

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması

Uzm. Psik. Dan. Ayşe Özlem SARICAOĞLU,

MEB, aozlemsaricaoglu@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-5951-1740

Özet: Bu çalışmanın amacı da Hoffman, Carpenter ve Curtiss tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin (KDDÖ) Türk kültüründe genç yetişkin popülasyon için psikometrik özelliklerini incelemektir. Beş dereceli Likert tipi (1=bana hiç uygun değil, 2=biraz uygun, 3=uygun, 4=oldukça uygun, 5=tamamen uygun) olarak değerlendirilen toplam 20 maddeden oluşan ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi 431 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler üzerinde yapılmış ve orijinal ölçekteki dört faktörlü yapı doğrulanmıştır. Elde edilen uyum indekslerine ($\chi^2=387.67$ sd=164, $\chi^2/sd=2.30$ p<.001; RMSEA= .06; GFI= .91; CFI =.98; SRMR=.04; NFI=.96; NNFI=.97) göre modelin uyumlu olduğu ve modelin yapısını doğruladığı söylenebilir. Ölçeğin faktör yükleri incelendiğinde; pozitif duygulanımı artırma alt boyutu için faktör yükleri .67 ile .75 arasında, perspektif alma alt boyutu için faktör yükleri .61 ile .73 arasında, teskin edilme alt boyutu için faktör yükleri .62 ile .81 arasında, sosyal model alma alt boyutu için faktör yükleri .54 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; ölçeğin toplamı için .91, pozitif duygulanımı artırma alt boyutu için .84, perspektif alma .79, teskin edilme .86 ve sosyal model alma için .83 olarak hesaplanmıştır. Değişkenlere ilişkin ifadelerin birbirleriyle ve oluşturdukları faktör ile ilişkisini ortaya koyan yakınsak geçerlik için bileşik güvenilirlik (CR-composite reliability) değerleri incelenmiştir. Buna bağlı olarak: pozitif duygulanımı artırma alt boyutu için CR değeri ise .84; perspektif alma alt boyutu için CR değeri ise: .79; teskin edilme alt boyutu için CR değeri ise .86 ve sosyal model alma alt boyutu için CR değeri ise .83 olarak elde edilmiştir. Sonuçlar KDDÖ'nün Türk kültürü için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Kişilerarası duygu düzenleme, ölçek uyarlama

1. Giriş

Hayatta karşılaşılan en büyük zorluklardan birisi duyguların başarılı bir şekilde yönetilmesidir. Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları nasıl yaşadıkları ve ne şekilde ifade ettiklerini içeren duygusal durumlarını yönetmek için kullandıkları etkin bir süreçtir. Bireylerin sosyal yaşamlarındaki uyumlarını koruyabilmeleri, güçlendirmeleri ya da devam ettirebilmeleri için sahip oldukları duyguları nasıl yaşadıkları, ifade ettikleri ve yönettikleri önemlidir. Çünkü duygu durumları özellikle sosyal sonuçları açısından bilişsel durumları, yaşantıları ve davranışları etkilemektedir (Gross , 2002; Larsen ve Prizmic, 2004).

Literatürde ele alınan duygu düzenleme kavramı ve stratejileri esasında içsel duygu düzenlemeye ilişkindir. İçsel duygu düzenlemeye karşılık gelişimsel literatür ve teorik önemine rağmen kişilerarası duygu düzenlemeye daha az ilgi gösterilmiştir. Oysa kişilerarası faktörler duygu düzenleme için gereklidir; çünkü duygu düzenleme sosyal bir bağlamda gelişir ve yaşam boyunca sosyal ilişkileri kapsayarak devam eder. Kişilerarası duygu düzenleme, sosyal ilişkilerin duyguları deneyimleme ve ifade etmedeki önemini vurgulayan, çok zengin, birçok kişiyi içeren ve etkileşimli bir süreç olarak karakterize edilir.

1.1. Kuramsal Çerçeve

İnsanların duygularını nasıl düzenledikleri birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve duyguların nasıl düzenleneceği ile ilgili pek çok sınıflandırma yapılmıştır. Duygu düzenleme sürecinin nasıl işlediğine dair açıklama ve görüşler psikanalitik kuramdan (Freud 1926/1959), stres ve başa çıkma

kuramına (Lazarus 1966), bağlanma kuramından (Bowlby 1969) ve duygu kuramına (Frijda, 1986) kadar pek çok kuram ve modele uzanmaktadır (Gross, 1999; Gross ve Thompson 2007).

Bebeklik döneminden yetişkinliğe kadar anne ve bakım veren arasındaki ilişki temelinde bebekler, anne/bakım verenin sözel ve sözel olmayan tepkilerinden ve ebeveynlerin konuşma ve duygularını ifade etme biçimlerinden büyük ölçüde etkilenir ki böylece diğer insanların dışa yansıyan hareketlerinden çok içsel durumlarına göre tepki vermeyi öğrenir ve bunu şimdiki, geçmişteki ve gelecekteki kendisiyle ilişkilendirirler. Bu durum duygusal düzenlemenin, insanın sosyalleşmesinde temel bir öge olduğunun göstergesidir. Zaman içerisinde duygu düzenleme yönetsel bir işlev olarak gelişerek daha fazla kasıt ve çaba gerektiren bir hal alır. Sonuç olarak yetişkinler her ne kadar sosyal bağları ve aidiyetleri pozitif duygu durumuyla bütünleşmiş olsa da sosyal olarak yalıtıldıklarında negatif duygular sergilerler. Özetle kişiler arası faktörler duygu düzenleme için gereklidir; çünkü duygu düzenleme sosyal bir bağlamda gelişir ve yaşam boyunca sosyal ilişkileri kapsayarak devam eder.

İnsanlar sosyal varlıklardır ve duyguları aracılığıyla çeşitli sosyal ağlar oluştururlar. Diğer yandan ise duygular, insanlardan bağımsız, yalıtılmış bir şekilde düzenlenmez aksine yaşam boyunca bireyi çevreleyen önemli sosyal ağlarla ve sosyal etkileşim içinde duygu düzenleme süreci gerçekleşmektedir. Literatürdeki mevcut teori ve çalışmalar genel olarak bireylerin bu süreci kendi içlerinde nasıl yürüttüklerini incelemektedir. Kavramı ilk ele alanlardan biri olan Thompson (1994) 'a göre duygu düzenleme, bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini düzenleyebilmesini ve dengeleyebilmesini içeren tüm içsel ve dışsal süreçleri barındıran bir sistemdir. Özetle duyguların salt içsel değil insanlarla etkileşimi de içine alan dışsal süreçlerle iç içe değişebildiğini ifade etmiştir.

Hofmann (2014), içsel duygu düzenlemenin insanı yalıtarak sadece içsel süreçlere vurgu yapan ve basit bir girdi-çıkı ilişkisi görüşünü eleştirmiş, duyguların ve duygu düzenlemenin sosyal bağlamda, kişilerarası süreçlerle meydana geldiğini vurgulamış ve konuyla ilgili çalışmalara sevk etmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme kavramı bireylerin kendisinin ve/veya başkalarının duygusunu düzenlerken; diğer insanlardan nasıl yararlandıklarını, hangi kişilerarası durumlara göre hangi düzenleme stratejilerini kullandıklarını ifade etmektedir. Çünkü bireyler diğer insanların desteğini; stresi azaltmak, pozitif duyguları arttırmak ve zor zamanlarda diğer insanların varlıklarından yararlanmak için bir kaynak olarak görürler.

Kişilerarası duygu düzenleme, sosyal destek gibi diğer kişiler arası süreçlerle bazı benzerlikler taşır. (Marroquín, 2011). Ancak sosyal destek, alan ve destek veren arasındaki kaynakların değişimiyle ilişkili daha geniş bir kavramdır. Bunun aksine kişilerarası duygu düzenleme ise bir insanın diğer insanlar tarafından duygularının düzenlenmesine dayalı daha dar kapsamlı bir yapıdır (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Bu süreçte başkasının da duygu durumunu iyi veya kötü yönde değiştirmek, bir başkasının tutum ve davranışlarını etkilemek de söz konusudur. Ayrıca sosyal desteği ölçen araçlar kişilerarası duygu düzenlemeyi temsil etmede yeterince başarılı değildir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği gibi ölçme araçları kişilerarası süreçlerin altında yatan duygu düzenlenin aksine aile arkadaş gibi sosyal desteğin kaynaklarını ve özelliklerini ölçmektedirler (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988).

İçsel duygu düzenlemenin geniş literatürüne rağmen uzun yıllar kişilerarası boyutu ihmal edilmiş ancak yakın zamanda üzerinde çalışmalar ve araştırmalar başlanmıştır. Duygu düzenlemenin içsel boyutunun yanında kişilerarası boyutunun da incelenmesi konunun daha kapsamlı ele alınmasına ve iki boyutun birbirini tamamlamasını sağlayacaktır. Bu konuya ilişkin Zaki ve Williams (2013) kişilerarası duygu düzenleme kavramına ilişkin model çalışmaları ile tek bir kavramsal yapı içerisinde bir araya getirilmeyen bu olguyu bireylerin kendisinin veya başkalarının duygularını düzenlerken hangi kişilerarası durumlara göre hangi düzenleme stratejilerini kullandığını belirlemeye çalışmıştır. Zaki ve Williams (2013)'a göre kişilerarası duygu düzenleme içsel ve dışsal duygu düzenleme olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel duygu düzenleme; bireylerin

diğerleriyle deneyimlerini ve duygusal yaşantısını paylaşmaya istekli olmasını ve bu paylaşımın birlikte kendi duygu durumunu düzenleyebilmesini içermektedir. Dışsal duygu düzenleme ise bireyin diğerlerini anlamaya çalışarak, onlara duygusal destek sağlayarak başkasının duygusunu düzenlemeye çalıştığı süreçtir. İçsel ve dışsal duygu düzenleme, tepki bağımlı ve tepki bağımsız olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Tepki bağımlı süreçler diğer kişinin geri dönüşüne bağlıdır. Tepki bağımsız süreçte ise tam tersi, diğer kişinin cevabına veya tepkisine ihtiyaç duyulmaz. Bu anlamda keskin bir sınırlandırma veya kesim noktası yoktur (Zaki ve Williams, 2013).

Kişilerarası duygu düzenlemenin, başka bir kişinin tutum ve davranışlarını etkilemek, beklentileri karşılamak gibi pek çok hedefi olduğunu belirten Niven ve arkadaşları (2011) da bireylerin hem kendilerinin hem diğerlerinin duygularını nasıl düzenlediklerini belirlemek amacıyla diğerlerinin ve kendinin duygu düzenleme ölçeğini (Emotion Regulation of Others and Self-EROS) geliştirmiştir. Ancak bu ölçeğin teorik ve psikometrik sorunları olduğunu belirten Hofmann ve arkadaşları ise kişilerarası duygu düzenlemeyi ölçen psikometrik olarak geçerli ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçme aracına ihtiyaç olduğunu görmüş ve kişilerarası duygu düzenleme ölçeğini (KDDÖ-Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire-IERQ) geliştirmiştir. Bu çalışma ile bireylerin kendisinin ve/veya başkalarının duygusunu düzenlerken; diğer insanlardan nasıl yararlandıklarını, hangi kişilerarası durumlara göre hangi düzenleme stratejilerini kullandıklarını belirlemek amacıyla kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Araştırma, nicel araştırma yönteminin kullanıldığı tarama modelinde bir araştırmadır. Ölçek uyarlama çalışmaları kapsamında çalışma 4 aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada maddeler çevrilmiş, ikinci aşamada dil geçerliliği incelenmiş, üçüncü aşamada pilot uygulama yapılmış ve son aşamada da araştırma grubundan veriler toplanmıştır.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın dil geçerliliğini ölçmek için yabancı dil eğitimi bölümünde okuyan 32 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ise 47 üniversite öğrencisinin yer aldığı bir araştırma grubu üzerinde pilot uygulama yapılmıştır. Araştırmanın üçüncü aşaması güvenilirlik çalışması kapsamında yapılan tekrar test uygulaması 76 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın dördüncü aşaması olan geçerlik ve güvenilirlik analizleri için oluşturulan çalışma grubu ise Muğla Sıtkı Koçman, Ahi Evran ve Okan üniversitelerinde farklı bölümlerin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenimine devam eden 288'i kadın, 143'ü erkek olmak üzere toplam 431 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların üniversitelere göre dağılımları Tablo 1'deki gibidir.

Tablo 1.
Katılımcıların üniversitelere göre dağılımları

	Cinsiyet (K/E)	Katılımcı Sayısı
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	144/96	240
Ahi Evran Üniversitesi	70/15	85
Okan Üniversitesi	74/32	106
Toplam	288/143	431

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin bazı kişisel özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırma değişkenleriyle ilgili olan ve yapılandırılmış bir “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda, araştırmaya katılan öğrencinin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi ve bölüm ile ilgili bilgilere ulaşılmıştır.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Hoffmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilmiştir. Beş dereceli Likert tipi (1=bana hiç uygun değil, 2=biraz uygun, 3=uygun, 4=oldukça uygun, 5=tamamen uygun) olarak değerlendirilen toplam 20 maddeden oluşan ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Doğrulamalı faktör analizi ile de desteklenen dört faktörlü yapıda faktörlerin iç tutarlık katsayıları; .93; .94; .89 ve .91 şeklinde olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan puanların duygu düzenlemede güçlükler ölçeği toplam puanıyla ilişkili olmasının yanı sıra depresyon ve anksiyete ile de ilişkili olduğu görülmüştür (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016).

Duygu Düzenleme Ölçeği

Duygu düzenleme konusunda bireyler arasındaki farkları ölçmek amacıyla Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ve Yurtsever (2008) tarafından Türkçeye çevrilen Duygu Düzenleme Ölçeği iki faktörden ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracını oluşturan faktörler sırasıyla, Bilişsel Yeniden Değerlendirme (altı madde) ve Duygu Dışavurumunu Bastırma (dört madde) olarak adlandırılmıştır. Öğrenciler, ölçme aracının orijinalinde olduğu gibi, görüşlerini 1 (tamamen katılmıyorum) ile 7 arasında (tamamen katılıyorum) değişen puanlara sahip yanıt seçeneklerini kullanarak belirtmiştir. Araştırmacı ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha kat sayısını .78; bilişsel yeniden değerlendirme için .85; baskılama içinse .78 olarak bulmuştur. Araştırmacı test tekrar test katsayılarını ise bilişsel yeniden değerlendirme için .88, baskılama içinse de .82 olarak belirlemiştir (Yurtsever, 2008)

2.4. Verilerin Analizi

Pilot ve ana uygulama verileri LISREL 8.70 ve SPSS 21 programları kullanılarak programı kullanılarak test edilmiştir. Ölçeğin pilot uygulama sonrası ana uygulamaya geçilmiş ve yapı geçerliği için doğrulamalı faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerliği için benzer ölçeklerle olan ilişkisini belirlemek için Pearson korelasyon katsayıları, güvenilirliği içinse Cronbach Alpha katsayıları ve birleşik güvenilirlik katsayıları kullanılmıştır

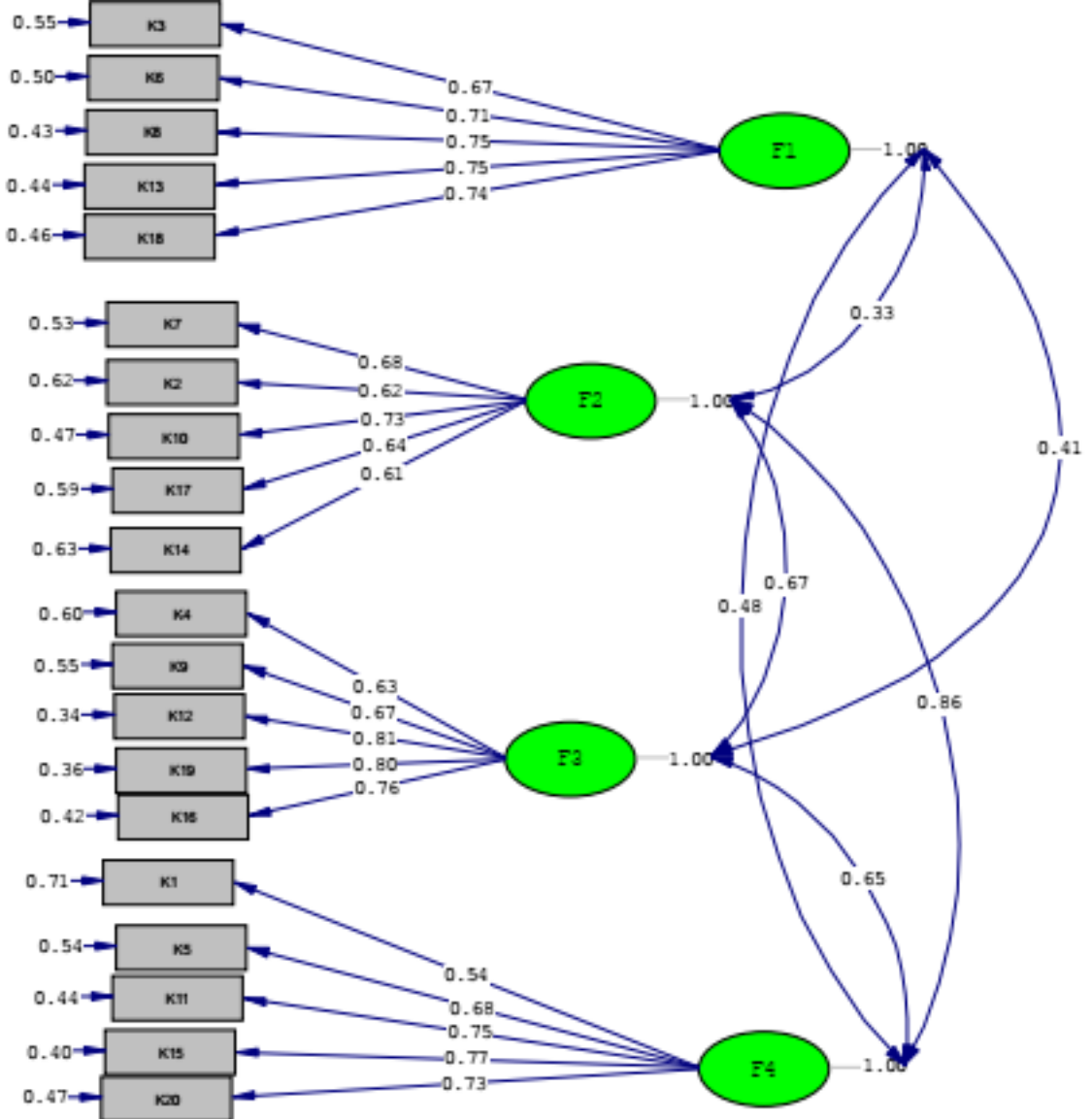
3. Bulgular

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye çevrilmesi ve uyarlaması için önce, ölçeği geliştiren Stefan Hoffman ile e-mail aracılığıyla temasa geçilmiş ve uyarlama için gerekli olan izin alınmıştır. Ardından ölçek İngilizce ve Türkçe dillerini iyi bilen yedi uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra çeviriler bir araya getirilerek hedef kitle için en uygun çeviri formu oluşturulmuştur. Dilin ve anlatımın uygunluğu için 5'i Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 3'ü Yabancı Dil Eğitimi bölümü öğrencisi olmak üzere 8 kişiyle odak grup görüşmesi ses kaydı yöntemiyle yapılmış, geri dönütler çerçevesinde ölçek maddelerinde düzenlemeye gidilmiştir. Gerekli düzeltmelerin ardından, anlaşılabilirlik ve açıklığın belirlenmesi amacıyla öncelikle uzman görüşü alınmıştır. Alanda uzman olan beş öğretim elemanına ölçeğin orijinal maddeleri ile son halini alan Türkçe maddelerinden oluşturulan formlar sunulmuştur. Bu formlarda sunulan uzman görüşleri dikkate alınarak Türkçe maddeler yeniden düzenlenmiştir. Daha sonra dilsel geçerliliği ölçmek amacıyla 32 yabancı dil eğitimi bölümü öğrencisi üzerinden oluşan bir çalışma grubu üzerinde ölçeğin hem Türkçe hem de İngilizce orijinal formu ile veri toplanmıştır. Anlaşılabilirliğin ve açıklığın ölçülmesi adına ikinci aşamada pilot bir uygulama yapılmıştır. Çevrilen maddeler 47 kişiden oluşan gönüllülük esasıyla oluşturulan Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programında okuyan örneklem grubuna uygulanmıştır. Katılımcıların ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği ve eşitliği konusunda düşünceleri ve önerileri dikkate alınarak ölçme aracına son şekli verilmiştir.

Dilsel eşdeğerlik için elde edilen veriler üzerinde yapılan korelasyon analizi sonucunda ölçeğin Türkçe ve orijinal formu arasında .91 düzeyinde pozitif yönlü .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ardından pilot uygulama aşamasına geçilmiştir.

Geçerlik Çalışmaları

Ölçeğin pilot uygulamaya ilişkin DFA sonuçları ilk aşamada 1., 7. ve 10. Maddeleri ile ilgili sonuçlar göz önünde bulundurularak maddeler kontrol edilerek yeniden düzenlenmiştir. Ardından 9. ve 10. maddelere ilişkin sonuçlardan yola çıkarak, modifikasyon önerileri doğrultusunda 4. ve 9. Maddenin yerleri değiştirilmiştir. Son hali verilen ölçme aracının faktörleri incelendiğinde ölçeğin orijinal hali ile büyük oranda benzer maddelerin faktörlere yüklendiği görülmüştür. Ölçeğin ana uygulama verileri doğrulayıcı faktör analizi LISREL 8.70 programı kullanılarak test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi 431 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler üzerinde yapılmış ve orijinal ölçekteki dört faktörlü yapı doğrulanmıştır. Elde edilen uyum indekslerine ($\chi^2=387.67$ $sd=164$, $\chi^2 /sd=2.30$ $p<.001$; RMSEA= .06; GFI= .91; CFI =.98; SRMR=.04; NFI=.96; NNFI=.97) göre modelin uyumlu olduğu ve modelin yapısını doğruladığı söylenebilir



Şekil 1. KDDÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

Tablo 2.
KDDÖ'nün Alt Faktör Yükleri

Madde No	Madde	Faktör Yükleri	Faktör
KDDÖ3	Sevincimi paylaşmak istediğimde; bunu paylaşabileceğim insanlarla bir arada olmak hoşuma gider.	.67	
KDDÖ6	Sevinçli olduğumda belli bazı kişilerin yanında olunca, kendimi iyi hissederim.	.71	
KDDÖ8	Kendimi iyi hissettiğimde insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım çünkü bu güzel duyguları çoğaltır.	.75	Pozitif Duygulanımı Artırma
KDDÖ13	Mutluluk bulaşıcı olduğu için mutlu olduğumda etrafımda başkaları olsun isterim.	.75	
KDDÖ18	Sevinçli olduğumda diğer insanları da mutlu etmek isterim.	.74	
KDDÖ2	Depresif ruh halimle başa çıkmada, başkalarının olayların görüldüğü kadar kötü olmadığını söylemesi bana yardımcı olur.	.62	
KDDÖ7	Üzüldüğüm zaman, çevremdeki insanların daha kötü durumdaki insanları hatırlatması bana yardımcı olur.	.68	
KDDÖ10	Üzülüğüm zaman, çevremdeki insanların olayların çok daha kötü olabileceğini fark ettirmesi, beni daha iyi hissettirir.	.73	Perspektif Alma
KDDÖ14	Kızgın olduğumda başkaları önemsemem gerektiğini söyleyerek beni yatıştırabilirler.	.61	
KDDÖ17	Kaygılandığımda, kafaya takmamam gerektiğini söyleyen insanların olması beni sakinleştirir.	.64	
KDDÖ4	Üzgün hissetmek, genellikle beni anlayacak birilerini aramama neden olur.	.62	
KDDÖ9	Üzgün olduğumda insanların bana şefkat göstermelerini beklerim.	.67	
KDDÖ12	Üzgün hissettiğimde, beni teselli edecek birilerini ararım.	.81	Teskin Edilme
KDDÖ16	Depresif hissettiğimde sevdiğimi anlamak için etrafımda diğer insanları ararım.	.76	
KDDÖ19	Mutsuz hissettiğimde etrafımda beni teselli edecek insanlar olsun isterim.	.80	
KDDÖ1	Başkalarının duygularıyla nasıl başa çıktığını öğrenmek, kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	.54	
KDDÖ5	Endişeli olduğumda, bu durumun üstesinden nasıl gelineceği üzerine başkalarının düşüncelerini duymak bana yardımcı olur.	.68	
KDDÖ11	Hayal kırıklığına uğradığımda, başkalarının aynı durumu nasıl ele aldığını görmek bana yardımcı olur.	.75	Sosyal Model Alma
KDDÖ15	Mutsuz olduğumda başkalarının benzer duygularla nasıl baş ettiklerini duymak bana yardımcı olur.	.77	
KDDÖ20	Eğer üzgünsem, diğer insanlar benim durumumda olsaydı ne yaparlardı bilmek isterim.	.73	

Ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla duygu düzenleme ölçeği kullanılmıştır. Bu iki ölçekten elde edilen değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılarını gösteren bulgular ölçeğin geliştirilmesinde elde edilen değerlere benzer sonuçlardır.

Tablo 3.

Ölçüt Geçerliliği Bulguları

	PDA	PA	TE	SMA
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.20**	.19**	.09	.22**
Baskılama	-.24**	.07	-.10*	-.04

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Güvenirlilik Çalışmaları

Ölçeğin güvenirliği için yapılan analiz sonucunda, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçeğin toplamı için .91; pozitif duygulanımı artırma alt boyutu için .84, perspektif alma .79, teskin edilme .86 ve sosyal model alma için .83 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.

İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Bulguları

	Madde Sayısı	Cronbach α
Pozitif Duygulanımı Artırma	5	.84
Perspektif Alma	5	.79
Teskin Edilme	5	.86
Sosyal Model Alma	5	.83
Toplam	20	.91

Test-tekrar test güvenirliği için 76 öğrenciye dört hafta ara ile yapılan uygulamalardan elde edilen verilerin analizi sonucunda; pozitif duygulanımı artırma alt boyutu için .75, perspektif alma alt boyutu için .73, teskin edilme alt boyutu için .77 ve sosyal model alma alt boyutu için .81 düzeyinde korelasyon bulunmuştur. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanları arasında olumlu yönde yüksek manidar bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$)

Tablo 6.

Test-Tekrar Test Güvenirlik Analizi Bulguları

	PDA	PA	TE	SMA
Pozitif Duygulanımı Artırma	.75**			
Perspektif Alma		.73**		
Teskin Edilme			.77**	
Sosyal Model Alma				.81**

** $p < 0.01$

Değişkenlere ilişkin ifadelerin birbirleriyle ve oluşturdukları faktör ile ilişkisini ortaya koyan yakınsak geçerlik için bileşik güvenirlik (CR-composite reliability) değerleri incelenmiştir. Buna bağlı olarak: pozitif duygulanımı artırma alt boyutu için CR değeri ise .84; perspektif alma alt boyutu için CR değeri ise: .79; teskin edilme alt boyutu için CR değeri ise .86 ve sosyal model alma alt boyutu için CR değeri ise .83 olarak elde edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, literatürde yeni bir kavram olan kişilerarası duygu düzenleme becerisini ölçmek amacıyla Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışma 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türk kültürü için uyumlu ve yeterli sonuçlar verdiğini göstermiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik sonuçları için ortaya konan korelasyon katsayısının olumlu yönde yüksek olması uygulamalar arasındaki tutarlılığın yüksek olduğunu ve dilsel eşdeğerliğin sağlandığını göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları da ölçeğin 4 faktörlü yapısını uyum indeksleri ile ortaya koymuştur aynı zamanda korelasyon analizleri de KDDÖ'nün faktörlerinin diğer duygu düzenleme ölçekleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Gerek Cronbach alfa gerekse birleşik güvenilirlik katsayı sonuçları da ölçeğin orijinal yapısındaki gibi tatmin edici görülmektedir. Sonuçlar KDDÖ'nün Türk kültürü için geçerli ve güvenilir şekilde kullanılabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda bireylerin pozitif duygulanımı artırma, perspektif alma, teskin edilme ve sosyal model alma ile kendi duygularını düzenledikleri söylenebilir.

Tablo 5.

Birleşik Güvenirlik (Composite Reliability) Analizi Bulguları

	CR
Pozitif Duygulanımı Artırma	.84
Perspektif Alma	.79
Teskin Edilme	.86
Sosyal Model Alma	.83

Bireyler diğer insanların olay ya da durumlarla nasıl baş ettiğini görerek, onları dinleyerek, model alarak, onlardan teselli alarak ve mutluluklarını paylaşarak çoğaltarak hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını düzenlemektedirler. KDDÖ'den yüksek puan almak olumlu gibi görülse de Hofmann ve arkadaşlarının (2016) dediği gibi kendini negatif hisseden kişilerin, duygularını düzenlemek için daha fazla kişiye ihtiyaç duymasına, diğerlerine daha bağımlı olmasına, düşük puan alanların ise diğerlerinden daha izole ve uzak olmaya eğilimi olduğu düşünülebilir. Ancak bunu kesin iddia etmek zordur; bunun için kapsamlı örneklerde ilişkili ölçme araçları ile araştırmalara ihtiyaç vardır zira kişilerarası duygu düzenleme kavramı yakın zamanda çalışılmaya başlanmıştır.

Mevcut literatür incelendiğinde, kişilerarası duygu düzenleme kavramı; Marroquin (2011)'nin sosyal destek ve depresyon bağlamında, Debrot, Schoebi, Perrez ve Horn (2013)'nun yakın ilişkiler bağlamında, Zaki ve Williams (2013)'m önerdikleri kişilerarası duygu düzenleme modeli ile duygu durum ve anksiyete bozukluğu bağlamında, Hofmann (2014)'nin duygu durum ve anksiyete bozukluğu bağlamında ele alınmış ve ilgili çalışmalar ortaya konmuştur. Literatür incelemesi kişilerarası duygu düzenleme modelinin ve ölçme aracının ileride yapılacak çalışmalarda ergen ve diğer yetişkin örneklerinde geçerlik ve güvenilirliğinin test edilmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Yine kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin farklı değişkenlerle (sosyal destek, depresyon, stresle başa çıkma, kaygı bozuklukları, bağlanma stilleri) ilişkisi de araştırılmaya değer pek çok çalışmaya kapı aralamaktadır.

Sonuç olarak, Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin genç yetişkin popülasyonun kişilerarası duygu düzenleme becerisini ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur.

Kaynaklar

- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1373-1385.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition&emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- 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.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation*, (pp.3-26). USA, New York: Guilford Press.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492.
- 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.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 40–61). New York: Guilford.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical psychology review*, 31(8), 1276-1290.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30(1), 53-73.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.