

# Duygu Düzenlenme Anketi Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği

Tarık TOTAN

Doç. Dr. /Adnan Menderes Üniversitesi/Eğitim Fakültesi/Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı  
Aydın/Türkiye

## Özet

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, Duygu Düzenleme Anketi (DDA) Türkçe formunun, psikometrik özelliklerinin klasik test kuramı kapsamında incelenmesidir.

**Yöntem:** Araştırmaya 159'u kadın (%52.5), 144'ü erkek (%47.5) olmak üzere toplam 303 genç yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20 yaş 11 aydır. Veri toplamada; Duygu Düzenleme Anketi, Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği, Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form) kullanılmıştır. DDA'nın psikometrik özellikleri; doğrulayıcı faktör analizi (DFA), ölçüt geçerliği, test tekrar test ve iç tutarlılık katsayıları kullanılarak incelenmiştir.

**Bulgular:** DFA, DDA'nın standartlaştırılmış madde tahminlerinin 0.47 - 0.74 arasında olduğunu göstermiştir. Ayrıca DFA sonuçları, ölçeğin özgün modelinin tam olarak Türkçe formunda doğrulandığını kanıtlamıştır. Bununla birlikte ölçek maddelerine ait madde toplam korelasyonları 0.33'den yukarıdadır. Maddelerin %27'lik alt ve üst gruplarına ait bağımsız örneklem için t-testi sonuçları, maddelerin alt ve üst gruplar olarak katılımcıları ayırdığını göstermiştir. İç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda 0.78, baskılama boyutunda 0.71 olduğuna ulaşılmıştır. Test tekrar test geçerliğinde 0.65'den yukarıda ilişki katsayılarına ulaşılmıştır.

**Sonuç:** Araştırma sonuçları, DDA'nın Türkçe formunun duygu düzenlenmeyi, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak iki alt boyutta değerlendirmede yeterli olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, ölçek birey veya grup odaklı psikoterapi ve araştırma çalışmalarında kullanılabilir niteliktedir. (**Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2015; 3: 153-161**)

**Anahtar kelimeler:** Duygu düzenleme, bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama, geçerlik, güvenilirlik

## Abstract

### Validity And Reliability of the Turkish Form of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

**Objective:** The purpose of the present study was to investigate psychometric properties of the Turkish form of the ERQ via classical test theory.

**Method:** The participants of the present research consisted of 159 (52.5%) female and 144 (47.5%) male; a total of 303 Turkish young adults. Average age of the participants was 20 years and 11 months. The ERQ, the Emotional Self-Efficacy Scale, the Regulatory Emotional Self-efficacy Scale, the Satisfaction of Life Scale, and Oxford Happiness Scale (Short form) were used as data collection tools. Confirmatory factor analysis (CFA) were used for investigation of the psychometric properties of the ERQ. Also, criterion-related validity, test-retest validity, and internal consistency were used calculated.

**Results:** The CFA results showed that standardized item estimates of the ERQ ranged between 0.47 and 0.74. Also the CFA results showed that the original factor structure of the ERQ confirmed on the Turkish sample. Besides, item-total correlations were above the 0.33. The independent samples t-test results indicated that there were significant difference between the total scores of upper 27% and lower 27% groups for all items. Internal consistency coefficients of the scale were determined as 0.78 for cognitive reappraisal and 0.71 for suppression. Test-retest results of the subscales were above 0.65.

**Conclusion:** The findings showed that factor structures of the ERQ's reappraisal and suppression had psychometric quality in Turkish version. Consequently, the scale could be used in individual or group focused psychotherapy and research. (**Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2015; 3: 153-161**)

**Keywords:** Emotion regulation, cognitive reappraisal, suppression, validity, reliability

## GİRİŞ

Duyguların gündelik yaşamdaki olumlu yada olumsuz etkisi göz önüne alındığında, duygusal işleyişi düzenlemenin önemi daha da fazla ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda duygular, yaşantılar kadar önemlidir. Öyle ki, duygular aktif durumdayken, insanların doğal uyum potansiyellerini desteklemekte, önemli kararlarına yön verebilmektedirler (Greenberg 2011). Duygular, yaşamımızdaki çoğu karar ve davranışta etkili olduğu gibi, kişilerarası ilişkileri ve bireysel işlevselliği de arttırmaktadırlar. Bundan dolayı, duygu düzenleme yaşamın erken dönemlerde öğrenilmesi gereken önemli bir yaşam becerisidir (Macklam 2010, Shiota ve Kalat 2012, Shoutham-Gerow 2014). Duygusal işleyişi anlamaya çalışmak, eskiden beri düşünürlerin ilgisini çekmiştir. Günümüzde ise duygu düzenleme, önemli bir yaşam becerisi olarak pek çok psikoterapi kuramının müdahalesi olarak değerlendirilmektedir.

Duygusal işleyişi anlamaya yönelik tartışmalar uzun süredir Batı felsefesinin bir parçasıdır. Platon duyguları (1) kolayca eğitilebilen ve (2) yabancı, tehlikeli olmak üzere iki ata benzetmiştir. Stoacı filozoflardan Romantik dönem aydınlanma çağına doğru ise duygular, rasyonel deneyimler olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Leahy ve ark. 2011). Danışanın duygularıyla çalışmanın ya da duygusal müdahalenin, psikoterapi ortamında uzun süre dikkat çekmediği (Shoutham-Gerow 2014) düşünülmesine rağmen, aslında duyguyla çalışmak, çoğu psikoterapi kuramı tarafından, psikolojik sağaltım sürecinin önemli bir ögesi durumundadır. Erken bir örnek olarak, Klasik Psikanaliz'in gelişmesinde katarsisin, sağaltım sürecinin bir parçası durumunda olması gösterilebilir (Safra ve Greenberg 1991). Daha modern yaklaşımlardan sayılabilecek Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi de, bireyin düşüncelerinin duygularına yön verdiğini, özellikle danışanların olaylara yükledikleri anlamların istenmedik duygusal sonuçları ortaya çıkardığını savunmaktadır (Köroğlu 2012). Bilişsel terapinin büyük babası konumundaki Ellis'in bu düşüncesi, ardılı olan kuramcılarını da etkilemiştir.

Güncel yaklaşımlardan olan Farkındalık Temelli Terapiler, duygusal farkındalığın, bireyin iyileşmesinde olumlu etkileri olduğunu vurgulayarak duygu düzenlemeyi terapötik mekanizmalar arasına yerleştirmektedir (Çatak ve Ögel 2010). Duygu odaklı bilişsel terapide (Power 2010) bilişten duyguya doğru giden klasik akışı yeterli görmeyerek, aslında duygunun da bilişe yön ve motivasyon sağladığını önererek, biliş ve duygu arasında karşılıklı bir etkileşim olduğunu savunmaktadır. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım-

dan beslenen Duygusal Şema Terapisi ise, bireylerin duygusal deneyimlerini tanımlayarak, duygularını nasıl değerlendirdiklerini, duygularından beklentilerini, kişilerarası stratejiler olarak duyguları nasıl düzenleyebilecekleri konusunda, duygu düzenlenmeyi kavramsallaştırmaktadır (Leahy ve ark. 2011). Greenberg (2010), duygusal ve anlam oluşturma süreçlerindeki değişimleri sağlamayı hedeflediği Duygu Odaklı Terapisi'nde, duygu düzenlemeyi duygusal değişimi sağlayan ilkeler arasında yerleştirmektedir. Sonuç olarak, gerek klasik gerekse de modern psikoterapi yaklaşımlarında duygusal işleyişte değişimi sağlamak, diğer bir ifadeyle duygu düzenleme psikoterapi sürecinin ayrılmaz bir parçası konumundadır.

Psikolojide duygu düzenleme kişilik psikolojisi ve gelişim psikolojisi boyutlarında ele alınmaktadır (Gross ve Thompson 2007). Bununla birlikte, Shoutham-Gerow (2014) duygu düzenlemenin klinik psikoloji ve psikoterapi düzeyinde dört temel işlevsel tanımı olduğunu belirtmektedir. Bunların ilkinde duygu düzenlemenin amaç yönelimli olarak birinin gözlem yapmasını, durumları değerlendirmesini ve duygularını düzenleyerek davranış göstermesi söz konusudur. İkincisinde ise kontrol ve düzenleme arasındaki ayrımı odaklanılarak, düzenlemenin kontrolden nasıl farklılaştığı açıklanmaktadır. Üçüncü gruptaki tanımlar, duygu düzenlemenin, gelişimsel olarak çocuk ve ebeveynleri arasındaki ilişki bağlamında geliştiğine vurgu yapmaktadır. Dördüncü tanımlar ise duygu düzenlemeyi, kişiler arası ilişkiler ve bireyin kendi ruh sağlığı odağında ele almaktadır. Bu odaktaki klinik çalışmalar, duygu düzenlemenin anksiyete ve depresyonun (D'Avanzato ve ark. 2013) kaynağında yer aldığını, yeme bozukluğu sorunu olan bireylerin duygu düzenleme sorunları yaşadıklarını (Harrison ve ark. 2010) ve madde kötüye kullanımında duygu düzenleme eğitimlerinin kötüye kullanımı azaltmada etkili olduğunu (Hopwood ve ark. 2015) göstermektedir. Bununla birlikte Berking ve Wupperman'nın (2012) ruh sağlığıyla ilişkili olarak duygu düzenlemeye yönelik yaptıkları taramada depresyon, sınır kişilik bozukluğu, madde kötüye kullanımı, yeme bozuklukları ve somatoform bozukluklar gibi rahatsızlıklar da duyguların önemine yönelik bulguların olduğunu ancak duygu düzenlemede nasıl ve hangi bileşenlerinin önemli olduğuna yönelik bulguların oldukça sınırlı olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu sonuçta duygu düzenlemede temel bir kuramsal bakış doğrultusunda amprik bulgulara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Biyolojik, fizyolojik ve çevresel etkilerin kompleks etkileşimleriyle ortaya çıkan duygular (Shoutham-

Gerow 2014), duygusal ipuçlarından elde edilen değerlendirmeler sonucunda deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemleri etkilemektedirler (Gross ve John 2003). Duygu oluşumu sırasında, öncelikle duygu düzenleme devreye girmektedir. Bu sebeple de, duygu düzenleme, ortaya çıkan duyguyla birincil düzeyde ilişkilidir (Gross 1998a, Gross 1998b, Gross ve Thompson 2007). Duygu düzenlemenin kabul etme, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon (zihinsel geviş getirme) ve baskılama gibi stratejileri bulunmaktadır (Aldao ve ark. 2010). Ancak Gross'a göre (2002), öncül odaklı (antecedent-focused) ve tepki odaklı (response-focused) olmak üzere iki duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi, duygusal tepkiden önce tam anlamıyla etkili hale gelerek, fizyolojik tepkileri ve davranışları etkilemektedir. Tepki odaklı stratejiler ise, duygusal tepki oluşuktan sonra diğer bir ifadeyle duygu başladığında ortaya çıkmaktadırlar (Gross ve John 2003). Böylece duygu üretimi sırasında (Gross 2002) duygu düzenleme; bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak iki temelde çalışmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duyguların etkisini azaltıcı olarak bir durumu, farklı bir şekilde yapılandırarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple de, bireyin geçmiş yaşatılarına ait hafızasını olumsuz yönde etkilememekte, duygu deneyimini ve davranışın dışavurumunu azaltmaktadır. Ancak, baskılama, yeniden değerlendirme sonrasında içsel hissetmelerin dışavurumunu engellemeye ortaya çıkararak, duygusal deneyimi azaltmada etkisiz olmasından dolayı yaşantılarla oluşan anılara zarar vermektedir (Shiota ve Kalat 2012, Gross ve Thompson 2007, Gross 2002). Böylece bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı duygu düzenleme stratejisinde yer alırken, baskılama ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi içinde yer almaktadır (Gross ve John 2003). Deneysel araştırmalar ve bireysel farklılıklarla ilgili çalışmalar, bilişsel yeniden değerlendirmenin baskılamaya göre daha etkili olduğunu göstermektedir (Gross 2002). Bu sebeple de psikoterapi de kullanılması amaçlanan duygu düzenlemenin, bilişsel yeniden değerlendirmeye dayanması gerektiği öne sürülebilir.

Alan yazında sıklıkla kullanılan Duygu Düzenleme Anketi'nin (DDA; Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) temeli Gross ve John'un (1998) önceki çalışmalarına dayanmaktadır. Ancak, ölçeğin nihai hali yine Gross ve John'un (2003) daha güncel çalışmalarıyla şekillenmiştir. Araştırmacılar ölçme aracını Bilişsel yeniden değerlendirme (Cognitive Reappraisal, 6 madde) ve Baskılama (Suppression, 4 madde) olmak üzere toplamda iki ayrı boyuttan oluş-

turmuşlardır. Ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme boyutundan alınan yüksek puanlar cevaplayan kişinin duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma eğilimi gösterdiğini, baskılamadan alınan yüksek puanlar ise cevaplayan kişinin duygu düzenleme sırasında duygularının ortaya çıkmasını baskılamaya yönelik stratejiler kullandığını göstermektedir.

DDA'nın içtutarlık katsayılarını ve test tekrar test katsayılarını Türkçe'de ilk kez Yurtsever (2008), İşletme ve Hukuk fakülteleri öğrencileri üzerinden rapor etmiştir. Aka'da (2011), ölçeğin iç tutarlılığını ve test tekrar test katsayılarının yanı sıra madde toplam korelasyonlarıyla bir grup ölçekle olan ölçüt geçerliği bulgularını üniversite öğrenciler üzerinden raporlamıştır. Bununla birlikte ölçeğin özellikle Türkçe'deki yapı geçerliğiyle ilgili kanıtlarla psikometrik özelliklerinin desteklenmesi gerekmektedir. Bu sebeple araştırmanın amacını, özellikle psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları ve madde kötüye kullanımını semptomlarını azaltıcı etkisi olan duygu düzenlemeyi (Aldao ve ark. 2010, Cisler ve ark. 2010, Harrison ve ark. 2010) değerlendirme de sıklıkla kullanılan (Ehring ve ark. 2010, Joormann ve Gotlib 2010), Gross ve John (1998b, 2003) tarafından geliştirilen, Duygu Düzenleme Anketi'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini genç yetişkinler üzerinde klasik test teorisi bağlamında incelemek oluşturmuştur.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırma katılımcıları 2014 Bahar döneminde, Ege Bölgesi'nde yer alan bir üniversitesinin Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırmaya dahil olan tüm katılımcılar, kendi onayları doğrultusunda araştırmada gönüllü olarak yer almışlardır. Katılımcıların 159'u kadın (%52.5), 144'ü ise erkek (%47.5) olmak üzere toplamı 303 kişidir. Yaş aralıkları 18 ile 25 arasında değişen katılımcıların yaş ortalamaları ise 20 yaş 11 ay olduğuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ailelerin aylık ortalama gelirleri 1.687 TL olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik uygulaması içinse yine aynı eğitim fakültesinden belirlenen 78 öğrencinin (kadın n= 42, %53.85; erkek n= 36, %46.15) yanıtları kullanılmıştır.

### Ölçme Araçları

Duygu Düzenleme Anketi (Emotion Regulation Questionnaire, DDA) :Ölçme aracı yedili derecelendirme [1 kesinlikle katılmıyorum - 7 kesinlikle katı-

lıyorum] on maddeye sahiptir. Gross ve John (2003), her iki alt boyutta test tekrar test katsayısını 0.69 olarak, iç-tutarlılık katsayılarını bilişsel yeniden değerlendirme için 0.79, baskılama içinse 0.73 olarak belirlemiştir. Test tekrar test katsayısı her iki boyutta 0.69 olarak raporlanmıştır. Ölçeği Türkçe'de ilk kullanan Yurtsever (2008), bilişsel yeniden değerlendirme için iç tutarlılık katsayısını 0.85, baskılama içinse 0.78 olarak rapor etmiştir. Araştırmacı test tekrar test katsayılarını ise bilişsel yeniden değerlendirme için 0.88, baskılama içinse de 0.82 olarak belirlenmiştir. Başka bir araştırmada Aka (2011) iç tutarlılık katsayısını bilişsel yeniden değerlendirme için 0.85, baskılama içinse de 0.78 olarak belirlerken sırasıyla test tekrar test güvenilirlik katsayılarını 0.69 ve 0.67 olarak rapor etmiştir. Ayrıca madde toplam korelasyonlarının da 0.41 ile 0.73 arasında olduğunu belirlemiştir. Ancak ölçeğin yapı geçerliğiyle ilgili Türkçe'de araştırma bulgusu bulunmamaktadır.

**Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği (DÖÖ):** DÖÖ, Kirk, Schutte ve Hine'nin (2008) tarafından geliştirilerek, Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Duygusal zekanın gelişen hali olarak düşünülen duygusal öz-yeterlik inançlarını; duyguları düzenleme, duyguları düşüncelere destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama ve duyguları algılama olmak üzere dört bileşenden ölçmektedir. Ayrıca, ölçeğin toplamıyla duygusal öz-yeterlik yapısına ulaşılmaktadır. Ölçek, beşli derecelendirmede [Hiç emin değilim, çok az eminim, biraz eminim, çoğunlukla eminim, kesinlikle eminim] 32 maddeye sahiptir. Orjinal formunda ölçek toplam varyansın %44'ünü açıklarken, iç tutarlık katsayısı 0.96, test tekrar test katsayısı ise 0.85'dir (Kirk ve ark. 2008). Türkçe formunda Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği için, toplam varyansın %32'sini açıkladığı, iç tutarlılığının 0.93 olduğu ve dört faktörlü modelin veriyle uyum gösterdiği ( $\chi^2/sd= 3.38$ , CFI= 0.94, RMSEA= 0.07) rapor edilmiştir (Totan ve ark. 2010). Başka bir çalışma da ölçeğin toplamı 0.91 olarak hesaplanan iç tutarlık katsayısı (Totan ve ark. 2013) bu araştırma için 0.85 olarak hesaplanmıştır.

**Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği (DDÖÖ):** Olumlu yada olumsuz yaşantılar sonucunda bireylerin duygularını yaşamasını veya baskılamasını belirlemek amacıyla geliştirilen DDÖÖ, Caprara ve arkadaşları (Caprara ve ark. 2008) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda on iki maddeye sahip olan ölçek, tümüyle iyi değilken, çok iyiye sıralanan beşli derecelendirmeye sahiptir. Olumlu hisleri ifade etmede algılanan öz-yeterlik (4 madde) ve olumsuz hisleri ifade etmede algılanan öz-yeterlik (8 madde) olmak üzere

iki ayrı boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin olumsuz hissetmelerle ilgili olan alt boyutunun, öfke/kızgınlığı yönetmede algılanan öz-yeterlik (4 madde) ve ümitsizliği yönetmede algılanan öz-yeterlik (4 madde) olmak üzere iki alt bileşeni de bulunmaktadır. Ölçek, İtalyan, Amerikan ve Bolivyalı bireyler üzerinden yürütülen geniş kapsamlı çalışmalar sonrasında geçerlik ve güvenilirliğini farklı kültürlerde de kanıtlanmıştır (Caprara ve ark. 2008). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini inceleyen Totan (2014), açıklayıcı faktör analizi sırasında açıklanan varyansın %47.39 olduğu, ölçeğin özgün modelinin Türkçe'de de doğrulandığını ( $\chi^2/sd= 1.53$ , CFI= 0.93, RMR= 0.08), iç tutarlılık katsayılarının pozitif bileşende 0.61 negatif bileşende ise 0.69 olduğunu rapor etmiştir. Bu araştırma pozitif bileşenin iç tutarlılığı 0.62, negatif bileşenin iç tutarlılığı ise 0.68 olarak belirlenmiştir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):** Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçekte, yedili derecelendirmede beş madde yer almaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin özgün formunda iç tutarlılık katsayısı 0.87, test tekrar test katsayısı ise 0.82 olarak rapor edilmiştir (Diener ve ark. 1985). Yetim (1991), iç tutarlılığı 0.78, test yarı güvenilirliğini 0.75, test tekrar test güvenilirliğini ise 0.81 olarak rapor etmiştir. Doğan ve Totan (2013) ise çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılığını 0.90 olarak belirlemişlerdir. Bu araştırma verisinde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise 0.82'dir.

**Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ):** Hills ve Argyle'nin (2002) geliştirdiği ölçek uzun formunda 29 maddeyken, araştırmada kullanılan kısa formunda ise sekiz maddeden oluşmaktadır. Araştırmacılar, faktör ve diskriminant analizleri sonucunda mutluluk bileşenini temsil gücü yüksek olan maddeleri belirleyerek kısa formu oluşturmuşlardır. Ölçeğin faktör analizi sırasında açıkladığı toplam varyansın %64.30, iç tutarlılık katsayısının 0.91 olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğinin Türkçe çalışması sırasında Doğan ve Çötök (2011), ölçeğin yedi maddesinin psikometrik açıdan yeterlik gösterdiğine ulaşmışlardır. Araştırmacıların raporlarında ölçeğin açıklayıcı faktör analizinde açıklandığı toplam varyans %39.74'dür. OMÖ'nün doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin tek yapı model ve verisi arasında yeterli uyum bulunmaktadır ( $\chi^2/sd= 2.77$ , GFI= 0.97, RMSEA= 0.07). İç tutarlılığı 0.74, test tekrar test geçerliği ise 0.85 düzeyindedir. Diğer bir araştırmada (Doğan ve ark. 2013) ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak rapor etmişlerdir. Bu araştırma verisinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.81 olduğuna ulaşılmıştır.

## Süreç ve Veri Analizi

Araştırmada Türkçe'ye uyarlanan ölçme aracı için, Dr. James J. Gross ile iletişim kurularak gerekli uygulama izni alınmıştır. Yabancı bir kültürde geliştirilen ölçeğin başka bir kültüre uyarlanması sırasında izlenecek yol sayısı oldukça fazla olmakla birlikte (Su ve Parham 2002, Maneesriwongul ve Dixon 2004, Bauford ve ark. 2009) ölçme aracının maddelerinin anlaşılır olmasıyla yabancı kültüre özgü özdeyişler ya da deyimsele ifadeler içermemesinden dolayı, çeviri-geri çeviri süreci kullanılmamıştır. Çeviri işlemi uzman paneli süreciyle (Maneesriwongul ve Dixon 2004) gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda DDA'nın Türkçe'ye çevirisi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alan doktoru olan üç akademisyen tarafından, birbirlerinden bağımsız olarak yapılmış sonrasında bu formlar ortak bir panel oturumunda tartışılarak uygulama formuna ulaşılmıştır. Son olarak ulaşılan Türkçe form, yine birbirinden bağımsız iki İngilizce dil uzmanına inceletilerek Türkçe çeviri işlemi tamamlanmıştır. Ulaşılan Türkçe form ile araştırmada kullanılan diğer ölçme araçları, araştırma örnekleme araştırmacı tarafından uygulanmış, katılımcılara araştırma konusunda bilgi verilerek katılım gönüllüğü doğrultusunda araştırmaya gönüllü katılımcılar veri toplama işlemine dahil edilmiştir. Uygulama sonrasında araştırma verisinde, boş değer ve hatalı kodlamalar incelenerek gerekli ön veri temizleme işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırma verisinin analizleri IBM SPSS PAWS 18 (SPSS 2009) ve LISREL 8.80 (Jöreskog ve Sörbom 2006) paket programlarında yapılmıştır. Araştırmada istatistiksel

yöntemler olarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA), Cronbach alfa, madde toplam korelasyonları, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, bağımsız örneklemler için t-testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

### Yapı Geçerliliği ve Madde Analizi

İstatistiksel analizler sırasında öncelikle yapı geçerliliği çalışması yürütülmüştür. Bu amaçla ölçeğin yapı geçerliliği çalışmaları DFA kullanılarak incelenmiştir. Yürütülen DFA analizleriyle birlikte ölçme aracından bulunan maddelere ait madde toplam korelasyonları, madde tanımlayıcı istatistikleri ve maddelerin cevaplayıcıları arasındaki alt ve üst %27'lik grupları ayırt ediciliği de incelenmiştir. DFA'da en çok olabirlik kestirimiyle birinci düzeyde ilişkisiz faktörler modeli kullanılmıştır. Bu modele ait sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

DDA'nın özgün yapısına dayalı oluşturulan modelin test edildiği analizde ölçme aracına ait tüm maddelerin önemli birer yordayıcı oldukları ve pozitif yönde yükledikleri anlaşılmıştır. Uyum iyiliği indeksleri ölçme aracının özgün modeli ile Türkçe formu için toplanan veri arasında yeterli uyumun varlığını doğrulamıştır ( $\chi^2= 107.02$ ,  $sd= 34$ ,  $\chi^2/sd= 3.15$ ,  $CFI= 0.92$ ,  $RMSEA= 0.06$ ,  $RMSEA \%90 G.A.= 0.06 - 0.10$ ). Faktörlerde yer alan maddelere ait standartlaştırılmış parametre katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için 0.48 ( $R^2= 0.23$ ) ile 0.74 ( $R^2= 0.55$ ) arasında yüklenirken, baskılama içinse 0.47 ( $R^2= 0.22$ ) ile 0.59

**Tablo 1.** Ölçme aracı için doğrulayıcı faktör analizi sonucundaki model çıktısı

Boyut	Madde	$\lambda_x$	h	$R^2$
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Madde 1	0.69*	0.53	0.48
	Madde 3	0.56*	0.68	0.31
	Madde 5	0.48*	0.77	0.23
	Madde 7	0.74*	0.45	0.55
	Madde 8	0.57*	0.67	0.33
	Madde 10	0.57*	0.67	0.33
	Madde 2	0.55*	0.70	0.30
Baskılama	Madde 4	0.52*	0.73	0.27
	Madde 6	0.59*	0.65	0.35
	Madde 9	0.47*	0.78	0.22

\*  $p \leq 0.001$

( $R^2 = 0.35$ ) arasında yüklenmiştir. DFA için ulaşılan uyum için, çapraz geçirme araştırma katılımcılarının cinsiyetleri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre kadın üniversite öğrencilerinde ( $\chi^2 = 70.11$ ,  $sd = 34$ ,  $\chi^2/sd = 2.06$ ,  $CFI = 0.90$ ,  $RMSEA = 0.08$ ;  $RMSEA \%90 \text{ G.A.} = 0.05 - 0.11$ ) ve erkek üniversite öğrencilerinde ( $\chi^2 = 81.32$ ,  $sd = 34$ ,  $\chi^2/sd = 2.39$ ,  $CFI = 0.91$ ,  $RMSEA = 0.07$ ;  $RMSEA \%90 \text{ G.A.} = 0.07 - 0.13$ ) veri ve model arasında yeterli uyumun varlığına ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda ölçekte yer alan maddelerin betimsel analizleri, toplam korelasyonları ve ayırtedicilikleri incelenmiştir (Bknz. Tablo 2). Duygu Değerlendirme Ölçeği'nin maddelerine yönelik yapılan analizlerde madde toplam korelasyon değerlerinin tüm maddeler için 0.33'den daha yukarıda olduğuna ulaşılmıştır. Betimsel istatistik sonuçları; madde ortalamalarının 2.80 ile 5.35, madde varyanslarının 1.90 ile 3.44 aralığında, basıklık ve çarpıklık değerlerinin ise -1 ile +1 aralığında olduklarını göstermiştir. Maddelerin alt ve üst gruplarını ayırt etmelerine yönelik yapılan bağımsız örneklem için t-test sonuçları tüm maddelerinin cevaplayanlar arasındaki üst %27'lik düzey yer alan bireylerle alt %27'lik grupta yer alan bireyleri ayırt ettiği yönündedir ( $p \leq .050$ ). Bu farklılıklara ait Cohen d etki büyüklükleri 1.67 – 2.62 aralığında yer alarak etki büyüklüğünün yüksek olduğunu kanıtlamıştır.

### Ölçüt Geçerliği

Duygu düzenlenmenin iki ayrı boyut olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılanmanın ölçüt ölçek geçerlikleri duygusal öz-yetkinlik, düzenleyici duy-

gusal öz-yetkinlik, yaşam doyumu ve mutluluk değişkenlerine yönelik korelasyonlar kullanılarak incelenmiştir (Bknz. Tablo 3). Ölçüt geçerlik için kullanılan bu değişkenlerin bilişsel yeniden değerlendirmeye pozitif yönde, baskılanmaya ise negatif yönde ilişkilmesi beklenmiştir.

Tablo 3'de duygu düzenlenme alanlarının benzer ölçek geçerliğine yönelik sonuçlar bilişsel yeniden değerlendirmenin duygusal öz-yetkinlik, olumsuz/olumlu hisleri ifade etmede algılanan öz-yetkinlik, yaşam doyumu ve mutlulukla pozitif yönde ilişkilendiği belirlenmiştir. Baskılanmanın ise yaşam doyumu ve mutlulukla negatif yönde ilişkilendiğine duygusal öz-yetkinlik ve olumlu hisleri ifade etmede algılanan öz-yetkinlik ile ilişkilendiğine ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ölçüt geçerlik için öngörülen beklentiyi karşılar niteliktedir.

### Artımsal Geçerlik

Gross ve John (2003), duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme, baskılanmaya göre iyi oluş üzerinde daha büyük etkiye sahip olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle de, artımsal geçerlikte duygu düzenleme alanlarının iyi oluş değişkenleri olarak yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki etkileri incelenmiştir (Bknz. Tablo 3).

Çoklu regresyon analizi bulgularına göre, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılanmanın; yaşam doyumuna ( $F(2, 295) = 15.53$ ,  $p < 0.01$ ) ve mutluluğa ( $F(2, 295) = 24.38$ ,  $p < 0.01$ ) yönelik doğrusal kombinasyonlarının istatistiksel olarak önemli olduğu sonu-

**Tablo 2.** Duygu Değerlendirme Ölçeği'nin madde analizi sonuçları

Madde	Madde toplam korelasyonu	Madde $\bar{x} \pm sd$	Madde Varyansı	Basıklık	Çarpıklık	$t_x$	Cohen d
Madde 7	0.62	5.06 ± 1.60	2.57	-0.04	-0.89	15.24*	2.38
Madde 1	0.57	5.04 ± 1.75	3.06	-0.04	-0.95	15.52*	2.43
Madde 3	0.51	4.87 ± 1.61	2.60	-0.40	-0.66	12.95*	2.02
Madde 10	0.52	5.07 ± 1.57	2.47	0.22	-0.99	12.33*	1.93
Madde 8	0.48	5.13 ± 1.38	1.90	0.56	-0.93	12.65*	1.97
Madde 5	0.43	5.35 ± 1.59	2.51	0.34	-0.61	10.68*	1.67
Madde 6	0.43	4.09 ± 1.74	3.02	-0.84	-0.17	16.64*	2.62
Madde 4	0.40	2.80 ± 1.74	3.04	-0.53	0.81	16.12*	2.56
Madde 2	0.39	4.27 ± 1.75	3.04	-0.44	-0.25	14.39*	2.26
Madde 9	0.33	4.47 ± 1.86	3.44	-0.37	-0.68	15.09*	2.38

\*  $n_1 - n_2 = 82$ , Bilişsel yeniden değerlendirme  $sd = 162$ , Baskılanma  $sd = 159$ ,  $p \leq 0.001$

**Tablo 3.** Duygu düzenlemeyle duygusal öz-yetenlik ve düzenleyici duygusal öz-yetenlik alanları arasındaki ilişkiler

Boyutlar	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]
Duygusal Öz-yetenlik [1]						
NEG [2] **	0.46*					
POS [3] **	0.20*	0.04				
Yaşam doyumu [4]	0.30*	0.25*	0.08			
Mutluluk [5]	0.47*	0.33*	0.22*	0.60*		
Bilişsel yeniden değerlendirme [6]	0.38*	0.25*	0.23*	0.24*	0.32*	
Baskılama [7]	0.00	-0.23*	0.10	-0.14*	-0.13*	-0.21*

\*  $p < 0.001$ 

\*\* NEG= Olumsuz hisleri ifade etmede algılanan öz-yetenlik, POS= Olumlu hisleri ifade etmede algılanan öz-yetenlik

cuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumu için çoklu korelasyon değeri 0.31'e göre duygu düzenlemenin doğrusal bileşimlerinde açıklanan varyansın yaklaşık %10 olduğu belirlenmiştir. Mutluluk için hesaplanan çoklu korelasyon değeri olarak 0.38'in de, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılamanın doğrusal bileşeninden yaklaşık olarak %14 düzeyinde varyansı açıklamaktadır. Tablo 4 bağımsız değişkenler olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılamanın mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak önemli etkilerinin olduğunu göstermektedir ( $p < 0.05$ ).

### Güvenirlilik

Araştırmanın ilerleyen aşamasında ölçeğin alt boyutları için iç tutarlık katsayılarının hesaplanması gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için 0.78, baskılama içinse de 0.71 olarak belirlenmiştir. İki hafta arayla yapılan ölçümlere dayanan test tekrar test çalışması sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme için 0.67 baskılama

için 0.65 düzeyinde korelasyon katsayılarına ulaşılmıştır. Ölçeğin toplam bir puanı olmadığı için her iki güvenilirlik hesaplamasında toplamlar üzerinden analizler yürütülmemiştir.

### TARTIŞMA

Araştırmada DDA'nın Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği klasik test teorisi yaklaşımıyla incelenmiştir. DFA ile iki ayrı yapıli modeli ve araştırma veri arasındaki uyum, birinci düzeyde en çok olabilirlik kestirimiyle incelenmiştir. DFA sonucu da, ölçeğin özgün yapısının Türk grubunda tam olarak korunduğunu desteklemiştir. İç tutarlık için DeVellis (2014) 0.70 ve 0.80 arasında yer alan Cronbach alfa değerlerinin kayda değer düzeyde iyi olarak kabul edileceğini belirtmektedir. Her iki boyutta da bu değerler aralığındaki iç tutarlık düzeyi ölçme aracı olarak DDA'nın yeterli olduğunu göstermektedir. İç tutarlık katsayıları incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirmenin baskılamaya göre daha yüksek katsayıya sahip olduğu

**Tablo 4.** Duygu düzenleme boyutlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	Standartlaştırılmamış katsayılar		Standartlaştırılmış katsayılar	t	%95 Güven aralığı	
		B	Standart hata	Beta		Alt sınır	Üst sınır
Yaşam doyumu	(Sabit)	17.151	10.938		8.849*	13.336	20.965
	Bilişsel yeniden değerlendirme	0.278	0.056	0.278	4.930*	0.167	0.389
	Baskılama	-0.265	0.076	-0.196	3.479*	-0.415	-0.115
Mutluluk	(Sabit)	19.500	1.449		13.455*	16.648	22.352
	Bilişsel yeniden değerlendirme	0.278	0.043	0.358	6.522*	0.194	0.361
	Baskılama	-0.221	0.058	-0.209	3.798*	-0.336	-0.107

\*  $p < 0.05$

gözlenmiştir. Bu bulgu, daha önceki Türk örnekleme ait çalışmaların (Yurtsever 2008, Aka 2011) bulgularıyla paraleldir. Ayrıca özgün formda Gross ve John (2003) ile ölçeğin İtalyanca uyarlamasında Balzarotti, John ve Gross (2010) da benzer olarak bilişsel yeniden değerlendirilmenin baskılamaya göre daha yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Diğer bir paralel bulgu ise, test tekrar test sonuçlarının da özgün raporla benzerlik göstermedir.

Ölçeğin her iki boyuttaki düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının bilişsel yeniden değerlendirme da 0.43 - 0.62, baskılamada ise 0.33 - 0.43 arasında olduğuna ulaşılmıştır. Kline (2005) madde toplam korelasyonlarının en iyi olasılıkla 0.50 ve üzerinde olmasını belirtirken, bu katsayının 0.30 üzerinde kabul edilebileceğini belirten görüşlerde bulunmaktadır (Büyüköztürk 2007). Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu için kesin bir kestirim noktasının varlığından bahsetmek güçtür. Ancak tüm maddeler için madde toplam korelasyonları da yeterli olarak kabul edilebilecek değerlerin üzerinde olduğu düşünülebilir. Ayrıca ölçme aracının alt boyutlarının daha öncesinde geçerli ve güvenilir olarak belirlenen ölçütleriyle ilişkilenebilir duygusal işleyişi değerlendirildiğine işaret etmektedir.

Daha önceki çalışmalar duyguları ifade etmeyle ve psikolojik iyi oluş arasında (Kuzucu 2011), duygusal öz-yetkinlik ve mutluluk arasında (Doğan ve ark. 2013; Totan 2014) olumlu ilişkiler bulunduğu yönündedir. Ayrıca Gross ve John (2003) duygu düzenlemeyi psikolojik işlevsellikle birlikte ele almaktadırlar. Bu sebeplerden dolayı duygu düzenleme boyutlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine olan etkisi artımsal geçerlik çalışması olarak yürütülmüştür. DDA'nın ölçüt artımsal geçerliğinde duygusal öz-yetkinlik, yaşam doyumu ve mutluluk değişkenleri üzerine odaklanılmıştır. Sonuçlar bilişsel yeniden değerlendirilmenin bu değişkenlerle pozitif yönde, baskılamanın ise negatif yönde ilişkilendiğini ve yordandığını göstermiştir.

Bu çalışma bir dizi sınırlılığı içerisinde barındırmaktadır. Her şeyden önce çalışma bir uyarılma çalışması olması sebebiyle birey evreninden özelliğ evreni üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple de, çalışmanın sonuçları katılımcıların duygu düzenleme düzeylerini değerlendirmekten çok, ölçeğin psikometrik özellikleri açısından dikkate alınmalıdır. Bir sınırlılık ise araştırmanın klasik test teorisi bağlamında yürütülmüş olmasından dolayı ölçme aracından bağımsız katılımcı yeteneğinin araştırılmamış olmamasıdır. Gelecek araştırmalarda özellikle modern test teorisi kapsamında ölçüm maddelerine yönelik inceleme-

lerin yapılması önerilebilir. Sonuç olarak, DDA'nın psikometrik açıdan Türkçe formunda güçlü özellikler göstermesi, onun psikoterapi ve psikolojik danışma sürecinde özellikle de duygusal işlevselliği içerisinde barındıran farkındalık temelli terapiler, duygu odaklı terapi ve duygu odaklı bilişsel terapi gibi yaklaşımlarda kullanılabilecek bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek duygusal işlevsellik ve duygu kontrolünü çalışan uzmanların, danışanlarının yeniden düzenlenme ya da baskılama mekanizmalarını ne düzeyde kullandığını belirlemede kullanılabilir.

## KAYNAKLAR

- Aka BT (2011) Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30(2), 217-237.
- Balzarotti S, John OP, Gross JJ (2010) An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Euro Jour Psych Ass*, 26(1), 61-67.
- Beauford JE, Nagashima Y, Wu MH (2009) Using translation instruments in research. *J Coll Teac Lear*, 6(5), 77-82.
- Berking M, Wupperman P (2012) Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Curr Opin Psych*, 25(2), 128-134.
- Büyüköztürk Ş (2007) Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. 7. Baskı. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Caprara GV, Di Giunta L, Eisenberg N, Gerbino M, Pastorelli C, Tramontano C (2008) Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psych Ass*, 20(3), 3227-3237.
- Çatak PD, Ögel K (2010) Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Kli Psik*, 13(2), 85-91.
- Cisler JM, Olatunji BO, Feldner MT, Forsyth JP (2010) Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *J Psychopathol Behav Assess*, 32(1), 68-82.
- D'Avanzato C, Joormann J, Siemer M, Gotlib IH (2013) Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cogn Ther Res*, 37, 968-980.
- DeVellis RF (2014) Ölçek geliştirme. Kuram ve uygulamalar (Totan T, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Jour of Pers Ass*, 49(1), 71-75.
- Doğan T, Çötök NA (2011) Adaptation of the short form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A validity and reliability study. *Turk J of Psych Coun and Gui*, 4(36), 165-172.
- Doğan T, Totan T (2013) Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *J of Happ & We-Be*, 1(1): 21-28.
- Doğan T, Totan T, Sapmaz F (2013) The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and



- affect balance on happiness: A path model. *Euro Sci J*, 9(20), 31-42.
- Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnulle J, Fischer S, Gross JJ (2010) Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563-572.
- Greenberg LS (2010) Emotion-focused therapy: An overview. *Turk J of Psych Coun and Gui*, 4(33), 1-12.
- Greenberg LS (2011) Emotion-focused therapy. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross JJ (1998a) Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*, 74, 224-237.
- Gross JJ (1998b) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol*, 2(3), 271-299.
- Gross JJ (2002) Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross JJ, John OP (1998) Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *J Pers Soc Psychol*, 74(1), 170-191.
- Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85, 348-362.
- Gross JJ, Thompson RA (2007) Emotion regulation: Conceptual foundation. Gross JJ, editör. *Handbook of emotion regulation içinde*. New York: The Guilford Press, s. 3-24.
- Harrison A, Sullivan S, Tchanturia K, Treasure J (2010) Emotional functioning in eating disorders: Attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psych Med*, 40(11), 1887-1897.
- Hills P, Argyle M (2002) The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Dif*, 33, 1073-1082.
- Hopwood, CJ, Schade N, Matusiewicz A, Daughters SB, Lejuez CW (2015) Emotion regulation promotes persistence in a residential substance abuse treatment. *Subs Use & Misuse*, 50(2), 251-256.
- Joormann J, Gotlib IH (2010) Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cogn Emot*, 24(2), 281-298.
- Jöreskog, KG, Sorbom D (1993) LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. New York: Scientific Software International, Inc.
- Kirk BA, Schutte NS, Hine DW (2008) Development and preliminary validation of an Emotional Self-efficacy Scale. *Pers Individ Dif*, 45(5), 432-436.
- Kline TJB (2005) Psychological testing. A practical approach to design and evaluation. Thousand Oaks, CA; Sage Publications, Inc.
- Köroğlu E (2012) Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi. 4. Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kuzucu Y (2011) Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Leahy RL, Tirch D, Napolitano LA (2011) Emotion regulation in psychotherapy. A practitioner's guide. New York, NY: The Guilford Press.
- Macklam GL (2010) Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. New York, NY: Springer Science.
- Maneesriwongul W, Dixon JK (2004) Instrument translation process: A methods review. *J Adv Nurs*, 48(2), 175-186.
- Power M (2010) Emotion focused cognitive therapy. West Sussex: John Wiley & Son Ltd.
- Safran JD, Greenberg LS (1991) Affective change processes: A synthesis and critical analysis. Safran JD, Greenberg LS, editörler. *Emotion, psychotherapy, and change içinde*. New York, NY: The Guilford Press, s. 339 - 362.
- Shiota, MN, Kalat JW (2012) Emotion. 2. Baskı. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Shoutham-Gerow MA (2014) Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme. Uygulayıcının rehberi (Şahin M. Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- SPSS (2009) PAWS Statistics 18 core system user's guide. Illinois: SPSS Inc.
- Su CT, Parham D (2002) Generating a valid questionnaire translation for cross-cultural use. *Am J Occup Thea*, 56(5), 581-585.
- Totan T (2014) The Regulatory Emotional Self-efficacy scale: Issues of reliability and validity within a Turkish Sample Group *Psychological Thought*, 7(2), 144-155.
- Totan T, Doğan T, Sapmaz F (2013) Emotional self-efficacy, emotional empathy and emotional approach coping as sources of happiness. *Cyp J Educ Sci*, 8(2), 247-256.
- Totan T, İkiz EF, Karaca R (2010) Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.
- Yetim Ü (1991) Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yurtsever G (2008) Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.

*Yazışma adresi/Address for correspondence:*

Adnan Menderes Üniversitesi/Eğitim Fakültesi/Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı/Aydın/Türkiye  
e-mail: tariktotan@gmail.com

Alınma tarihi : 22/06/2015

Recieved : 22/06/2015

Kabul tarihi : 3/02/2016

Accepted : 3/022016