcılar açısından ayrıştırılmamış olabileceği nedeniyle bu hata terimlerinin birbirleriyle ilişkilendirilmesi uygun bulunmuştur. Örneğin, kabul alt boyutunda yer alan madde 5 'Olumsuz hislerimi kabul edebildim.' ile tolerans alt boyutunda yer alan madde 4 'Olumsuz hislerime tahammül edebildim.' anlatımları nüans derecesinde farklı becerilere odaklandıklarından katılımcılar için bu iki maddeyi farklı maddeler olarak algılamak zorlaşmış olabilir. Buradan hareketle, madde içeriklerinin incelenmesi sonucu alt boyutu farklı olan maddelerin uygun görülenleri arasındaki hata terimleri ilişkilendirilmiştir. Böylelikle, ölçeğin özgün formundaki yapı korunarak uyum indeksleri iyileştirilmiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlilik sonuçlarına göre, DDBÖ'nün neredeyse bütün alt boyut ve tüm ölçek puanlarının ruhsal belirtiler, duygu düzenlemede zorluklar ve bağlanma düzeyleri ile orta ve yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Anlamlı korelasyonlar, DDBÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğine işaret eden kanıtlar olarak

değerlendirilebilir. Aynı zamanda ayırt edici geçerlilik sonuçlarına göre, DDBÖ ve birçok alt boyutu ruhsal belirti düzeyi düşük ve yüksek grubu anlamlı şekilde birbirinden ayırabilmiştir. Benzer şekilde, yapılan diğer çalışmalarda DDBÖ'nün iyilik durumu ve ruh sağlığı ile pozitif ilişkiler gösterirken, psikopatoloji ve duygu düzenleme eksiklikleri ile negatif ilişkiler gösterdiği belirtilmiştir.<sup>17,38-41,46</sup> Daha öncede de değinildiği gibi, duygu düzenleme zorlukları veya beceri eksiklikleri ile ruhsal belirtiler birçok ruh sağlığı bozukluğunun nedeni veya sonucu olarak bir arada görülmektedir. Aradaki çift yönlü ilişkiyi aydınlatmaya yönelik deneysel ve boyamsal çalışmalara gerek duyulmakla birlikte, görgül çalışmalar ve bu çalışma ruhsal bozuklukların hem önlenmesi, hem de sağaltımın gerçekleştirilmesi için duygu düzenleme becerilerini geliştirmenin umut verici bir yol olduğuna işaret etmektedir.

Duygu düzenleme becerileri ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları arasındaki anlamlı negatif yönlü korelasyonun da önemli olduğu düşünülmektedir. Bağlanma kuramına göre, bağlanma sisteminin optimal işlevselliğini sağlaması ve güvenli bağlanma hissi oluşması ile kişide temel duygu düzenleme stratejilerinin etkin olarak gelişebileceği düşünülmektedir. Tam tersi durumda, stresle baş etmede yakınlık arayışından çok, ikincil duygu düzenleme stratejileri kullanılmaya başlanır.<sup>48</sup> Dolayısıyla, birey stres verici durumlara kaygılı ve/veya kaçınan bir temelde baş etmektedir. Bu çalışmada da, genel olarak güvensiz bağlanma özellikleri hem genel duygu düzenleme becerileri, hem de duygu düzenlemenin özgül alt boyutlarıyla nega-

tif yönde doğrusal ilişkili göstermiştir. Ayrıca, bağlanmanın kaygı boyutuyla duygu düzenleme becerileri arasındaki en yüksek negatif doğrusal ilişki DDBÖ toplam puanına aitken, bu bulgu kaygılı bağlanan insanlarda duygu düzenleme becerilerinde genel bir eksikliğin olabileceğine işaret ediyor olabilir. Diğer yandan, bağlanmanın kaçınma boyutuyla gözlenen en yüksek negatif doğrusal ilişki DDBÖ'nün değişimleme alt boyutuna aittir. Bu bulgu ise, kaçınıcı tarza sahip kişilerin duygu tetikleyici ortamlardan kaçınma eğilimleri gösterdiği düşünüldüğünde, duyguları değişimleme fırsatı yaratacak stresli ortamlardan uzak duruyor olabileceklerine işaret ettiği düşünülebilir.

Sonuç olarak, bu çalışma duygu düzenleme becerilerini ele alan DDBÖ'nün psikometrik özelliklerine ilişkin bir başlangıçtır. Bununla birlikte, bu bulgulardan yola çıkarak ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, duygu düzenleme becerilerinin yaş, eğitim gibi sosyodemografik özelliklerden etkilenebilecek bir yapıda olması olasıdır. Bu çalışmanın, yüksek düzeyde eğitime sahip üniversite öğrencileri örnekleminde ve dar bir yaş aralığında yapıldığı düşünüldüğünde, elde edilen bulguların genellenebilirlik açısından sınırlı olabileceği göze çarpmaktadır. DDBÖ'nün, yaş ve eğitim düzeyi açısından daha geniş aralıkta yer alan ve özellikle farklı ruhsal belirtileri olan gruplara ait örneklemlerle kullanılması sonucu bulguların zenginleşebileceği ön görülmektedir. Ayrıca izleyen dönemlerdeki çalışmalarda yordama geçerliliğine kanıt oluşturabilecek çalışmalarla da bulguların desteklenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Berking M, Whitley B. *Affect Regulation Training. A Practitioner's Model*. New York: Heidelberg, Dordrecht, London: Springer, 2014.
2. Linehan MM. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford, 1993.
3. Kring AM, Werner KH. *Emotion regulation and psychopathology*. P Philippot, RS Feldman (Eds.), *The Regulation of Emotion*, Mahwah: Erlbaum, 2004, p.359-385.
4. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth ed*. Arlington, VA: APA, 2013.
5. Aldao A, Nolen-Hoeksema S. *When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? J Abnorm Psychol* 2012; 121:276-281.
6. Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE. *Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions*. *Clin Psychol Rev* 2011; 31:1126-1132.
7. Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnülle J, Fischer S, Gross JJ. *Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal*. *Emot* 2010; 10:563-572.
8. Campbell-Sills L, Ellard K, Barlow DH. *Emotion regulation in anxiety disorders*. JJ Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation, second ed.*, New York: Guilford Press, 2014, p.393-412.
9. Naragon-Gainey K. *Meta-analysis of the relations of anxiety sensitivity to the depressive and anxiety disorders*. *Psychol Bull* 2010; 136:128-150.



10. Farach FJ, Mennin DS, Smith RL, Mandelbaum M. The impact of pretrauma analogue GAD and posttraumatic emotional reactivity following exposure to the September 11 terrorist attacks: A longitudinal study. *Behav Ther* 2008; 39:262-276.
11. Weiss NH, Tull MT, Davis LT, Dehon EE, Fulton JJ, Gratz KL. Examining the association between emotion regulation difficulties and probable post-traumatic stress disorder within a sample of African Americans. *Cogn Behav Ther* 2012; 41:5-14.
12. Ehring T, Quack D. Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behav Ther* 2010; 41:587-598.
13. Svaldi J, Griepenstroh J, Tuschen-Caffier B, Ehring T. Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Res* 2012; 197:103-111.
14. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 2010; 30:217-237.
15. Corstorphine E, Mountford V, Tomlinson S, Waller G, Meyer C. Distress tolerance in the eating disorders. *Eat Behav* 2007; 8:91-97.
16. Mountford V, Corstorphine E, Tomlinson E, Waller G. Development of a measure to assess invalidating childhood environments in the eating disorders. *Eat Behav* 2007; 8:48-58.
17. Berking M, Margraf M, Ebert D, Wupperman P, Hofmann SG, Junghanns K. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *J Consul Clin Psychol* 2011; 79:307-318.
18. Gamble SA, Conner KR, Talbot NL, Yu Q, Tu XM, Connors GJ. Effects of pretreatment and post-treatment depressive symptoms on alcohol consumption following treatment in project MATCH. *J Stud Alcohol Drugs* 2010; 71:71-77.
19. Fox HC, Axelrod SR, Paliwal P, Sleeper J, Sinha R. Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug Alcohol Depend* 2007; 89:298-301.
20. Subic-Wrana C, Beutel ME, Knebel A, Lane RD. Theory of mind and emotional awareness deficits in patients with somatoform disorders. *Psychosom Med* 2010; 72:404-411.
21. Schweinhardt P, Kalk N, Wartolowska K, Chessell I, Wordsworth P, Tracey I. Investigation into the neural correlates of emotional augmentation of clinical pain. *Neuroimage* 2008; 40:759-766.
22. Eisenberg N, Spinrad TL. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Dev* 2004; 75:334-339.
23. Gottman JM, Katz LF. Effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Dev Psychol* 1989; 25:373-381.
24. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess* 2004; 26:41-54.
25. Gross JL. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol* 1998; 2:271-299.
26. Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. JJ Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, second ed., New York: Guilford Press, 2014, p.3-20.
27. Larsen RJ. Toward a science of mood regulation. *Psychol Inquiry* 2000; 11:129-141.
28. Lazarus RS. *Emotion and Adaption*. New York: Oxford University Press, 1991.
29. Leahy RL. A model of emotional schemas. *Cogn Behav Pract* 2002; 9:177-190.
30. Saarni C. *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press, 1999.
31. Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence? P Salovey, DJ Sluyter (Eds.) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, New York: Basic Books, 1997.
32. Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monogr Soc Res Child Dev* 1994; 59:25-52.
33. Sifneos PE. The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychother Psychosom* 1973; 22:255-262.
34. Hayes SC, Wilson KG, Gifford EV, Follette VM, Strosahl K. *Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment*. *J Consul Clin Psychol* 1996; 64:1152-1168.
35. Berking M, Znoj H. Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Z Psychiatrie Psychol Psychother* 2008; 56:141-152.
36. Berking M, Ebert D, Cuijpers P, Hofmann SG. Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychother Psychosom* 2013; 82:234-245.
37. Berking M, Poppe C, Luhmann M, Wupperman P, Jaggi V, Seifritz E. Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2012; 43:931-937.

38. Berking M, Meier C, Wupperman P. Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behav Ther* 2010; 41:329-339.
39. Berking M, Orth U, Wupperman P, Meier L, Caspar F. Prospective effects of emotion regulation on emotional adjustment. *J Counsel Psychol* 2008; 55:485-494.
40. Radkovsky A, McArdle JJ, Bockting CLH, Berking M. Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *J Consul Clin Psychol* 2014; 82:248-262.
41. Rugancı RN, Gençöz T. Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Clin Psychol* 2010; 66:442-455.
42. Fraley RC, Waller NG, Brennan KA. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *J Pers Soc Psychol* 2000; 78:350-365.
43. Selcuk E, Gunaydin G, Sumer N, Uysal A. Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları* 2005; 8:1-11.
44. Derogatis LR. *SCL-90-R Manual II*. Towson: Clinical Psychometric Research, 1983.
45. Dağ I. Reliability and validity of the Turkish form of the SCL-90-R. *Türk Psikiyatri Derg* 1991; 2:5-12.
46. Berking M, Wupperman P, Reichardt A, Pejic T, Dippel A, Znoj H. Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behav Res Ther* 2008; 46:1230-1237.
47. Wirtz C, Hofmann SG, Riper H, Berking M. Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depress Anxiety* 2013; 30:1-9.
48. Bowlby J. *Attachment and Loss: vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books, 1973.