

# Özgül duygular temelli duygu düzenleme becerileri ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması

*Turkish adaptation of emotion regulation skills questionnaire-emotion specific: The study of reliability and validity*

Sevginar Vatan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye <https://orcid.org/0000-0003-4040-0888>

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada özgül duygular için duygu düzenleme becerilerini değerlendirebilecek bir ölçüm aracının Türkçe'ye kazandırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, özgül duygular temelli duygu düzenleme becerileri ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği incelenmiştir. **Yöntem:** Bu amaç doğrultusunda 295 kadın ve 219 erkek olmak üzere toplam 514 kişi ile araştırma yürütülmüştür. Katılımcılar Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği-DÖ'ni, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve SCL-90 Ölçeği'ni doldürmüşlardır. **Bulgular:** DDBÖ-DÖ'nin, güvenirlik çalışması kapsamında; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının.86 ile. 92 arasında olduğu bulunmuştur. Her bir alt boyut için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçlarının da.30'dan yüksek olduğu görülmüştür. Geçerlik çalışması kapsamında ise; DDBÖ-DÖ ölçüt bağıntılı geçerlilik için değerlendirilen ölçeklerle beklenik yönde korelasyon göstermiştir. **Sonuç:** Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği-DÖ'nin Türkçe uyarlaması için güvenirlik ve geçerlilik özelliklerine sahip olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Duygular, Duygu Düzenleme Becerileri, Geçerlik, Güvenirlik

(*Klinik Psikiyatri* 2019;22:63-70)

DOI: 10.5505/kpd.2018.52824

## SUMMARY

**Objective:** The aim of this study was to bring one of the emotional regulation measurements to Turkish Language. For this, we evaluated validity and reliability of the Emotion Regulation Skills Questionnaire-Emotion Specific in a Turkish sample. **Method:** In total 514 university students (295 female and 219 male) participated and completed Emotion Regulation Skills Questionnaire-Emotion Specific, Emotion Regulation Skills Questionnaire, and SCL-90. **Results:** In the reliability study, the Cronbach alphas for different emotions subscales were between.86 and.92. Most of the item total correlations were higher than.30. Additionally, in the validity study the whole scale and subscales were revealed high correlations with each other and variables used for criterion validity. **Discussion:** To sum up, the results suggest that the validity and reliability of the Turkish form of Emotion Regulation Skills Questionnaire-Emotion Specific was at a satisfactory level.

**Key Words:** Emotions, Emotion Regulation Skills, Reliability, Validity

## GİRİŞ

Duygu düzenleme, geçtiğimiz yirmi yıl içinde ruh sağlığı alanında oldukça yaygın bir şekilde ele alınan olgulardan biri haline gelmiştir. Araştırma ve uygulama alanında duygu düzenleme konusuna artan eğilimi açıklayacak nedenlerden biri, psikolojik ya da psikiyatrik bir tedaviye başvuran pek çok kişinin duygularını sağlıklı yollarla algılama, adlandırma, kabul etme ve düzenleme zorluklarına sahip olmasıdır (1). Bazı psikopatolojiler için daha başat bir zorluk olmasına rağmen duygu düzenleme beceri eksiklikleri, farklı psikolojik belirtiler arasında bir şemsiye belirti olarak düşünülebilmektedir. Duygu düzenleme beceri eksikliklerinin psikopatoloji ile ilişkili olduğuna, psikopatolojinin ortaya çıkmasına ve sürmesine anlamlı şekilde katkıda bulunduğu ilişkin güçlü görgül kanıtların da mevcut olduğu görülmektedir (örn: 2,3,4,5,6 v.b). Elde edilen bulgular, özellikle iki noktaya işaret etmektedir. İlk olarak; duyguları etkili bir şekilde düzenlemedeki yetersizlik, bir kişinin ruh sağlığı için ciddi riskler doğurabilmektedir. İkinci olarak; etkili duygu düzenleme becerilerini geliştirmek, ruh sağlığını geliştirmenin ya da yeniden kazandırmanın umut verici bir yoldur (1). Bu bağlamda; duygu düzenleme beceri eksiklikleri, geniş yelpazedeki psikolojik belirtilerin anlaşılmasında ve tedavinin gerçekleşmesinde önemli bir yer edinmektedir.

Duygu düzenleme ile çeşitli psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması ihtiyacını doğurmaktadır. Alan yazında, temel duygu düzenleme bileşenlerini tanımlamaya yardım eden pek çok kuramsal açıklama bulunmaktadır (7,8,9,10,11,12,13,14,15). Bu kuramsal açıklamalardan farklı olarak Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli (DİBM) çerçevesinde duygu düzenleme daha kapsayıcı ve bütüncül şekilde tanımlamaya çalışmıştır (1). Özellikle, duygu düzenleme zorluğuna sahip bireylerin sağaltımına yönelik geliştirilen söz konusu modelde temel duygu düzenleme becerilerinin tanımlanması ve özgül duygular (kaygı, üzüntü, neşe v.b.) özelinde de ele alınması hedeflenmiştir. Ayrıca, bu model diğer duygu düzenleme yaklaşımlarından ayıran önemli bir nokta da hem olumlu hem de olumsuz duygulara odaklanmasıdır.

DİBM çerçevesinde tanımlanan, ruh sağlığı ve iyilik hali üzerindeki etkisi görgül bulgular tarafından da gösterilen temel duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj (16) tarafından Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) geliştirilmiştir. Daha sonrasında ise farklı duyguları daha özgül ve derinlemesine değerlendirebilmek adına Ebert, Christ ve Berking (17) tarafından ise DDBÖ-DÖ geliştirilmiştir. DDBÖ-DÖ'de özgül duygular temelinde söz konusu olumsuz duyguyu veya duygu durumunu fark etme, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, duygu ile yüzleşme için hazırlanma ve duygu ortaya çıktığında etkin öz-destek sağlayabilme becerileri değerlendirilmektedir. Olumlu duygu veya duygu durumu ise farkındalıkla gözlemleme, duyguya açıkça izin verme, değerlendirme, keyfini çıkarmaya izin verme, duygunun ortaya çıkması ile ilişkili olarak minnettarlığın ortaya çıkmasına izin verme ve iyilik halini artırma ve güçlenme için duyguyu kullanmaya izin verme becerileri değerlendirilmektedir. DDBÖ-DÖ ile duygu düzenlemede duygular ayrı ayrı ele alınarak özgül duyguya ilişkin derinlemesine bilgilere ve duygular arasındaki benzerlik veya farklılıklara da ulaşılabilmektedir. Genel duygu düzenleme becerileri ile iyilik hali ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler birçok çalışmada ortaya konmuştur (16,17,18,19,20,21,22,23). Ancak farklı duygular ve belirtiler ile olan özgül ilişkileri, n önemi açısından bazı duyguların belli psikolojik belirtilerde daha belirgin role sahip oldukları görülmektedir (24). Dolayısı ile genel duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesinin yanında ve özellikle de ötesinde özgül duygular için duygu düzenleme becerilerinin anlaşılmasının da ayrıca önemli olduğu düşünülmektedir. DDBÖ-DÖ kullanılarak elde edilen bulgular da, duygu düzenleme becerileri ile iyilik hali ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi göstermiştir (25).

Tüm bunlar doğrultusunda mevcut çalışma; ruh sağlığının korunması, geri kazanılması ve temel duygu düzenleme müdahalelerin etkililiğini değerlendirmek amacıyla özgül duyguları daha kapsamlı bir biçimde ele almaya olanak sağlayan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği-DÖ'nün Türkçe'ye uyarlanmasının geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yürütmeyi amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Çalışma örneklemini, Hacettepe Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde eğitim gören 295 kadın ve 219 erkek olmak üzere toplam 514 öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 27 yıl (Ort:18.37, SS:1.77) arasında değişmektedir.

### Veri toplama araçları

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

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği-Duygu Özelinde (DDBÖ-DÖ) Özgül duygular temelinde duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (17). Ölçek, 5'li Likert tipi (0= Neredeyse hiçbir zaman, 4= Neredeyse her zaman) derecelendirmeli 12 maddeden oluşan bir öz bildirim aracıdır. DDBÖ-DÖ kapsamında duygu düzenleme becerileri özgül duygular özelinde değerlendirilmektedir. Katılımcılar öfke, kaygı, üzüntü, neşe v.b. duygularının son bir hafta içerisindeki en yüksek düzeyini 11'li Likert tipi (0= Hiç, 11= Oldukça Fazla) derecelendirme ile belirttikten sonra o duyguya ilişkin duygu düzenleme becerilerini yukarıda söz edilen 12 madde ile değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeler her bir duygu için ayrı ayrı yapılmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar bu alanlarda daha az zorluk yaşandığı ve kişinin söz konusu duyguyu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. DDZÖ-DÖ'nin iç tutarlılık değerinin özgül duygular için .86 ile .92 arasında olduğu belirtilmektedir (17). Bu çalışmada iç tutarlılık değerleri ise özgül duygular için .87 ile .94 arasında değişmektedir.

*Belirti Kontrol Listesi (SCL-90):* Belirti Tarama Listesi psikolojik sıkıntıları ve psikopatoloji belirtilerini tarama amacıyla oluşturulmuş bir ölçektir (26). 90 maddeyi içeren bu ölçekle, bireylerden son bir hafta içinde ölçekteki psikolojik belirtilerden ne ölçüde rahatsızlık ya da zorlanma (distress) hissettiklerini 5 dereceli bir ölçek üzerinde değer-

lendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağ (27) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada SCL-90'nun iç tutarlılık geçerlilik düzeyi .97 bulunmuştur.

*Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ):* Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (16). Ölçek, 27 maddeden oluşan öz-bildirim aracıdır. DDBÖ toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Elde edilen yüksek puanlar duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. DDBÖ'nün özgün formu için ölçek toplam puanına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96'dır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik bulgularında ise Cronbach alfa güvenilirlik değeri .89 olarak bulunmuştur (28). Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach alfa güvenilirlik değeri .90 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin (DDBÖ-DÖ) ilk önce çeviri çalışmaları gerçekleştirilmiştir. DDBÖ-DÖ'nün İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi 2 uzman, daha sonrasında ise Türkçe'den İngilizce'ye geri çevirisi de 2 farklı uzman tarafından yapılmıştır. Her bir çeviri aşamasındaki uzmanların hem dile hem de psikoloji alan yazına hâkim olmalarına dikkat edilmiştir. DDBÖ-DÖ'deki aynı maddeler farklı duygular için tekrar etmektedir. Özgül duygu listesi için bu çalışma kapsamında kaygı, üzüntü, tiksinti, öfke, suçluluk, neşe ve sakinlik olmak üzere toplam 7 duygu ele alınmıştır. Kaygı, üzüntü, tiksinti, öfke ve neşe duygularının belirlenmesinde temel duygular listeleri, suçluluk duygusunun belirlenmesinde psikolojik belirtiler ile oldukça ilişkili olması görüşü ve sakinlik duygusunun belirlenmesinde ise duygulanımın iki boyutlu yaklaşımı ve psikolojik belirtileri çalışırken ulaşılmak istenen hedef duygu olması özelliği dikkate alınmıştır (24).

Veri toplama aşamasından önce ise öğrencilerin eğitim gördükleri Hacettepe Üniversitesi'nin ilgili birimlerinden çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli olan izinler alınmıştır. Araştırma ders sorumlularının uygun gördükleri zaman diliminde öğrencilere ders saatinin başlangıcından hemen

önce grup halinde eğitim gördükleri üniversitenin sınıf ortamlarında uygulanmıştır. Çalışma ile ilgili açıklama araştırmacı tarafından yapılmıştır. Daha sonra öğrencilere onam formları dağıtılmıştır. Onam formlarının öğrenciler tarafından okunması ve imzalanmasının ardından onam formları toplanmış ve araştırma ölçekleri öğrenciler tarafından doldurulmuştur. SPSS 23 istatistik programı kullanılarak betimsel, geçerlik (iç-tutarlılık katsayıları), korelasyon analizleri ve t-testi analizleri yürütülmüştür. Betimsel analizler ile ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Korelasyon analizleri ile madde toplam korelasyonları ve DDBÖ ile DDBÖ-DÖ arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. T-test analizleri ile ise DDBÖ-DÖ'nün ayırt edici geçerliliğine bakılmıştır.

## BULGULAR

DDBÖ-DÖ'nin psikometrik özelliklerine ait bulgular önce güvenilirlik ve sonrasında geçerlilik olmak üzere iki bölümde aktarılmıştır. Bu bulgulara geçmeden önce çalışmadaki ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

### Güvenilirlik

#### İç tutarlılık

DDBÖ-DÖ'nün güvenilirliği, başka bir ifadeyle ölçme hatasından arınık olma düzeyi Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ile incelenmiştir. Bunlara ek olarak, güvenilirliğin diğer bir kanıtı olarak kul-

lanılan madde-toplam test korelasyon katsayıları da her bir duygu için olan ayrı ölçümlerdeki her bir madde için hesaplanmıştır.

Kaygı duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .86, Üzüntü duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .86, Tiksinti duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .92, Öfke duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .87, Suçluluk duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .91, Neşe duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .91 ve Sakinlik duygusu ile ilişkili duygu düzenleme için iç tutarlılık katsayısının .90 olarak bulunmuştur.

Ayrıca DDBÖ-DÖ için hesaplanan madde-toplam test korelasyon katsayılarının da her bir duygudaki alt maddeler için 0.30 kesme noktasından yüksek olduğu gözlenmiştir. Hatta çoğu madde için korelasyon katsayısının 0.50'den yüksek olduğu görülmektedir. Her bir maddenin ayrı ayrı her bir özgül duygudaki korelasyon katsayısı Tablo 2'de sunulmuştur.

### Geçerlik

DDBÖ-DÖ'nün özgül duygular puanları ve DDBÖ arasındaki korelasyonlar ile ölçüt bağımlı geçerliliğine bakılmıştır. Ayrıca DDBÖ-DÖ'nün SCL-90 Ölçeği'ne göre belirti düzeyi düşük ve yüksek grup arasındaki ayırt edici geçerliği incelenmiştir. Yürütülen ölçüt bağımlı geçerliliğe ait korelasyon

**Tablo 1:** Ölçeklere Ait Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve DDBÖ-DÖ ile DDBÖ Korelasyon Kat Sayıları

DDBÖ-DÖ	Ortalama	Standart Sapma	DDBÖ r
Kaygı	2.28	.62	.70**
Üzüntü	2.22	.69	.48**
Tiksinti	2.16	.84	.25**
Öfke	2.30	.73	.47**
Suçluluk	2.07	.78	.33**
Neşe	2.75	.70	.49**
Sakinlik	2.44	.74	.39**
DDBÖ	2.36	.53	
SCL-90	1.47	.69	

r: DDBÖ-DÖ alt boyutları ile DDBÖ arasındaki korelasyon katsayıları, p<.001

DDBÖ-DÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği -Duygu Özelinde,

DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği,

DDZÖ: Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği

**Tablo 2:** Madde-Toplam Korelasyon Kat Sayıları

Madde No	Kaygı	Üzüntü	Tiksinti	Öfke	Suçluluk	Neşe	Sakinlik
1.Madde	.47**	.61**	.67**	.60**	.65**	.70**	.64**
2.Madde	.63**	.63**	.77**	.64**	.70**	.68**	.63**
3.Madde	.48**	.55**	.60**	.53**	.67**	.66**	.65**
4.Madde	.52**	.54**	.71**	.60**	.69**	.78**	.68**
5.Madde	.57**	.62**	.74**	.65**	.74**	.78**	.73**
6.Madde	.66**	.64**	.74**	.77**	.72**	.76**	.75**
7.Madde	.67**	.57**	.77**	.61**	.74**	.65**	.70**
8.Madde	.55**	.67**	.71**	.69**	.71**	.74**	.78**
9.Madde	.71**	.72**	.73**	.53**	.72**	.77**	.78**
10.Madde	.75**	.72**	.79**	.76**	.72**	.75**	.74**
11.Madde	.67**	.67**	.77**	.76**	.74**	.69**	.68**
12.Madde	.63**	.62**	.67**	.69**	.63**	.60**	.60**

katsayıları Tablo 2'de ve ayırt edici geçerlik sonuçları ise Tablo 3'te sunulmuştur.

SCL-90 psikolojik belirti düzeyi düşük grup ile SCL-90 psikolojik belirti düzeyi yüksek grup arasında DDBÖ-DÖ'nin Kaygı ( $t(163)=4.87$ ,  $p<.001$ ), Üzüntü( $t(163)=2.22$ ,  $p<.05$ ), Tiksinti ( $t(163)=2.63$ ,  $p<.01$ ), Öfke ( $t(163)=4.58$ ,  $p<.001$ ), Suçluluk ( $t(163)=2.58$ ,  $p<.05$ ), Neşe ( $t(163)=2.71$ ,  $p<.01$ ), Sakinlik ( $t(163)=2.31$ ,  $p<.05$ ) duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Bknz. Tablo 3).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği-Duygu Özelinde'nin (DDBÖ-DÖ) Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik ölçütlerini, kabul edilebilir düzeyde karşıladığı görülmektedir. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre, DDBÖ-DÖ'nün her bir duygu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular, DDBÖ-DÖ'nün kullanıldığı diğer güncel görgül bulgular ile tutarlıdır (17). Ayrıca ölçeğin içindeki madde-lerle yapılan madde toplam korelasyonları da

**Tablo 3:** Psikolojik Belirti Düzeyi Grupların Duygu Düzenleme Becerilerine Ait T -Test Karşılaştırma Sonuçları

Ölçümler	Gruplar	n	Ort	SS	Sd	T
Kaygı	Alt	83	2.65	.56	163	4.87***
	Üst	82	2.20	.60		
Üzüntü	Alt	83	2.56	.67	163	2.22*
	Üst	82	2.34	.57		
Tiksinti	Alt	83	2.68	.70	163	2.63**
	Üst	82	2.39	.71		
Öfke	Alt	83	2.83	.62	163	4.58***
	Üst	82	2.38	.64		
Suçluluk	Alt	83	2.36	.71	163	2.58*
	Üst	82	2.08	.65		
Neşe	Alt	83	2.41	.77	163	2.71**
	Üst	82	2.08	.77		
Sakinlik	Alt	83	2.48	.83	163	2.31*
	Üst	82	2.27	.79		

\*\*\*p < .001. \*\* p<.01. p<.05

ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini destekler niteliktedir. Ölçekteki çoğu madde için korelasyon katsayılarının istatistiksel anlamlılık için gerekli kesme puanı olan .30'dan çok yüksek olduğu görülmektedir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçlarına göre ise; DDBÖ-DÖ'nün neredeyse bütün duyguları ile duygu düzenlemede zorluklar arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkiler ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Özgül duygulara ilişkin duygu düzenleme becerilerinin artması ile genel duygu düzenlemedeki zorlukların azalması veya genel duygu düzenleme becerilerinin artması arasındaki ilişkinin beklentiler ile tutarlı olduğu görülmektedir. Farklı duygulara ilişkin özgül duygu düzenleme becerilerinin artması genel duygu düzenleme becerilerinin artması ve duygu düzenleme zorluklarının azalması şeklinde olağan ve doğal olduğu düşünülmektedir. Bu ilişkiler, DDBÖ-DÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerliğine işaret eden kanıtlar olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda ayırt edici geçerlik sonuçlarına göre ise; özgül duygulara ilişkin duygu düzenleme psikolojik belirti düzeyi düşük ve yüksek grubu anlamlı şekilde birbirinden ayırmıştır. Benzer şekilde alan yazında da DDBÖ-DÖ'nün iyilik hali ve ruhsal sağlık ile pozitif ilişkiler gösterirken psikopatoloji ve duygu düzenleme eksiklikleri ile negatif ilişkiler gösterdiği belirtilmektedir (1, 17). Daha öncede de değinildiği gibi duygu düzenleme zorlukları veya beceri eksiklikleri ile psikolojik belirtiler birçok ruh sağlığı bozukluğunun nedeni ya da sonucu olarak bir arada görülmektedir. Aradaki çift yönlü ilişkiyi aydınlatmaya yönelik deneysel ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmakla birlikte görgül çalışmalar ve mevcut çalışma, psikolojik belirtilerin hem önlenmesi hem de sağaltımın gerçekleştirilmesi adına duygu düzenleme becerilerini geliştirmenin umut verici bir yol olduğuna işaret etmektedir. Farklı duygu düzenleme ölçekleri duygu düzenlemeyi genel olarak ele almaktadırlar. Duygu düzenleme becerileri ile ilgili diğer kendini bildirim ölçüm araçlarında kişinin yanıtlarında hangi duyguları ifade ettiği ve duygu düzenleme beceri düzeyinin özgül duygular veya özgül duygu durumlarına göre değişip değişmediği belirsizdir. Dolayısı ile DDBÖ-DÖ'de söz konusu bu belirsizliklerin giderilmesi ve özgül duygular ve duygu durumları için duygu

düzenleme becerilerinin ele alınması hedeflenmiştir (17). Yapılan çalışmalarda farklı özgül duygular için duygu düzenleme becerilerinin birbirinden farklılık gösterdikleri görülmektedir (25). Dolayısıyla, özgül duygular için duygu düzenleme becerileri farklılaşabilmektedir ve DDBÖ-DÖ bunu değerlendirmek ve bu konuda derinlemesine bilgi elde edebilmek için uygun bir ölçüm aracı olarak görülmektedir. Aynı zamanda DDBÖ-DÖ duygu özelinde değerlendirmeyi ele aldığı için görgül ve klinik çalışmalarda sadece ilgilenilen özgül duygu için uygulamaya uygun bir ölçüm aracıdır. Örneğin; sadece kaygı duygusu veya olumlu duygular için duygu düzenleme becerilerin değerlendirilmesine uygun bir yapıdadır. Alan yazındaki farklı çalışmalarda ilgilenilen asıl konu çerçevesinde DDBÖ-DÖ'nün farklı duygular için ayrı ayrı kullanılabilirliği görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada da suçluluk, sakinlik gibi DDBÖ-BÖ orijinal formunda yer almayan duygular için de geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları incelenmiştir. Bu duygular için de diğer duygulara benzer sonuçlar elde edilmesinden yola çıkarak, DDBÖ-DÖ'nün teorik ve uygulama çalışmalarında ilgilenilen özgül duygu için olumlu veya olumsuz duygu maddeleri içerisinde uygun olana yerleştirilmesi ile kullanılabilirliği söylenebilir.

Alan yazında son dönemlerde duygulanımsal beceri geliştirmeye daha fazla odaklanıldığı görülmektedir. Söz konusu becerileri geliştirme uygulamalarından duygular ve duygulanımsal alanla ilgili çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (24). Bu çalışmalarda; duygular ve duygulanımsal süreçlerden geri çekilmeden, kaçmadan ya da onları değiştirmeden ziyade esneklik özelliği ile birlikte kabul ve tolerans özellikleri geliştirilerek daha geniş duygulanımsal sınırlar oluşturulmaya çalışılmaktadır. Duygular ve duygulanımsal süreçle birlikte yaşayabilmek ve onlarla birlikte kabul ve tolerans içerisinde hareket edebilmenin öneminden söz edilmektedir (29). Duygulanımsal becerilerin ele alınmasında, değerlendirilmesinde ve geliştirilmesinde duyguların teke teke ele alınmasının genel olarak alınmasında daha önemli ve derinlemesine bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir. Olumlu ve olumsuz duyguların örüntülerinin farklılık gösterebileceği belirtilmektedir (30). Hatta bu açıdan aynı sınıfta yer alan duyguların (kaygı ve suçluluk/neşe ve sakinlik vb.) bile düzenlemede bir-

birinden farklılık gösterebileceği veya tedavi içerisinde farklı seyirler izleyebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda DDBÖ-DÖ'nün kuramsal çalışmalar ve daha da önemlisi klinik uygulama çalışmalarında kullanılabileceği düşünülmektedir. DDBÖ-DÖ'nün ele alınan özgül duyguların müdahale öncesi ve sonrasındaki karşılaştırmaları için kullanılabileceği gibi, görüşmeler arasında özdeğerlendirme aracı olarak psiko-eğitim, yüzleştirme, kabul, tolerans ve değişimleme aracı olarak kullanılabileceği öngörülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma özgül olarak farklı duygular temelinde duygu düzenleme becerilerini ele alan DDBÖ-DÖ'nün psikometrik özelliklerine ilişkin bir başlangıçtır. Bununla birlikte, elde edilen bulgulardan yola çıkarak DDBÖ-DB'nin Türkçe'deki kullanımı için güvenilirlik ve geçerlik özelliklerine sahip olduğu düşünülmektedir. Elde edilen mevcut bulguların ölçeğin farklı ve daha büyük örneklemeler ve özellikle farklı tanı grubuna ait örneklemeler ile kullanılması sonucu zenginleşeceği düşünülmektedir. Yukarıda yer verilen kullanım alanlarına ilişkin ön görüşler ile ilgili ilerleyen dönem çalışma bulguları da önemli olacaktır. Ayrıca izleyen dönemdeki çalışmalarda yordama geçerliğine kanıt oluşturabilecek çalışmalarla da bulguların desteklenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

---

Yazışma adresi: Doç. Dr. Sevginar Vatan, Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara  
sevginarvatan@gmail.com

---

## KAYNAKLAR

1. Berking M., Whitley B. Affect regulation training. A practitioner's model. 2014, New York Heidelberg Dordrecht London: Springer.
2. Hofmann SG., Grossman P, Hinton DE. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review* 2011; 31: 1126-1132
3. Campbell-Sills L, Ellard K., Barlow DH. Emotion regulation in anxiety disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation içinde* (2nd ed., 2014, ss. 393-412). New York, NY: Guilford Press.
4. Farach FJ, Mennin DS, Smith RL, Mandelbaum M. The impact of pretrauma analogue GAD and posttraumatic emotional reactivity following exposure to the September 11 terrorist attacks: A longitudinal study. *Behavior Therapy* 2008;39: 262-276
5. Aldao A, Nolen-Hoeksema S. When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology* 2012;121:276-281.
6. Aldao A., Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* 2010;30:217-237
7. Eisenberg N, Spinrad TL. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development* 2004;75: 334-339.
8. Gottman JM., Katz LF. Effects of marital discord on young children's peer interaction and health. *Developmental Psychology* 1989;25:373-381
9. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2004;26:41-54
10. Gross JL. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* 1998;2:271-299
11. Larsen RJ. Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry* 2000;11:129-141.
12. Lazarus RS. *Emotion and adaption* . 1991, New York, NY: Oxford University Press.
13. Saarni, C. *The development of emotional competence*. 1999, New York, NY: Guilford Press.
14. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality* 1990;9:185-211.
15. Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 1994;59:25-52
16. Berking M, Znoj H. Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 2008;56:141-152
17. Ebert D, Christ O, Berking M. Entwicklung und validierung eines fragebogens zur emotionsspezifischen selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen (SEK-ES). [Development and validation of a self-report instrument for the assessment of emotion-specific regulation skills]. *Diagnostica* 2013;59:17-32.
18. Berking M, Margraf M, Ebert D, Wupperman P, Hofmann SG, Junghanns K. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2011;79:307-318
19. Berking M, Meier C, Wupperman P. Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy* 2010;41:329-339
20. Berking M, Poppe C, Luhmann M, Wupperman P, Jaggi V, Seifritz E. Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 2012;43:931-937
21. Berking M, Orth U, Wupperman P, Meier L, Caspar F. Prospective effects of emotion regulation on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology* 2008;55:485-494
22. Berking M, Wupperman P, Reichardt A., Pejic T, Dippel A, Znoj H. Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy* 2008;46:1230-1237
23. Radkovsky A., McArdle JJ, Bockting CLH, Berking M. Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2014;82:248-262
24. Vatan S. Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2017;9:45-62
25. Lincoln TM, Hartmann M, Köther U, Moritz S. Do People With Psychosis Have Specific Difficulties Regulating Emotions?. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 2015;22:637-646
26. Derogatis LR. *SCL-90-R manual II*, Towson, Clinical Psychometric Research, 1983.
27. Dağ I. Reliability and validity of the Turkish form of the SCL90-R. *Turkish Journal of Psychiatry* 1991;2:5-12.
28. Vatan S, Kahya Y. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2018;19:192-201
29. Hayes SC, Strosahl KD. *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. 2004, New York, Springer-Verlag.
30. Berking M, Orth U, Wupperman P, Meier L, Caspar F. Prospective effects of emotion regulation on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology* 2008;55:485-494.