

ERGENLER İÇİN ÜZÜNTÜ DÜZENLEME ÖLÇEĞİNİN (EİÜDÖ) GELİŞTİRİLMESİ VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Ali YILDIZ*, Baki DUY**

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerin üzüntü duygusunu düzenlemede kullandıkları yöntemleri belirlemeye yönelik bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Mevcut araştırma üç alt çalışmadan oluşmuştur: İlk çalışmada yaşları 11 ile 15 arasında değişen 1000 ergen ile Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeği'nin (EİÜDÖ) yapı geçerliği Açıklayıcı Faktör Analizi yöntemi ile test edilmiştir. İkinci çalışmada 271 ergen ile ölçeğin Doğrulamalı Faktör Analizi gerçekleştirilmiştir. Üçüncü çalışmada ise ölçeğin ölçüt bağıntılı ve yordama geçerliği 229 ergenden elde edilen veri üzerinden sınanmıştır. **Bulgular:** Açıklayıcı Faktör Analizi, yamaç-birikinti grafiği ve paralel test sonucunda, EİÜDÖ'nün 4 alt boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuş ve ortaya çıkan bu dört boyutlu yapı, yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi tarafından da desteklenmiştir. Dörtlü yapının güvenilirliğini sınamak için yapılan yakınsak ve ayırt edicilik analizleri, ortaya çıkan bu yapıyı desteklemiştir. EİÜDÖ'nün ayrıca tüm alt boyutlarının yaşam doyumu ve depresif belirtilerle anlamlı korelasyonlara sahip oldukları bulunmuştur. Yol analizi ile yapılan yordama geçerliği analizi sonucunda, EİÜDÖ'nün tüm boyutlarının yaşam doyumunu ve depresif belirtileri anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Son olarak, EİÜDÖ'nün tüm boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu bulunmuştur. **Tartışma:** Yapılan tüm geçerlik ve güvenilirlik analizleri, EİÜDÖ'nün tüm boyutlarının yeterli geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ve 11-15 yaş arasındaki ergenlerin üzüntü duygusunu düzenlemede kullandıkları yöntemleri belirlemede güvenli bir araç olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygu düzenleme, üzüntü, ölçek geliştirme, ergenlik

SUMMARY: DEVELOPMENT AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE SADNESS REGULATION SCALE FOR ADOLESCENTS

Objective: The main purpose of the present study was to develop a scale to identify how adolescents regulate the feeling of sadness. **Method:** The research was comprised of three studies. The first study was performed to investigate construct validation of the Sadness Regulation Scale for Adolescents (SRS-A) with 1000 adolescents between the ages of 11 and 15-year-old via Exploratory Factor Analysis (EFA). In the second study, construct validation of the SRS-A was tested by Confirmatory Factor Analysis (CFA) with 271 adolescents. Criterion-related validity and predictive validity of the scale were tested in the third study with 229 adolescents. **Results:** EFA, scree-plot and parallel test all yielded a four-factor solution supported by CFA. Reliability of the four-factor solution was confirmed by convergent and discriminant analyses. All subscales of the SRS-A had significant correlations with life-satisfaction and depression scores. Additionally, it was found that predictive validity of the SRS-A through path analysis was confirmed for life-satisfaction and depression. Finally, Cronbach alpha coefficient computed for each subscale was in acceptable limits. **Discussion:** Findings of reliability and validity studies demonstrated that the SRS-A had satisfactory reliability and validity values, and can be safely used to identify sadness regulation strategies of adolescents between the ages of 11 and 15.

Key Words: Emotion regulation, sadness, scale development, adolescence

Gelis Tarih Received: 03.08.2016 Kabul Tarihi Accepted: 27.11.2016

GİRİŞ

Herkes tanımlanması istenene kadar duygunun ne olduğunu bilir. Her ne kadar alan uzmanları duyguyu tanımlamakta zorluk yaşasalar da, bir duyguya tanık olduğumuzda onun ne olduğunu

nu biliriz. Doğrusu bugüne değin bilim insanları duygunun çeşitli tanımlarını yapmışlardır ve bu tanımlar çoğunlukla duygunun "özü" veya "ruhu" hakkındaki bilim insanlarının kuramsal yanlışlıklarını yansıtmaktadır (Fehr ve Russell 1984). Izard'a göre (1977) duygunun tam olarak tanımı; (a) duygu deneyimi veya farkındalığı, (b)

*Dr. Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR AD, Adıyaman; alipdr@hotmail.com

**Doç. Dr., Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR AD, Eskişehir; bakiduy@anadolu.edu.tr

beyinde ve sinir sisteminde oluşan süreçler (c) ve özellikle duygunun yüzde oluşan açık ifadesi olmak üzere mutlaka bu üç özelliğin veya bileşenin bütününi içermelidir. Kratz ve arkadaşlarına (2009) göre duygunun yaygın olan tanımı; duyguların bilişsel değerlendirmeler, fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri ve öznel duygulanım deneyimini içeren çok bileşenli tepki eğilimleri şeklindedir. Başka bir tanıma göre ise duygular, organizma için yüksek öneme sahip dışsal ya da içsel olaylara gösterilen tepkinin barındırdığı çeşitli bileşendeki (en azından nöro-fizyolojik aktivasyon, motor ifade ve öznel duygulanımla birlikte muhtemelen eylem eğilimleri ve zihinsel süreçleri içeren) eşgüdümlü değişimlerdir (Scherer 2000). Frijda'ya göre (2001) ise duygular son derece öznel, çünkü bireylerin bakış açılarına, değerlendirmelerine ve anlamın kişisel yüklemelerine dayalı olarak ortaya çıkarlar. Böylece her insan aynı olay ve durum karşısında farklı duygulara sahip olabilir. Duygunun ne olduğuna dair yapılan farklı tanımlar bazen birbirine karşıt olmaktadır ve duygu olgusuna dair basit, bütüncül bir anlayış sunmaktan uzaktırlar. Ancak neredeyse bütün kuramcıların duyguların organizma için önemli olan bir uyarıcıya verilen tepki olduğu üzerinde büyük ölçüde anlaşmış oldukları görülmektedir (Dodge ve Garber 1991).

Power ve Dalgleish (2008) duyguları beş temel duygu (korku, üzüntü, öfke, mutluluk ve tikslenme) olarak sınıflandırmaktadır. Buna göre, dünyanın her tarafında bu duyguların yaşanması konusunda kültürler açısından küçük farklılıklar olsa da, temel duygular aslında özgüldür ve evrenseldir. Beş temel duygudan birisi olan üzüntü, amaç edinilen ya da değer verilen bir şeyin gerçekte ya da olası kaybı ya da yaşanan başarısızlık sonucunda gelişir. Fehr ve Russell (1991) da üzüntüyü hoş olmayan temel duygu arasında kabul etmektedirler. Widen ve Russell (2008) ise üzüntü duygusunun pişmanlık ve gam içerdiğini belirtmişlerdir. Lazarus ve Lazarus'a göre (1994) üzüntü, olumsuz yaşam koşullarıyla ilişkili olan duygular arasındadır. Büyük hasta-

lıklar, acı ve sevilen birisinin veya kişinin aile içindeki gerçek ya da potansiyel kaybı (boşanma gibi) gibi durumlarda inanç, umut ve üzüntüyü içeren karmaşık duygular yaşanılır. Yazgan İnanç ve arkadaşları (2012) ise keder ve üzüntü duygularını engelleyici duygular olarak adlandırmaktadırlar.

Bir birey için yaşamın en büyük zorluklarından birisi, duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilmektir. Bireyin duygularını düzenlemesindeki temel amacı, doğal olarak duygusal tepkisini yeter düzeyde değiştirmektir (Gross 2002). İnsanlar günlük hayatta, kariyerlerini, dostluklarını, ilişkilerini sürdürmeleri noktasında güçlü olumsuz duyguları düzenlemede sıklıkla sorun yaşayabilirler. Nitekim duyguları başarılı bir biçimde düzenleyebilmek, işlevsel düzeyde uyum sağlayabilmek için bir ön koşuldur (Gross ve ark. 2006). Duygu düzenleme, kişilerin belli bir zamanda sahip olduğu duygularını, bu duygularını hangi durumlarda yaşadıkları, nasıl yaşadıklarını ve nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçler bütünü olarak tanımlanabilir (Gross 1998, Gross 2008, Rottenberg ve Gross 2003). Belirli bir duygunun şiddetini azaltmak, arttırmak ya da sürdürmek, duygumuzu düzenlemek üzere yaptığımız eylemlerdir (Macklem 2008). Duygu düzenlemenin temel işlevleri haz verici ihtiyaçların doyumunu desteklemek, amaçların başarılmasını kolaylaştırmak ve genel kişilik işleyişini en iyi hale getirmektir. Duygu düzenlemenin etkileri davranış, fizyoloji, düşünce ve duyguları içeren bir bütünsel yapı içinde gözlemlenebilir. Bunun yanında duygu düzenleme, duygusal tepkilerin uyumu, yoğunluğu, farkındalığı ve amaç odaklılığı gibi duygusal yaşantının çıkış yönünü etkileyebilir (Koole 2009). Bu bağlamda duygu düzenleme alanı, insanlara duygularını nasıl yönetecekleri konusundaki asırlık sorulara yeni bakış açıları vaat etmektedir (DeSteno ve ark. 2013, Gross 1998, Gross ve ark. 2011).

Duygular, olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkiler de içerebilirler (Macklem 2008). Yaşanan duygular uygunsuz bir zamanda ve yoğunluk-

ta oluştuğunda, kişiler duygularını düzenlemek için yüksek düzeyde güdülenirler (Gross 2008). Buna göre üzüntü duygusu, bireyler tarafından genellikle istenmeyen, değiştirilmek istenen veya bu duygudan kurtulmak için çaba harcanan olumsuz niteliğe sahip, hoş olmayan bir duygu olarak ifade edilebilir. Çünkü üzüntü duygusunu uzun süre yaşayan bir birey, zamanla günlük hayatındaki işlevselliğini ve uyumunu kaybetmeyle karşı karşıya kalabilir. Bunun sonucunda birey ruhsal bir sorun geliştirme açısından risk altında olabilir. Öyle ki, DSM-IV eksen 1’de yer alan madde kullanımı dışındaki ruhsal hastalıkların yarısından fazlasının ve eksen 2’de tanımlanan ruhsal bozuklukların tamamının duygu düzenleme güçlüğünün bir biçimiyle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Gross ve Levenson 1997). Nitekim güçlü olumsuz duygularını düzenlemede sorun yaşayan ergenler daha fazla depresif belirti ve problem davranış sergilemektedir (Silk ve ark. 2003). Diğer taraftan, son ergenlik olarak kabul edilen üniversite öğrencilerinde mutluluk duygusuyla birlikte üzüntü duygusu depresif belirtilerle en güçlü anlamlı ilişkiye sahip değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Chaplin 2006) ve belirli bir süre yaşanan üzüntü duygusunun, majör depresyonun ölçütlerinden birisi olduğu düşünüldüğünde (Köroğlu 2013), bireylerin üzüntü duygusunu nasıl düzenlediklerinin veya düzenleyemediklerinin belirlenmesi daha da önem kazanmaktadır.

Duygu düzenleme yöntemlerinin gelişimsel olarak ne derece değişim gösterdiğini araştıran çalışmalarda artış olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmaların özellikle çocukluk ve ergenlik dönemine odaklandıkları görülmektedir. Orta ergenlik döneminde (13 ve 15 yaşlarında özellikle) duygu düzenleme yöntemlerine dair repertuarın sınırlı olduğu ve erken ergenlik döneminden başlayarak duygu düzenleme yöntemlerini kullanmada bir düşüş olduğu bildirilmektedir. Yaş grubuna bağlı olarak belirli duygularda kullanılan duygu düzenleme yöntemleri de farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca, bireyler farklı duygulara yönelik bazı yöntemlere daha sık ya

da az başvurabilmektedirler (Zimmermann ve Iwanski 2014). Ergen grubu düşünüldüğünde, cinsiyetler arasında da duygu düzenleme yöntemlerini kullanım sıklığı veya tercih konusunda farklılıklar olduğu araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur (Silk ve ark. 2003, Zimmermann ve Iwanski 2014).

Duyguları anlama, ifade etme ve düzenleme süreçleri yaşam boyunca değişim gösterir ve bu değişimler özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde daha belirgindir. Ergenlik döneminde duygusal gelişimdeki değişimler için ipucu niteliği taşıyan birçok fiziksel değişim gerçekleşir. Özellikle hormonlardaki artışın ve zihinsel süreçlerde meydana gelen değişimlerin ergenlikte yaşanan duygu yoğunluğundaki değişimler üzerinde rolü bulunmaktadır. Yetişkinlere nazaran ergenler duyguları daha yoğun ve daha gelip geçici biçimde yaşamaktadırlar ve genel olarak daha mutsuzlardır. Dahası, ergenlikte duygular kargaşa ile tanımlanmakta ve birazcık kıskırtmayla çok çabuk değişebilmektedir (Kim ve ark. 2011). Özellikle ergenlik gibi bir dönemde duyguların çok yoğun ve inişli, çıkışlı bir seyir gösterdiği göz önünde tutulduğunda, ergenlerin ruh sağlıklarının korunması ve desteklenmesi için üzüntü gibi olumsuz duyguların düzenlenmesi büyük bir önem arz etmektedir. Ergenlik döneminde meydana gelen bilişsel gelişimle birlikte ergenler düşüncelerini daha iyi düzenleyebilirler, duygusal farkındalıkları artar (Steinberg 2005) ve böylece ergenin yaşadığı duygular ve onların kabul edilebilirliği konusunda değerlendirme yapabilmesi, duygularını ifade etmesi ve onlarla baş edebilmesi mümkün hale gelir (Hunter ve ark. 2011). Duygu düzenleme ve duygusal yeterlilik sosyal işlevlerin gelişimini de etkilemektedir. Özellikle olumsuz duyguları düzenlemede yaşanan yetersizlik olumsuz sosyal etkileşimlere ve ileride de akran reddine dönebilir ki bu durum ergenin daha fazla davranış sorunları yaşamasına ve duygusal gelişimi üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. İyi duygu düzenleme becerileri travma ve diğer risk etmenlerine karşı koruyucu bir etmen olabilirken, zayıf

duygu düzenleme daha fazla olumsuz duyguya, zayıf baş etmeye ve olumsuz sosyal ilişkilere yol açan bir risk etmeni olabilir (Kim ve ark. 2011). Nitekim ergenlikte duygu düzenleyememe depresyon (Wante ve ark. 2016), kaygı (Schneider ve ark. 2016), yeme bozuklukları (Goldschmidt ve ark. 2016) ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme (self-injury) (Zelkowitz ve ark. 2016) ile ilişkilendirilmektedir. Diğer taraftan, duygu düzenlemede başarılı olan ergenlerin psikolojik iyi oluşları da başarısız olan ergenlere nazaran daha yüksek olmaktadır (Nyklíček ve ark. 2011, Verzeletti ve ark. 2016).

Duygu düzenleme konusu yurt dışı alan yazında oldukça sık çalışılan bir konudur. Yurtiçi alan yazında ise duygu düzenleme konusunun son yıllarda çalışmacılar tarafından ilgi gördüğü görülmektedir. Ergenlerde duygu düzenlemeyi belirlemeye yönelik ölçme araçlarının bulunduğu görülmektedir. Bu ölçme araçlarından özellikle ergenlik döneminde ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemeye yönelik, Duy ve Yıldız (2014) tarafından kültürümüze uyarlama çalışması yapılmış olan "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" ile birlikte Yıldız (2016) tarafından geliştirilen "Ergenler İçin Öfke Düzenleme Ölçeği" bulunmaktadır. Ayrıca, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin ergenler üzerindeki geçerliliğine dair bir çalışma da bulunmaktadır (Sarıtaş 2012). Ancak üzüntü duygusunu düzenlemeye yönelik herhangi bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme olgusunu araştıran yaklaşımlar, üzüntü, öfke gibi farklı duygular değil, olumsuz duygular kümesinin düzenlenmesine odaklanmaktadır (bknz. Gross 1988, Philippot ve Feldman 2004).

Öfke ve üzüntü duygularının nasıl düzenlendiğini araştırdıkları çalışmalarında Rivers ve arkadaşları (2006), duyguların genel olarak hoş veya nahos, olumlu veya olumsuz duyguların nasıl düzenlendiğini araştırmak yerine, öfke, üzüntü gibi özgül (discrete) duyguların nasıl düzenlendiğinin çalışılması gerektiğini üç noktaya vurgu yaparak açıklamaktadırlar: Bireyin duygusunu

özgül biçimde tanımlaması, duygusunun nedenini tanımlamasına ve böylece daha uygun stratejiyi kullanmasına olanak sağlar. İkincisi, çocuklarla yapılan çalışmalar, özgül duyguların farklı biçimlerde düzenlendiğini ve farklı düzeyde etkileri olduğunu göstermektedir. Son olarak, duyguların yaşanması noktasında cinsiyetler arasında az sayıda farklılık olsa da, özgül duyguların ifade edilmesinde, özellikle öfke ve üzüntü duygusunun, cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bunun yanında, bireyler farklı duygulara farklı tepkiler üretebilmektedirler. Hangi olumsuz duyguların nasıl düzenlendiğinin belirlenmesinin, sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi noktasında klinik müdahaleler için önemli doğurgular sunacağı ileri sürülmektedir (Rivers ve ark. 2006). Öfke yönetimi ile ilgili birçok çalışma bulunurken, üzüntü duygusunun nasıl düzenlendiğine dair sınırlı çalışma bulunmaktadır ve bu az sayıdaki çalışmada daha çok depresyona odaklanmıştır (Brackett ve ark. 2006). Dolayısıyla, üzüntü duygusunun ihmal edildiği ileri sürülebilir.

Üzüntü duygusu söz konusu olduğunda, çoğu zaman bir kayıp karşısında gösterilen güçlü bir duygu olarak tanımlanmakta ve bu bağlamda yas sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Çocukların ve ergenlerin yas tepkilerinin sorgulandığı birçok çalışma olmasına karşın, günlük yaşamın bir parçası olarak yaşanan üzüntü duygusunun çocuklar ve ergenler tarafından nasıl düzenlendiği veya baş edildiği konusunun ihmal edildiği görülmektedir (Zeman ve ark. 2001). Buraya değin sözü edilen tüm bu bulgular ve tartışmalar ışığında, ergenlerin üzüntü duygularını nasıl düzenlediklerine dair bir ölçme aracının geliştirilmesinin, ergenlere yönelik olarak yapılacak koruyucu ve önleyici çalışmalara ve ergenlerin duygu düzenleme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, üç ayrı çalışma grubu üzerinden toplanan veriler üzerinden "Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeği (EİÜDÖ)" geliştirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Veri Toplama Araçları

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği: Kovacs (1985) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Öy (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan analizlerde, ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla her sınıftan rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak 59 öğrenci ile depresyona yönelik görüşme yapılmıştır. Depresyon tanısı için DSM-III ölçütleri dikkate alınmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuca göre, majör depresyon ve depresif belirtileri olan öğrenciler dikkate alındığında, ölçeğin duyarlılığı % 60 (n=6) olarak belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması sonucunda, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ve Çocukluk Depresyonu Derecelendirme Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon değeri .61 olarak bulunmuştur (Öy 1991).

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği-Kısa Formu (ÇBÖYDÖ-KF): İlk olarak Seligson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formunun Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Siyez ve Kaya (2008) tarafından yapılmıştır. ÇBÖYDÖ-KF toplam 6 maddeden oluşmaktadır. ÇBÖYDÖ-KF, öğrencilerin hem yaşamın geneline ilişkin hem de aile, arkadaş, okul, benlik ve yaşanan çevre olmak üzere beş boyutta algılanan yaşam doyum düzeylerini ölçmektedir. Tüm maddelerin toplanması ile genel yaşam doyum puanı elde edilmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunurken, ÇBÖYDÖ-KF'nin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .82 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formundaki değişkenler, cinsiyet, yaş, sınıf, gibi sosyo-demografik özellikler olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde, betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı, açım-layıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve yol analizi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin model tahmininde en çok olabilirlik (maximum likelihood) tahmin yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Ayrıca, EİÜDÖ'nün faktör sayısını belirlemek amacıyla paralel analiz yapılmıştır. EİÜDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği, yordama geçerliği, yakınsak geçerliği ve ayırt edici geçerliği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, birleşik güvenilirlik (composite reliability-CR), çıkarılmış ortalama varyans (average variance extracted-AVE) değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde IBM SPSS 22.0, LISREL 8.80 ve Monte Carlo PCA Paralel Analiz paket programları kullanılmıştır.

BULGULAR

EİÜDÖ'nün Geçerlik Çalışması

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açım-layıcı faktör analizi tekniği uygulanmış ve direkt oblimin eğişik döndürme tekniği kullanılmıştır. Analizlerde özdeğeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan faktörler esas alınmıştır (Tavşancıl 2006). Yapılan faktör analizi çalışmasında herhangi bir maddenin bir faktör için uygunluğuna karar verirken, faktör yükünün en az .30 olması esas alınmıştır (Büyüköztürk 2008, Şeker ve Gençdoğan 2006). Bir maddenin birden fazla faktörde yer alması halinde, faktörler arasındaki madde yükleri farkının .10'nun üzerinde olması dikkate alınmıştır. Ayrıca, Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin ölçüt bağıntılı ve yordama geçerliğini test etmek amacıyla, bu ölçekten elde edilen puanlar ile Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Son olarak, ölçeğin yordama geçerliği yol analizi yoluyla test edilmiştir.

EİÜDÖ'nün Geliştirilme Çalışması

EİÜDÖ'nün geliştirilmesi aşamasında ilk olarak duygular, üzüntü duygusu ve duygu düzenleme ile ilgili alan yazında bulunan yayınlar gözden geçirilmiştir. Bu işlemde sonra ortaokul 6. ve 7. sınıfta öğrenim gören 55 öğrenciye "Üzüntülü olduğunuz durumlarda üzüntünüzle baş etmek için neler yaparsınız?" gibi açık uçlu bir soru sorularak öğrencilerden üzüntülü olduklarında bu durumdan kurtulmak için yaptıkları etkinlikleri ve eylemleri kompozisyon biçiminde yazmaları istenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen kompozisyonlar birer birer incelenerek, öğrenciler arasındaki ortak temalar ve tepkiler belirlenerek, alan yazın ve kuramsal açıklamalar da dikkate alınarak 41 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra madde havuzu ilk çalışma grubuna uygulanarak, ölçek geliştirme çalışmasına adım adım devam edilmiştir.

Çalışma I

Araştırmanın birinci çalışma grubuna 41 maddelik madde havuzu formu uygulanmış ve elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Araştırmanın bu ilk çalışmasına yaşları 11 ile 15 arasında değişen (ort.=13.05, SS=0.95), 506'sı (% 50,6) erkek, 494'ü (% 49,4) kız olmak üzere toplam 1000 ergen katılmıştır. Öğrencilerin 343'ü (% 34,3) 6. sınıfta, 343'ü (% 34,3) 7. sınıfta ve 314'ü (% 31,4) 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Hem çalışma 1'de hem de diğer çalışmalarda katılımcılar farklı sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden okullardan seçilmiştir. Katılımcılar klinik tanı almamış öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılara bir klinik tanılarının olup olmadığı ilgili kurumun uygulama esasları nedeniyle doğrudan sorulmamıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

Açımlayıcı faktör analizi yapılmadan önce, örneklem yeterliliğini gösteren KMO değeri .82 ve Bartlett Küresellik Testi ise anlamlı bulunmuş-

tur ($\chi^2=2711.886$, SS=153, $p<.001$). Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan AFA sonucunda, 41 maddelik madde havuzundan madde yükü .30'dan düşük olan ve birden çok faktörde yakın faktör yüküne sahip olan 23 madde elenerek, EİÜDÖ'nün 18 maddelik formu oluşturulmuş ve Tablo 1'de görüldüğü gibi dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Buna göre, birinci faktör olan "içsel işlevsel olmayan üzüntü düzenleme"nin faktör yük değerleri .39 ile .77 arasında, ikinci faktör olan "içsel işlevsel üzüntü düzenleme"nin yük değerleri .40 ile .67 arasında, üçüncü faktör olan "dışsal işlevsel olmayan üzüntü düzenleme"nin yük değerleri .68 ile .77 arasında ve dördüncü faktör olan "dışsal işlevsel üzüntü düzenleme"nin yük değerlerinin .36 ile .68 arasında değiştiği bulunmuştur.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, EİÜDÖ'nün 18 maddesi toplam varyansın % 44,76'sını açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyansın % 20,06'sı birinci alt boyutuna, % 11,14'ü ikinci alt boyutuna, % 7,04'ü üçüncü alt boyutuna ve % 6,51'i dördüncü alt boyutuna aittir. Faktör sayısını netleştirmek amacıyla oluşturulan yamaç-birikinti (scree-plot) grafiği (şekil 1) ve toplam varyans tablosu birlikte değerlendirilmiştir. Tablo 1'e göre, özdeğeri 1'in üzerinde olan dört boyut görülmektedir. Ölçeğin dört ayrı boyutu içerip içermediğini netleştirmek amacıyla ayrıca paralel analiz yöntemi kullanılmıştır. Pallant (2011) eğitim ve psikoloji alanında yapılan ölçek çalışmalarında paralel analiz yapılmasını ve sonuçlarının raporlaştırılması gerektiğini belirtmektedir. Paralel analiz sonucu elde edilen özdeğer sonuçları ile açımlayıcı faktör analizi özdeğer sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

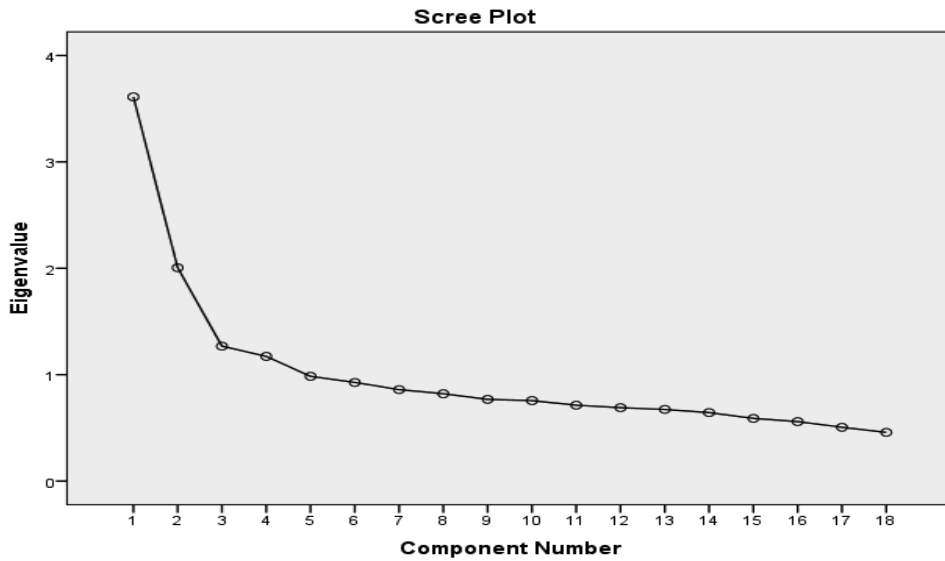
Tablo 2'de de görüldüğü üzere, ilk dört boyuttaki açımlayıcı faktör analizi özdeğer sonuçları, paralel analiz sonuçlarına göre daha yüksektir. Beşinci boyutta ise paralel analiz sonucu daha yüksektir. Buna göre, bu değerler bir arada değerlendirildiğinde, ölçeğin dört boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 1: EÜİDÖ Maddelerinin Alt Boyutlara Dağılımı ve Faktör Yükleri

Madde Havuzu		Ölçek Madde No	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4
No	No					
40	17		.77	-.12		-.15
20	13		.74	.13		
26	15		.73			
24	14		.59			
3	2		.39		.26	.15
19	12			.67		
37	16			.65		.15
13	8			.52	-.18	-.19
15	9			.51	.30	-.24
41	18			.42		
11	6			.40	-.30	-.22
5	4				.77	
12	7				.76	
18	11	.16			.68	
8	5	.22		.11		.68
1	1	.15				-.66
4	3			.11	.11	-.61
16	10	.24			.16	.36
Özdeğer:			3.61	2.00	1.27	1.17
Açıklanan Varyans:			%20,06	%11,14	%7,04	%6,51
(Toplam: %44,76)						

Şekil 1: Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin Yamaç-Birikinti Grafiği

Yamaç-birikinti Grafiği



Tablo 2: EİÜDÖ'nün Açımlayıcı Faktör Analizi ve Paralel Analiz Özdeğer Karşılaştırması

	Açımlayıcı Faktör Analizi Özdeğerleri	Paralel Analiz Ölçüt Özdeğerleri	Karar
I.Boyut	3.61	1.48	Kabul
II.Boyut	2.00	1.39	Kabul
III.Boyut	1.27	1.31	Kabul
IV.Boyut	1.17	1.24	Kabul
V.Boyut	.98	1.19	Ret

Çalışma II

Araştırmanın ikinci çalışma grubuna toplam 271 ergen katılmıştır. Araştırmanın ikinci çalışma grubuna ölçeğin 18 maddelik formu uygulanarak, elde edilen veriler üzerinden doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılarak EİÜDÖ'nün yapısının başka bir grupta doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmiştir. Ayrıca bu gruptan toplanan veriler ile EİÜDÖ'nün iç tutarlık katsayısı, birleşik güvenilirlik (CR) ve çıkarılmış ortalama varyans (AVE) değerleri hesaplanmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

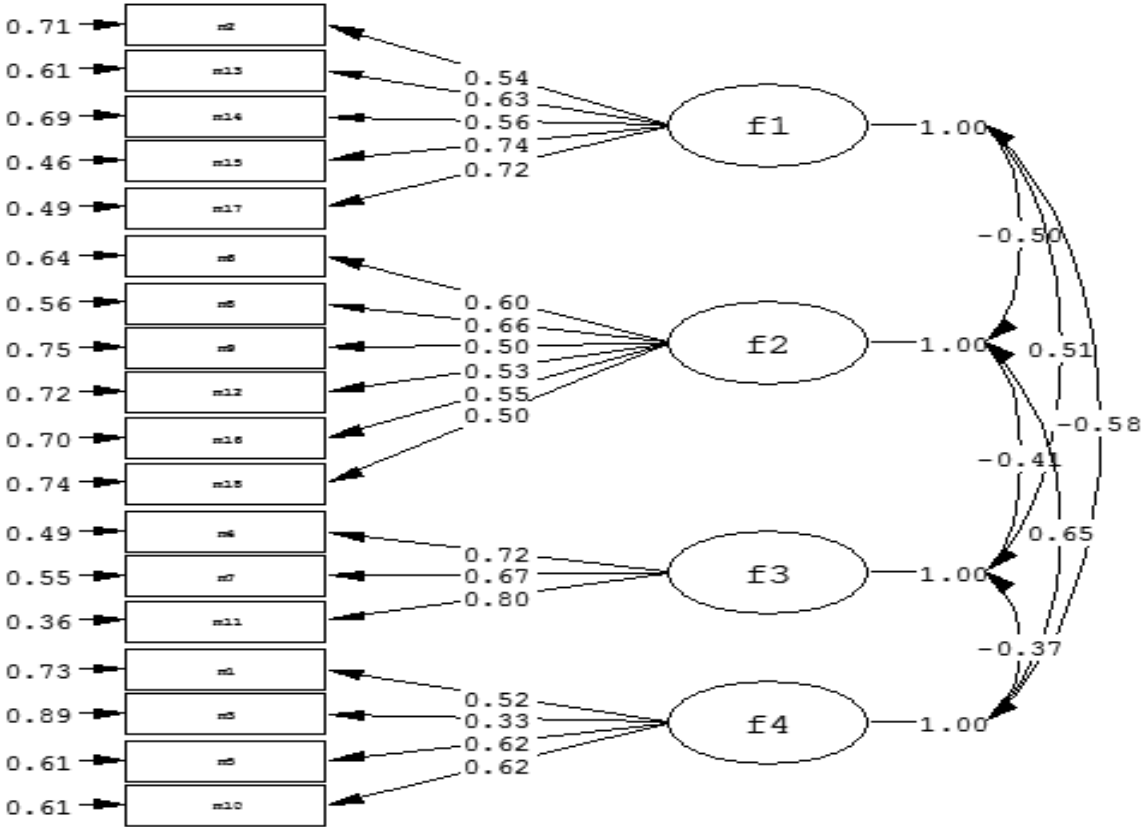
DFA, sosyal bilimlerde ve davranış bilimlerinde bir yapıyı doğrulamak için kullanılacak vazgeçilmez bir analitik araçtır (Brown 2006). Birinci araştırma grubundan elde edilen verilerle yapılan AFA sonucunda ortaya çıkan yapının geçerliğini test etmek amacıyla, ikinci bir örneklem üzerinden birinci düzey DFA yapılmıştır. Birinci düzey DFA uygulamasında 18 maddeden oluşan dört gizil değişkenli (latent variable) modelin sınanması sonucunda uyum indeksleri incelenmiş ve elde edilen Ki-kare değerinin ($\chi^2=252.28$, $sd=129$, $\chi^2/sd=1.96$, $p=.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Amacımız uygun bir model geliştirmek olduğundan, elde edilen ki-kare değerinin anlamlı olmaması istenir. Ancak ki-kare değeri örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir, büyük örneklemli modellerde, önemsiz farklılıklar sırf örneklem büyüklüğünden dolayı anlamlı çıkmaktadırlar. Bu nedenle modele

bakmak için örneklem büyüklüğünün etkisini en aza indiren ya da ortadan kaldıran çok sayıda uyum indeksleri geliştirilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Analiz sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilir düzeylerde olduğu görülmüştür: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA)= .059, [% 90 Güven Aralığı (.049-.070)], Ortalama Hataların Karekökü (RMR)= .075, Standardize Edilmiş Kök Ortalama Kare Artık (SRMR)= .063, İyilik Uyum İndeksi (GFI)= .91, Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI)= .88, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI)= .94, Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)= .90 ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI)= .93 olarak bulunmuştur. Alan yazında DFA sonucu elde edilen sonuçları değerlendirmek amacıyla bazı uyum ölçütlerine başvurulmaktadır. Buna göre, χ^2/sd oranının 2 veya daha küçük bir değer olması, RMSEA ve SRMR değerlerinin .05 veya daha küçük bir değer olması, GFI, CFI ve AGFI uyum değerlerinin ise .95 ve üzeri olması model veri uyumu için iyi uyumu gösterirken; χ^2/sd oranının 2 ile 5 arasında olması, RMSEA ve SRMR değerlerinin .08'den küçük olması, GFI, CFI ve AGFI uyum değerlerinin ise .90 ya da üzerinde olması model veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (bkz. Brown 2006, Çokluk ve ark. 2010, Hair ve ark. 2010, Hu ve Bentler 1999, Kline 2011, Schumacker ve Lomax 2004, Şimşek 2007, Tabachnick ve Fidell 2013). EİÜDÖ'nün uyum değerleri açısından model ve gözlenen veri arasında uyum olduğu ve önerilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği söyle-

nebilir. Ayrıca, EİÜDÖ'nün standardize edilmiş faktör yük değerleri .33 ile .80 arasındadır (bkz. Şekil 2) ve bütün maddelerin t değerleri (bkz. Tablo 3) $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır ($t > 2.576$).

yans (average variance extracted-AVE) değerlerinin de belirlenmesi gerekmektedir. Birleşik güvenirlik ve çıkarılmış ortalama varyans değerleri aynı zamanda bir ölçeğin yakınsak geçerliğinin

Şekil 2: Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin Yol Diyagramı



Birinci düzey DFA sonucuna göre, EİÜDÖ'nün maddelerine ait t değerleri, çoklu korelasyon kareleri (R^2), iç tutarlık katsayısı (α), birleşik güvenirlik (CR) ve çıkarılmış ortalama varyans (AVE) değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Yakınsak (Convergent) ve Ayırt edici (Discriminant) Geçerlik

Uyum değerlerinin yanı sıra, bir ölçeğin yapısının güvenirliğini test etmek amacıyla birleşik güvenirlik (composite reliability-CR) değeri hesaplanmaktadır. Ayrıca, gizil bir yapıyı temsil eden belirli maddeler arasındaki yaklaşmanın ölçüsünün bir özeti olan çıkarılmış ortalama var-

(convergent validity) belirlenmesinde kullanılmaktadır. Yakınsak geçerlik, ölçülen benzer iki kavramın ilişkisinin derecesinin değerlendirilmesidir (Hair ve ark. 2010). Hair ve arkadaşları (2010), birleşik güvenirlik değeri için .60 ile .70 arasındaki değerlerin kabul edilebilir, .70 ve üzerindeki değerlerin ise iyi olarak kabul edildiğini belirtmektedirler. Çıkarılmış ortalama varyans oranı için ise .50 ve üzeri bir değer olması önerilmektedir (Fornell ve Larcker 198, Hair ve ark. 2010). Buna göre, EİÜDÖ'nün birleşik güvenirlik değerlerinin dışsal işlevsel üzüntü düzenleme dışında diğer üç alt boyutta yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Çıkarılmış ortalama varyans değerlerinin ise dışsal işlevsel olmayan

Tablo 3: Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin R², t, Cronbach Alfa, CR ve AVE Değerleri

Boyut	Madde No	t*	R ²	A	CR	AVE
İçsel İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme	2	8.67	.29	.77	.776	.41 (% 41)
	13	10.33	.39			
	14	9.04	.31			
	15	12.67	.54			
	17	12.26	.51			
İçsel İşlevsel Üzüntü Düzenleme	6	9.55	.36	.73	.73	.31 (% 31)
	8	10.72	.44			
	9	7.79	.25			
	12	8.22	.28			
	16	8.61	.30			
	18	7.80	.26			
Dışsal İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme	4	11.88	.51	.77	.775	.54 (% 54)
	7	10.96	.45			
	11	13.42	.64			
Dışsal İşlevsel Üzüntü Düzenleme	1	7.62	.27	.60	.605	.29 (% 29)
	3	4.74	.11			
	5	9.27	.39			
	10	9.29	.39			

*Anlamlılık = % 99

üzüntü düzenleme dışında diğer üç alt boyutta Kabul edilen değerin biraz altında olduğu görülmektedir.

Ayırt edici geçerlik kavramsal olarak benzer olan iki yapının farklılıklarının derecesidir. Çıkarılmış ortalama varyans değeri, iki yapı arasındaki korelasyonun karesi ile karşılaştırılır. Eğer AVE değeri bu korelasyonun karesinden büyükse, ayırt edici geçerlik içinkanıt sağlanmış olur (Hair ve ark. 2010). EİÜDÖ'nün ayırt edici geçerliği için yapılan incelemede, EİÜDÖ'nün dört alt boyutunun hem kendi aralarında hem de depresif belirtiler ve yaşam doyumu ile ayırt edici geçerliği sağlanmıştır.

EİÜDÖ'nün Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenirliliği ile ilgili olarak iç tutarlılık katsayıları ve birleşik güvenirlilik (CR) değerleri hesaplanmıştır. Birinci alt boyut için ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa katsayısı .77

ve CR= 78, ikinci alt boyut için Cronbach Alfa katsayısı .73 ve CR= 73, üçüncü alt boyut için Cronbach Alfa katsayısı .77 ve CR= 78 ve dördüncü alt boyut için Cronbach Alfa katsayısı .60 ve CR= 61 olarak bulunmuştur.

Çalışma III

Araştırmanın üçüncü çalışma grubuna, EİÜDÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini ve yordama geçerliğini belirlemek için EİÜDÖ ile birlikte Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği birlikte uygulanarak, elde edilen veriler üzerinde korelasyon değerleri hesaplanmış ve yol analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın üçüncü çalışma grubuna, yaşları 11 ile 15 arasında değişen (ort. 13.11, SS= .86) 131'i (% 57,2) erkek, 98'i (% 42,8) kız olmak üzere toplam 229 ergen katılmıştır. Öğrencilerin 59'u (% 25,8) 6. sınıfta, 86'sı (% 37,6) 7. sınıfta ve 84'ü (% 36,7) 8. sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 4'te görüldüğü üzere, birinci ve üçüncü alt boyut ile yaşam doyumu arasında olumsuz ve depresif belirtiler arasında olumlu yönde ilişkiler bulunurken; ikinci ve dördüncü alt boyut ile yaşam doyumu arasında olumlu ve depresif belirtiler arasında olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur.

yumunu olumlu düzeyde, depresif belirtileri ise olumsuz düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan üzüntü düzenleme boyutlarının yaşam doyumunu olumsuz düzeyde, depresif belirtileri ise olumlu düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Tablo 4: Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin Ölçüt Geçerlik Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.İçsel İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme	---					
2.İçsel İşlevsel Üzüntü Düzenleme	-.37**	---				
3.Dışsal İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme	.37**	-.21**	---			
4.Dışsal İşlevsel Üzüntü Düzenleme	-.26**	.45**	-.26**	---		
5.Yaşam Doyumu	-.47**	.37**	-.32**	.44**	---	
6. Depresif Belirtiler	.43**	-.41**	.35**	-.38**	-.55**	---

N= 229, ** $p < .01$

Yol Analizi İle Yordama Geçerliği

Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin yaşam doyumunu ve depresif belirtileri ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla, EİÜDÖ'nün her bir boyutundan yaşam doyumu ve depresif belirtilere yol çizilerek yordayıcılık gücü yol analizi ile test edilmiştir.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, içsel ve dışsal işlevsel üzüntü düzenleme boyutlarının yaşam do-

EİÜDÖ'nün Puanlanması

Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin yanıtlama biçimi "(1) Hiç böyle yapmam, (2) Çok az böyle yaparım, (3) Bazen böyle yaparım ve (4) Çoğu zaman böyle yaparım" şeklinde dört dereceli bir yapıda düzenlenmiştir. Ölçeğin, 5. ve 10. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ölçekten 2., 13., 14., 15., 17. maddelerin toplanmasıyla içsel işlevsel olmayan üzüntü düzenleme puanı, 6., 8., 9., 12., 16. ve 18. maddelerin toplanmasıyla içsel

Tablo 5: Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin Yaşam Doyumunu ve Depresif Belirtileri Yordama Geçerliği

Yordayıcı Değişkenler	Doğrudan Etki	Standardize Edilmiş Hata	t değeri	Ölçüt Değişkenler
İçsel İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme	-.46	.78	-7.86	Yaşam Doyumu
	.43	.82	7.07	Depresif Belirtiler
İçsel İşlevsel Üzüntü Düzenleme	.37	.86	5.92	Yaşam Doyumu
	-.41	.83	-6.69	Depresif Belirtiler
Dışsal İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme	-.32	.90	-5.01	Yaşam Doyumu
	.35	.88	5.63	Depresif Belirtiler
Dışsal İşlevsel Üzüntü Düzenleme	.44	.81	7.30	Yaşam Doyumu
	-.38	.86	-6.14	Depresif Belirtiler

N= 229

işlevsel üzüntü düzenleme puanı, 4., 7. ve 11. maddelerin toplanmasıyla dışsal işlevsel olmayan üzüntü düzenleme puanı ve 1., 3., 5. ve 10. maddelerin toplanmasıyla dışsal işlevsel üzüntü düzenleme puanı olmak üzere dört ayrı puan elde edilmektedir. Buna göre ergenlerin puanları hangi alt boyut ve boyutlarda yüksek ise ona göre kullandıkları üzüntü düzenleme yöntemleri belirlenmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ülkemizdeki ergenlerin üzüntü duygularını düzenlemede kullandıkları yöntemleri belirlemeye yardımcı olacak bir likert tipi ölçme aracının geliştirilmesi ve bu ölçme aracının geçerlik ile güvenilirliğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Ergenler İçin Üzüntü Düzenleme Ölçeğinin (EİÜDÖ) psikometrik özellikleri incelenmiştir. EİÜDÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğini sınamak amacıyla üç farklı çalışma grubundan yararlanılmıştır. Birinci grup ile EİÜDÖ'nün yapı geçerliğini sağlamak amacıyla açımlayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Birinci grubun verileri üzerinden EİÜDÖ'nün faktör sayısını belirlemede nihai kararı vermek için paralel analiz tekniğinden yararlanılmış ve analizler sonucunda ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. İkinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile de EİÜDÖ'nün AFA sonucunda ortaya çıkan yapısının başka bir grupta doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek amacıyla, doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Yapılan DFA sonucunda, EİÜDÖ'nün 4 boyutlu yapısının doğrulandığı ve kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bu gruptaki ergenlerden elde edilen verilerden EİÜDÖ'nün boyutlarının iç tutarlık katsayıları, birleşik güvenilirlik ile çıkarılmış ortalama varyans değerleri hesaplanmıştır. Buna göre, EİÜDÖ'nün alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ile birleşik güvenilirlik değerleri tatmin edici düzeyde bulunurken, çıkarılmış ortalama varyans değerlerinin "Dışsal İşlevsel Olmayan Üzüntü Düzenleme" boyutu dışındaki alt bo-

yutlarda kabul edilebilir değerlerin biraz altında bulunduğu görülmektedir. Araştırmanın üçüncü çalışma grubuna, EİÜDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini ve yordama geçerliğini belirlemek amacıyla EİÜDÖ'nün yanısıra, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu ve Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları ile yordama geçerlik bulgularına bakıldığında, EİÜDÖ'nün yaşam doyumunun ve depresif belirtilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca EİÜDÖ'nün yakınsak geçerlik değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. EİÜDÖ'nün ayırt edicilik geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan incelemede, EİÜDÖ'nün dört alt boyutunun hem kendi aralarında hem de depresif belirtiler ve yaşam doyumunu ile ayırt edici geçerliği sağlanmıştır.

Gross'a göre (2008), ihtiyaç duyulduğunda duygu düzenleme biçimleri "içsel" ve "dışsal" olarak ayrılabilir. Örneğin, bir kişi öfkelenildiğinde diğer bir kişi aracılığıyla öfkesini denetimi altına almasına yardımcı oluyorsa, bu "dışsal duygu düzenleme" olabilirken, kişi içsel mekanizmalarını kullanarak kendi kendisini sakinleştirmeyi başarabiliyorsa, bu bir "içsel duygu düzenleme"dir. Duygu düzenlemenin bir diğer boyutu ise "sağlıklılık"tır (Gross 2014). Şayet olumsuz bir duyguyla başa çıkmak için bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde kullanılan bir yöntem, ister içsel olsun ister dışsal, o olumsuz duygunun azalmasına veya tamamen ortadan kalkmasına başka birisine zarar vermeden yardımcı oluyorsa sağlıklıdır. Tersini olduğunda, yani kişi belli bir olumsuz duygudan kurtulmak amacıyla işe koştugu şey olumsuz sonuçlara yol açıyor veya duygunun yoğunluğunun azalmasına yol açmıyorsa sağlıksızdır. Bu çalışmada sağlıklılık boyutunu karşılamak üzere işlevsellik kavramı kullanılmıştır, çünkü işlevsel olan yöntem, aynı zamanda sağlıklıdır, çünkü olumsuz duygunun azalması veya ortadan kalkması bireyin kendisi veya bir başkası için olumsuz bir duruma yol açmadan gerçekleşmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, ergenlerin üzüntü düzenleme yöntem-

lerinin boyutları isimlendirilirken kuramsal olan bu açıklamalar dikkate alınmıştır.

Ülkemizde duygu düzenleme yöntemlerini belirlemeye yönelik çalışmaların yurt dışında yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında, görece olarak geç kaldığı görülmektedir. Bu çabalar ancak 2000'li yıllarda gerçekleşmiştir ve bu konudaki çalışmaların nispeten sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Duy ve Yıldız 2014, Ecirli ve Ogelman 2015, Ona ve Otrar 2010, Rugancı ve Gençöz 2010, Şarlak 2007). Diğer taraftan, geliştirilen ve uyarlaması yapılan ölçeklerin biri okul öncesi yaş grubu için, diğerleri ise üniversite öğrencilerine ve yetişkinlere yöneliktir. Bununla birlikte, mevcut ölçme araçlarının genelde duygu düzenlemeyi olumlu ve olumsuz boyutlarıyla ele aldığı görülmektedir. Mevcut çalışmada ise duygu düzenleme hem işlevsellik (işlevsel olan ve olmayan) hem de yönü (içsel-dışsal) boyutlarıyla ele alınmıştır. Bu yönüyle mevcut ölçme aracının özellikle duygu durum bozuklarını incelemede (bilhassa içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları düşünüldüğünde) çok daha zengin yorumlama olanağı sunacağı düşünülmektedir.

Her ne kadar duygu olgusuna dair çalışmaların tarihçesi eski olsa da, ülkemizde duygu düzenleme yöntemlerini belirlemeye yönelik çalışmaların yakın zamanda olmasından ötürü olsa gerek, duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların da nispeten sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Akan 2014, Ataman Temizel ve Dağ 2014, Çalışır 2009, Çelik ve Kocabıyık 2014, Eldoğan ve Barışkın 2014, Elmas ve ark. 2016, Gülgez ve Gündüz 2015, Işık ve Turan 2015, Ögel ve ark. 2014, Özbay ve ark. 2012). Mevcut çalışmalarla gerek klinik düzeyde yaşanan ruhsal sorunlarda duygu düzenlemenin rolünü, gerekse diğer psiko-sosyal değişkenlerle duygu düzenleme arasındaki ilişkileri yeterince ortaya koymak mümkün görünmemektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme yöntemlerinin akademik ve klinik alanda yeni çalışmalar açısından oldukça verimli bir alan olduğu söylenebilir. Bu çalışmada ön ergenlik denilen dönemdeki ergenlerin üzüntü duygusunu

nasıl düzenlediklerini belirlemek üzere bir ölçme aracının geçerlik ve güvenilirliği araştırılmıştır. İlkokul çağındaki ve hatta anaokulu çağındaki çocukların özgül duyguları düzenlemede kullandıkları yöntemler araştırılabilir. Çocuklar ve ergenlerin üzüntü, öfke gibi duygularla nasıl baş ettiklerinin araştırılması önemli görünmekte, çünkü yaşadıkları bu tür olumsuz duygular ne derece sağlıklı düzenlediklerine bağlı olarak, sosyal ilişkileri etkilenmekte, onlara dair sosyal algıyı etkilemektedir. Örneğin öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde düzenleme çatışma çözümünde daha başarılı olmayı getirirken, üzüntü duygusuyla baş etme ise güven ve doyum veren sosyal ilişkilerle ilişkilendirilmektedir (Rivers ve ark. 2006). Farklı duyguların düzenlenmesinde cinsiyet değişkeninin etkisini inceleyen araştırma bulguları incelendiğinde, erkeklerin ve kadınların öfke ve üzüntü gibi iki özgül duygu durumunu farklı biçimlerde düzenledikleri görülmektedir (Rivers ve ark. 2006, Rusting ve Nolen-Hoeksema 1998, Timmer ve ark. 1998). Dolayısıyla, insanların belli duyguları nasıl düzenlediklerinin belirlenmesi yanında, farklı cinsiyete, yaş düzeyine veya kişilik özelliğine sahip bireylerin özgül duyguları nasıl düzenlediklerinin anlaşılması, bu yönde yapılacak olan gerek klinik düzeyde gerekse klinik dışındaki müdahale programlarının içeriğinin belirlenmesine ve böylece programların etkililiğini artırmaya yardımcı olması mümkün olabilecektir. Klinikte depresif ergenlerle çalışan uygulamacılar, bu ölçek yardımıyla ergenin üzüntü duygusuyla nasıl baş ettiğini belirleyerek, işlevsel olmayan yöntemlerini işlevsel olanlarla değiştirmeye yönelik çalışmalar yapabilirler. Okullarda çalışan okul psikolojik danışmanları, üzüntü duygusunu düzenlemede başarısız olan öğrencileri bu ölçek aracılığıyla tespit edebilirler ve işlevsel yöntemler geliştirmelerine yardımcı olacak bireysel veya grup çalışmaları yapabilirler. Böylece gelecekte yaşayacakları olumsuz yaşam olaylarına karşı daha hazır hale gelebilirler ve böylece psikolojik dayanıklılıkları da gelişebilir.

Sosyal bilimler alanında yapılan herhangi bir

çalışmada olduğu gibi, bu çalışma da bazı sınırlılıklar barındırmaktadır. Bu çalışmanın katılımcıları erken ergenlik döneminde bulunan kişilerden oluşmuştur. Bu nedenle bu ölçeğin kullanımı ve sonuçlarının değerlendirilmesi bu gruptaki bireylerle sınırlıdır. EİÜDÖ'nün geliştirilmesi aşamasında kültür olarak oldukça benzeşik denilebilecek bir küçük ildeki katılımcılara başvurulmuştur. Daha fazla kültürel, demografik çeşitliliğin olduğu büyük şehirlerde bu çalışmanın yinelenmesi, elde edilecek sonuçların genellenebilirlik düzeyini artıracaktır. Ayrıca üzüntü gibi günlük yaşamda kaçınılmaz olarak yaşanan bir duygunun aynı zamanda ruhsal sorunlarla birlikte kronik bir biçimde yaşandığı göz önüne alındığında, çalışmaya katılan ergenlerin klinik düzeyde herhangi bir bozukluğa sahip olup olmadıkları bilinmemektedir. Son bir sınırlılık olarak bu çalışmada ölçeğin test-tekrar test geçerliğine bakılmamıştır.

Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizi sonuçları dikkate alındığında, EİÜDÖ'nün ergenlik döneminde bulunan kişilerin üzüntü duygusunu düzenlemede kullandıkları yöntemleri belirlemek için yapılacak çalışmalarda güvenle kullanılabilmesi görülmektedir.

KAYNAKLAR

Akan Ş (2014) *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ataman Temizel E, Dağ İ (2014) *Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler*. Klinik Psikiyatri 17: 7-17.

Brown TA (2006) *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. The Guilford Press, New York.

Büyüköztürk Ş (2008) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 9. Baskı. Pegem Akademi, Ankara.

Chaplin TM (2006) *Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence*. J Youth Adolesc 35: 977-986.

Çalışır M (2009) *Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 1: 240-255.

Çelik H, Kocabıyık OO (2014) *Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi*. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 4: 139-155.

Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş (2010) *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*, 1. baskı. Pegem Akademi, Ankara.

DeSteno D, Gross JJ, Kubzansky L (2013) *Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation*. Health Psychol 32: 474-486.

Dodge KA, Garber J (1991) *Domains of emotion regulation. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation içinde*, J Garber ve KA Dodge (ed) Cambridge University Press, Cambridge, s: 3-14.

Duy B, Yıldız MA (2014) *Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 5: 23-35.

Ecirli H, Ogelman HG (2015) *Beş-altı yaş çocukları için Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması*. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi 4: 85-100.

Eldoğan D, Barışkın E (2014) *Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı?* Türk Psikoloji Dergisi 29: 108-115.

Elmas HG, Cesur G, Oral ET (2017) *Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. Türk Psikiyatri Dergisi 28(1): 17-24.

Fehr B, Russell JA (1984) *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*. J Exp Psychol General 113(3): 464-486.

- Fornell C, Larcker DF (1981) *Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error*. J Mark Res 18: 39-50.
- Frijda NH (2001) *The self and emotions. Identity and Emotion: Development Through Self-Organization içinde*, HA Bosma ve ES Kunnen (ed) Cambridge University Press, New York, s: 39-57.
- Goldschmidt AB, Lavender JM, Hipwell AE ve ark. (2017) *Emotion regulation and loss of control eating in community-based adolescents*. J Abnorm Child Psychol 45: 183-191.
- Gross JJ (1998) *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Rev Gen Psychol 2: 271-299.
- Gross JJ (2002) *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Psychophysiology 39: 281-291.
- Gross JJ (2008) *Emotion regulation. Handbook of Emotions içinde*, M Lewis, JM Haviland-Jones ve LF Barrett (ed) Guilford, New York, s: 497-512.
- Gross JJ, Levenson RW (1997) *Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion*. J Abnorm Psychol 106: 95-103.
- Gross JJ, Richards JM, John OP (2006) *Emotion regulation in everyday life. Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health içinde*, DK Snyder, JA Simpson ve JH Hughes (ed) American Psychological Association, Washington D.C., s: 13-35.
- Gross JJ, Sheppes G, Urry HL (2011) *Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully)*. Cogn Emot 25: 765-781.
- Gülgez Ö, Gündüz B (2015) *Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 44: 191-208.
- Hair Jr JF, Black WC, Babin BJ ve ark. (2010) *Multivariate Data Analysis, 7th ed.*, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Hu LT, Bentler PM (1999) *Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives*. Struct Equ Modeling 6: 1-55.
- Hunter EC, Katz LF, Shortt JW ve ark. (2011) *How do I feel about feelings? Emotion socialization in families of depressed and healthy adolescents*. J Youth Adolesc 40: 428-441.
- Işık E, Turan F (2015) *Normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenleme*. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal 1(Supp 2): 709-716.
- Izard CE (1977) *Human Emotions, 1st ed*, Plenum, New York.
- Kim J, Riser D, Deater-Deckard K (2011) *Emotional development*. Encyclopedia of Adolescence: Volume 1: Normative Processes in Development içinde, BB Brown ve MJ Prinstein (ed) Academic Press, Italy, s: 135-142.
- Kline RB (2011) *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press, New York.
- Koçyiğit S, Sezer T, Yılmaz E (2015) *60-72 aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi 12: 209-218.
- Koole SL (2009) *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. Cogn Emot 23: 4-41.
- Kovacs M (1985) *The children's depression inventory (CDI)*. Psychopharmacol Bull 21: 995-998.
- Köroğlu E (2013) *DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabı*. HBY Yayıncılık, Ankara.
- Kratz AL, Davis MC, Zautra AJ ve ark. (2009) *Emotions. The Encyclopedia of Positive Psychology içinde*, SJ Lopez (ed) Blackwell Publishing, Malden, MA., s: 315-320.
- Lazarus RS, Lazarus BN (1994) *Passions and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford University Press, Oxford.
- Macklem GL (2008) *Practitioner's Guide to Emotion Regu-*

YILDIZ VE DUY

lation in School-Aged Children. Springer, New York.

Nyklíček I, Vingerhoets A, Zeelenberg M (ed) (2011) *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer, New York.

Onat O, Otrar M (2010) Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 31: 123-143.

Ögel K, Sarp N, Tamar Gürol D ve ark. (2014) Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anatolian J Psychiatry* 15: 282-288.

Öy B (1991) Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2: 132-137.

Özbay Y, Palanacı M, Kandemir M, Çakır O (2010) Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 10: 325-345.

Pallant J (2011) *SPSS Survival Manual A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS, 4th ed.*, Allen & Unwin, Australia.

Philippot P, Feldman RS (2004) *The Regulation of Emotion*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Power MJ, Dalgleish T (2008) *Cognition and Emotion: From Order to Disorder, 2nd ed.*, Psychology Press, New York.

Rivers SE, Brackett MA, Katulak NA ve ark. (2006) Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *J Happiness Stud* 8: 393-427.

Rottenberg J, Gross JJ (2003) When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clin Psychol Sci Pract* 10: 227-232.

Rugancı RN, Gençöz T (2010) Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Clin Psychol* 66: 442-455.

Rusting CL, Nolen-Hoeksema S (1998) Regulating respon-

ses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *J Pers Soc Psychol* 74: 790-803.

Sarıtaş D (2012) *Psychological well-being of adolescents: Maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation processes*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Schneider RL, Arch JJ, Landy LN ve ark. (2016) The longitudinal effect of emotion regulation strategies on anxiety levels in children and adolescents. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2: 1-14.

Scherer KR (2000) *Psychological models of emotion. The Neuropsychology of Emotion içinde*, JC Borod (ed) Oxford University Press, Oxford/New York, s: 137-162.

Schumacker RE, Lomax RG (2004) *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling, 2th ed.* Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey.

Seligson JL, Huebner ES, Valois RF (2005) An investigation of a Brief Life Satisfaction Scale with elementary school children. *Soc Indic Res* 73: 355-374.

Silk JS, Steinberg L, Morris AS (2003) Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Dev* 74: 1869-1880.

Siyez DM, Kaya A (2008) Psychometric properties of the Turkish version of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *J Psychoeduc Assess* 26: 139-147.

Steinberg L (2005) Cognitive and affective development in adolescence. *Trends Cogn Sci* 9: 69-74.

Şarлак K (2007) *Duygusal yaşantılarda ve duygusal düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Şeker H, Gençdoğan B (2006) *Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme, 1.baskı*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Şimşek ÖF (2007) *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş:*

Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları, 1. baskı. EkinoksYayınları, Ankara.

Tabachnick BG, Fidell LS (2013) *Using Multivariate Statistics, 6th ed.*, Allyn and Bacon, Boston.

Tavşancıl E (2006) *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, 3. baskı.* Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Timmers M, Fischer AG, Manstead ASR (1998) *Gender differences in motives for regulating emotions. Pers Soc Psychol Bull* 24: 974-985.

Verzeletti C, Zammuner VL, Galli C, ve ark. (2016) *Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. Cogent Psychol* 3:1,1199294

Wante L, Mezulis A, Van Beveren M ve ark. (2017) *The mediating effect of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies on executive functioning impairment and depressive symptoms among adolescents. Child Neuropsychol* 23: 935-953.

Widen SC, Russell JA (2008) *Young children's understanding of others' emotions. Handbook of Emotions içinde,*

M Lewis, JM Haviland-Jones ve LF Barrett (ed) Guilford, New York, s: 348-363.

Yazgan İnanç B, Bilgin M, Kılıç Atıcı M (2012) *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi, 8. baskı.* Pegem Akademi, Ankara.

Yıldız MA (2016) *Ergenler için öfke düzenleme ölçeğinin (EİÖDÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Düşünen Adam The J Psychiatry andNeurol Sci* 29: 247-258.

Zelkowitz RL, Cole DA, Han GT ve ark. (2016) *The incremental utility of emotion regulation but not emotion reactivity in nonsuicidal self-injury. Suicide Life Threat Behav* 46: 545-562.

Zeman J, Shipman K, Penza-Clyve S (2001) *Development and initial validation of the children's sadness management scale. J Nonverbal Behav* 25: 187-205.

Zimmermann P, Iwanski A (2014) *Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. Int J Behav Dev* 38: 182-194.