



Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Adaptation of the Interpersonal Regulation Scale to Turkish: Validity and Reliability Study

Demet VURAL YÜZBAŞI*, Başak DURDU AKGÜN**

Öz

Bu çalışmanın amacı, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme davranışlarını gösterme eğilimlerini ve bu davranışların onlar üzerindeki etkinliklerini belirlemeyi hedefleyen Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (KDÖ)'nin (Interpersonal Regulation Questionnaire - IRQ) Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini yaş ortalaması 21.2 (SS = 1.68) olan 417 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çeviri – tekrar çeviri yöntemi ile ölçeğin Türkçe formunun hazırlanmasının ardından KDÖ ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği, 5 Faktör Kişilik Ölçeği'nin Uyumluluk Alt Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği ise KDÖ'nün diğer ölçüm araçları ile korelasyonları hesaplanarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizlerinde ölçeğin Türkçe formunun 16 madde ve 4 faktörden meydana geldiği belirlenmiştir. Bu faktörler, negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinlik olarak isimlendirilmiştir. Faktörlerin varyansın %63.9'unu açıkladığı görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin ise .32 ile .81 değerleri arasında değiştiği görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizlerinde elde edilen değerler ise CFI = .97, NNFI = .96, GFI = .91, AGFI = .88, IFI = .97, SRMR = .057 ve RMSEA = .073 şeklindedir. Bu değerler verinin modele kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Ölçeğin, diğer ölçüm araçlarının önemli bir kısmıyla da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88; test-tekrar test güvenirliliği ise .89 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, KDÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna işaret etmektedir.

Anahtar sözcükler: Duygu, kişilerarası düzenleme, duygu düzenleme, geçerlik, güvenilirlik.

Abstract

The aim of this study was to adapt the Interpersonal Regulation Questionnaire (IRQ) to Turkish and to investigate the psychometric properties of the scale. The sample of the study consists of 417 university students with a mean age of 21.2 (SD = 1.68). IRQ, Seeking Social Support Subscale of Coping Style Scale, Berkeley Emotion Expressivity

* Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü. e-posta: demet.vural.yuzbasi@ikcu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6017-0875

** Klinik Psikolog, Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi Hastanesi, Fiziksel Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. e-posta: basak.akgun@ege.edu.tr, ORCID: 000-0003-1219-7069

Scale, Agreeableness Subscale of 5 Factor Personality Scale, Positive and Negative Affect Schedule and Short Form of UCLA Loneliness Scale were applied to the participants. In order to determine the construct validity of the scale, exploratory and confirmatory factor analyzes were performed. The criterion-related validity of the scale were determined by calculating the correlations of IRQ with other measurement instruments. Finally, test-retest reliability and Cronbach alfa internal consistency coefficients of the scale were calculated. In the exploratory factor analyzes, it was determined that the Turkish form of the scale consisted of 16 items and 4 factors. These factors are named as negative tendency, negative efficiency, positive tendency and positive efficiency. It has been observed that the factors explained 63.9% of the variance. The factor loading values of the scale items varied between .32 and .81. The values obtained in confirmatory factor analyzes were CFI = .97, NNFI = .96, GFI = .91, AGFI = .88, IFI = .97, SRMR = .057 and RMSEA = .073. These values indicated that the data fit to the model at an acceptable level. The scale was found to be significantly correlated with most of the other measurement tools. The internal consistency coefficient of the scale was .88 and test-retest reliability was calculated as .89. These results indicated that the Turkish version of IRQ is a valid and reliable measurement tool.

Keywords: Emotion, interpersonal regulation, emotion regulation, validity, reliability.

Giriş

Duygular insan olmanın en belirleyici özelliklerinden biridir. Toplumsal ilişkilerimizi biçimlendirir; hayatlarımızı anlam ve amaç ile birleştirir. Duygularımızın başkalarının düşünme ve eylemleri üzerinde geniş kapsamlı etkilere sahip olabileceği ve başkalarının duygularının da kendi biliş ve davranışlarımızı etkileyebileceği yaygın olarak kabul edilmektedir (Van Kleef, 2016). Duygular kendilerini belirli bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerde gösterir ve yeni durumlara uyum sağlamak için çok önemlidir. Duygular, çevresel uyarıcıların değerlendirilmesinin sonucunda oluşmaktadır. Bu sonuç okunup değerlendirildiğinde, davranışsal ve fizyolojik sistemleri içeren koordineli bir dizi tepki tetiklenmektedir (John ve Gross, 2004).

“Duygu” kavramı psikoloji bilimi açısından da önemli bir konu olarak yıllardır çalışılmaktadır. Duyguların, bireylerin gelişimi ve psikolojik sağlık değişkenleri üzerindeki etkilerinin anlaşılması oldukça önemlidir. Nitekim duyguların, bireylerin çevreye uyumlarını, davranışlarını ve kararlarını etkileyen en önemli unsur olduğu bilinmektedir (Greenberg, 2011). Alanyazında duygunun ne olduğu ile ilgili birçok farklı tanım bulunmakla beraber bu tanımlardan birkaçı şu şekildedir: Duygular, “duygusal olarak yüklü, farklı durumsal yapılara verilen tepkiler”dir (Clore ve Ortany, 2008, s. 632), duygular “öznel deneyim, davranış ve çevresel fizyoloji alanındaki koordineli değişiklikleri içeren çok yönlü, tüm vücut tepkileri” dir (Mauss, Silvia ve Gross, 2007, s. 2).

Duygu yönetme ise, “kişiler ve kişiler arası gelişmeyi sağlayabilmek için duyguları ve duygusal ilişkileri yönetme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır (Keskin, Akgün ve Yılmaz, 2013). Bireylerin kendi duygularını tanıması, hissettiği duyguların farkına varması ve bu duygular ile başa çıkmasının hem mesleki hem de özel yaşamlarına katkı sağladığı bilinmektedir (Kervancı, 2008).

John ve Gross (2004) tarafından belirtildiği gibi, duygular çoğu zaman yardımcı olmaktadır, ancak bazen yıkıcı da olabilmektedir. Bu konuya istinaden, duyguların iki önemli yönünün birbirinden ayrılması gerekli görünmektedir: (i) duyguların kendi başına öznel deneyimi ve (ii) bu duyguların düzenlenmesi. Diğer konuların yanı sıra, kişinin duygularını düzenlemesinin yollarını bulması zorlu bir süreçtir. Bu süreç sonucunda kişi duyguların potansiyel olarak yıkıcı yönlerini sınırlandırırken, var olan yardımcı özellikleri koruyabilmektedir. Bir duygu yanıtından önce yaptığımız şeyler, fizyolojik ve davranışsal tepkilerimizi belirlemektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme ya da potansiyel olarak duygusal bir olayı algılayış biçimimizi değiştirme, bir durumun duygusal etkisini değiştirmenin bir yoludur.

Duygusal ifadelerin varsayılan evrimsel geçmişinin ışığında, teorik olarak duygusal ifadelerden edinilen temel bilgiler, bireyin hayatta kalması üzerinde etkileri olması nedeniyle anlamlıdır (Van Kleef, 2016). Duygu düzenleme yetkinlikleri, gelişimin bir işlevi olarak farklılaşabilmektedir. Çocuklar, yetişkinlerden destek alma veya duyguları düzenlemek için davranışsal teknikleri daha fazla kullanma eğilimindedirler. Bireyler erginliğe eriştikçe, giderek artan bir şekilde kendine güvenerek, stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıklarında daha sıklıkla planlı problem çözme ve bilişsel stratejilerden yararlanabilmektedir (Zimmer-Gembeck ve Skinner, 2011). Bunun yanında duygu düzenleme yalnızca

duygu uyandıran olayı değerlendirmemize bağlı olarak gelişmemektedir. Duygu süreci bir kez başlamış ve tepki eğilimleri çoktan yaratılmışsa, yaptığımız şeylerin eşit derecede öneme sahip olduğu düşünülmektedir (John ve Gross, 2004).

Duyguları tanımlama, deneyimleme, ayarlama ve ifade etme yeteneğini işaret eden “duygu düzenleme” ise uyumsal işleyiş için kritik öneme sahiptir (Gross, 1998). Nitekim sosyal hayatın kilit zorluklarından biri, başkalarının ne düşündüklerine ve hissettiklerine, bizden ne belediklerine veya ne istediklerine, nasıl davranacaklarına dair olasılıkları anlamaktır. Bu önemli bir işleme süreci olarak değerlendirilmektedir. Birçok durumda, insanlar birbirlerinin duyguları, hedefleri, ihtiyaçları, istekleri ve niyetleri hakkında sınırlı miktarda fikir sahibidir. Bu bilgi eksikliği, sosyal etkileşim için önemli bir zorluğu temsil etmektedir. Kişi diğer insanların zihninde ne olup bittiğini bilmediğinde, onlarla ilişki kurmak, onların davranışlarını tahmin etmek ve uygun bir eylem belirlemek konusunda zorlanmaktadır (Van Kleef, 2016). Esasen birey, sadece kendi duygularından değil, diğerlerinin ona verdiği tepkilerden ve duygu ifadelerinden de etkilenmektedir (Einsberg vd, 2000). Bu noktada “kişilerarası duygu düzenleme” kavramı karşımıza çıkmaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme, Coan (2011) tarafından “başka bir kişinin varlığı ile olumsuz duygunun azaltılması” olarak tanımlanmaktadır. Hofmann ve arkadaşları (2016) ise bu kavramı “kişinin kendi duygularını sosyal etkileşim yoluyla düzenlemesi” olarak açıklamaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme çalışmaları artmış olsa da, henüz tam tanımı ile ilgili bazı karmaşıklıklar mevcuttur. Bu karmaşıklığı ortadan kaldırmak için Niven (2017) gerçekleştirdiği çalışmasında kişilerarası duygu düzenlemenin temel özelliklerini belirtmiştir. Bu özellikler temelinde duygu düzenleme süreci; duygusal ve sosyal hedefe yönelik bir durumu değiştirmeyi ya da sürdürmeyi planlayan davranışları kapsar. Süreç hem düzenleyicileri, hem hedefi, hem de bunların birbiriyle ilişkilerini etkilemektedir. Bu süreçte, bireyin çeşitli stresli durumlara verdiği duygusal tepkinin diğerleriyle paralel olarak yaşadığı sosyal ilişkilerin kapsamı ile birlikte yeniden düzenlenmesi söz konusudur. Bu sürecin bir parçası olarak, bireyin olumsuz duygularının azaltılmasında, özellikle sosyal bağlantılarını güçlendirmesini (Coan vd., 2006), duygusal deneyimlerini başkalarıyla paylaşmasını (Rimé, 2009) ve duygusal olarak rahatlamasını sağlamak önemlidir.

Kişilerarası düzenlemenin gelişimi, büyük ölçüde bireyin yaşam boyunca sahip olduğu biyolojik ve sosyal kaynaklara bağlıdır (Lang ve Heckhausen, 2006). Kişilerarası düzenleme konusunda araştırma yürüten Zaki ve Williams (2013), duygu düzenlemeyi içsel ve dışsal olarak iki strateji grubuna ayırmıştır. İçsel süreçler bireyin duygularına yönelik sosyal temasa girdiği; dışsal süreçler ise bireyin bir başkasının duygusunu düzenlemeye katkı sağladığı durumları işaret etmektedir. Söz konusu içsel ve dışsal süreçler ise yine iki boyut halinde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki eğilim, ikincisi ise etkinliktir. Eğilim, bireylerin olumlu veya olumsuz duygusal deneyimler karşısında kişilerarası duygu düzenleme tepkilerini göstermeye ne kadar meyilli olduklarını içermektedir. Etkinlik ise bireylerin gösterdikleri kişilerarası duygu düzenleme tepkilerinin onların duygusal dünyalarına nasıl bir katkı sağladığına ilişkin algılarını yansıtmaktadır.

İnsan sosyal bir canlıdır. Bu açıdan ele alındığında diğerleri ile kurulan sosyal bağlar, duygusal bağı da kapsamaktadır ve duygu düzenleme, kişilerarası süreçlerden etkilenmektedir. Kısaca içsel duygusal süreçler sosyal süreçler ile birlikte kişilerarası duygu düzenlemeye katılmaktadır denebilir (Butler, 2015; Dixon-Gordon vd., 2015; Hofmann, 2014; Parkinson ve Manstead, 2015; Zaki ve Williams, 2013). İnsanlar başkalarının duygusal ifadelerini, hayatta kalma ve başarı (örn. baskınlık, bağlılık) ile ilgili özellikleri ve eğilimleri ortaya çıkarmak ve başkalarının davranışlarını (örn. uyumlu ve sömürücü) ve sosyal etkileşimlerin doğasını (örn., işbirlikçi ve rekabetçi) tahmin etmek için kullanırlar (Van Kleef, 2016). Bu düzenleme ise bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde oldukça etkilidir; bu nedenle kişilerarası duygu düzenleme önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Nitekim duyguların bastırılması, bireylerin kendilerini asılsız/otantik olmayan ve kötü hissetmelerine yol açar; böylece kişiler olumsuz duyguları ve depresif belirtileri yaşamaya daha eğilimli olabilmektedirler (John ve Gross, 2004).

Bireyler deneyimleri karşısında kar zarar dengesini sağlamak için duyguları üzerinde kontrol sağlamaya çalışır ve bunun için çeşitli yollar kullanırlar (Gross, 1998; Smith ve Lazarus, 1993). Bu bağlamda kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin de önemli olduğu görülmektedir. Bununla birlikte

söz konusu stratejilerin geliştirilmesi, etkin bir şekilde kullanılması ve bireyin sosyoduygusal deneyimlerine olumlu yönde yansması ise farklı değişkenlerle ilişkili olabilmektedir. Nitekim kişilerarası duygu düzenleme süreci, doğası gereği sosyal bir etkileşim gerektirmektedir. Dolayısıyla bireylerin sosyal etkileşim süreçlerini etkileyen birçok ögenin (örn. kişilik özellikleri, sosyal bağlılık), kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini de etkileyebileceği görülmektedir (Williams vd., 2018). Örneğin, duygularını az paylaşma eğiliminde olan bireylerin sosyal desteklerinin de az olduğunu bildirilmiştir (Gross ve John, 2003). Buna ek olarak duygu deneyimi ve ifadesini kontrol etme veya gizlemeyi tanımlayan duygusal bastırmanın (Butler vd., 2003) kişilerarası etkileşimlerle ilişkilendirildiği çalışmalar da mevcuttur. Williams ve arkadaşları (2018) yürüttükleri çalışmada, kişilerarası duygu düzenleme ile olumlu duygusal deneyimler, duygularını ifade etme (örn. olumlu ve olumsuz duyguların ifadesi), kişilerarası destek (örn. duygusal ve araçsal destek), olumlu sosyal özellikler (örn. uyumluluk, empati) ve sosyal bağlılık (yakınlık, ait olma ihtiyacı) arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bunlara ek olarak son yıllarda duygular üzerinde yapılan araştırmaların özellikle duygu yönetimi, duygu düzenleme ve kişilerarası ilişkilerde duygular üzerine olduğu görülmektedir (Hofmann vd., 2016). Ülkemizde kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmaların ise oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan alanyazın taramasında Gökdağ ve arkadaşlarının (2019), Hofmann, Carpenter ve Kurtiss (2016) tarafından geliştirilen 20 maddelik “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği”nin Türkçeye uyarlama çalışmasını yaptığı görülmüştür. Söz konusu çalışmada ölçeğin Türkçe formunun da orijinal ölçeğe eşdeğer olarak dört faktörden ve 20 maddeden oluştuğu bildirilmiştir. Bu faktörler; sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme olarak isimlendirilmiştir. Benzer bir biçimde, aynı ölçeğin Malkoç ve arkadaşları (2018) tarafından ülkemizde üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme uygulanarak psikometrik özelliklerinin belirlendiği bulunmuştur. Bu çalışmada da doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin dört alt faktörden oluştuğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışma ise Saruhan ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülmüş ve yine aynı ölçek ele alınmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması hedeflenmiştir ve çalışmanın sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmanın amacı ise Williams, Morelli, Ong ve Zaki (2018) tarafından geliştirilen Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (KDÖ)'nin (Interpersonal Regulation Questionnaire - IRQ) Türkçeye uyarlanması ve bu kapsamda geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapılmasıdır. Ölçek, bireylerin ne sıklıkla kişilerarası duygu düzenleme tepkileri sergilediklerini ve bundan ne derece fayda gördüklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Yapılan analizlerde ölçeğin 16 madde ve 4 faktörden oluştuğu bildirilmiştir. Bu faktörler, negatif eğilim (negative tendency), negatif etkinlik (negative efficacy), pozitif eğilim (positive tendency) ve pozitif etkinlik (positive efficacy) olarak isimlendirilmiştir. Negatif eğilim, bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri karşısında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini ne sıklıkta kullandıklarını ifade etmektedir. Negatif etkinlik ise bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri karşısında kullandıkları kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin ne derece etkili olduğunu içermektedir. Benzer bir biçimde, pozitif eğilim, bireylerin olumlu duygusal deneyimleri karşısında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini ne sıklıkta kullandığına işaret ederken; pozitif etkinlik, bu stratejilerin bireyin duygusal dünyası üzerindeki katkıyı içermektedir. Ölçeği geliştiren araştırmacılar, negatif eğilim ve pozitif eğilim faktörlerinden elde edilen toplam puanlar aracılığıyla bireylerin kişilerarası duygu düzenleme davranışları gösterme düzeylerinin belirlenebileceğini bildirmiştir. Negatif etkinlik ve pozitif etkinlik faktörlerinden elde edilen toplam puanlar ise bu davranışların duygusal dünyaları üzerindeki etkisinin belirlenmesini mümkün kılmaktadır. Bu yönüyle, Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin diğer ölçeklerden ayrıştığı ortaya konmaktadır. Dolayısıyla, bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapılmasının ülkemiz alanyazınına önemli bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 20 - 33 yaşları aralığında (Ort = 21.2, SS = 1.68) olan toplam 417 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi (287, %68.8), Süleyman Demirel Üniversitesi (96, %23) ve Ege Üniversitesi'nde (34, %8.2) lisans düzeyinde öğrenim görmektedir. Örneklemin %75'ini kadın (n = 313) , %25'ini ise erkek (n = 103) öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin hesaplanması amacıyla örneklemin bir kısmına (n = 158) yeniden ulaşılmıştır. Ölçeğin yeniden uygulandığı katılımcıların yaş ortalaması 21.9'dur (SS = 1.48) ve %80.4'ü kadın (n = 127) iken %16.6'sı erkek (n = 31) öğrencilerdir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında demografik bilgi formuna ek olarak aşağıdaki ölçeklerden oluşan veri toplama seti uygulanmıştır:

Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (Interpersonal Regulation Questionnaire - IRQ): Bu araştırma kapsamında Türkçeye uyarlama çalışması yapılan ölçektir. Ölçek, Williams ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme davranışlarını gösterme eğilimlerini ve bu davranışların onlar üzerindeki etkinliklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapılan analizlerde, ölçeğin 16 madde ve 4 alt ölçekten oluştuğu bildirilmiştir. Alt ölçekler negatif eğilim (negative tendency), negatif etkinlik (negative efficacy), pozitif eğilim (positive tendency) ve pozitif etkinlik (positive efficacy) olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 112 dir. Ölçeğin, Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları negatif eğilim alt ölçeği için .90; negatif etkinlik alt ölçeği için .85; pozitif eğilim alt ölçeği için .89 ve pozitif etkinlik alt ölçeği için .83 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise ölçeğin tüm maddeleri için .89; alt ölçekler için ise .77 ile .80 aralığında olduğu bildirilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinde yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve SRMSR değeri .03, RMSEA değeri .065, TLI değeri ise .95 olarak hesaplanmıştır. Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nden ve alt ölçeklerinden elde edilen değerlerin ise duygudurum, duygu paylaşımı, prososyallık, sosyal bağlılık ve kişilerarası duygu düzenlemeyi ölçmeyi amaçlayan birçok ölçek ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Coping Style Scale) - Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Folkman ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı stresli durumlar karşısında bireylerin başvurduğu bilişsel ve davranışsal başa çıkma yollarını incelemektir. Orijinal ölçek 66 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü derecelendirmeli bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. SBTÖ, ilk kez Siva (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Şahin ve Durak (1995), SBTÖ'yü yeniden Türkçeye uyarlamıştır ve 30 maddelik kısa bir form elde etmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin, 2 boyuttan ve 5 alt ölçekten oluştuğu bildirilmiştir. Bu çalışmada, Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilen çalışmada elde edilen ölçeğin "sosyal desteğe başvurma" alt ölçeği kullanılmıştır. İki ayrı örnekleme elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının sosyal desteğe başvurma alt ölçeği için .45 ve .47 olduğu bildirilmiştir. Alt ölçekten alınabilecek puan 0 ile 12 arasında değişmektedir ve alınan puanların artması sosyal desteğe başvurma düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılığı .69 olarak hesaplanmıştır.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (Berkeley Emotion Expressivity Scale): Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu 16 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin psikometrik özellikleri üç farklı örneklem üzerinde değerlendirilmiştir ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .82 - .86 arasında değiştiği bildirilmiştir. Alt faktörler için ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları olumlu duygu ifadesi için .65 - .71, olumsuz duygu ifadesi için .68 - .74 ve dürtü gücü için .73

- .80 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2-3 ay ara ile elde edilen test tekrar test güvenirligi tüm ölçek için .88, olumlu duygu ifadesi için .71, olumsuz duygu ifadesi için .71, dürtü gücü için .82 olarak bulunmuştur (Gross ve John, 1997). Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir ve ölçekten alınabilecek puanlar 16 - 80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde duygu ifadesine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akan ve Barışkın (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri varyansın % 48'ini açıklayarak, ölçeğin üç faktörlü yapısı olduğuna işaret etmektedir. Bu faktörler orjinalinden farklı olarak duygusal ifadesellik, dürtü gücü ve gizleme şeklinde adlandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık değeri .81, test tekrar-test güvenirligi ise .78 olarak saptanmıştır. Alt faktörlere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise duygusal ifadesellik için .92, dürtü gücü için .85 ve gizleme için .82 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ölçeğin tamamı için .84, duygusal ifadesellik alt boyutu için .81, dürtü gücü alt boyutu için .72 ve gizleme alt boyutu için .58 olarak hesaplanmıştır.

5 Faktör Kişilik Ölçeği (Five Factor Personality Scale) - Uyumluluk Alt Ölçeği: Orjinal ölçek John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 44 madde ve beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevroitiklik ve deneyime açıklık olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmaları Karaman, Doğan ve Çoban (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları dışadönüklük boyutu için .77, uyumluluk boyutu için .81, sorumluluk boyutu için .84, nevroitiklik boyutu için .75 ve deneyime açıklık boyutu için .86 olarak raporlanmıştır. Bu çalışma kapsamında yalnızca uyumluluk alt boyutu kullanılmıştır. Bu alt ölçekten alınabilecek puanlar 9 ile 45 arasında değişmektedir ve bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .69 olarak hesaplanmıştır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule- PANAS): Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin pozitif ve negatif duyguları ne sıklıkta yaşadıklarını belirlemelerini hedefleyen 20 duygu ifadesinden oluşmaktadır. Ölçekte pozitif ve negatif duygu olmak üzere iki alt boyut yer almaktadır ve bu boyutlar 10 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları pozitif duygu boyutu için .88 ve negatif duygu boyutu için .85 olarak bildirilmiştir. Test-tekrar test tutarlılığı ise iki boyut için de .47'dir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir ve ölçeğin alt boyutlarından alınabilecek puanlar 7 ile 70 arasında değişmektedir. Alınan puanların yükselmesi, pozitif veya negatif duyguların yaşanma sıklığının arttığına işaret etmektedir. Ölçek, Türkçeye Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Söz konusu çalışmada, ölçeğin iki boyuttan oluştuğu ve varyansın %44'ünü açıkladığı bildirilmiştir. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise pozitif duygu için .83 ve negatif duygu için .86 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise pozitif duygu için .76 ve negatif duygu için .77 olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Short Form of UCLA Loneliness Scale): UCLA, Russel ve arkadaşları (1978) tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 4'lü Likert tipi ölçek üzerinde bir değerlendirme gerektirmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .73 olarak bildirilmiştir. Ölçek, Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 ve test-tekrar test katsayısı ise .94 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan 8 maddelik kısa form kullanılmıştır. Söz konusu çalışmada yürütülen doğrulayıcı faktör analizine ilişkin değerler RMR = .04, RMSEA = .06, GFI = .97, CFI = .98, NFI = .96 ve NNFI = .97 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 ve test-tekrar test katsayısı ise .84 olarak raporlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'ndan elde edilebilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması kapsamında öncelikle ölçeği geliştiren araştırmacıdan gerekli izinler yazışma aracılığıyla alınmıştır. Ardından orijinal ölçek (IRQ) çeviri ve tekrar çeviri yöntemiyle iki çevirmen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Çevrilen ölçek, alanlarında uzman iki akademisyen tarafından içerik uyumu ve kültürel uyum açısından değerlendirilmiştir. Maddeler üzerinde bir fikir birliği sağlanmasının ardından ölçeğe son şekli verilmiştir. Gerekli etik izinlerin alınmasının ardından İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi ve Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri çalışmanın kapsamı, amacı ve etik hakları konularında bilgilendirilmiş ve çalışmaya gönüllü olan katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Ardından katılımcılardan ölçek setini doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların söz konusu anketi doldurma süreleri ortalama 15 dakika sürmüştür. Ayrıca test-tekrar test yöntemiyle ölçeğin kararlılığının incelenmesi amacıyla örneklemin bir kısmına (n = 158) uygun örnekleme yöntemi ile yeniden ulaşılmıştır. Katılımcılardan ilk ölçümlerde belirlemiş oldukları kişisel kod/rumuzları yeniden yazmaları istenmiş ve veri analizi için birebir eşleştirme sağlanmıştır.

Analiz

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla açımlayıcı (exploratory) faktör analizi ve ardından doğrulayıcı (conformitory) faktör analizi yapılmıştır. Her iki analiz öncesinde varsayımlar test edilmiştir. Ölçme aracına ilişkin faktör desenini ortaya çıkarma amacıyla faktör çıkarma tekniği olarak Temel Bileşenler Analizi kullanılmış ve analizler SPSS.23 paket programından yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile açımlayıcı faktör analizi'nde elde edilen yapının (modelin), veri ile uyumu test edilmiştir. Modelin veriye uyumu alanyazında yer alan uyum indekslerine göre değerlendirilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012, s. 271-272). Doğrulayıcı faktör analizleri için LISREL 8.80 programı kullanılmıştır. Ölçeğin, ölçüt-bağıntılı geçerliğini hesaplamak için ise ölçekle eşzamanlı verilen diğer ölçekler arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizleri için hem toplam puan hem de alt faktörlere ait toplam puanlar üzerinden ayrı ayrı iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alfa) hesaplanmıştır. Ayrıca örneklemin bir kısmına tekrar uygulanan Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen veriler ile ilk teste elde edilen veriler arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak ölçeğin kararlılığı incelenmiştir.

Bulgular

Geçerlik Bulguları

Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları

Ölçeğin faktör yapısını test etmek amacıyla öncelikle Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yürütülmüştür. Analiz öncesinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Testi yürütülmüştür. KMO değerinin .89 olduğu görülmüştür. Bu değer, 417 kişiden oluşan bu örneklemin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Barlett testi sonuçları incelendiğinde elde edilen ki kare değerinin $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu ($\chi^2(120, N = 417) = 2770.4$) görülmüş; dolayısıyla verilerin çok değişkenli normal bir yapıdan geldiği bulgulanmıştır.

Açımlayıcı faktör analizinde faktör çıkarma tekniği olarak temel bileşenler analizi, döndürme tekniği olarak ise Varimax döndürmesi kullanılmıştır. AFA sonuçlarına göre, ölçeğin özdeğeri 1'den büyük olan 4 faktörden oluştuğu ve bu faktörlerin toplam varyansı %63.9'unu açıkladığı görülmektedir. Döndürme işlemi sonrasında maddelerin faktör yüklerine bakıldığında 6. maddenin ve 12. maddenin iki faktöre de yük verdikleri tespit edilmiş, ancak kuramsal açıdan orijinal ölçeğe bağlı kalınarak maddeler orijinal faktörlerinde bırakılmıştır. Bu durumun doğrulayıcı faktör analizi aşamasında yeniden göz önünde bulundurulması planlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, 1. faktörün (madde 1, 2, 3, 4), 2. faktörün

(madde 5, 6, 7, 8), 3. faktörün (madde 9, 10, 11, 12) ve 4. faktörün (madde 13, 14, 15, 16) dört maddeden oluştuğu gözlemlenmiştir. Açıklayıcı faktör analizinde elde edilen sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: KDÖ'ne İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

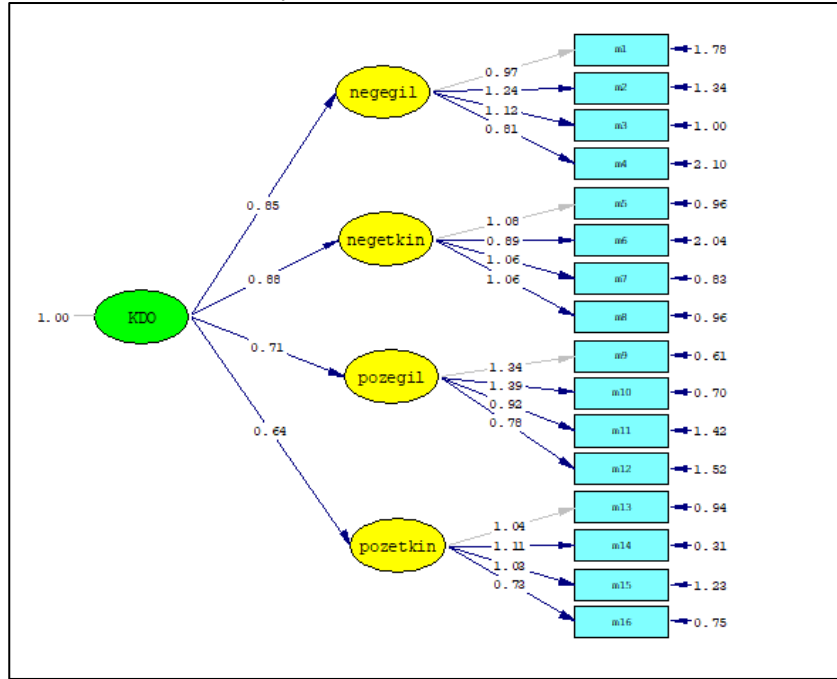
Maddeler	Ort.	SS	Bileşenler			
			1	2	3	4
1. Kötü bir şey olduğunda, ilk tepkim diğerleriyle bir araya gelmeye çabalamaktır.	4.21	1.65	.60			
2. Başıma kötü bir şey geldiğinde, başkasına bunu anlatmadan bekleyemem.	4.12	1.70	.70			
3. İşler ters gittiğinde, hemen birinden yardım almam gerekir.	3.88	1.51	.73			
4. Duygularımı başkalarına belli ederek yönetirim.	3.99	1.66	.60			
5. Zor zamanlarda başkalarının desteğini almaktan minnettar olurum.	5.17	1.46		.57		
6. Bazen ne hissettiğimi anlamak için birine ihtiyaç duyarım.	4.34	1.68	.49	.32		
7. Stresli durumlar boyunca birisinin benim ne yaşadığımı biliyor ve önemsiyor olması gerçekten daha iyi hissetmeme yardım eder.	5.73	1.40		.73		
8. Problemlerimi çözmeme yardımcı olacak insanlara sahip olduğum için gerçekten minnettarım.	5.57	1.44		.72		
9. İşler iyi gittiğinde, bunu hemen diğer insanlara anlatmam gerekir.	4.57	1.55			.75	
10. İyi bir şey olduğunda ilk tepkim bunu birisine anlatmak olur.	4.65	1.63			.81	
11. İşler iyi gittiğinde, başka insanları aramaya kendimi mecbur hissederim.	3.18	1.51			.81	
12. İyi bir şeyi kutlamak istediğimde, bunu anlatmak için belli insanları ararım.	5.40	1.46		.67	.45	
13. Arkadaşlarımla birlikte olduğum zaman yalnız olduğumdan daha mutluyum.	5.10	1.42				.80
14. Diğer insanlarla birlikte olmak yüzümü güldürür.	5.36	1.24				.81
15. Fark ettim ki sadece diğer insanlarla bir arada olmak bile daha iyi hissetmeme yardımcı olur.	4.53	1.51				.77
16. Tanıdığım insanlarla bir arada olmaktan gerçekten keyif alırım.	5.85	1.13				.65
Özdeğer (eigenvalue)			6.02	1.76	1.29	1.16
Varyans (%)			37.6	11	8.04	7.26

Not: Bileşen 1: Negatif eğilim, Bileşen 2: Negatif etkinlik, Bileşen 3: Pozitif eğilim, Bileşen 4: Pozitif etkinlik

Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin faktör yapısını doğrulamak ve geçerliğini incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yürütülmüştür. Yürütülen analizlerde Ki-kare değeri 321.44 ve serbestlik derecesi 100 olarak hesaplanmıştır ($p < .001$). Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise bu değer ($\chi^2/sd = 3.21$) beşin (5) altında olduğu görülmüştür. Bu değer kabul edilebilir bir değer olduğu görülmektedir. Uyum iyiliği değerlerine bakıldığında CFI değerinin .97, NNFI değerinin .96, GFI değerinin .91, AGFI değerinin .88 ve IFI değerinin .97 olduğu görülmektedir. Modele ilişkin hata indekslerine bakıldığında modelin standartlaştırılmış hatalarına ilişkin model uyumunu veren SRMR değerinin .057 ve RMSEA değerinin .073 olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin modelin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiğini göstermektedir. Bu nedenle ölçekte yer alan 6. maddenin negatif etkinlik ve 12. maddenin pozitif eğilim faktörlerine bağlanarak orijinal yapının korunması durumunda da

ölçeğin Türkçe formunun uygun faktör yapısına sahip olduğu görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine ait 'Path Diyagramı' standartlaştırılmış katsayılarla Şekil 1'de sunulmuştur.



Not: KDO: Kişilerarası Düzenleme Ölçeği, negegil: Negatif eğilim, negetkin: Negatif etkinlik, pozegil: Pozitif eğilim, pozetkin: Pozitif etkinlik

Şekil 1: KDÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Ölçüt Bağımlı Geçerliğe İlişkin Bulgular

Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin geçerliğinin incelenmesi amacıyla hem kendi alt boyutları arasındaki hem de diğer ölçekler ile aralarındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 2'de sunulmuştur. KDÖ'nün alt faktörleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde olmak üzere $p < .01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca alt boyutların hepsinin, KDÖ ile yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır ($p < .01$). Bu bulgular, negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinlik alt boyutlarının kişilerarası düzenleme ve birbirleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. KDÖ'nün ve alt boyutlarının çeşitli ölçüm araçlarıyla ilişkisi incelendiğinde ise sosyal desteğe başvurma, duygu ifade etme ve uyumlu kişilik değişkenleriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği'nin sosyal desteğe başvurma alt boyutu ile KDÖ ($r = .39, p < .01$) ve tüm alt boyutlarının ($r = .21 - .37, p < .01$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Benzer bir biçimde, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile KDÖ ($r = .51, p < .01$) ve tüm alt boyutlarının ($r = .31 - .48, p < .01$) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ölçeğin, duygusal ifadesellik ve dürtü gücü alt boyutları ile KDÖ'nün ($r = .51 - .43$) ve tüm alt boyutlarının ($r = .25 - .47$) pozitif yönde ve $p < .01$ düzeyinde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Ölçeğin gizleme alt boyutu ile ise KDÖ ($r = .13, p < .01$), negatif eğilim alt boyutu ($r = .19, p < .01$) ve negatif etkinlik alt boyutu ($r = .12, p < .05$) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. 5 Faktör Kişilik Ölçeği'nin alt ölçeği olan uyumluluk ile KDÖ ($r = .20, p < .01$) ve negatif eğilim ($r = .13, p < .01$), negatif etkinlik ($r = .13, p < .01$), pozitif eğilim ($r = .12, p < .05$), pozitif etkinlik ($r = .24, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yapılan analizlerde Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile KDÖ ve KDÖ'nün alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yalnızca pozitif duygu ve

pozitif etkinlik ($r = .12, p < .05$) arasında bulunmuştur. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile KDÖ ve KDÖ'nün alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 2: KDÖ, KDÖ'nün Alt Boyutları ve Diğer Ölçekler Arasındaki Korelasyon Katsayıları, İç Tutarlık ve Test-tekrar Test Sonuçları

	Ort.	SS	KDÖ	Neg. eğilim	Neg. etkinlik	Poz. eğilim	Poz. etkinlik	Sosyal dest. başv.	Berkeley DİÖ	Duygus. ifade.	Dürtü gücü	Gizleme	Uyumluluk	Poz. duygu	Neg. duygu	UCLA Yalnızlık
KDÖ	75.66	14.57	-													
Negatif eğilim	16.21	4.82	.81**	-												
Negatif etkinlik	20.81	4.63	.83**	.60**	-											
Pozitif eğilim	17.79	4.88	.77**	.50**	.51**	-										
Pozitif etkinlik	20.85	4.30	.71**	.41**	.48**	.38**	-									
Sosyal dest. başv.	7.59	1.93	.39**	.37**	.37**	.21**	.26**	-								
Berkeley Duygu İÖ	55.56	8.92	.51**	.48**	.40**	.38**	.31**	.35**	-							
Duygusal ifadesellik	23.83	4.74	.51**	.47**	.36**	.40**	.34**	.40**	.90**	-						
Dürtü gücü	26.35	4.41	.43**	.39**	.37**	.33**	.25**	.22**	.84**	.58**	-					
Gizleme	5.43	1.83	.13**	.19**	.12*	.06	.04	.17**	.51**	.41**	.17**	-				
Uyumluluk	34.03	4.32	.20**	.13**	.13**	.12*	.24**	.18**	.23**	.27**	.21**	-.07	-			
Pozitif duygu	46.54	7.19	.06	.01	.05	.02	.12*	.14**	.08	.08	.10*	-.06	.32**	-		
Negatif duygu	32.40	6.82	.05	.06	.05	.09	.07	-.11*	.11*	-.01	.20**	.05	-.36**	-.22**	-	
UCLA Yalnızlık Ö.	13.06	3.88	-.04	.01	.01	-.05	-.09	-.13	-.05	-.09	.03	.02	-.23*	-.31**	.38**	-
Test-tekrar test güvenilirlik (r)			.89**	.67**	.63**	.53**	.43**									
İç tutarlılık (Cronbach alfa)			.88	.72	.77	.80	.82									

*p < .05, ** p < .01

Not: KDÖ: Kişilerarası Düzenleme Ölçeği toplam puan; Neg. eğilim: Negatif eğilim; Neg. etkinlik: Negatif etkinlik; Poz. eğilim: Pozitif eğilim, Poz. etkinlik: Pozitif etkinlik; Sosyal dest. başv.: Sosyal desteğe başvurma; Berkeley DİÖ: Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği; Duygus. ifade.: Duygusal ifadesellik; Poz. duygu: Pozitif duygu; Neg. duygu: Negatif duygu; UCLA Yalnızlık: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Güvenirlik Bulguları

İç Tutarlık Güvenirliği

KDÖ'nün ve alt boyutlarının iç tutarlık güvenirliğine ilişkin bilgi Cronbach alfa değeri hesaplanarak elde edilmiştir. Bulgular Tablo 2'de sunulmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin katsayılar ise negatif eğilim için .72, negatif etkinlik için .77, pozitif eğilim için .80 ve pozitif etkinlik için .82 olarak hesaplanmıştır.

Test - Tekrar Test Güvenirliği

KDÖ'nün kararlılığının tespit edilmesi amacıyla 158 katılımcıya iki ay sonra ölçek yeniden uygulanmış ve uygulamalar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 2'de yer almaktadır. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı $r = .89$ ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin kararlık katsayıları ise negatif eğilim için $r = .67$ ($p < .01$), negatif etkinlik için $r = .63$ ($p < .01$), pozitif eğilim için $r = .53$ ($p < .01$) ve pozitif etkinlik için $r = .43$ ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

“Duygu düzenleme” alanyazında özellikle son 20 yıldır oldukça sık çalışılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Cisler vd., 2009). Söz konusu araştırmalar öncelikle duygu düzenlemenin kişisel (içsel) boyutunu konu edinmiş ve bu süreçte duygu düzenlemenin sosyal bağlam ile ilişkisi üzerinde odaklanılmamıştır. Sosyal bir varlık olan insanın hem kişisel hem de kişilerarası düzlemde duygusal deneyimleri yaşaması ve paylaşması ise kaçınılmazdır. Dolayısıyla zaman içerisinde yapılan araştırmalarda kişilerarası süreçler de duygu düzenleme kavramı düzleminde incelenmeye başlamış ve ardından empati, sosyal destek, paylaşım gibi kişilerarası kavramların bütünleştirilmesiyle “kişilerarası duygu düzenleme” kavramı ortaya atılmıştır (Zaki ve Williams, 2013). Bu kavramın ortaya çıkması ile birlikte ise yeni ölçüm araçları geliştirilmeye başlanmıştır.

Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire- IERQ) alanyazında sıklıkla kullanılmış ve ülkemizde de farklı araştırmacılar tarafından uyarlanmıştır (Gökdağ vd., 2019; Malkoç vd., 2018; Saruhan vd., 2018). Söz konusu ölçek, sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme alt boyutlarından oluşmaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme kavramını ölçmek amacıyla geliştirilen bir diğer ölçek ise Williams ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (Interpersonal Regulation Scale - IRQ)'dir. Bu çalışma, Kişilerarası Düzenleme Ölçeği (KDÖ)'nin Türkçeye uyarlanması amacıyla yürütülmüştür. Ölçek araştırmacıların izni alınarak çeviri-geri çeviri yöntemiyle Türkçeye çevrilmiş ve ardından gönüllü katılımcılara uygulanmıştır. Yürütülen analizlerde ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yürütülen açımlayıcı faktör analizlerinde ölçeğin orijinal formuna paralel olarak dört faktörden oluştuğu görülmüştür. Söz konusu dört faktörün ise varyansın %64'ünü açıkladığı bulunmuştur. Ölçekte yer alan 6. ve 12. maddenin iki faktöre birden yük verdikleri görülmüş; ancak kavramsal yapıya sadık kalınarak maddelerin orijinal ölçekte ait olduğu faktörde kalmasına karar verilmiştir. Bu durum, doğrulayıcı faktör analizinde yeniden gözden geçirilmiş, analiz sonucunda uyum değerlerinin oldukça tatmin edici çıkması nedeniyle yeniden yapılandırma yoluna gidilmemiştir. Ölçeğin Türkçe formunda yer alan faktörler ise negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinlik olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin 16 madde ve 4 faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi kapsamında değerlendirildiğinde ise hesaplanan uyum değerlerinin ölçeğin geçerli bir ölçek olduğuna işaret ettiği açıkça görülmektedir.

Alanyazında yer alan araştırmalar çoğunlukla olumsuz duyguların düzenlenmesi ile duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiye odaklanmış olsa da son zamanlarda yapılan araştırmalar olumlu

duyguların düzenlenmesinin de psikolojik sağlık değişkenleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Carl vd., 2002). Dolayısıyla olumlu duyguların kişilerarası düzlemde ne şekilde düzenlendiğinin ölçülmesi ve bireylerin bundan ne derece fayda sağladıklarının belirlenmesi önem taşımaktadır. KDÖ'nün bireylerin hem olumlu hem de olumsuz duygusal deneyimler karşısında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini ne sıklıkla kullandıklarının belirlenmesi için alt faktörler olarak ayrı ayrı ölçüm yapabiliyor olması ölçeğin güçlü bir yönü olarak bildirilmiştir (Williams vd., 2018). Ölçeğin Türkçe formunda da orijinal faktör yapısının korunduğu görülmekte ve bu faktörlerden alınan toplam puanların ayrı ayrı kullanılabilir olmasının ileride yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte kişilerin kullandıkları kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin onlar üzerinde ne düzeyde etkili olduğu yine olumlu ve olumsuz duygusal deneyimler için ayrı faktörler halinde ölçümlenmektedir. Bir yönüyle, bu ölçümler kişinin davranışlarının duygusal çıktılarını belirleme ve karşılaştırma olanağı sunmaktadır. Dolayısıyla ölçeğin kullanım alanlarının oldukça geniş olduğu düşünülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin dört kilit özelliği olduğu bildirilmektedir (Niven, 2017). Öncelikle kişilerarası duygu düzenleme, dürtüsel davranışlardan öte amaca yönelik davranış süreçlerini içermektedir. Bu davranışlar planlıdır ve davranışın sonucuna göre kişinin bu davranışı yeniden gösterip göstermeyeceğini yeniden değerlendirebilir. Bu davranış ve stratejiler aynı zamanda duygusal ve ilişkisel hedefleri de içinde barındırmaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme, hem kişinin zihinsel sağlığını hem de ilişkilerini koruma ve sürdürme hedeflerine ulaşmasının yolunu açmaktadır. Dolayısıyla KDÖ'nün hem davranış gösterme eğilimi hem de etkinlik boyutlarını içinde barındırması kişilerarası duygu düzenlemenin kilit özelliklerini de kapsayıcı niteliktedir. Bu yönüyle KDÖ'nün ülkemizde yürütülmesi olası pek çok araştırmada kullanılabilmesi öngörülmektedir.

Bu çalışmada, KDÖ'de yer alan faktörlerin birbirleri ile olan ilişkileri de korelasyon analizleri ile tespit edilmiştir. Analiz sonuçları, beklendik bir şekilde bu faktörlerin birbirleri ile orta ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, faktörlerin birbirleri ile ilgili olduğuna işaret ederken, bir yandan da aynı şeyi ölçmediğini göstermektedir. Her alt faktörün KDÖ'nün bütünüyle ise yüksek ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. İç tutarlık analizlerinde ise her alt faktörün ve ölçeğin Cronbach alfa değerlerinin yüksek olduğu, dolayısıyla tatmin edici düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Ölçeğin test-tekrar test uygulamaları arasındaki korelasyona bakıldığında ise ölçeğin tüm maddelerine ilişkin katsayının anlamlı ve yüksek düzeyde bir kararlılığa işaret ettiği görülmektedir. Ancak ölçeğin alt faktörleri incelendiğinde alt faktörlere ilişkin ilk ve ikinci ölçümler arasındaki korelasyonların anlamlı olsa da tatmin edici düzeyde olmadığı görülmektedir. Nitekim negatif eğilim ve negatif etkinlik faktörlerine ilişkin korelasyonun orta düzeyde; pozitif eğilim ve pozitif etkinlik için ise düşük düzeyde kaldığı belirlenmiştir. Bu bulgular ölçeğin orijinal formunda elde edilen veriler ile uyuşmamaktadır. Bu da, katılımcıların özellikle pozitif duygusal deneyimler karşısında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve bundan faydalanma durumlarının zamana veya koşullara bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini işaret etmektedir şeklinde yorumlanabilir.

Alanyazın, kişilerarası duygu düzenleme ile bir dizi değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları içinde barındırmaktadır. Yapılan araştırmaların bir kısmında kişilerarası duygu düzenleme ile depresyon da dahil olmak üzere birçok psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir (Marroquín, 2011). Sloan ve arkadaşlarının (2017) yürüttükleri sistematik derleme çalışmasında işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kaygı bozuklukları, depresyon, madde kullanımı, yeme bozuklukları ve sınır kişilik bozukluğu gibi pek çok patolojik durum ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Öte yandan, işlevsel duygu düzenleme stratejileri ise olumlu duygusal, bilişsel ve sosyal kazanımlar ile ilişkili olarak bildirilmiştir (Gross, 2002).

Bu araştırmada, ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları kapsamında KDÖ ve ölçeğin alt boyutları ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Alanyazına paralel olarak KDÖ ve alt boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği, 5 Faktör Kişilik Ölçeği'nin Uyumluluk Alt Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Pozitif Duygu Alt Ölçeği arasında pozitif yönde; Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Negatif Duygu Alt Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu arasında ise negatif yönde ilişki öngörülmüştür. Bu analizlerde, Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği'nin sosyal desteğe başvurma alt

boyutu ile KDÖ ve tüm alt boyutlarının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, beklendiği üzere sosyal desteğe başvuran bireylerin aynı zamanda kişilerarası duygu düzenleme davranışlarında bulunma eğiliminde olduklarını ve bundan yarar sağladıkları şeklinde yorumlanabilir. Benzer bir şekilde, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği kullanılarak ölçümlenen duygu ifade etme düzeyi ile KDÖ ve tüm alt boyutları da pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, alanyazına paralel olarak duygularını ifade etme eğilimi yüksek olan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme davranışlarını gösterdiği ve bu davranışların olumlu yönde etkisini gördüklerine işaret etmektedir (Williams vd., 2018). Bununla birlikte, duygularını ifade eden (duygusal ifadesellik alt boyutu), duygularını güçlü bir biçimde yaşayan (dürtü gücü alt boyutu) ve yaşanan içsel duyguların dıştan ifadesinde tutarsızlık göstermeyen bireylerin hem pozitif hem negatif duygusal deneyimler karşısında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve bundan fayda gördükleri şeklinde yorumlanabilir. 5 Faktör Kişilik Ölçeği'nin alt ölçeği olan uyumluluk ile KDÖ ve alt boyutları arasında yine pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca bakarak, uyumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerin kişilerarası duygu düzenleme davranışlarını göstermeye eğilimli oldukları ve bunun olumlu etkisini deneyimledikleri söylenebilir. KDÖ'nün ve alt boyutlarının sosyal desteğe başvurma, duygu ifade etme ve uyumlu kişilik değişkenleriyle ilişkili olması hem alanyazın hem de ölçeğin geliştirilmesi aşamasında yürütülen çalışmalara paralel olduğu görülmektedir (Williams vd., 2018).

Bu araştırma kapsamında Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile KDÖ ve KDÖ'nün alt boyutları arasındaki ilişki de incelenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yalnızca pozitif duygu ve pozitif etkinlik arasında bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında yapılan analizlerde pozitif duyguların KDÖ ve bütün alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili; negatif duyguların ise yalnızca pozitif etkinlik boyutu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Williams vd., 2018). Bu sonuç, pozitif duyguların açısından daha yüksek puan alan katılımcıların, olumlu durumlarda gösterdikleri düzenleme davranışlarının kendileri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile KDÖ ve KDÖ'nün alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında ise yalnızlık ile KDÖ ve tüm alt boyutları negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Williams vd., 2018). Dolayısıyla bu sonuç beklendiği olmamakla birlikte, bu çalışmanın örnekleminde yalnızlık duygusunun bir yönüyle bireylerin kişilerarası duygusal paylaşımında bulunma eğilimini ve bu paylaşımından fayda görme olasılığını etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Katılımcılar kendilerini özde yalnız bile hissetseler, bu duygu onların gösterdikleri kişilerarası duygu düzenleme davranışlarını ve etkinliğini olumsuz yönde etkilememektedir.

Sonuç olarak, yapılan analizler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanan KDÖ'nün ülkemiz için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir. Ancak çalışmanın bazı sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle, örneklemin sayıca yeterli olmasına rağmen, yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşmuş olması bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin, klinik örneklemde başta olmak üzere farklı örneklemde üzerinde de araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca örneklemin büyük çoğunluğunun kadınlardan oluşması ve eğitim düzeyi açısından da tek bir grubu temsil etmesi çalışmanın diğer bir kısıtlılığı olarak gösterilebilir. Gelecek araştırmalarda bu sınırlılıkların dikkate alınması önemli görülmektedir. Bu araştırma bağlamında ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri kapsamında kullanılan sosyal destek arama, duyguları ifade etme, uyumlu kişilik özelliği, pozitif-negatif duygu ve yalnızlık değişkenleri ile KDÖ arasındaki ilişkilerin farklı örneklemde ile yeniden incelenmesi önerilmektedir. Böylece, bu araştırmada ortaya çıkan beklenmedik bazı sonuçların açıklanması ve Türkiye örnekleminde dair daha fazla bilgi edinilmesi sağlanabilir. Ayrıca ölçeğin farklı yapılarla ilişkilerinin incelenmesinin alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akan, Ş. T. ve Barışkın, P. E. (2016). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley duygu ifadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 1-8.
- Butler, E. A. (2015). Interpersonal affect dynamics: It takes two (and time) to tango. *Emotion Review*, 7, 336 – 341.

- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48- 67.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., ve Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 343- 360.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82.
- Clore, G. L. ve Ortony, A. (2008). Appraisal theories: How cognition shapes affect into emotion. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of Emotions* içinde (s. 628-642) New York: Guilford.
- Coan, J. (2011). The social regulation of emotion. J. Decety ve J.T. Cacioppo (Ed.) *Handbook of social neuroscience* içinde (s. 614-623). New York: Oxford University Press.
- Coan, J. A., Schaefer, H. S. ve Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17, 1032-1039.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L. ve Christensen, K. (2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 36-42.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. ve Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571- 579.
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-28.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S. ve Ger, E. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66.
- Greenberg, J. (2011). *Behavior in organizations* (10. baskı.) Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1995) Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 483- 492.
- Hofmann, S. G., Carpenter, K. ve Kurtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). The big five inventory: Versions 4a and 54 [Technical Report]. Berkeley, CA: University of California, Institute of Personality and Social Research.
- Karaman, N. G., Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2010). A study to adapt the big five inventory to Turkish. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2357-2359.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Keskin, H., Akgün, A. ve Yılmaz, S. (2013). *Örgütlerde duygusal zekâ ve duygusal yetenekler: Çalışma ortamında duyguların akıllıca yönetimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Lang, F. R. ve Heckhausen, J. (2006). Motivation and interpersonal regulation across adulthood: managing the challenges and constraints of social contexts. C. Hoare (Ed.), *Handbook of adult development and learning* içinde (s. 149–166). Oxford University Press.
- Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F. ve Sünbül, Z. A. (2018). Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS): Adaptation and Psychometric Properties in a Turkish Sample. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 754-762.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 89-93.
- Parkinson, B. ve Manstead, A. S. R. (2015). Current emotion research in social psychology: Thinking about emotions and other people. *Emotion Review*, 7, 1–10.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60-85.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290–294.
- Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2018). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. V. *International Eurasian Educational Research Congress bildiri özetleri kitabı* içinde (ss.1120-1121). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. ve Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163.
- Smith, C. A. ve Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion*, 7(3-4), 233-269.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Van Kleef, G. A. (2016). *The interpersonal dynamics of emotion*. Cambridge University Press.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063- 1070.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254.
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803–810.
- Zimmer-Gembeck, M. J. ve Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17.