

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması

Adaptation of the Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents

Baki DUY¹ ve Mehmet Ali YILDIZ²

Öz: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) (The Regulation of Emotions Questionnaire-REQ), Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek için geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları kapsamında geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmaktır. Bu amaçla, EİDDÖ'nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda ölçeğin özgün formundaki gibi dört boyutlu bir yapı sergilediği (dışsal işlevsel olmayan, içsel işlevsel olmayan, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel) ve 4. madde hariç diğer maddelerin modele uygun çalıştığı bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçek geçerliliğini test etmek amacıyla 190 öğrenci üzerinde yapılan analiz sonucunda, duygu düzenleme yöntemleri ile ilgili değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .57 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki hafta ara ile 175 öğrenciye uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .51, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .70, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .52 olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda, EİDDÖ'nün ergenler üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: duygu, duygu düzenleme, ölçek uyarlama, ergenlik

Abstract: Current literature demonstrated a strong relationship between emotional regulation and mental health. Several attempts have been made to assess how human beings regulate specific emotions they face. The purpose of the current study was to investigate psychometric properties of the Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) developed by Phillips and Power (2007) in Turkish adolescents. In order to test the construct validity of the REQ, both exploratory and confirmatory factor analyses were carried out. Results of EFA and DFA yielded four subscales (external-dysfunctional, internal-dysfunctional, internal-functional, and external-dysfunctional) alike the original study, and 18-item of original 19 items. Criterion validity study was run with 190 subjects and yielded significant correlations were obtained between the REQ and Strengths and Difficulties Questionnaire, Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale and Psychosomatic Symptoms Subscale of Rosenberg Self-esteem Scale. The questionnaire has satisfactory internal consistency values varied from .57 to .76. Test-retest reliability study was conducted with 175 subjects and the correlations varied from .51 and .70. Findings demonstrated that the scale has good psychometric properties for Turkish adolescents.

Keywords: emotion, emotion regulation, scale adaptation, adolescence

Duygular çeşitlidir, hafif veya şiddetlidir, olumlu ya da olumsuzdur, genel veya özeldir, kısa veya uzundur veya birincil (ilk duygusal tepki) ya da ikincildir (bir duygusal tepkinin tetiklediği) (Werner ve Gross, 2010). Duygular hayatımızın önemli olaylarında merkezi bir rol oynamaktadırlar. Duyguların davranışsal ve fizyolojik birçok özellikleri olmasına rağmen duygular

her şeyden önce psikolojiktir (Lazarus, 1991). Duygular yoluyla yalnızca yaşantılara anlam vermekle kalmayız, ayrıca kendimizi ve etkileşim içinde olduğumuz diğer kişileri düzenleme yoluyla yaşama anlam veririz (Greenberg, 2004).

Alan yazında duygu tanımı üzerine tam olarak bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bu konuda Lazarus

¹ Yrd. Doç. Dr., Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, E-posta: bakiduy@anadolu.edu.tr ve bakiduy@gmail.com

² Uzm. Psik. Dan., Anadolu Sağlık Meslek Lisesi, Adıyaman, E-posta: alipdr@hotmail.com

(1991) üç temel noktayı vurgulayan bir duygu tanımı yapmıştır; duygu, fizyolojik rahatsızlık veya değişim; dışı vurulmayan davranım eğilimi ve sık olarak “duygulanım” (affect) olarak adlandırılan öznel bir yaşantıdır. Duygular üzerine çalışan araştırmacılar arasında duyguların deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik boyutları olan çok bileşenli bir yapıya sahip olduğu üzerine genel bir fikir birliği vardır. Dolayısıyla duygu düzenleme bu tepki sistemlerinin birinde veya daha fazlasındaki değişiklikleri içerir ve öznel duygu yaşantısını değiştirme çabasını içermek durumunda değildir (Gross, 1999).

Duygular her zaman olmasa da çoğu zaman yararlıdır. Duyguların bazen zarar verici olduğu düşüncesi bizi duygunun bir veya birkaç ögesini azaltmaya, sürdürmeye veya arttırmaya yarayan süreçleri ifade eden duygu düzenleme kavramına götürür. Bu süreçler ne derece otomatik ya da çaba harcadığına veya içsel (bir kişinin kendi duygularını düzenlemesi) ya da dışsal (bir ebeveynin çocuğunu yatıştırması gibi) olduğuna bağlı olarak değişkenlik gösterir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme, bir kişinin amaçlarını gerçekleştirmede özellikle onun için yoğun ve geçici özellikteki duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmede kullanılan içsel ve dışsal tepki süreçlerinden oluşur (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için yaptıkları aktif çabalardan oluşmaktadır (Koole, 2010).

En geniş anlamda duygu düzenleme, ruh hali (mood), zorlanma (stres) ve olumlu veya olumsuz duyguyu da içeren duygu yüklü tüm durumların düzenlenmesini içermektedir (Koole, 2010). Duygu düzenlemenin en iyi, duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevler arasında ve her bir işlevin kendi içinde doğrusal olmayan bir eğilim içinde gelişen dinamik bir olgu olarak anlaşılabilmesi belirtilmektedir (Cole, Dennis, Martin ve Hall, 2008). Gross’a göre (1998) duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızı ve bu duyguları nasıl ifade ettiğimizi ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade eder. Nihayetinde duygu düzenlemenin temel amacı doğal olarak duygusal tepkileri değiştirmektir (Gross, 2002).

Duygu düzenlemenin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda herhangi bir ön varsayım bulunmamaktadır. Duygu düzenleme konusunda çalışan araştırmacılar, hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenebileceğini ve hem duygu ifade etmenin hem de durumun hedef olabileceğini vurgulamaktadırlar (Gross, 1998). Duygu düzenleme sırasında insanlar olumlu veya olumsuz duygularını devam ettirebilir, azaltabilir veya arttırabilirler. Buna göre duygu düzenleme, genellikle duygusal tepkilerdeki değişimleri kapsamaktadır. Bu değişimler

bireylerin yaşadıkları duyguların türünde, duyguların yaşandığı sırada ve bu duyguların nasıl yaşandığı ve ifade edildiği noktasında kendisini gösterebilir (Gross, 1999). Duygu düzenlemenin insanların yaşadıkları duygular üzerinde işlemde bulunmayı içermesinden ötürü, etkileri duygusal tepki vermenin tüm bileşenlerinde (düşünce, davranış, fizyoloji ve duygular) gözlenebilir (Koole, 2010).

Duygu düzenleme çalışmalarının öncüsü psikanalitik gelenektir. Bu gelenek biyolojik temelli dürtüler ile içsel ve dışsal engelleyici etmenler arasındaki çatışmaları vurgulamaktadır. Ancak psikanalitik yaklaşım ile duygu düzenleme arasındaki ilişki dürtü düzenleme ile ilgili paylaşılan ortaklıktan daha yakındır. Nitekim Freud, kariyerinin sonuna kadar kaygı düzenleme konusu üzerine odaklanmıştır (Gross, 1998; 1999). Lazarus ve arkadaşlarının olumsuz duyguları azaltmayı amaçlayan “duygu odaklı başa çıkma” kavramı ise duygu düzenleme çalışmaları için zemin hazırlayan son yapı olmuştur (Gross, 1999). Duygu düzenleme ile yakın bir kavram olan “baş etme”, bireyin tepki verme kabiliyeti ile çevresiyle olan ilişkilerini yönetmek için organizmanın çabalarını ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Baş etme ve duygu düzenleme kavramları örtüşmektedir, ancak baş etme, duygusal olmayan amaçlara ulaşmak için düzenlenen duygusal olmayan hareketleri içerirken (önemli bir sınavı geçmek için çok ders çalışmak gibi), duygu düzenleme herhangi bir bağlamda ortaya çıkabilecek duygular ile ilgilidir (Gross, Richards ve John, 2006).

Dodge ve Garber (1991), duygu düzenleme tepki sistemlerinin genellikle gelişimsel bir başarı olduğunu, doğuştan gelmediğini, fakat normal koşullarda yaşamın erken dönemlerinde edinildiğini ifade etmektedirler. Gross ve Muñoz’a göre (1995), duygu düzenleme becerileri zaman içinde aşamalı olarak oluşturulur ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri vardır. Duygu düzenleme kazanılmış bir gelişimsel süreç olduğundan, sıklıkla başarısızlık yaşanılır. Başarısızlıklar (düzenleyememe) süregelenleştğinde ise psikopatoloji belirginleşir. Çocukluktaki psikopatolojilerin büyük çoğunluğunun (örn. davranım bozukluğu ve depresyon) duygu tepki sistemlerinin duygusal ve davranışsal düzenlenmesindeki başarısızlıklardan olduğu düşünülebilir (Dodge ve Garber, 1991). Mevcut bu görüşler duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesi yoluyla, insanların daha etkili ve mutlu yaşayabileceği olasılığının mümkün olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla özellikle okul çağı çocuklarında bu becerilerin geliştirilmesine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini sunmak önemli görülmektedir.

Gross (1999) duygu düzenleme sürecini yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki temel nokta üzerinden açıklamaktadır. Bunlardan birincisi olan “yeniden değerlendirmede”, duyguyu tetikleyen bir durumun kendisi ve içinde bulunulan durum genellikle kabul edilmez. Bunun tersine birey duyguya neden olan durumu değerlendirerek duygularını değiştirir. Yeniden değerlendirme bu nedenle duygu düzenlemenin güçlü bir aracıdır. Yeniden değerlendirme duygu yaklaşımlarında (Bkz., Lazarus, 1991) ve stresin azaltılmasında (Bkz., Katz ve Epstein, 1991; Meichenbaum, 1985; Akt., Gross, 1999) önemli bir rol oynar. Gross (2002) yeniden değerlendirmeyi, potansiyel olarak duygu yaratan bir durumu mantık içerisinde duygusal olmayan bağlamda anlamlandırmak olarak adlandırmaktadır. Duygu düzenleme süreçlerinden ikincisi olan “bastırma”, duyguyu ifade etme davranışının engellenmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2002).

Duygu düzenlemedeki başarısızlık çok sayıda psikopatoloji türünün belirgin bir özelliğidir (Gross, 2002). Duygu ya da duygu düzenleme ile ilgili sorunlar, DSM-IV’teki psikopatoloji tanı ölçütlerinin % 75’inden daha fazlasını tanımlamaktadır. Birçok temel duygulanım bozukluğu (depresyon, bipolar bozukluk ve kaygı bozuklukları) duyguları düzenlemedeki güçlükleri içermektedir ve diğer içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları (davranım bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi) duyguların kontrol altına alınmaması şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010). Schreiber, Grant ve Odlaug (2012), duygu düzenleyememe ile dürtüsellik arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Zayıf duygu düzenleme becerilerinin dürtüsel davranış sorunları ve psikopatoloji gelişimi için riski arttırabileceğini belirtmektedirler. Bununla birlikte, çocuk ve ergenlerde duygu düzenleyememenin kaygı üzerinde önemli etkisi olduğu belirtilmektedir (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012).

Ergenlik dönemindeki bireyler farklı duygularla baş etmek durumunda kalırlar ve çeşitli yöntemler kullanırlar. Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet (2011), duygunun yaşanıldığı anda olumlu değerlendirme yapan ve sorunları ile etkin baş eden erinlerin duygularını daha etkili bir şekilde düzenlediklerini, buna karşın duygularını etkili biçimde düzenlemede yetersiz kalan erinlerin yüksek düzeyde kaçınma davranışı gösterdiklerini ve yaşadıkları durumu tehdit edici değerlendirdiklerini belirlemişlerdir. Silk, Steinberg ve Morris (2003), yoğun olumsuz duygular yaşayan ergenlerin bu duygularını düzenlemede güçlük yaşadıkları ve sorunlu davranışlar ile depresif belirtilerinin daha

yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. John ve Gross (2004), duyguları etkili biçimde düzenlemeyi sağlık ile düzenleyememeyi ise sağlıksız olmakla eş değer görmektedir. Dolayısıyla, ergenlerde duygu düzenleme süreçlerinin ve yöntemlerinin geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçülmesi ve değerlendirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Ülkemizde son birkaç yıl içinde duygu düzenleme ile ilgili hem çocuklar hem ergenler için kullanılabilir bazı ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarının olduğu görülmektedir (Bkz., Kapçı, Uslu ve Acer, 2009; Öngen, 2010; Sarıtış ve Gençöz, 2011). Bu ölçeklerde genelde duygu düzenlemede yaşanan güçlükler veya yalnız bilişsel yöntemlere vurgu yapıldığı görülmektedir. Mevcut çalışma kapsamında uyarlama çalışması yapılan Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ise ergenlerin sadece duygu düzenleme güçlüklerini ve bilişsel duygu düzenlemelerini değil, ergenlerin duygu düzenleme durumlarının bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden işlevsel olup olmadığını hem içsel hem dışsal kaynaklı etmenler üzerinden değerlendirmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, ergenlerin duygularını nasıl düzenlediklerini belirlemek üzere Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin (The Regulation of Emotions Questionnaire-REQ) Türk ergenler için uygulanması araştırılmıştır.

Yöntem

Bu bölümde çalışma grubu, ölçeğin uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları süreci açıklanmıştır.

Çeviri Çalışması

Ölçeğin uyarlama çalışması için öncelikle Prof. Mick Power ile iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra ise ölçeğin Türkçe’ye çeviri çalışmasına başlanmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye çevirisi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan bir öğretim üyesi, İngilizce Öğretmenliği Bölümünden bir öğretim üyesi, bir İngilizce öğretmeni ve bir uzman psikolojik danışman ile İngilizceyi iyi bilen bir psikolojik danışman olmak üzere, toplam beş kişi tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çevirilerin ölçekteki maddeleri anlam olarak yeterince iyi ifade ettiğine karar verildiğinden, tersine çeviri işlemi yapılmamıştır. Her bir ölçek maddesi için yapılan çevirilerdeki uyuşma dikkate alınarak ölçeğin uygulama formu oluşturulmuştur.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ): Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ), Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenlemelerini belirlemek

amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, ergenlerin duygu düzenlemelerini içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme şeklinde sınıflayarak değerlendirilen bir kendini değerlendirme aracıdır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, faktör yükü .57 ile .83 arasında değişen 19 maddeden oluşan, toplam varyansın yaklaşık % 56'sını açıklayan dört boyutlu bir yapının (içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme) ortaya çıktığı bulunmuştur. Analizlere göre, 1.-2. ve 3. faktöre beşer maddenin dağıldığı, 3 maddenin ise 4. faktöre dağıldığı görülmüştür.

Ölçeğin dört boyutlu olduğu varsayılarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, kavramsal olarak ilişkili değişkenler arasındaki korelasyonlar kabul edilebilir bir faktör modeli olduğunu göstermiştir. Bağımsız ki-kare değeri ($\chi^2= 1259.34$, $sd= 171$, $p< .001$) değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Modeldeki faktörler ve ölçülen değişkenler arasındaki tüm yol (path) katsayıları anlamlı bulunmuştur ($p< .05$). Karşılaştırmalı uyum indeksi (.905) değerinin, önerilen değerden (.90) büyük olması kabul edilebilir bir model uyumu olduğunu göstermiştir. Elde edilen Cronbach alpha değerleri sırasıyla .72, .76, .76 ve .66'dır (Phillips ve Power, 2007).

Ölçek, "Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Çoğu zaman (4) ve Her zaman (5)" şeklinde likert tipi beşli derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin her bir alt boyutunda yer alan maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla dört ayrı puan elde edilmektedir. Buna göre en yüksek puan elde edilen alt boyut, ergenin en sık başvurduğu duygu düzenleme yöntemi olmaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya Diyarbakır ili Yenişehir ilçesinde bulunan 5 Nisan İlköğretim Okulu, Mustafa Kemal İlköğretim Okulu, Rekabet Kurumu Anadolu Lisesi ve Sezai Karakoç Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenler katılmıştır. Okullar seçilirken olabildiğince farklı sosyo-ekonomik sınıfları temsil eder nitelikte olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunda, 6. sınıftan 154 (% 17.1), 7. sınıftan 128 (% 14.2), 8. sınıftan 177 (% 19.7), 9. sınıftan 214 (% 23.8), 10. sınıftan 116 (% 12.9) ve 11. sınıftan 110 (% 12.2) öğrenci yer almıştır. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 11 ile 18 arasında değişen (yaş ort.= 14.40) 459 (% 51.1) erkek ile 440 (% 48.9) kız olmak üzere toplam 899 ergen oluşturmuştur. Hangi şubelerin örnekleme alınacağı basit tesadüfi örnekleme alma yöntemiyle (kura çekme yoluyla) belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Güçler ve Güçlükler Anketi Ergen Formu: Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) (Strengths and Difficulties Questionnaire-SDQ) Robert Goodman tarafından 1997 yılında geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarılama çalışması Güvenir ve diğerleri (2008) tarafından yapılmıştır. Bazıları olumlu, bazıları ise olumsuz davranış özelliklerini sorgulayan 25 madde içeren ölçek, 11-16 yaş arasındaki ergenlerde kullanılmaktadır. Ölçek, Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik, Davranış Sorunları, Duygusal Sorunlar, Akran Sorunları ve Sosyal Davranışlar adı altında beş alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt başlık kendi içinde değerlendirilip her biri için ayrı puan elde edilebildiği gibi, ilk dört başlığın toplamı ile "Toplam Güçlük Puanı" da hesaplanabilmektedir. Çalışmada 514 ergen üzerinden yapılan analizlerde ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı .64 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doymu Ölçeği Kısa Formu (CBÖYDÖ-KF): Huebner, Suldo, Valois, Drane ve Zullig (2004; Akt., Siyez ve Kaya, 2008) tarafından geliştirilen ve özgün adı 'Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS) olan ölçeğin uyarılama çalışmaları Siyez ve Kaya (2008) tarafından yapılmıştır. Altı maddeden oluşan ölçek, öğrencilerin hem yaşamın geneline ilişkin hem de aile, arkadaş, okul, benlik ve yaşanan çevre olmak üzere beş boyutta algılanan yaşam doyum düzeylerini değerlendirmektedir. Alt boyutlardan elde edilen puanların toplanması sonucunda toplam yaşam doyum düzeyi hesap edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesinin toplam puanla korelasyonunu hesaplamak amacıyla yapılan madde-test korelasyon değerlerinin .56 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin (Rosenberg, 1965) geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçek 63 maddeden oluşmuş olup, 12 alt ölçek üzerinden değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu çalışma kapsamında "Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği" kullanılmıştır. Alt ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe psikosomatik belirtilerin oranı yüksektir şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmanın verileri 2011-2012 eğitim-öğretim yılının Nisan ve Mayıs aylarında toplanmıştır.

Araştırmanın amacı katılımcılara anlatılarak çalışmanın dersleri ile bir ilgisinin olmadığı, herhangi bir değerlendirmeye tabii tutulmayacakları, ölçeklere içten ve samimi yanıtlar vermelerinin araştırmanın sonucunu etkilemesi açısından önemli olduğu ve yanıtlarının kimse ile paylaşılmayacağı, gizli kalacağı belirtilmiştir. Araştırmadaki ölçme araçlarının uygulanması 15-20 dakika arası bir zaman almıştır ve ölçek uygulaması araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 17.0, LISREL 8.80 ve Monte Carlo PCA Paralel Analiz paket programları ile analiz edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için test-tekrar test korelasyonu ile iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa değerleri ile Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değeri ve Birleşik Güvenirlik (CR) katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

EİDDÖ'nün Geçerlik Çalışması

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla temel bileşenler analizi yöntemi uygulanmış ve varimax dik döndürme tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde öz değeri 1'in üzerinde olan faktörler esas alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Yapılan faktör analizi çalışmasında herhangi bir maddenin bir faktör için uygun olup olmadığına karar verirken faktör yükünün en az .40 olması esas alınmıştır (Büyüköztürk, 2008;

Şeker ve Gençdoğan, 2006; Tavşancıl, 2006). Bir maddenin birden fazla faktörde bulunması halinde faktörler arasında madde yükünün en az .10 değerinde fark olması dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2008).

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları:

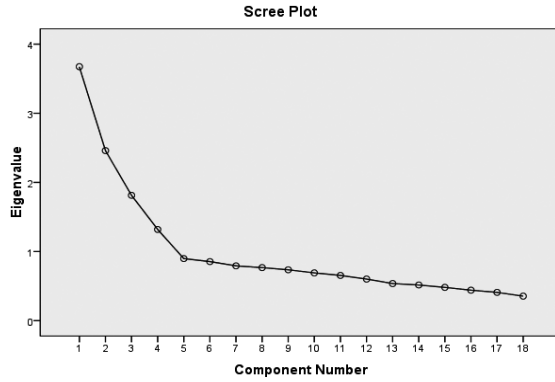
Temel bileşenler analizi 899 katılımcıdan elde edilen veri üzerinden yapılmadan önce, örneklem yeterliğini gösteren KMO değeri (.79) ve Bartlett Küresellik Testi ($\chi^2= 3620.323$, $sd= 153$, $p< .000$) değerleri incelenmiş ve elde edilen değerlerin yeter düzeyde olduğu görülmüştür. Analize, varimax dik döndürme tekniği kullanılarak devam edilmiş ve sonuçta 19 maddeden oluşan EİDDÖ'nün orijinal formundaki bir madde hariç tüm maddelerin ait oldukları faktörlerde toplandığı ve ölçeğin orijinal halinde olduğu gibi dört faktörden oluştuğu bulgusuna ulaşılmıştır. Birinci faktör "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme" (ör., "Başkalarımı kötü hissettirmeye çalışırım."), ikinci faktör "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme" (ör., "Duygularımı içime atarım, saklarım."), üçüncü faktör "içsel işlevsel duygu düzenleme" (ör., "Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.") ve dördüncü faktör "dışsal işlevsel duygu düzenleme" (ör., "Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.") şeklinde tanımlanmıştır. Ölçeğin birinci alt boyutu faktör yükleri .53 ile .77 arasında değişen beş maddeden oluşmaktadır. İkinci alt boyut faktör yükleri .57 ile .67 arasında değişen beş maddeden oluşmaktadır. Üçüncü alt boyut faktör yükleri .50 ile .85 arasında değişen dört maddeden oluşmaktadır. Dördüncü alt boyut ise faktör yükleri .55 ile .76 arasında değişen dört maddeden oluşmaktadır. Temel bileşenler analizi sonucunda elde edilen değerler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. EİDDÖ Maddelerinin Alt Boyutlara Dağılımı ve Faktör Yükleri

Madde No	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Ortak Faktör Varyansı
1	-.02	-.06	.82	.03	.68
2	-.05	-.07	.85	.06	.73
3	-.15	-.01	.75	.11	.60
5	-.16	.09	.50	.19	.32
6	.71	.11	-.04	-.04	.52
7	.77	.02	-.08	.06	.60
8	.68	.19	-.06	-.04	.50
9	.73	.08	-.10	.04	.56
10	.53	.42	-.12	.11	.48
11	.35	.57	-.10	.05	.46
12	.10	.67	.05	-.02	.46
13	.19	.65	-.10	.10	.47
14	-.17	.63	.02	-.18	.46
15	.22	.67	.07	-.06	.50
16	.03	-.17	.10	.76	.61
17	-.06	-.11	.15	.75	.60
18	.16	-.01	.01	.56	.33
19	-.07	.23	.12	.55	.38
Özdeğer:	3.68	2.46	1.81	1.32	
Açıklanan Varyans: (Toplam: % 51.48)	% 20.41	% 13.67	% 10.07	% 7.33	

Tablo 1’de görüldüğü üzere, EİDDÖ’nün 18 maddesi toplam varyansın % 51.48’ini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyansın % 20.41’i dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutuna, % 13.67’si, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutuna, % 10.07’si içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutuna ve % 7.33’ü dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutuna aittir.

Faktör sayısının belirlenebilmesi için yamaç-birikinti (scree-plot) grafiği ve toplam varyans tablosu birlikte değerlendirilmiştir. Şekil 1’de görüldüğü üzere, grafik eğrisindeki kırılmanın dördüncü faktörden sonra olduğu görülmektedir. Grafikteki elde edilen bulgunun geçerliğini sınamak ve faktör sayısı konusunda kesin kararı vermek amacıyla ayrıca paralel analiz tekniğinden yararlanılmıştır (Pallant, 2011).



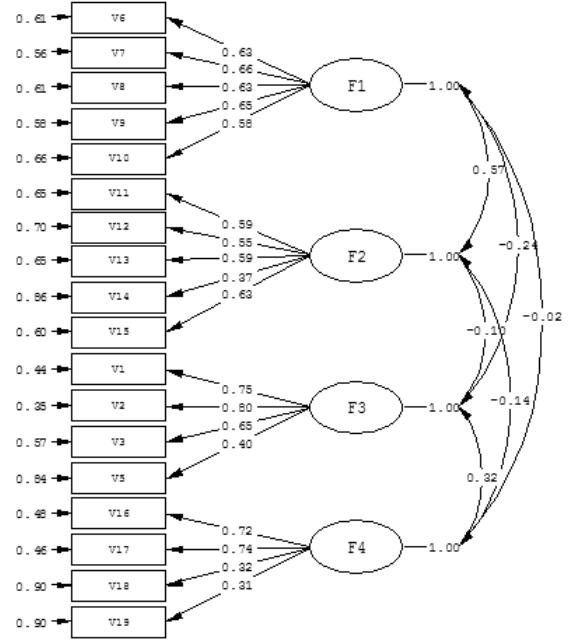
Şekil 1. Yamaç-birikinti Grafiği

Paralel analiz sonucunda, yamaç-birikinti grafiğinin doğrulandığı, 4 faktör için elde edilen her bir özdeğerin, paralel analizle üretilen tesadüfi özdeğerlerden yüksek olduğu (1. Faktör: 3.68 > 1.26; 2. Faktör: 2.46 > 1.21; 3. Faktör: 1.81 > 1.18; 4. Faktör: 1.32 > 1.14; 5. Faktör: 0.90 < 1.12) görülmüş ve böylece 4 faktörlü bir yapının doğrulandığı belirlenmiştir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları:

DFA kapsamında ilk olarak orijinal çalışmada elde edilen yapı test edilmiştir. İlk olarak 19 madde üzerinden DFA yürütülmüş, ancak açımlayıcı faktör analizinde farklı bir boyutta yer alan 4. maddenin (“Dikkatimi hoşuma giden bir faaliyete yoğunlaştırım.”) DFA bulgularında da standartlaştırılmış hata oranlarının yüksek olması nedeniyle modele iyi bir uyum göstermediği görülmüş ve analizlerden çıkarılmıştır. Daha sonra 18 maddeden oluşan dört örtük değişkenli modelin sınanması için uygulanan DFA sonucunda

uyum indeksleri incelenmiş ve elde edilen Ki-kare Uyum Testi değerinin ($\chi^2= 517.94$, $sd= 129$, $\chi^2/df= 4.01$, $p= 0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür.



Şekil 2. EİDDÖ’nün Yol Diyagramı

Uygun bir modelin geliştirilmesi amaçlandığından, elde edilen ki-kare değerinin anlamlı olmaması istenir. Ancak ki-kare değeri örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir; büyük örneklemli modellerde, önemsiz farklılıklar sırf örneklem büyüklüğünden dolayı anlamlı çıkmaktadır. Dolayısıyla modele bakmak için örneklem büyüklüğünün etkisini en aza indiren ya da ortadan kaldıran çok sayıda uyum indeksleri geliştirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, RMSEA= .06, RMR= .09, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .92, CFI= .93, NFI= .91 ve NNFI= .92 olarak bulunmuştur. Elde uyum indeksi değerleri açısından model ve gözlenen veri arasında uyum olduğu ve önerilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Kritik N (CN) değeri, Yapısal Eşitlik Modeli çalışmalarında sınanacak modelin ret edilmemesi ve uygun bir model elde edebilmek için örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını belirleyen uyum ölçütlerinden biridir ve Kritik N değerinin en az 200 ve üzeri olması önerilmektedir (Hox, 1995; Schumacker ve Lomax, 2004). Bu çalışmada elde edilen Kritik N (KN= 295.75) olması örneklem yeterliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Alan yazında DFA sonucu elde edilen uyum indeksleri değerlendirilirken, genellikle “kabul edilebilir (KE) ve mükemmel (M)” olarak nitelendirilmektedirler (Bkz., Brown, 2006; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2007). EİDDÖ'nün standartize edilmiş lambda değerleri, $\lambda = .31$ ile $\lambda = .80$ arasındadır (bkz. Şekil 2) ve maddelerin tümü anlamlıdır ($t > 2.57$).

ve Toplam Güçlük Puanı, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Tablo 3'te görüldüğü üzere, içsel işlevsel duygu düzenleme ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r = -.19$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r = -.14$) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca, içsel işlevsel duygu

Tablo 2. DFA Sonucu EİDDÖ'nün Maddelerinin Çoklu Korelasyon Kareleri (R^2), t Değerleri İle Birleşik Güvenirlik ve Ortalama Açıklanan Varyans Değerleri

Maddeler	R^2	t değeri	Birleşik Güvenirlik (CR)	Ortalama Açıklanan Varyans (AVE)
6	.39	18.47		
7	.44	19.72	.77	0.52 (% 52)
8	.39	18.45		
9	.42	19.38		
10	.34	16.97		
11	.35	16.25		
12	.30	14.94	.68	0.39 (% 39)
13	.35	16.22		
14	.14	9.80		
15	.40	17.57		
1	.56	23.03		
2	.65	24.91	.75	0.57 (% 57)
3	.43	19.65		
5	.16	11.11		
16	.52	17.32		
17	.54	17.63	.61	0.38 (% 38)
18	.10	8.29		
19	.10	8.11		

Uyum değerlerinin yanı sıra ölçeğin yapısının güvenilirliğini test etmek için Birleşik Güvenirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans Oranı (AVE) değerlerinin de belirlenmesi gerekmektedir (Hair ve ark., 2010). Hair ve ark. (2010) Birleşik Güvenirlik değeri için .60 ile .70 arasındaki değerlerin kabul edilebilir, .70 ve üzerindeki değerlerin ise iyi kabul edildiğini belirtmektedirler. Ortalama Açıklanan Varyans Oranı için ise .50 ve üzeri olması önerilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981; Hair ve ark., 2010). Tablo 4'te DFA üzerinden elde edilen maddelerin t değerleri, çoklu korelasyon kareleri (R^2), birleşik güvenirlik ve ortalama açıklanan varyans değerleri görülmektedir. Elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.

EİDDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek amacıyla, 190 öğrencinin EİDDÖ'nün her bir alt boyutu ile Güçler ve Güçlükler Anketinin alt boyutları

düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme ($r = .23$), sosyal davranış ($r = .42$), yaşam doyumu ($r = .25$) arasında olumlu yönde, DEHB ($r = -.16$), duygulanım belirtileri ($r = .18$), davranım sorunları ($r = -.21$), akran sorunları ($r = -.14$), toplam güçlük puanı ($r = -.25$) arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişki vardır. Psikosomatik belirtilerle anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($r = .39$), DEHB ($r = .45$), duygulanım belirtileri ($r = .27$), davranım sorunları ($r = .56$), toplam güçlük puanı ($r = .49$) ve psikosomatik belirtiler ($r = .38$) arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öte yandan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile sosyal davranış ($r = -.31$) ve yaşam doyumu ($r = -.25$) arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ve akran sorunları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3. Duygu Düzenleme  leğinin Diğer  leklerle Arasındaki Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. İçsel İşlevsel Duy. Düz.	--											
2. Dışsal İşlevsel Olm. Duy. Düz.	-.19**	--										
3. İçsel İşlevsel Olm. Duy. Düz.	-.14*	.39**	--									
4. Dışsal İşlevsel Duy. Düz.	.23**	-.03	-.05	--								
5. Sosyal Davranış	.42**	-.31**	-.15*	.27**	--							
6. Dik. Eks. ve Hip. Boz.	-.16*	.45**	.48**	-.04	-.30**	--						
7. Duygulanım Belirtileri	-.18*	.27**	.55**	.02	-.21**	.37**	--					
8. Davranım Sorunları	-.21**	.56**	.21**	-.06	-.35**	.34**	.37**	--				
9. Akran Sorunları	-.14*	.13	.20**	-.02	-.10	.13	.39**	.27**	--			
10. Toplam Güçlük Puanı	-.25**	.49**	.54**	-.03	-.34**	.65**	.82**	.67**	.63**	--		
11. Yaşam Doyumu	.25**	-.25**	-.42**	.20**	.28**	-.24	-.48**	-.28**	-.39**	-.51**	--	
12. Psikosomatik Belirtiler	-.10	.38**	.50**	.04	-.27**	.31**	.51**	.36**	.18*	.51**	-.40**	--

N= 190, * $p < .05$, ** $p < .01$,

İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile DEHB ($r = .48$), duygulanım belirtileri ($r = .55$), davranım sorunları ($r = .21$), akran sorunları ($r = .20$), toplam güçlük puanı ($r = .54$) ve psikosomatik belirtiler ($r = .50$) arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunurken; dışsal işlevsel duygu düzenleme ile aralarında anlamlı ilişki bulunmamıştır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile sosyal davranış ($r = -.15$) ve yaşam doyumunu arasında ($r = -.42$) ise olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme ile sosyal davranış ($r = .27$) ve yaşam doyumunu ($r = .20$) arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunurken, diğer değişkenlerle elde edilen korelasyon değerlerinin anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur.

EİDD 'n n Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenirliği ile ilgili olarak iç tutarlılık katsayıları ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modeline özgü olarak çalışmalarda  lme araçlarının yapı güvenirliğini gösteren

Ortalama Açıklanan Varyans değeri (AVE) ve Birleşik Güvenirlik (CR) değerleri hesaplanmıştır. EİDD 'n n sahip olduğu değerlere göre, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.52 (% 52) ve CR= 0.77, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.39 (% 39) ve CR= 0.68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.57 (% 57) ve CR= 0.74 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için AVE= 0.38 (%38) ve CR= 0.61 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin iki hafta ara ile 175 öğrenciye uygulanması sonucu elde edilen korelasyon değerleri sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .70, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .56, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .51 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .52 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemeye yönelik Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen, Ergenler İçin Duygu Düzenleme  leği'nin (EİDD ) Türke'ye uyarlanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Ergenler İçin Duygu Düzenleme  leğinin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçüt bağımlı geçerliği test edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün

formunda olduğu gibi dört boyutlu bir yapıda olduğu ve orijinal ölçekte yer alan 19 maddeden biri hariç hepsinin çalıştığı, ilgili boyutlara dağıldığı görülmüştür. Hem yapı geçerliğine ilişkin analizi sonuçları hem de ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları, ölçeğin geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir.

Diğer taraftan, ölçek maddelerinin orijinal çalışmada elde edilen boyutlara ne derece uygun dağıldığını ve uyumunu test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Önerilen düzeltmeler sonrası, uyum değerlerinin dikkate değer iyileşme gösterdiği ve elde edilen modelin orijinal yapıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin güvenilirliğini test etmek amacıyla hesaplanan iç tutarlılık değerleri ile test-tekrar test değerleri bazı alt boyutlar için orta düzeyde bir ilişki (Bkz., Cohen, 1977) ortaya koymuş olsa da, değerler bu ölçme aracının güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir. Nitekim orijinal çalışmada da (Phillips ve Power, 2007) iç tutarlılık katsayılarının .66 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Her iki çalışmada da orta düzeyde değerlerin elde edilmesi, ergenlerin gelişimsel özellikleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, ergenlik döneminde halen benlik ve kimlik gelişiminin devam etmesi ve ergenlerin kendileriyle ilgili duygularının günden güne düzensiz değişmesi (Steinberg, 2007) ile açıklanabilir.

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek amacıyla EİDDÖ'nün alt boyutlarından alınan toplam puanlar ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Psikosomatik Belirtiler alt boyutu ve Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen toplam puanlar ve Güçler ve Güçlükler Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan toplam puanlar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. EİDDÖ'nün alt boyutları ile özellikle duygulanım belirtileri, davranım sorunları ve yaşam doyumu arasında anlamlı korelasyon değerleri elde edilmiştir.

Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı analizler sonucunda, ölçeğin özgün formunda yer alan 18 maddenin iyi işlediği görülmüştür. Ancak bir maddenin ("Dikkatimi hoşuma giden bir faaliyete yoğunlaştırırım") orijinal çalışmada ait olduğu faktörde yer almaması ve standart hata oranının çok yüksek olmasından dolayı sonraki analizlere dahil edilmemiştir. Öyle görünüyorki, aslında içsel bir süreç olsa da, dikkati bir faaliyete yöneltmek ergenler tarafından dışsal bir süreç olarak algılanmış görünüyor. Bir diğer neden de çeviri olabilir. Maddenin orijinali "I concentrate on a pleasant activity" şeklindedir. Çeviri ifadede anlam değişimi olmuş olabilir.

Gross (2002) duygu düzenleyememenin *çok sayıdaki psikopatoloji türünün belirgin bir özelliği*

olduğunu belirtmektedir. Alan yazında yapılan birçok çalışmanın sonucunda duygu düzenlemenin çok sayıda psikopatolojik sonuç ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Alan yazındaki bu çalışmalarda duygu düzenleme ile dürtüsellik (Schreiber ve ark., 2012), sınır kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu veya alkol zehirlenmesi (Thompson ve Goodman, 2010), depresif belirtiler (Beblo ve ark., 2012; Fresco ve ark., 2007), panik bozukluk (Tull ve Roemer, 2007), genel kaygı düzeyi (Mennin ve ark., 2004), çocuk ve ergenlerdeki kaygı (Bender ve ark., 2012), depresyon, kaygı, yeme bozuklukları gibi içselleştirilmiş bozukluklar arasında (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010) anlamlı ilişkiler bulunmuşlardır. Werner ve Gross (2010) duygu düzenlemeye dair zorlukların çok sayıdaki psikopatolojinin merkezinde yer aldığını ve tedavisinde anahtar bir rol olabileceğini vurgulamaktadırlar.

Ergenlik döneminin insan gelişiminin en çalkantılı dönemlerinden biri olduğu ve bu dönemde duyguların çok inişli ve çıkışlı olduğu göz önüne alındığında, ergenlerin bu duygularını işlevsel bir biçimde düzenlemelerinin hem mevcut gelişim dönemindeki hem de yetişkinlikteki psikolojik sağlıklarına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, ergenlere yönelik yapılacak koruyucu ve önleyici çalışmalarda ergenlerin duygularını hangi yöntemlerle düzenlemeye çalıştıklarını belirlemede mevcut ölçme aracının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Aslında psikolojik yardım alan bireylerin birçoğu, kaynağı veya nedeni ne olursa olsun, yaşadıkları sorun yanında, olumsuz duygular da yaşamaktadırlar ve bu olumsuz duygularla baş etmede yetersiz kalırlar. Psikolojik danışma sürecinde danışanın duyguları bir şekilde ele alınır ve danışanın olumsuz duygularıyla baş etmesine yardım edilir. Nitekim Greenberg (2004) duygu odaklı terapi yaklaşımında doğrudan duygularla çalışmaktadır. Bu bağlamda, danışanların özellikle olumsuz duygularıyla baş etmek adına neler yaptığının, kişisel tarzlarının ve sonuçlarının keşfedilmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Her araştırma gibi, bu araştırma da bazı sınırlılıkları barındırmaktadır. Ölçeğin çeviri çalışmasında Türkçe'ye çevirisi yapılan orijinal ölçek maddelerinin ters çevirisinin yapılmamış olması bu araştırmanın sınırlılıklarından birisidir. Diğer sınırlılık ise çalışılan yaş grubu ile ilgilidir. Uyarılma çalışması ergenlerle yapılan bu ölçeğin, üniversite öğrencilerinde ve yetişkin bireylerde ne derece iyi çalıştığı gelecekteki çalışmalarla test edilebilir. Böylece duygu düzenleme yöntemleri üzerinde gelişimsel etkilerin gözlenmesi de mümkün olmuş olur.

Sonuç olarak, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması amacıyla

yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında elde edilen değerlerin kabul edilir düzeylerde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu ölçek, Türk ergenlerin duygu düzenleme biçimlerini belirlemek amacıyla

kullanılabilir. Ancak, iç tutarlılık değerlerinin ve test-tekrar test değerlerinin orta düzeyde olduğu bulgusu dikkate alınarak değerlendirilme yapılması uygun olur.

Kaynaklar

- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Griepentrost, J., Aschenbrenner, S., ve Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 5, 1-6.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjörn, B. H. ve Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (9. Basım). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Cohen, J. W. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Revised ed.). New York: Academic Press.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Martin, S. E. ve Hall, S. E. (2008). Emotion regulation and the early development of psychopathology. In M. Vandekerckhove, C. V. Scheve, S. Ismer, S. Jungand and S. Kronast (Eds), *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance* (pp. 171-188). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, Ankara.
- Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. Ed.: J. Garberand ve K. A. Dodge, *The Development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., (2007). Initial properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 3-16.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. Ed., D. K. Snyder, J. A. Simpson and J. H. Hughes, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Güvenir, T., Özbek, A., Baykara, B., Arkar, H., Şentürk, B. ve İncekaş, S. (2008). Güçler ve Güçlükler Anketinin (GGA) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 65-74.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Valois, R. F., Drane, J. W. ve Zullig, K. (2004). Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS): Gender, race, and grade effects. *Psychological Reports*, 94, 351-356.
- John, O. P. ve Gross, J., J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Kapçı, E. G., Uslu, R. İ., Akgün, E. ve Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20.
- Kassel, J. D., Bornovalova, M. ve Mehta, N. (2006). Generalized expectancies for negative mood regulation predict change in anxiety and depression among college students. *Behaviour Research and Therapy* 45, 939-950.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Howerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press, Inc.

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2004). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1281–1310.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 9, 1516–1523.
- Palant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS* (4th Ed.). Australia: Allen & Unwin.
- Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Sarıtaş, D. ve Gençöz, T. (2011, July). *Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) in a Turkish adolescent sample*. Paper presented at the 12th European Congress of Psychology, İstanbul, Turkey.
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E. ve Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651–658.
- Silk, J. S., Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behaviors. *Child Development*, 74(6) 1869–1880.
- Siyez, D. M. ve Kaya, A. (2008). Psychometric properties of the Turkish version of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26, 139–147.
- Şeker, H. ve Gençdoğan, B. (2006). *Psikolojide ve eğitimde ölçme aracı geliştirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Steinberg, L. (2007). Kimlik (Çev. R. Parmaksız). Ed., F. Çok, *Ergenlik*. (ss. 293–330). Ankara: İmge Kitapevi
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th Ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi* (3. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation. Ed.: A. M. Kringand and D. M. Sloan, *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 38–58). New York: The Guilford Press.
- Tull, M. T. ve Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378–391.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. Ed., A. M. Kringand and D. M. Sloan, *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). New York: The Guilford Press.
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. ve Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 141–158.

Extended Summary

Adaptation of the Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents

Baki DUY and Mehmet Ali YILDIZ

It seems quite hard to have a consensus on the definition of emotion as a term. Lazarus (1991) emphasizes three points in his definition of emotion. According to him, emotion is a physiological disturbance or change, an unexpressed behavioral tendency, and a subjective experience often called as affect. In daily speaking, emotion as a subjective experience and emotion regulation are used interchangeably as a term. However, researchers studying on emotions agree on the view that emotions have experiential, behavioral and physiological aspects. Thus, emotion regulation includes changes in at least one of these response systems, and does not have to involve attempts to change subjective emotional experience (Gross, 1999).

Dodge and Garber (1991) claimed that emotion regulation response systems are usually developmentally achieved. Cohesion among these systems is not inherited, but acquired in regular life circumstances during early years of life. In a similar way, Gross and Muñoz (1995) state that emotion regulation skills are gradually formed and have profound influence on mental health. Because emotion regulation is a developmentally acquired process, failure in emotion regulation often happens. When these failures in emotion regulation get perpetual, psychopathology becomes apparent. Failure of emotion response systems in regulating emotions and behaviors may be perceived as responsible of most of childhood psychopathologies (Dodge and Garber,

1991). Therefore, most of major affect disorders such as depression, bipolar disorder or anxiety disorders involve problems in regulating emotions (Thompson and Goodman, 2010).

Studies on emotion regulation report a clear relationship between problems in emotion regulation and several behavioral problems and psychopathology in childhood and adolescence. Taking into account of these studies, there seems a need for an instrument to be used preventive, protective and intervening strategies on emotion regulation in adolescents. Therefore the

current study examined the psychometric properties of the Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) developed by Phillips and Power (2007) to assess how adolescents regulate their emotions.

Method

The Regulation of Emotions Questionnaire (REQ)

The REQ was developed by Phillips and Power (2007) to assess emotion regulation in adolescents. The REQ is a self-report questionnaire which classifies emotion regulation strategies in four categories; internal-functional emotion regulation, internal-dysfunctional emotion regulation, external-functional emotion regulation, and external-dysfunctional emotion regulation. After performing a pilot study with 32 items, they had 19 items working well. Having run all reliability and validity analyses, they concluded that the REQ had satisfactory reliability and validity values. The REQ is a 5-point likert type of questionnaire. Responses to the items vary from "Not at all (1)" to "Always (5)".

Participants

Participants of the study were students of different elementary schools and high schools representing different socio-economic groups in Diyarbakır. Current study comprised of 890 adolescents whose age range varied from 11 to 18 ($M= 14.40$). Of these were 459 boys (51.1%) and 440 girls (48.9 %).

Measures

In order to examine the criterion validity of the REQ, Turkish version of Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS), and Rosenberg Self-esteem Scale were used.

Results

The Exploratory Factor Analysis (EFA)

Results: Factor structure of the scale was examined by the principle component analysis. The data and

sample size were adequate for the analyses when the following two criteria were taken into account, Bartlett's test of sphericity, ($\chi^2= 3620.323$, $df= 153$, $p< .000$), and the Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy (.79). Analysis was advanced with varimax rotation, and it yielded a four factor solution as it was in the original scale. Eighteen-item of 19 original items were assigned to subscales as alike the original study. Four factor solution with 18 items explained 51.48% of the total variance. Factor loadings of the items varied between .42 and .85. The first factor (5-item) explained 20.41% of the variance was named as "external-dysfunctional emotion regulation". Second factor (5-item) explained 13.67% of the variance was named as "internal-dysfunctional emotion regulation". Third factor (4-item) explained 10.07% of the variance was named as "internal-functional emotion regulation". The last factor (4-item) explained 7.33% of the variance was named as "external-functional emotion regulation". Moreover, Cronbach's alpha internal consistency estimates for the factors were .76, .68, .74, and .59, respectively.

The Confirmatory Factor Analysis (CFA)

Results: Structural equation modeling with LISREL program was employed to investigate the scales' compatibility with the original four-factor model. The independence chi-square ($\chi^2= 517.94$, $sd= 129$, $\chi^2/sd= 4.01$, $p= 0.00$) indicated that there was a relationship between the variables. The goodness-of-fit statistics (RMSEA= .06, RMR= .09, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .92, CFI= .93, NFI= .91 ve NNFI= .92) indicated acceptable fit to the data.

Test-Retest Reliability: The test-retest reliability of the scale was carried out with 175 participants. The

Turkish version of REQ had 2-week retest correlation of .70 for factor 1, .56 for factor 2, .51 for factor 3, and .52 for factor 4.

Criterion Validity: Pearson correlation coefficient was used to examine the associations between the REQ and SDQ, the BMSLSS, and Rosenberg Self-esteem Scale.

There were significant correlations between the subscales of the REQ and SDQ, BMSLSS and Psychosomatic Symptoms subscale of Rosenberg Self-esteem Scale at .05.

Discussion

The current study examined psychometric properties of the Regulation of Emotions Questionnaire in Turkish adolescents. Exploratory Factor Analysis was conducted with 890 adolescents yielded a four-factor solution (external-dysfunctional emotion regulation, internal-dysfunctional emotion regulation, internal-functional, and external-functional) with 18 items explained 51.48% of the total variance. The factors were named as. The Cronbach's alpha internal consistency estimates for the factors were .76, .68, .74, and .59, respectively. Moreover, structural equation modeling with LISREL program was used to test the questionnaires' compatibility with the original four-factor model. CFA yielded acceptable goodness-of-fit statistics. The test-retest reliability correlations varied between .51 and .70. To sum up, all analyses indicated that the Regulation of Emotions Questionnaire had good psychometric properties for Turkish adolescents. Researchers and practitioners who study on emotions, emotion regulation or adolescents can use the REQ in their work.