

Duygu İnançları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Doğrulama ve Psikometrik İncelemesi

ÖZET

Duygularla ilgili inançlar, bireylerin duygularını nasıl düzenlediğini ve duygu düzenleme sürecinin etkinliğini şekillendirerek genel ruh sağlığı üzerinde önemli sonuçlar doğurmaktadır. Duygu İnançları Ölçeği (Emotion Beliefs Questionnaire; EBQ), bireylerin olumlu ve olumsuz duyguların kontrol edilebilir ve faydalı olduğuna ne ölçüde inandıklarını değerlendirmek amacıyla yakın zamanda geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Bu çalışmanın amacı, EBQ'nun Türkçe formunu geliştirmek ve psikometrik özelliklerini incelemektir. Ölçeğin orijinal formu çevrilip geri çevrildikten sonra, 385 Türk yetişkinden (Ortaş=21,76, SS=2,18; %74,8 kadın) oluşan bir örneklem tarafından dolduruldu. Katılımcılardan ayrıca olumlu ve olumsuz duygulanım, duyguları kabul etme ile ilgili güçlükler, psikolojik sıkıntı ve yalnızlık düzeylerine ilişkin ölçümler alındı. Orijinal ölçeğin geliştirme çalışmasıyla paralel olarak, doğrulayıcı faktör analizleri sonuçları olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin genel bir kontrol edilebilirlik boyutu ile olumlu ve olumsuz duyguların faydalılığına ilişkin iki ayrı boyut içeren toplam üç faktörlü bir yapıyı destekledi. İç tutarlılık katsayıları ve test-tekrar test güvenilirlik değerleri orijinal form ile karşılaştırılabilir düzeydedir. Ölçeğin diğer değişkenlerle olan korelasyonları da beklentilerle tutarlı bulundu ve Türkçe formun geçerliliğine ilişkin kanıt sağladı. Genel olarak bulgular Türkçe EBQ'nun duygu inançlarını değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu inançları, doğrulayıcı faktör analizi, duygularla ilgili inançlar, Duygu İnançları Ölçeği, psikometrik özellikler

GİRİŞ

Duygu inançları; duygulara atfedilen, onları işe yarar ya da engelleyici, değiştirilebilir ya da sabit, arzu edilen ya da edilmeyen olarak nitelendiren çeşitli tutumları, yargıları ve değerleri kapsar (Kisley ve ark., 2024). Bu inançlar, duyguların nasıl algılandığını ve hem kendi duygularımıza hem de başkalarının duygularına nasıl tepki verdiğimizi şekillendirir; dolayısıyla önemli psikolojik ve psikososyal iyi oluş sonuçlarına sahiptir (Ford & Gross, 2018). Ford ve Gross (2018, 2019), çeşitli duygu inançları olmasına rağmen, duygulara ilişkin inançların iki üst kategori altında sınıflandırılabilirliğini ileri sürmüştür: (1) kontrol edilebilirlik (yani duyguların kontrol edilebilir mi yoksa kontrol edilemez mi olduğuna ilişkin inançlar) ve (2) işe yararlık (yani duyguların faydalı mı yoksa faydasız mı olduğuna ilişkin inançlar). Ford ve Gross (2018, 2019), bu çerçevede belirli duygusal deneyimlere ilişkin inançlar (ör., öfkenin kontrol edilemez olması), duygusal valans (ör., olumsuz duygular kötüdür), belirli duygu yoğunlukları (ör., yüksek yoğunluklu duygular kötüdür) veya belirli bağlamlara yönelik duygu inançları (ör., profesyonel ortamlarda duygular kötüdür) gibi çeşitli alt inanç kategorileri tanımlamıştır. Yazarlar, alt kategoriler içinde özellikle duygusal valansın duygu inançlarının örgütlenmesinde daha belirgin ve etkili olduğunu öne sürmektedir.

Önceki araştırmalar, duygular hakkında düşünme biçiminin psikolojik iyi oluş ve psikopatolojik belirtiler üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermiştir (De Castella ve ark., 2018; Ford ve ark., 2018a; Johnston ve ark., 2024a; Zhang ve ark., 2023; Zimmermann ve ark., 2021). Örneğin, duyguların sabit olduğu ve kasıtlı olarak değiştirilemeyeceği yönündeki inançlar, daha yüksek depresif belirti düzeyleri, daha fazla olumsuz ve daha az olumlu duygusal deneyimler ve üniversiteye geçiş döneminde daha düşük sosyal uyum ile ilişkilendirilmiştir (Kneeland & Dovidio, 2020; Tamir ve ark., 2007). Ayrıca, duyguların işe yaramaz olduğu yönündeki inançlar,

daha düşük mutluluk, sosyal destek, iyi oluş ve duygusal kabul düzeyleri ve daha sık madde kullanımıyla ilişkilidir (Karnaze & Levine, 2017, 2020). Duyguların sabit veya faydasız olduğuna ilişkin işlevsel olmayan duygu inançları, özellikle sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler gibi klinik örneklerde daha belirgin olabilir ve psikopatoloji belirtilerinin sürdürülmesinde rol oynayabilir (De Castella ve ark., 2014). Öte yandan, duyguların faydalı ve işe yarar olduğuna dair daha güçlü inançlar daha yüksek psikolojik iyi oluşla ilişkilidir (Johnston ve ark., 2024a; Karnaze & Levine, 2020).

Ampirik araştırmalar ayrıca duygu inançlarının duygu düzenleme ile yakından ilişkili olduğunu ve duygu düzenleme sürecine etkileri yoluyla iyi oluşu dolaylı olarak etkileyebileceğini göstermektedir (De Castella ve ark., 2018; Ford ve ark., 2018b; Zimmermann ve ark., 2021). Yapılan korelasyonel ve deneysel çalışmalar, duyguların kasıtlı olarak değiştirilebileceğine veya kontrol edilebileceğine daha güçlü bir şekilde inanmanın, bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu ve öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı, ruminasyon ve kaçınma gibi daha az uyumlu stratejilerin daha seyrek kullanımı ve daha etkili duygu düzenleme süreci ile ilişkili olduğunu göstermektedir (De Castella ve ark., 2013, 2018; Ford ve ark., 2018b; Kneeland & Dovidio, 2020; Kneeland & Simpson, 2022; Zimmermann ve ark., 2021). Dahası, duyguların değiştirilebileceğine inanan bireylerin, kullanılan strateji fark etmeksizin duygu düzenleme sürecini başlatmaya daha istekli olabileceği belirtilmiştir (Kneeland ve ark., 2016). Buna karşılık, duyguların değiştirilemeyeceğine ilişkin inançlar, stresörlere karşı daha güçlü duygusal tepkiler, kaçınma gibi daha az uyumlu stratejilerin kullanımı ve genel duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkilidir (De Castella ve ark., 2013, 2018; Kappes & Schikowski, 2013). Ayrıca, duyguların değiştirilemeyeceğine inanan bireyler, duygusal deneyimlerini daha az kabul eder (Kneeland ve ark., 2016), duyguları kontrol dışı ve rahatsız edici olarak algılayabilir (Kappes & Schikowski,

2013) ve suçluluk veya öz-eleştiri gibi ikincil olumsuz duygusal tepkiler yaşayabilirler; bu da sağlıklı duygu düzenleme sürecini engelleyebilir. Örneğin, bir partiye davet edilmediğini fark eden ve kendini reddedilmiş hissedeni biri, duyguların kasıtlı olarak değıştirilebileceğine inandığında duyguları üzerinde daha fazla kontrol sahibi hissedebilir ve durumu farklı bir bakış açısından değerlendirerek duygularını düzenlemeye çalışabilir. Buna karşılık, duyguların değıştirilemeyeceğine inanan biri, bu duyguları tehdit edici ve kontrol dışı bulabilir; ya hiç düzenleme yapmaz ya da bilişsel ya da davranışsal kaçınma gibi daha az uyumlu stratejilere başvurabilir.

Kontrol edilebilirlik inançlarının aksine, duyguların işe yararlığına ilişkin inançlara odaklanan çalışmalar daha sınırlıdır; ancak mevcut kanıtlar, duyguların iyi/faydalı olduğuna yönelik inançların duygulara karşı daha kabul edici bir yaklaşım ve daha işlevsel bir duygu düzenleme süreciyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin bir çalışmada, duyguların işlevsel olduğuna inanan bireylerin, bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha sık kullandıkları ve daha az işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olan duygusal ifadeleri baskılamayı daha az kullandıkları bildirilmiştir (Karnaze & Levine, 2020). Bu çalışmada, duyguları yardımcı ve işe yarar olarak algılamak, katılımcıların rahatsız edici bir film klibine verdikleri duygusal tepkilere karşı daha kabul edici bir tutum sergilemesiyle ilişkili bulunmuştur. Başka bir çalışma, duyguların yardımcı olduğuna inanmanın, daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında yer alan bilişsel yeniden değerlendirmenin daha sık kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Karnaze & Levine, 2017). Duyguları kabul edilemez ve kötü olarak algılamak ise günlük stresli durumlarda daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanım (Ford ve ark., 2018a) ve ifade baskılamanın daha sık kullanımı ile ilişkilidir (Karnaze & Levine, 2017). Kontrol edilebilirlik inançlarında olduğu gibi, duyguların kötü/faydasız olduğuna ilişkin inançlar, duygu düzenleme sürecinin başlatılıp başlatılmayacağını

etkileyebilir (Ford & Gross, 2018). Örneğin, bir duyguyu arzu edilir veya faydalı bulmak, o duyguyu arama ya da artırma isteğini artırabilir (Ford & Gross, 2019).

Genel olarak, önceki bulgular duygu inançlarının duygu düzenleme süreci ve psikolojik ve sosyal iyi oluş üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu, bu nedenle bu inançların doğru biçimde değerlendirilmesinin ileride yapılacak araştırmalar ve müdahaleler için kritik önem taşıdığını göstermektedir.

Duygu İnançları Ölçeği

Son yıllarda, bireylerin duyguları nasıl algıladığını ve bununla ilişkili sonuçları inceleyen araştırmaların artmasıyla birlikte duygu inançlarını ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir araçlar geliştirmek için çeşitli girişimlerde bulunulmuştur (örn., Karnaze & Levine, 2020; Thomassin et al., 2020; Veilleux et al., 2015). Ford ve Gross'un (2018, 2019) ortaya koyduğu kuramsal çerçeve doğrultusunda, Becerra ve çalışma arkadaşları (2020) duygu inancı ölçümlerinin karşılaması gereken üç ölçüt önermiştir: (1) kontrol edilebilirlik ve işe yararlık alanlarının ayrı ayrı ölçülmesi, (2) duygu inançlarının üst düzey (süperordinat) bir düzeyde genel bir yapı olarak değerlendirilmesi (yani yalnızca kişinin kendi duygularına ilişkin inançlarının ölçülmemesi) ve (3) duygusal valansa özgü bilgi sunulması (yani olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin inançların değerlendirilmesi). Daha önce geliştirilmiş ölçme araçlarının dikkatle incelenmesinin ardından, mevcut araçların hiçbirinin bu üç ölçütü birden karşılamadığı belirtilmiş ve duygu inançlarını değerlendiren yeni bir öz-bildirim ölçeğine ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Bu ihtiyaç doğrultusunda, Duygu İnançları Ölçeği (Emotion Beliefs Questionnaire; EBQ) geliştirilmiş ve 16 maddelik bu öz-bildirim ölçeği, olumlu ve olumsuz duyguların ne kadar kontrol edilebilir ve ne kadar işe yarar olduğuna ilişkin inançları ölçmek amacıyla kullanılmıştır (Becerra et al., 2020). EBQ, kontrol edilebilirlik ve işe yararlık olmak üzere iki üst düzey alt ölçeği ve alt düzeyde

duygusal valansa (negatif ve pozitif) dayalı dört alt ölçeği kapsamaktadır: (1) negatif-kontrol edilebilirlik, (2) pozitif-kontrol edilebilirlik, (3) negatif-işe yararlık ve (4) pozitif-işe yararlık. Ölçek geliştirme çalışmalarında, Becerra ve arkadaşları (2020) EBQ'nun en doğru şekilde, hem olumlu hem de olumsuz duygulara ilişkin kontrol edilebilirlik inançlarını içeren genel bir kontrol edilebilirlik faktörü ile olumlu ve olumsuz duyguların işe yararlığına ilişkin iki ayrı faktörden oluşan üç faktörlü bir modelle temsil edildiğini göstermiştir. Bununla birlikte, daha sonraki bazı araştırmalar, olumlu ve olumsuz duygulara yönelik kontrol edilebilirlik ve işe yararlık inançlarını ayrı ayrı içeren dört faktörlü yapıyı desteklemiştir (Becerra et al., 2023; Johnston et al., 2024b).

EBQ, duyguların kontrol edilebilir olup olmadığına ve ne kadar işe yarar görüldüğüne ilişkin inançları değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir araçtır. Ölçeğin ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık açısından güvenirlik katsayıları birçok çalışmada iyi bulunmuştur (Becerra et al., 2020; Johnston et al., 2024b; Larionow et al., 2024; Ranjbar et al., 2023). Yakın tarihli bir çalışmada Johnston ve arkadaşları (2024b), Cronbach alfa katsayılarını olumsuz-kontrol edilebilirlik alt ölçeği için .85, diğer üç alt ölçek için .84 ve toplam ölçek için .92 olarak bildirmiştir. Ayrıca bu çalışmalar, EBQ ve alt ölçek puanlarının birbirleriyle, diğer duygu inancı ölçme araçlarıyla, duygu düzenleme güçlükleriyle ve psikolojik sıkıntı göstergeleriyle beklenen yönde ilişkili olduğunu göstermiş; bu da yapısal geçerlik için ek kanıt sunmuştur.

Önceki araştırmalar, EBQ'nun psikometrik özelliklerini Avustralya (Becerra et al., 2020), Amerika (Johnston et al., 2024b), İran (Ranjbar et al., 2023), Polonya (Larionow et al., 2024), Norveç (Raanes et al., 2024) ve İtalya (Rogier et al., 2023) örneklemelerinde test etmiş ve EBQ'nun duygu inançlarını değerlendirmede güvenilir ve geçerli olduğunu doğrulamıştır. Ancak, EBQ'nun daha geniş bir Batı dışı kültür yelpazesinde bu inançları güvenilir ve geçerli şekilde ölçüp ölçmediği henüz net değildir. Doğrulanmış ölçme araçlarıyla farklı kültürlerde duygu

inançlarını incelemek, duygu ve duygu düzenleme süreçlerindeki kültürel benzerlik ve farklılıkları daha iyi anlamaya ve kültüre duyarlı müdahaleler geliştirmeye katkı sağlayabilir. Bu nedenle, EBQ'nun farklı kültürlerde duygu inançlarını ölçmedeki etkinliğinin belirlenmesi için ek araştırmalara ihtiyaç vardır.

Mevcut Çalışma

Önceki bulgular, duygu inançlarının duyguların nasıl algılandığını ve düzenlendiğini şekillendirdiğini ve psikolojik iyi oluş ile ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bildiğimiz kadarıyla, Ford ve Gross'un (2018, 2019) önerdiği kontrol edilebilirlik ve işe yararlık boyutları kapsamında duygu inançlarını değerlendiren Türkçe bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Ayrıca, Türk örneklemi ile diğer kültürler arasındaki duygu inancı benzerlik ve farklılıklarını inceleyen kültürler arası çalışmalar da sınırlıdır. Bu boşluklar doğrultusunda, bu araştırmanın amacı EBQ'nun Türkçe formunu geliştirmek ve Türkçe formun psikometrik özelliklerini raporlamaktır. EBQ'nun Türkçe formunun çevirisi ve geçerlik-güvenirlik çalışması, Türkçe konuşan örneklemelerde duygu inançlarına yönelik gelecekteki araştırmaları kolaylaştıracak ve kültürler arası karşılaştırmaları mümkün kılacaktır. Türk kültürel bağlamı hem bağımsızlık hem de ilişkisel bağıllık değerlerinin belirgin olduğu Doğu ve Batı etkilerini bir arada barındırmaktadır (Aytuğlu et al., 2023). Bu bağlamda duygu inançlarının ölçülmesi ve anlaşılması, bu inançlardaki kültürel varyasyonlara ve bunlarla ilişkili sonuçlara ilişkin önemli içgörüler sağlayabilir.

Bu çalışma için oluşturulan hipotezler şunlardır:

(1) Türkçe EBQ, Becerra ve çalışma arkadaşlarının (2020) orijinal çalışmasında bulunan üç faktörlü yapıya benzer bir çok faktörlü yapıya sahip olacaktır; ancak daha sonraki çalışmalarda desteklenen dört faktörlü model de değerlendirilecektir.

(2) Türkçe EBQ iyi düzeyde iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirliği gösterecektir.

(3) Türkçe form, yakınsak ve yordayıcı geçerlik açısından destekleyici kanıt sunacaktır. Spesifik olarak, Türkçe EBQ puanları: 3a) olumsuz duygulanım, duygusal deneyimleri kabullenme güçlüğü ve olumsuz iyi oluş göstergeleriyle (yani depresyon, kaygı ve stres puanları ve yalnızlık düzeyi ile) pozitif yönde ilişkili olacaktır; 3b) pozitif duygulanımla negatif yönde ilişkili olacaktır; 3c) psikolojik sıkıntının birinci zaman noktası puanlarındaki varyansın anlamlı bir bölümünü açıklayacak ve ikinci zaman noktası psikolojik sıkıntı puanlarını yordayacaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmanın katılımcıları, yaşları 18 ile 46 arasında değişen 385 Türk yetişkinden oluşmuştur (kadınlar %74,8; erkekler %24,4; diğer %0,8). Katılımcıların yaş ortalaması 21,76'dır (SS=2,18). Öznel sosyoekonomik durum (SED) ortalaması 10 üzerinden 5,96'dır (SS=1,44); yüksek skorlar daha yüksek SED'yi göstermektedir. İlişki durumuna göre, katılımcıların %50,65'i bekar, %49,35'i ise romantik bir ilişkide olduğunu veya evli olduğunu bildirmiştir. Psikiyatrik geçmiş açısından, katılımcıların %74,5'i yaşam boyu herhangi bir psikiyatrik geçmişe sahip olmadığını, %22,6'sı psikiyatrik geçmişi olduğunu, %2,9'u ise bilgi vermeyi reddettiğini belirtmiştir. Birinci zaman noktası katılımcılarından 29'u (%80,8 kadın, %19,2 erkek) ikinci zaman değerlendirmesine katılmıştır. Zaman-2 örnekleminin yaş ortalaması 21,58'dir (SS=1,24).

Ölçekler

Duygu İnançları Ölçeği (EBQ; Becerra ve ark., 2020)

EBQ, duygu inançlarını iki üst düzey boyutta (kontrol edilebilirlik ve işe yararlık) ve duygusal valansa göre iki alt kategori hâlinde değerlendiren bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek toplam 16

maddeden oluşmakta ve her biri 4 maddelik dört alt ölçek içermektedir: pozitif-kontrol edilebilirlik (ör., “*İnsanlar olumlu duygularını kontrol edemezler.*”), negatif-kontrol edilebilirlik (ör., “*İnsanlar ne kadar denerlerse denesinler, olumsuz duygularını değiştiremezler.*”), pozitif-işe yararlık (ör., *İnsanların olumlu duygularına ihtiyacı yoktur.*) ve negatif-işe yararlık (ör., “*Olumsuz duygular nadiren işe yararlar.*”). Katılımcılar, her maddeye ne ölçüde katıldıklarını 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arası bir Likert tipi ölçekle değerlendirmiştir. Alt ölçeklerdeki yüksek puanlar, duyguların kontrol edilemeyeceği ve işe yarar olmadığı yönündeki daha güçlü inançlara işaret eder. Alt ölçek puanları toplanarak duygulara ilişkin işlevsiz inançların genel düzeyini yansıtan toplam puan elde edilir.

Yapılan çalışmalar, EBQ'nun güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Geçmiş çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa katsayılarının yüksek olduğu gösterilmiştir (Becerra ve ark., 2020; Johnston ve ark., 2024b; Larionow ve ark., 2024; Ranjbar ve ark., 2023). Eşzamanlı ve ölçüt geçerliliğine ilişkin bulgular, EBQ puanlarının diğer duygu inancı ölçekleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Becerra ve ark., 2020; Ranjbar ve ark., 2023). Ayrıca EBQ toplam ve alt ölçek puanlarının duygu düzenleme güçlükleri, kaygıya düşük tolerans ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Becerra ve ark., 2020, 2023; Johnston ve ark., 2024a).

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS; Watson ve ark., 1988)

PANAS, 10 pozitif (örn., güçlü) ve 10 negatif (örn., sinirli) sıfat kullanarak pozitif ve negatif duygulanımı değerlendiren bir öz-bildirim ölçeğidir. Katılımcılar, her bir duygu durumunu ne kadar yaşadıklarını 1 (çok az / hiç) ile 5 (aşırı) arasında değerlendirmiştir. Yüksek skorlar daha yüksek düzeyde pozitif veya negatif duygulanımı (PA ve NA) ifade eder. PANAS'ın Türkçe formu Gençöz (2000) tarafından geliştirilmiş olup iyi iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliği

göstermiştir. Bu çalışmada PANAS, katılımcıların son bir haftaya yönelik pozitif ve negatif duygudurumlarını değerlendirmek için kullanılmıştır. Cronbach alfa katsayısı PA için 0.85, NA için 0.87’dir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DERS; Gratz & Roemer, 2004)

DERS, bireylerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükleri ölçen 36 maddelik bir öz-bildirim ölçeğidir ve 6 alt boyut içerir. Katılımcılar her maddeyi 1 (neredeyse hiç) ile 5 (neredeyse her zaman) arasında değerlendirir. Yüksek skorlar duygu düzenleme güçlüklerinin daha fazla olduğunu gösterir. DERS sık kullanılan, güçlü psikometrik özelliklere sahip bir ölçektir (Ritschel ve ark., 2015). Türkçe formu Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından geliştirilmiş olup iyi iç tutarlılık, zaman içi tutarlılık ve geçerliğe sahip bir ölçektir.

Bu çalışmada yalnızca duygu deneyimini kabul etme güçlüğü ölçen “kabul” alt ölçeği kullanılmıştır; bunun nedeni, bu boyutun duygu inançlarıyla kavramsal olarak ilgili olması ve duyguların kontrol edilebilir ve işe yarar olduğuna dair inançların duyguları kabul etmeyi artırdığına dair önceki bulgulara dayanmaktadır (Hong & Kangas, 2022). Kabul alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır (ör., “*Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım*”) ve Cronbach alfa katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995)

DASS-21, son bir hafta içindeki depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini değerlendiren bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek 21 maddeden oluşur (ör., “*Rahatlamakta zorlandım*”). Katılımcılar maddeleri 0 (hiç uymuyor) ile 3 (tamamen uyuyor) arasında değerlendirir. Yüksek skorlar belirtilerin daha şiddetli olduğunu gösterir. DASS-21 puanları, üç alt ölçek skoru ve psikolojik

sıkıntının genel düzeyini yansıtan toplam skordan oluşmaktadır. Türkçe formu Sarıçam (2018) tarafından geliştirilmiş olup bu form iyi psikometrik özellikler sergilemiştir.

Bu çalışmada depresyon, anksiyete ve stres alt ölçeklerinin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla 0.86, 0.83 ve 0.85'tir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8; Hays & DiMatteo, 1987)

ULS-8, yalnızlık duygusunu değerlendiren 8 maddelik kısa bir ölçektir (ör., “*Danışabileceğim kimse yoktu*”). Katılımcılar her maddeyi 1 (hiçbir zaman) ile 4 (her zaman) arasında değerlendirir. ULS-8 iyi psikometrik özelliklere sahip yaygın bir ölçektir (ör., Swami, 2009; Wu & Yao, 2008). Türkçe formu Doğan ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş olup Cronbach alfa katsayısı 0.72'dir. Bu çalışmada yalnızlık duygusunu değerlendirmek için kullanılmış ve Cronbach alfa katsayısı 0.85 bulunmuştur.

İşlem

EBQ'nun Türkçeye uyarlanması için ölçek geliştiricilerinden izin alınmıştır. Önce, her iki dile hâkim üç klinik psikolog ölçeği İngilizceden Türkçeye çevirmiştir. Daha sonra çeviri, başka bir klinik psikolog tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş ve orijinal form ile karşılaştırılmıştır. İki formun uyumunu sağlamak için gerekli düzenlemeler yapılmış ve son Türkçe form oluşturulmuştur.

Etik onay, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 22 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır (Onay no: 0273-ODTÜİAEK-2022). Araştırmacılar, araştırma tasarımı, veri toplama ve raporlama süreçlerinde 2024 Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uymuştur. Örneklem, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Çankaya Üniversitesi'nde psikoloji dersleri almakta olan üniversite öğrencileri aracılığıyla toplanmıştır. Tüm katılımcılar çevrimiçi bilgilendirilmiş onam formunu

doldurmuş ve katılımları karşılığında dersten bonus puan almıştır. Test-tekrar test güvenilirliği için, katılımcılar e-posta yoluyla tekrar değerlendirme için davet edilmiştir. İkinci aşamada katılımcılar kendilerine gönderilen ve Türkçe EBQ ve DASS-21'i içeren çevrimiçi formu doldurmuştur. Veri toplama 2023 yılında Qualtrics üzerinden çevrimiçi yapılmıştır.

Veri Analizi ve Araştırma Tasarımı

Maksimum olabilirlik tahmini (maximum-likelihood) kullanılarak bir dizi doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yürütülmüştür. Becerra ve ark. (2020) doğrultusunda 6 adet birinci düzey ve bir adet ikinci düzey model test edilmiştir (Figür 1):

M1: Tek faktörlü model — duygularla ilgili işlevsiz inançların genel faktörü

M2: Pozitif ve negatif duygulara ilişkin inançları ayıran iki faktörlü model

M3: Valanstan bağımsız olarak kontrol edilebilirlik ve işe yararlık boyutlarını ayıran model

M4–M5: Üç faktörlü modeller (kontrol edilebilirlik veya işe yararlık boyutlarında valansa göre ayırım)

M6: Kontrol edilebilirlik, işe yararlık ve valans temelli dört faktörlü model

M7: En iyi uyum veren birinci düzey modelin ikinci düzey bir faktöre yüklendiği model

Tüm gizil faktörler birbiriyle ilişkilendirilmiştir (M7 hariç).

Model uyumu şu ölçütlerle değerlendirilmiştir: ki-kare (χ^2), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), ortalama karekök hatası (RMSEA), Tucker-Lewis indeksi (TLI) ve standartlaştırılmış ortalama karekök artık (SRMR). Kabul edilebilir uyum için kriterler: χ^2 'nin anlamsız çıkması, CFI ve TLI ≥ 0.90 , RMSEA ve SRMR ≤ 0.08 (Browne & Cudeck, 1992; Marsh ve ark., 2004). 0.40 ve üzeri

faktör yükleri anlamlı kabul edilmiştir (Stevens, 1992). Modeller arası karşılaştırmalarda Akaike bilgi ölçütü (AIC) kullanılmıştır.

Cronbach alfa ve McDonald omega (ω) katsayıları EBQ'nun her bir alt ölçeği ve toplam puanı için hesaplandı. Test-tekrar test güvenilirliği, EBQ ve alt ölçeklerinin zaman-1 ile zaman-2 puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak değerlendirildi. Yakınsak ve yordayıcı geçerlik, EBQ puanları ile ilişkili yapılar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelenerek ve EBQ alt ölçekleri yordayıcılar, psikopatoloji belirtileri ise sonuç değişkenleri olacak şekilde çoklu regresyon analizleri yapılarak belirlendi. Yakınsak geçerlik ayrıca ortalama varyans açıklaması (AVE) hesaplanarak değerlendirildi. AVE değerlerinin 0.50 olması kabul edilebilir olarak yorumlandı (Fornell & Larcker, 1981). Bu çalışmada kesitsel ve uzunlamasına tasarımlar birlikte kullanıldı. Veri analizi için SPSS 21 ve AMOS 29 sürümleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 1, EBQ alt ölçekleri ve toplam puanlarının ortalama ve standart sapmalarını göstermektedir.

Türkçe EBQ'nun Faktör Analizleri

Türkçe EBQ formunun faktöriyel geçerliğini test etmek için bir dizi DFA yürütülmüştür.

Sonuçlar Tablo 2'de özetlenmiştir. M1 ve M2 ile M3 ve M4 modelleri veriye kötü uyum göstermiştir. M5 ve M6 modelleri diğer modellere kıyasla görece daha iyi uyum göstermesine rağmen model uyumu yine de yetersiz bulunmuştur. Bununla birlikte, M6'da negatif-kontrol edilebilirlik ve pozitif-kontrol edilebilirlik boyutları yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir (tahmini $r=1.05$, $p < .001$); bu durum model yanlış tanımlaması ve çoklu bağlantı sorunlarına

işaret etmektedir. Pozitif ve negatif duygulanım maddelerinin kontrol edilebilirlik boyutunda ayırt edilememesi nedeniyle üç faktörlü M5 modeli (genel kontrol edilebilirlik faktörü ile pozitif ve negatif işe yararlık için iki alt faktör) ile devam edilmiştir.

M5 modelinin modifikasyon indeksleri incelenmiş ve madde 2 (“*İnsanlar olumlu duygularını kontrol edemezler*”) ile madde 9 (“*İnsanlar olumsuz duygularını kontrol edemezler*”) arasındaki hata kovaryansları ile madde 6 (“*İnsanlar olumlu duygularını etkili bir şekilde kontrol etmenin tekniklerini öğrenemezler.*”) ve madde 13 (“*İnsanlar olumsuz duygularını etkili bir şekilde kontrol etmenin tekniklerini öğrenemezler.*”) arasındaki hata kovaryansları eklenmiştir. Bu maddelerin genel kontrol edilebilirlik faktörüne ait olması ve benzer şekilde yazılmış olması bu düzenlemeyi desteklemektedir. Düzenlenmiş M5 modeli veriye yeterli uyum göstermiştir.

Her bir madde, beklenen faktöre anlamlı şekilde yüklenmiştir ($p < 0.001$). Standardize faktör yükleri 3. madde (“*Olumsuz duygular nadiren işe yararlar.*”) hariç 0.40’ın üzerindeydi. 3. maddenin negatif-işe yararlık faktör yükü 0.35 olarak bulunmuştur. Şekil 2 nihai modelin standardize faktör yüklerini göstermektedir. DFA’ya dayalı tahmini faktörler arası korelasyonlar, pozitif ve negatif-işe yararlık arasında (tahmini $r = 0.43$), genel kontrol edilebilirlik ile pozitif-işe yararlık (tahmini $r = 0.56$) ve genel kontrol edilebilirlik ile negatif-işe yararlık (tahmini $r = 0.47$) arasında anlamlı pozitif ilişkiler göstermiştir ($p < 0.001$).

Düzenlenmiş M5’in üst-düzey (higher-order) versiyonu M7 modelinde test edilmiş, uyum değerleri ve faktör yükleri düzenlenmiş M5 ile aynı bulunmuştur. Birinci düzey faktörler üst-düzey faktöre 0.78 (genel kontrol edilebilirlik), 0.72 (pozitif-işe yararlık) ve 0.60 (negatif-işe yararlık) yükleriyle yüklenmiştir ($p < 0.001$). Model karşılaştırmaları, M5 ve M7 modellerinin (AIC=402.38) diğer modellere kıyasla daha iyi uyum sağladığını göstermiştir.

Güvenirlilik İstatistikleri

EBQ alt ölçekleri ve toplam puan için Cronbach alfa, McDonald omega katsayıları ve test-tekrar test güvenirlik istatistikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Yakınsak ve Yordayıcı Geçerlik

EBQ alt ölçekleri ve toplam ölçek arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 2’de sunulmuştur. Beklendiği gibi, tüm EBQ alt ölçekleri birbirleriyle ve toplam ölçek puanı ile anlamlı pozitif ilişkiler göstermiştir. AVE değerleri genel kontrol edilebilirlik için 0.66, pozitif-işe yararlık için 0.65 ve negatif-işe yararlık için 0.42 olarak bulunmuştur.

EBQ alt ölçek puanları ile ilişkili yapılar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 3’te gösterilmiştir. Beklendiği gibi, üç EBQ alt ölçeği ve toplam ölçek puanı, olumsuz iyi oluş göstergeleriyle (depresyon, anksiyete, stres ve yalnızlık) pozitif yönlü korelasyonlar göstermiştir ($p < 0.01$). Ayrıca, beklendiği gibi, EBQ alt ölçek puanları ve toplam puan, duygusal tepkilerin kabul edilmesinde yaşanan güçlükler ile pozitif yönde ilişki göstermiştir ($p < 0.01$).

Tüm EBQ alt ölçekleri ve toplam ölçek puanı, NA ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur ($p < 0.01$). Sadece negatif-işe yararlık alt ölçeği, PA ile anlamlı ve negatif bir ilişki göstermiştir ($p < 0.05$). Yordayıcı geçerliği değerlendirmek amacıyla, EBQ alt ölçeklerinin psikolojik sıkıntı ve yalnızlık üzerindeki varyansı ne ölçüde açıkladığını incelemek için zaman-1 verileri ($N = 385$) kullanılarak iki adet çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Psikolojik sıkıntı için kurulan model anlamlı bulunmuş ($F[3, 381] = 8.75, p < 0.001$) ve psikolojik sıkıntındaki varyansın %6’sını açıklamıştır. Alt ölçekler arasında negatif-işe yararlık boyutu ($\beta = 0.18, p = 0.016$) psikolojik sıkıntıyı anlamlı şekilde yordamıştır. Yalnızlık için kurulan model de benzer şekilde anlamlıdır ($F[3, 381] = 7.97, p < .001$) ve yalnızlıktaki varyansın %6’sını açıklamıştır. Bu modelde alt

ölçekler arasında genel kontrol edilebilirlik boyutu, yalnızlığı anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta = 0.09$, $p = 0.021$).

Son olarak, zaman-1 duygu inançlarının zaman-2 psikolojik sıkıntı puanlarını yordayıp yordamadığını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır ($n = 29$). Model sınırda anlamlı bulunmuştur ($F[3, 25] = 2.97$, $p = 0.051$) ve psikolojik sıkıntıdaki varyansın %26'sını açıklamıştır. EBQ alt ölçekleri arasında, zaman-1 negatif-işe yararlık puanları zaman-2 psikolojik sıkıntı düzeyini anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta = 0.58$, $p = 0.010$).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, EBQ'nun Türkçe formunun psikometrik özelliklerini değerlendirmek ve Türk yetişkin örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliğini incelemektir. Bu doğrultuda, ölçeğin faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş; iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiş; son olarak ise EBQ boyutları ile psikolojik sıkıntı, duygusal deneyimleri kabul etmeme, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiler üzerinden geçerlik kanıtları elde edilmiştir.

Bulgular, EBQ'nun Türkçe formu için modifiye edilmiş üç faktörlü modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Dört faktörlü çözüm, başlangıçtaki üç faktörlü modelle benzer düzeyde uyum gösterse de dört faktörlü modelde negatif ve pozitif kontrol edilebilirlik alt ölçekleri arasındaki yüksek korelasyon, valans temelli kontrol edilebilirlik inançlarının ayrı boyutlar olarak ele alınmasının gerekli olmayabileceğini göstermektedir. Her ne kadar Becerra ve arkadaşları (2020) üç faktörlü bir yapı önermiş olsa da daha sonraki bazı çalışmalar (ör., Ranjbar ve ark., 2023; Johnston ve ark., 2024b) pozitif ve negatif duygular için ayrı kontrol edilebilirlik alt ölçeklerinin yer aldığı dört faktörlü bir modeli desteklemiştir. Türk örnekleminde elde edilen

bulgular, Becerra ve ark. (2020) ile uyumlu olup Türkçe formda genel kontrol edilebilirlik puanının ve iki ayrı işe yararlık boyutunun kullanılmasının daha uygun olduğunu göstermektedir. Bu yapı, yakın tarihli bir çalışmada Norveççe EBQ formu için bildirilen yapıyla (Raanes ve ark., 2024) da benzerlik göstermektedir.

Türk kültürel bağlamında pozitif ve negatif duygulara ilişkin kontrol edilebilirlik inançları arasındaki ayrımın daha az belirgin olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, üç faktörlü yapı desteklense de Türkçe EBQ'nun model uyum indeksleri önceki uyarlama çalışmalarına kıyasla daha düşüktür. Bu farklılık; örneklem özellikleri, duygu inançlarına ilişkin kültürel faktörler veya ölçme ile ilgili unsurlarla ilişkili olabilir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, 3. madde (“*Olumsuz duygular nadiren işe yarar*”) ait olduğu negatif-işe yararlık faktörüne nispeten düşük düzeyde yüklenmiştir ve bu alt ölçeğin iç tutarlılığı diğer alt ölçeklere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu madde, aynı alt ölçekte yer alan diğer maddelere kıyasla (ör., “*Olumsuz duygular zararlıdır*”) daha yumuşak bir anlam taşımakta olup bu durum madde-toplam ilişkisinin zayıf olmasını açıklayabilir. Ayrıca “*nadiren işe yarar*” ifadesi katılımcılar tarafından çeşitli şekillerde yorumlanabilir; örneğin bazıları olumsuz duyguların sınırlı da olsa bir miktar fayda sağlayabileceğini düşünebilir. Her ne kadar çeviri, orijinal yapıyı yeterli düzeyde yansıtsa da ilerleyen çalışmalarda 3. maddenin ifadesinin gözden geçirilmesinin Türkçe EBQ'nun psikometrik özelliklerini güçlendirebileceği düşünülmektedir.

Türkçe EBQ formu ve alt ölçekleri, güvenirlik açısından kabul edilebilir ile iyi düzey arasında değişen iç tutarlık değerleri sergilemiştir. Negatif-işe yararlık alt ölçeğinin görece düşük iç tutarlılığının, 3. maddeyle ilişkili sorunlardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmekte ve gelecekteki araştırmalarda bu maddenin yeniden değerlendirilmesi önerilmektedir. Duygu inançlarının karakter özelliği benzeri (trait-like) bir yapıda olması nedeniyle, EBQ toplam ve alt

ölçek puanlarının zaman içinde belirli bir kararlılık göstermesi beklenmekteydi. Nitekim yaklaşık iki aylık aralıkla yapılan test–tekrar test sonuçları, EBQ toplam ve alt ölçek puanlarının orta ile yüksek düzeyde tutarlı olduğunu göstermiştir.

Beklendiği üzere, Türkçe EBQ ve alt ölçekleri geçerlik incelemelerimiz çerçevesinde iyi düzeyde yakınsak ve yordayıcı geçerlik göstermiştir. EBQ alt ölçekleri arasında ve EBQ puanları ile psikolojik sıkıntı düzeyi arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunması, Türkçe formun geçerliğine yönelik kanıt sunmaktadır. Ayrıca, Türkçe EBQ ile ölçülen işlevsel olmayan duygu inançlarına sahip olmanın, daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve bu olumsuz duyguları kabul etmede güçlükler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, duyguların kasıtlı olarak değiştirilemeyeceğine dair inançların, yüksek olumsuz duygulanım (Kneeland ve ark., 2020; Tamir ve ark., 2007) ve düşük duygusal kabul (Kneeland ve ark., 2016) ile bağlantılı olduğunu gösteren önceki araştırmalarla uyumludur.

Çalışmamızdaki ilginç bulgulardan biri, yalnızca negatif-işe yararlık alt ölçeğinin pozitif duygulanım ile anlamlı ilişki göstermesidir. Olumsuz duyguların işe yaramaz olduğuna dair daha güçlü inançlar, daha düşük pozitif duygulanım düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur. Bu durum, ölçeğin hem pozitif hem de negatif duygusal deneyimlere duyarlı olduğuna işaret etmektedir. Bilişsel değerlendirmelerin duygular üzerindeki rolüyle tutarlı olarak, olumsuz duyguları hedeflere ulaşma veya iyi oluş için faydalı olarak algılamak, pozitif duyguları artırabilir (Karnaze & Levine, 2017). Tersine, pozitif duygulanımı daha yüksek olan kişiler, olumsuz duyguları daha faydalı görebilir.

Bunlara ek olarak EBQ puanları, hem zaman-1'deki hem de yaklaşık iki ay sonrasında ölçülen zaman-2'deki psikolojik sıkıntı düzeylerini anlamlı biçimde yordamıştır. Bu bulgu, olumsuz duyguların işe yaramaz olduğuna ilişkin inançların daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyine

katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Sonuçlarımız, duyguya ilişkin işlevsiz inançların psikolojik iyi oluşla olumsuz ilişkili olduğunu gösteren önceki araştırmalarla (Becerra ve ark., 2020; DeCestella ve ark., 2013, 2018; Ford ve ark., 2018b; Johnston ve ark., 2024a) uyumludur ve psikolojik sıkıntıya yönelik müdahalelerde özellikle olumsuz duyguların işe yararlılığına dair inançların ele alınmasının önemine dikkat çekmektedir.

Bulgularımız ayrıca, duyguların kontrol edilemez olduğuna dair daha güçlü inançların daha yüksek yalnızlık düzeyiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Önceki bir çalışmada, bireylerin duygulara ilişkin uyumlu ya da uyumsuz inançlarının sosyal destek düzeyleriyle ilişkili olduğu ve bu ilişkide bilişsel yeniden değerlendirme ile ifadeyi bastırmanın aracılık ettiği bulunmuştur (Karnaze & Levine, 2017). Dolayısıyla, çalışmamızdaki duygu inançları ile yalnızlık arasındaki ilişki, duygu düzenlemede daha az uyumlu stratejilerin (ör., bastırma, kaçınma) kullanılmasından ve bunun da sosyal iyi oluşun azalmasına katkıda bulunmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Katılımcıların uygun olanı örnekleme yöntemiyle çalışmaya dahil edilmesi ve örneklem özellikleri, bulguların Türkiye nüfusunun geneline genellenmesini sınırlandırmaktadır. Örneklemimiz çoğunlukla genç, kadın, klinik olmayan ve orta sosyoekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle, Türkçe EBQ'nun daha temsil edici örneklemelerle ve klinik örneklemelerle de doğrulanması gerekmektedir. Bir diğer sınırlılık, veri toplamada çevrim içi öz bildirim ölçeklerinin kullanılmasıdır. Çevrim içi veri toplama pratik ve zaman açısından avantajlı olmakla birlikte, örnekleme yanlılığı ve veri güvenilirliğine ilişkin olası sorunlar doğurabilir (Wright, 2005). Gelecek araştırmalarda birden fazla değerlendirme yöntemi kullanılması yararlı olacaktır. Son olarak, test-tekrar test örnekleminin küçük olması, EBQ puanlarının zaman içindeki kararlılığının daha büyük örneklemelerle yeniden test edilmesini gerekli kılmaktadır.

Bu sınırlılıklara rağmen, bu çalışma EBQ'nun Türkçe formunun geliştirilmesini ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini sağlayan ilk araştırmadır. Ayrıca, bildiğimiz kadarıyla çalışmamız EBQ puanlarının PA, NA ve öznel yalnızlık duygularıyla ilişkisini inceleyen ilk çalışmadır. Türkçe EBQ'nun geliştirilmesinin, Türkçe konuşan popülasyonlarda duygu inançlarına yönelik araştırmaları destekleyeceğini ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak tanıyarak duygular ve kültürel psikoloji gibi alanlara katkıda bulunacağını düşünmekteyiz.

SONUÇ

Sonuç olarak, bulgularımız Türkçe EBQ'nun kontrol edilebilirlik ve yararlılık boyutları altında duygu inançlarını değerlendirmek amacıyla güvenilir ve geçerli bir öz bildirim aracı olduğunu göstermektedir. Çalışmada, duyguların kasıtlı olarak kontrol edilemeyeceğine ve işe yarar olmadığına ilişkin güçlü inançların, daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı, olumsuz duygulanım ve yalnızlık, daha düşük düzeyde pozitif duygulanım ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, işlevsel olmayan duygu inançlarının duygusal deneyimleri kabul etmeme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Genel olarak, bulgular duygu inançlarının farklı popülasyonlarda değerlendirilmesinin önemini ve psikolojik iyi oluş üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma Orta Doğu Teknik Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (No: 0273-ODTÜİAEK-2022; Tarih: 20.05.2022).

Bilgilendirilmiş Onam: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Mali Destek: Araştırma, yazım süreci ve/veya makalenin yayımlanması için herhangi bir mali destek alınmamıştır.

Yapay Zekâ Kullanımı: Orijinal İngilizce makalenin Türkçe'ye çevrilmesi sırasında OpenAI (GPT-5) kullanıldığını ve ardından çevrilen metnin yazarlar tarafından kontrol ve düzeltilmesinin yapıldığını beyan ederiz.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız hakem değerlendirmesinden geçmiştir.

Tablo 1

EBQ ve Alt Ölçeklerine ait Betimleyici İstatistikler, Güvenirlik ve Birbirleriyle Korelasyon Değerleri (N = 385)

Alt ölçekler	1	2	3	4
1. Genel-Kontrol edilebilirlik	1			
2. Pozitif-işe yararlık	.47**	1		
3. Negatif-işe yararlık	.43**	.39**	1	
4. EBQ Toplam	.90**	.73**	.69**	1
<i>Ortalama</i>	17.92	6.42	10.42	34.75
<i>Standart sapma</i>	7.84	3.18	4.52	12.54
Madde sayısı	8	4	4	16
Cronbach's <i>a</i>	.86	.72	.69	.87
McDonald's <i>w</i>	.86	.72	.74	.86
Test-yeniden test <i>r</i> ^a	.54**	.75**	.41*	.61**

Note. ^a *n* = 29; **p* < .05; ** *p* < .01

Tablo 2*Doğrulamalı faktör analizleri için uyum değerleri*

Model	Faktörler	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	AIC	RMSEA (90% CI)	SRMR
1	g	398.311 (104) *	.71	.66	806.86	.13 (.111, .137)	.10
2	n, p	741.562 (103) *	.71	.66	807.56	.13 (.119, .136)	.09
3	gen-con, gen-use	538.872 (103) *	.80	.77	604.87	.11 (.096, .114)	.07
4	neg-con, pos-con, gen-use	530.841 (101) *	.80	.77	600.84	.11 (.097, .114)	.07
5	gen-con, pos-use, neg-use	366.184 (101) *	.88	.86	436.18	.08 (.074, .092)	.07
6	neg-con, pos-con, pos-use, neg-use	355.517 (98) *	.88	.86	431.52	.08 (.074, .092)	.07
Düzeltilmiş 5	gen-con, pos-use, neg-use	328.383 (99) *	.90	.87	402.38	.08 (.068, .087)	.07
7	gen-con, pos-use, neg-use + g	328.383 (99) *	.90	.87	402.38	.08 (.074, .092)	.07

Not. * $p < .001$; df: serbestlik derecesi; CFI: comparative fit index; TLI: Tucker-Lewis-Index; AIC: Akaike Information Criterion; RMSEA: root-mean-square error of approximation; SRMR: standardized root mean square residual; gen-con: Genel-Kontrol edilebilirlik; gen-use: Genel-işe yararlık; neg-con: Negatif-Kontrol edilebilirlik; pos-con: Pozitif-Kontrol edilebilirlik; neg-use: Negatif-işe yararlık; pos-use: Pozitif-işe yararlık.

Tablo 3

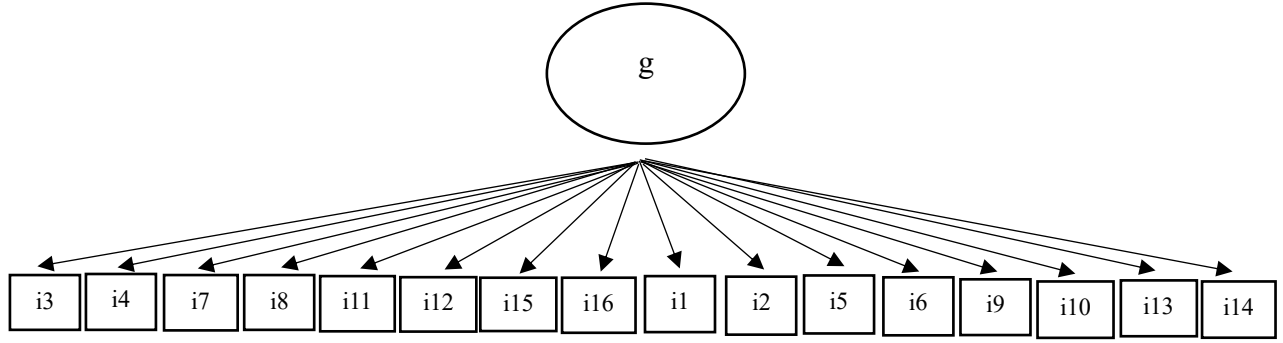
EBQ alt ölçeklerinin iyi oluşun olumsuz göstergeleri, duygu ölçümleri ve duygusal tepkilerin kabullenilmeyişi ile korelasyonları (N = 385).

Alt ölçekler	Dep	Ank	Stres	Yaln	PA	NA	Kabul
1. Genel-Kontrol edilebilirlik	.18**	.16**	.19**	.21**	-.05	.32**	.25**
2. Pozitif-işe yararlık	.13**	.19**	.15**	.17**	.00	.20**	.18**
3. Negatif-işe yararlık	.20**	.19**	.17**	.19**	-.12*	.21**	.28**
4. EBQ Toplam	.22**	.21**	.22**	.24**	-.08	.33**	.30**

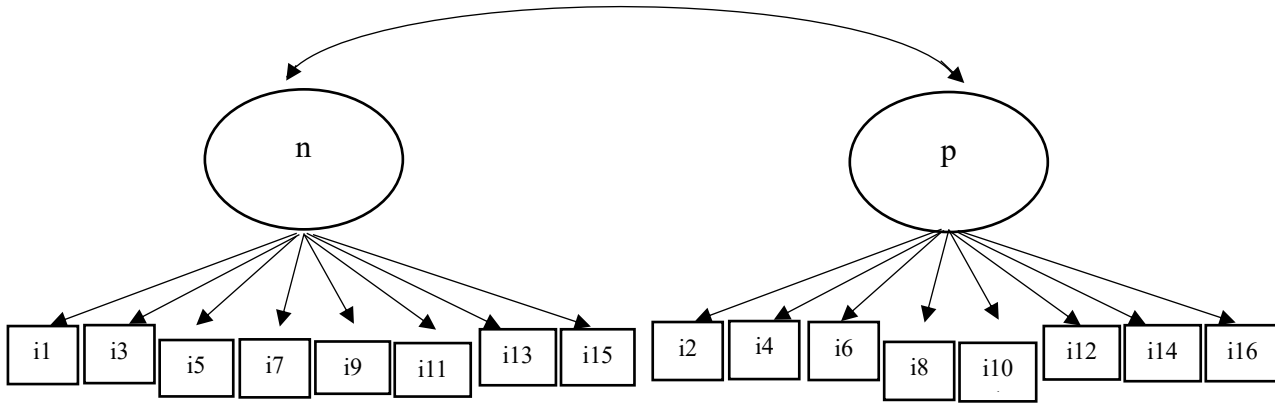
Not. * $p < .05$; ** $p < .01$; Dep: Depresyon; Yaln: Yalnızlık; PA: Olumlu duygulanım; NA: Olumsuz duygulanım; Kabul: Duygusal tepkilerin kabullenilmeyişi.

Figür 1

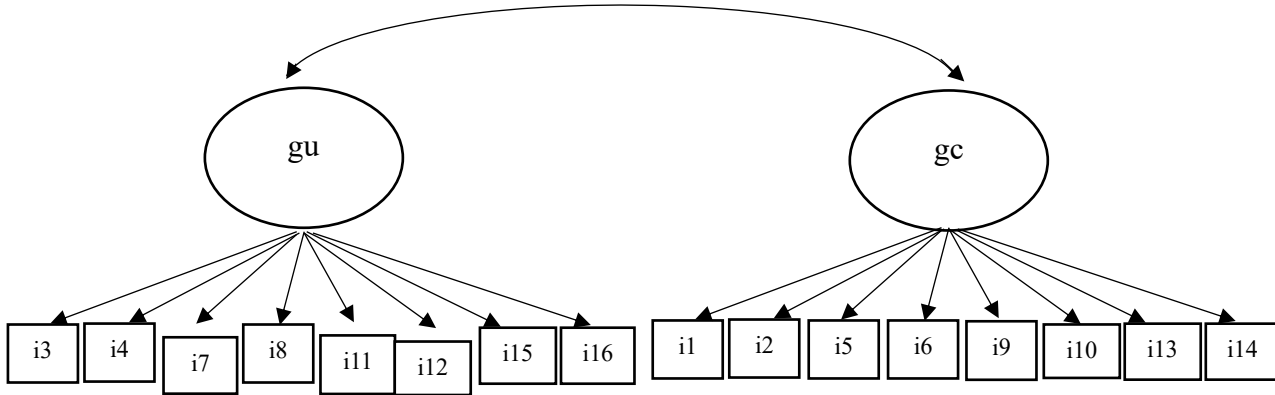
Duygu İnançları Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Modelleri



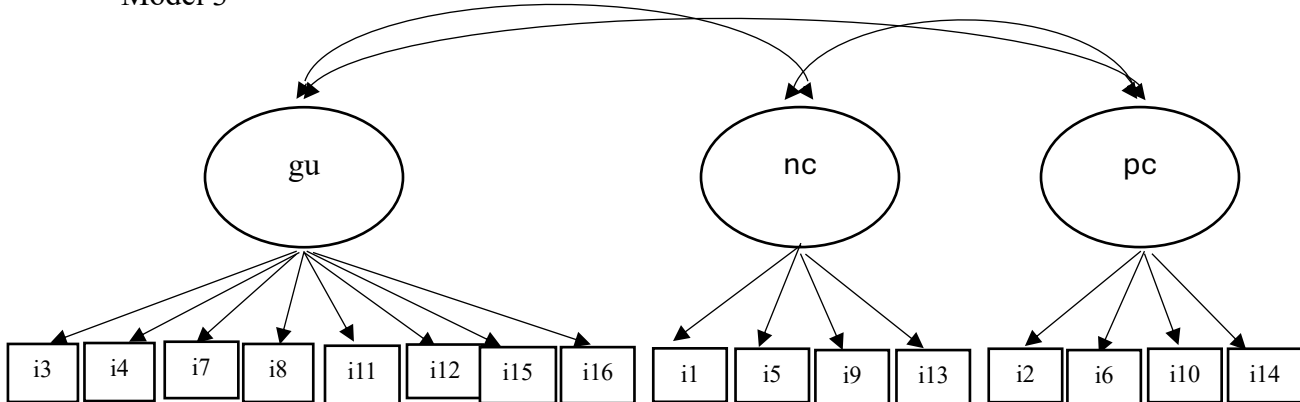
Model 1



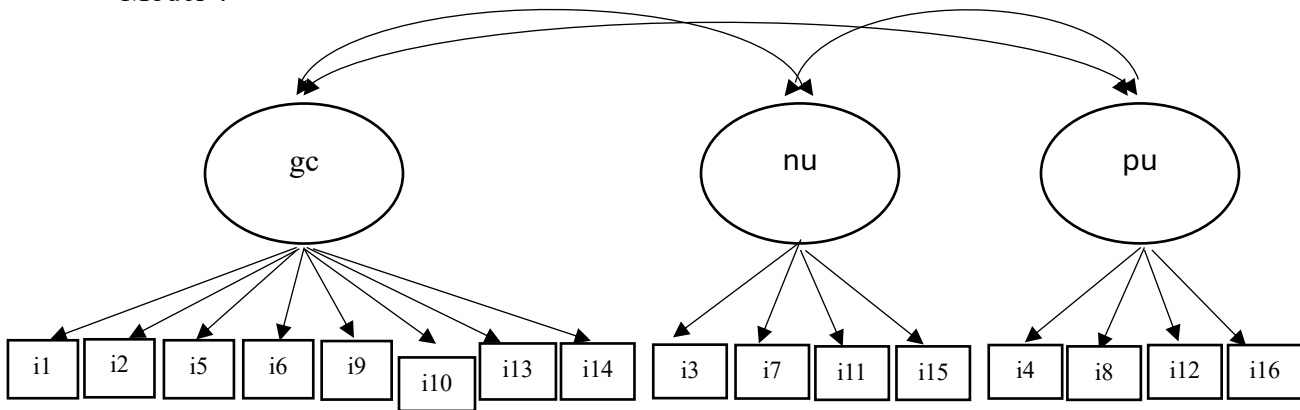
Model 2



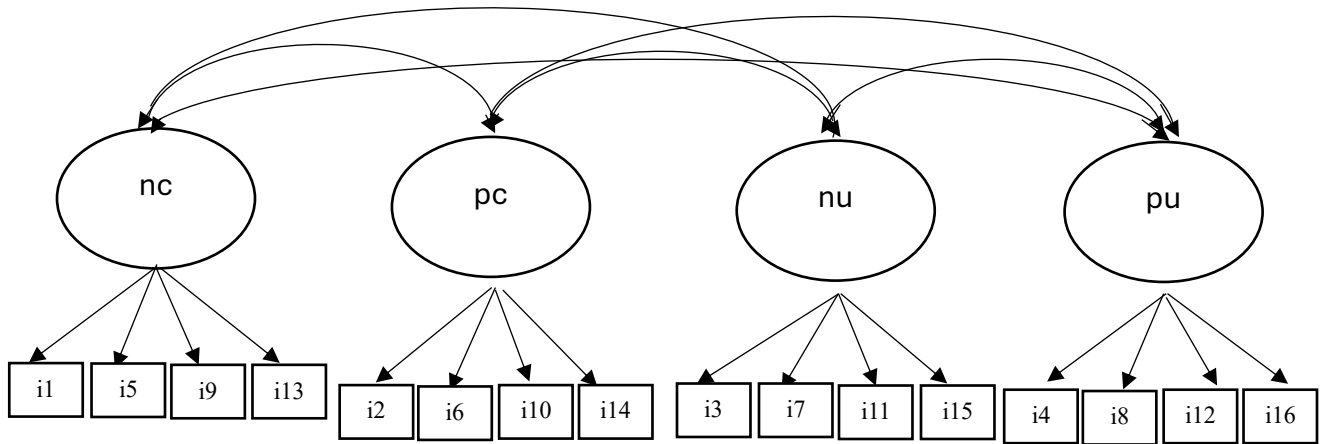
Model 3



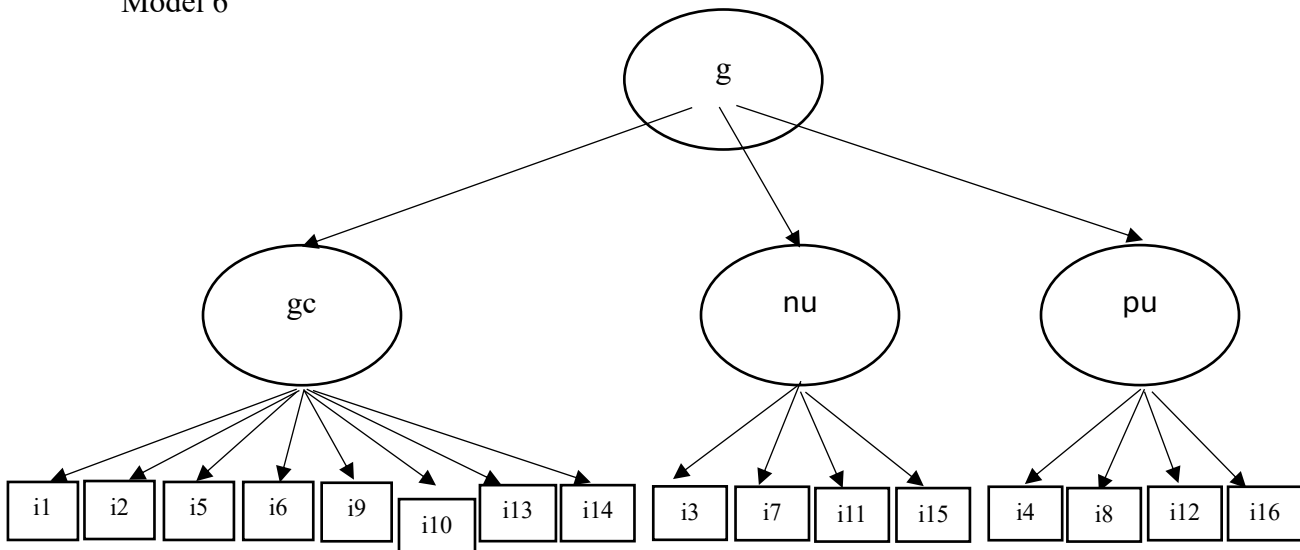
Model 4



Model 5



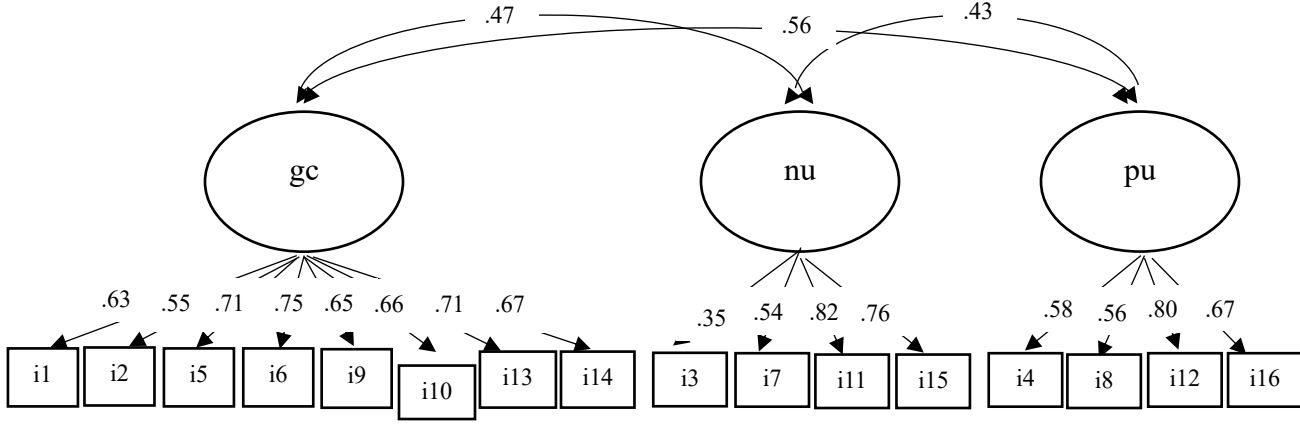
Model 6



Model 7

Figür 2

Duygu İnançları Ölçeği Türkçe formunun düzeltilmiş Model 5'ine ait standartlaştırılmış yükler ve faktör korelasyonları



Not. gc = Genel-Kontrol edilebilirlik; nu = Negatif-işe yararlık; pu = Pozitif-işe yararlık.

Madde 2 ve 9 ile madde 6 ve 13 arasındaki hata kovaryansları eklenmiştir.

Kaynakça

- Aytuğlu, A., Dost-Gözkan, A., Şengül-Tığ, P., Buğan-Kısr, B., & Brown, G. L. (2023). Narrative identity and positive youth development in Turkish emerging adults: The moderating role of cultural self-construals. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(10), 3220-3243.
- Becerra, R., Gainey, K., Murray, K., & Preece, D. A. (2023). Intolerance of uncertainty and anxiety: The role of beliefs about emotions. *Journal of Affective Disorders*, 324, 349–353.
- Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLoS One*, 15(4), e0231395.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230–258.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 139–148.
- De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion*, 32(4), 773–795.
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 59(1), 1–14.

Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81.

Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018a). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075–1092.

Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B., & Mauss, I. B. (2018b). The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(8), 1170–1190.

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.

Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19–28.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). 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*, 26, 41–54.

Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81.

Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239.

Hong, E. J., & Kangas, M. (2022). The relationship between beliefs about emotions and emotion regulation: A systematic review. *Behaviour Change*, 39(4), 205–234.

<https://doi.org/10.1017/bec.2021.23>

Johnston, T. E., Petrova, K., Mehta, A., Gross, J. J., McEvoy, P., & Preece, D. A. (2024a). The role of emotion beliefs in depression, anxiety, and stress. *Australian Psychologist*, 59(4), 367–376.

Johnston, T. E., McEvoy, P. M., Gross, J. J., Becerra, R., & Preece, D. A. (2024b). The Emotion Beliefs Questionnaire: Psychometric properties, norms, and links to affective outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 356, 577–585.

Karnaze, M. M., & Levine, L. J. (2017). Data versus Spock: Lay theories about whether emotion helps or hinders. *Cognition and Emotion*, 32(3), 549–565.

Karnaze, M. M., & Levine, L. J. (2020). Lay theories about whether emotion helps or hinders: Assessment and effects on emotional acceptance and recovery from distress. *Frontiers in Psychology*, 11, 183.

Kappes, A., & Schikowski, A. (2013). Implicit theories of emotion shape regulation of negative affect. *Cognition and Emotion*, 27(5), 952–960. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.753415>

Kisley, M. A., Shulkin, J., Meza-Whitlatch, M. V., & Pedler, R. B. (2024). Emotion beliefs: Conceptual review and compendium. *Frontiers in Psychology*, 14, 1271135.

Kneeland, E. T., & Dovidio, J. F. (2020). Emotion malleability beliefs and coping with the college transition. *Emotion*, 20(3), 452.

Kneeland, E. T., Dovidio, J. F., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review*, 45, 81–88.

Kneeland, E. T., Goodman, F. R., & Dovidio, J. F. (2020). Emotion beliefs, emotion regulation, and emotional experiences in daily life. *Behavior Therapy*, 51(5), 728–738.

Kneeland, E. T., & Simpson, L. E. (2022). Emotion malleability beliefs influence emotion regulation and emotion recovery among individuals with depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 36(8), 1613–1621.

Larionow, P., Preece, D. A., & Mudło-Głagolska, K. (2024). Assessing emotion beliefs with the Polish version of the Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ): Psychometric properties, norms, and links with emotional reactivity and psychopathology. *Current Psychology*, 43(17), 15939–15951.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.

Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 11(3), 320–341.

Ranjbar, S., Mazidi, M., Gross, J. J., Preece, D., Zarei, M., Azizi, A., ... & Becerra, R. (2023). Examining the cross-cultural validity and measurement invariance of the Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ) in Iran and the USA. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 755–766.

Raanes, E. F. W., Ryum, T., & Stiles, T. C. (2024). Psychometric evaluation of the Emotion Beliefs Questionnaire – Norwegian version (EBQ-N): Measuring beliefs about the controllability and usefulness of emotions. *Psychological Test Adaptation and Development*, 5(1), 283–292.

Ritschel, L. A., Tone, E. B., Schoemann, A. M., & Lim, N. E. (2015). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale across demographic groups. *Psychological Assessment*, 27(3), 944–954.

Rogier, G., Cavalli, R. G., Maggiolo, C., & Velotti, P. (2023). Factorial structure of the Emotional Beliefs Questionnaire: Testing measurement invariance and competitive models. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 558–571.

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of the Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 7(1), 19.

Stevens, J. (1992). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Swami, V. (2009). Psychometric analysis of the Malay version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) and a comparison of loneliness among sojourning and non-sojourning Malaysian students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 2(1), 38–50.

Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 731.

Thomassin, K., Seddon, J. A., & Vaughn-Coaxum, R. (2020). Development and validation of the Parents' Gendered Emotion Beliefs Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 855–866.

Veilleux, J. C., Salomaa, A. C., Shaver, J. A., Zielinski, M. J., & Pollert, G. A. (2015). Multidimensional assessment of beliefs about emotion: Development and validation of the Emotion and Regulation Beliefs Scale. *Assessment*, 22(1), 86–100.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.

Wright, K. B. (2005). Researching Internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-mediated Communication*, 10(3), JCMC1034.

Wu, C. H., & Yao, G. (2008). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) in Taiwanese undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 44*(8), 1762–1771.

Zhang, M., Li, W. J., Zhang, L., Jia, N., You, X., Zhen, Z., & Kong, F. (2023). Relation of emotion malleability beliefs to subjective well-being: A short-term longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 15*(4), 1391–1405.

Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2021). Longitudinal associations between emotion malleability beliefs and avoidance in college students. *Cognition and Emotion, 35*(6), 1238–1247.