

## DUYGU DÜZENLEME İLE İLGİLİ TÜRKİYE'DE GELİŞTİRİLEN VEYA UYARLANAN ÖLÇEK ÇALIŞMALARININ İNCELENMESİ

THE REVIEW THE SCALES DEVELOPED OR ADAPTED IN TURKEY RELATED TO  
EMOTION REGULATION

**Öğr. Gör. Sümeyya Tatlı-Harmancı**

Çankırı Karatekin Üniversitesi

**Prof. Dr. F. Abide Güngör-Aytar**

Gazi Üniversitesi

### Özet

Bu araştırmanın amacı; duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’de geliştirilen veya uyarlanan ölçeklerin meta-analiz yöntemiyle incelenmesidir. Araştırma verilerinin toplanmasında ölçüt örneklem tekniğinden yararlanılmış, belirlenen ölçütler doğrultusunda seçilen 40 ölçek çalışması araştırmanın verilerini oluşturmuştur. Çalışmaların analizinde içerik analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler; tablolarda sayılar ile grafiklerde ise yüzdelik dağılımlar halinde sunulmuştur. Araştırma sonucunda; duygu düzenleme ile ilgili ölçeklerin daha çok uyarlandığı (%77) ve ölçek sayısının son üç yılda en yüksek seviyeye (N:17) ulaştığı belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer sonuç; çalışmalardaki örneklem gruplarının çoğunluğunu (%65) üniversite öğrencileri ile yetişkinlerin oluşturmasıdır. Ölçek çalışmalarının amaçlarının ise; bireylerin genel duygu düzenleme becerilerini ölçmeye yoğunlaştığı (%37) saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda; konu ile ilgili yapılacak yeni ölçek çalışmalarının hangi doğrultuda olması gerektiğine yönelik öneriler getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu düzenleme, Ölçek geliştirme, Ölçek uyarlama, Meta-analiz.

### Abstract

The aim of this study is to investigate the scales developed or adaptation in Turkey related to emotion regulation with meta-analysis the method. Criterion sampling technique was used to collect research data. 40 scale studies selected in line with the determined criteria formed the data of the research. Content analysis was used in the analysis of the studies. The data obtained are presented with numbers in the tables and as percentage distributions in the graphics. As a result of the research; It was determined that the scales were adapted (%77) rather than being developed and that the number of scales related to emotion regulation reached the highest number (N:17) in the last three years. Another result is that the majority of the sample groups (%65) targeted for the scales are university students and adults. It has been found that the purpose of a large proportion (%37) of scales is to measure people's overall emotion regulation skills. In line with the results obtained, recommendations have been made on which direction the new scale studies should be carried out on the subject.

**Keywords:** Emotion regulation, Scale development, Scale adaptation, Meta-analysis.

## GİRİŞ

Birey dünyaya belirli basit duygularla gelir ve zamanla bu duygular yenilerinin eklenmesiyle daha karmaşık hale gelir. Bu karmaşa en basit haliyle olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere sınıflandırılmaktadır (Goleman 2018; Watson ve ark. 1999). Olumlu ve olumsuz her duygunun belirli bir işlevi söz konusudur. Bu işlevi yerine getirme de önemli olan hissedilen duyguyu tanımak ve yoğunluğunu, dışavurumunu, çeşitliliğini ayarlayabilmektir (Du ve ark. 2018). Bu ayarlama sürecinde devreye duygu düzenleme süreci girmektedir. Duygusal bir uyarana ile karşılaşan bir bireyin hissettiği duygu durumunu bulunduğu ortama göre uygun biçimde ayarlama sürecine duygu düzenleme adı verilmektedir (Eisenberg ve Spinrad 2004). Duygu düzenleme sürecinde bir problem çözümü esastır ve birey geliştirdiği stratejileri kullanır. Birey tarafından geliştirilen strateji işlevini yerine getirdiği sürece düzenlemeye katkı sağlamaktadır. Duygularını düzenleme stratejilerini doğru geliştiren bireylerin süreçte karşılaştığı zorluklara karşı dayanıklılığı yüksek ve tekrar günlük yaşama uyum sağlama becerisi bir o kadar güçlüdür. Duygu düzenleme sürecini yönetemeyen bireyler ise kendilerini sürekli bir mücadele içinde hissetmekte ve duygu değişimine adapte olmakta zorlanmaktadır (Goleman 2018).

Birey doğduğu andan itibaren sosyal bir çevre içinde sosyal gelişimini sürdürmektedir. Sosyal gelişimin ilk şartı diğerleri ile ilişki kurmaktır. Bu ilişki sürecinde duygular her zaman tekdüze devam etmemekte ve zamanla karmaşık hale gelmektedir. Karmaşıklığı gidermede devreye duyguların düzenlenmesi dahil olmaktadır (Nyklicek ve ark. 2011). Birey bulunduğu her yaşta sosyal etkileşimi sürdürmek zorundadır ve yaşamın her döneminde duygularını düzenlemeye ihtiyacı vardır (Eisenberg ve Spinrad 2004). Duygu düzenleme kazanımı için en belirleyici dönem çocukluk çağıdır. Özellikle okula başlamayla birlikte çocuğun sosyal ilişkileri artmakta duygularını düzenlemeye daha fazla ihtiyaç duymaktadır (Macklem 2008). Ergenlik döneminde; duyguların daha karmaşık hale gelmesi ve dönemin başlı başına zorlayıcı süreçler içermesi sebebiyle uyumu yakalamada duygu düzenleme önemli bir işleve sahiptir (Somerville ve ark. 2010). Yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme süreci ise bireyin kendisinin yanı sıra yaşamda var olan rolleri içinde önem taşımaktadır. Kendi duygularını düzenlemede yetersiz olan bir ebeveynin çocuğuna verdiği duygusal tepkiler ve rol aktarımı da sağlıklı olmayacaktır (Stack ve ark. 2010).

Literatürde duygu düzenleme ile ilgili ortaya konan farklı yaklaşımlar yer almaktadır. Bunlardan biri Gross modeli olarak da bilinen duygu düzenleme süreç modelidir. Bu modele göre; duyguları düzenlemede kullanılan durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yoğunlaştırma, bilişsel değişim ve tepki düzenleme gibi süreçler duygu düzenlemede aktiftir (Gross 1998). Bir diğeri Dodge (1991) tarafından ortaya konan sosyal bilgi süreç modelidir. Bu yaklaşımda duygu düzenleme sürecinin çocuğun çevreden aldığı sosyal işaretler sonrası gerçekleştiği ve şekillendiği ileri sürülmektedir. Duygu düzenleme sürecinin bilişsel yapılardan bağımsız gerçekleşmeyeceğini ileri süren araştırmacılar ise duyguların bilişsel yapılarına odaklanmış ve bilişsel duygu düzenleme süreçlerini tanımlamıştır (Garnefski ve ark. 2001). Farklı yaklaşımların yanı sıra duygu düzenleme; duygu gücü (Cole ve ark. 1994), duygusal güvenlik (Cummings ve Davies 2010), duygusal okuryazarlık (Steiner 2003) gibi farklı şekillerde tanımlanan kavramlar içerisinde de anılmaktadır.

İnsanların duygu ve düşünceleri ile ilgili kavramların genel olarak soyut olması bu yöndeki araştırmaların yürütülmesi için zorlayıcı bir durumdur. Bilimsel yargılara ancak ölçülebilir özelliklerle ulaşılabilir. Ölçekler, ölçülmek istenen özelliğe ait verilerin sayısallaştırılmasını sağlayarak ölçülebilir hale getiren veri toplama araçlarıdır. Bu bakımdan ölçeklerin objektif sonuçlar ortaya koyabilme ve kolay uygulanabilir olma özelliği sık tercih edilme durumlarını artırmaktadır. (Neuman 2006; Gürbüz ve Şahin 2015). Ölçeklerin literatüre kazandırılmasında iki yaklaşım söz konusudur. Bunlardan ilki; yurt dışında geliştirilen bir ölçeğin kullanılacağı ülke kültürüne uyarlanması süreci, diğeri ise en baştan yeni ve özgün bir ölçeğin geliştirilmesidir. Her iki sürecin de hem avantaj hem de dezavantajları bulunmaktadır. Uyarlama sürecinde farklı bir kültürde geliştirilmiş bir ölçeğin kullanılıyor olması ve araştırmacının her iki dile de tam anlamıyla hakim olması gerekliliği sürecin dezavantajlarından bazılarıdır. Uyarlamada avantaj sağlayan özellikler ise; yeni bir ölçek geliştirme sürecine göre daha hızlı daha az maliyetli olması, daha önce denenmiş ve güvenilirliği kanıtlanmış bir aracın hazır halde olması ve özellikle kültürlerarası karşılaştırma yapılması gereken durumlarda belirleyici olmasıdır. Ölçek geliştirme süreci ise konuyla ilgili hem daha fazla uzmanlık hem de sürecin tekrar tekrar gözden geçirilmesini içeren daha fazla zaman gerektirmektedir. Bu bakımdan uyarlamaya göre daha az tercih edilebilmektedir. Fakat geliştirme çalışmalarında doğrudan hedeflenen kültürel kitleye ve kullanılan dile yönelik olarak maddelerin oluşturulması ölçülecek amaca ulaşmayı kolaylaştırır. Uyarlama çalışması ne denli iyi yürütülmüş olursa olsun elde edilen ölçek özgün formundan mutlaka farklılıklar taşır (Cronbach 1990; Hambleton ve Patsula 1999).

Duygu düzenleme konusu ile ilgili çalışmaların sayısı son yirmi yılda artış göstermiştir. Bunun sebeplerinden biri sağlığı bir bütün olarak değerlendirilen kişilerin psikolojik faktörleri dikkate almalarıyla duygulara olan ilgilerinin artması ve beraberinde araştırmacıların da bireylere kendi duygularını yönetebilme becerisi kazanma konusunda yardımcı olmak üzere duygu düzenleme konusuna daha fazla eğilim göstermesinden kaynaklanmaktadır (Berking ve Whitley 2014). Kapsamlı bir konu alanı olarak duygu düzenleme ile ilgili geliştirilen ölçeklerin tek bir araştırma altında ele alınması mevcut durumu ortaya koyma açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı; duygu düzenleme konusuna yönelik Türkiye’de yapılan ölçek çalışmalarını analiz ederek elde edilen sonuçlar doğrultusunda bundan sonra konu ile ilgili yapılacak ölçek çalışmaları için yol gösterici olmaktır. Araştırma kapsamında şu sorulara yanıt aranmıştır. Türkiye’de duygu düzenleme ile ilgili çalışma yapılan ölçekler;

1. Geliştirilmiş mi yoksa uyarlanmış mıdır?
2. Hangi yıllarda yapılmıştır?
3. Hangi amaca yöneliktir?
4. Hangi örneklem gruplarını hedeflemiştir?

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada duygu düzenleme konusu ile ilgili ortaya konan ölçek çalışmalarının analizini yapmak üzere meta analiz yönteminden faydalanılmıştır. Meta analiz, bir konu alanıyla ilgili gerçekleştirilen çalışmaların belirlenen ölçütler doğrultusunda analiz edilerek

karşılaştırılması ve böylece benzerlikler ile farklılıklar doğrultusunda istatistiksel sonuçlara ulaşılmasıdır (Cohen ve ark. 2011; Büyüköztürk ve ark. 2012).

### **Verilerin Toplanması**

Araştırma kapsamında incelenecek çalışmalara; “duygu düzenleme” “duygu düzenleme ölçeği” “emotion regulation” “emotion regulation scale” anahtar sözcükleri kullanılarak ve Türkiye Ölçme Araçları Dizini (TOAD), Google Akademik ile TR Dizin veri tabanlarından faydalanılarak ulaşılmıştır. Araştırmaya alınacak çalışmalara ise; amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem tekniği kullanılarak karar verilmiştir (Patton 2004). Hangi çalışmaların meta analize alınacağı konusunda önceden belirlenen bazı ölçütlerden yararlanılmış ve bu ölçütler doğrultusunda araştırma verileri 2020 yılı Kasım-Aralık aylarında elde edilmiştir. Kullanılan ölçütler şunlardır;

- Çalışmanın tamamının veya bir bölümünün ölçek geliştirme veya uyarlama çalışmasından oluşması,
- Geliştirilen veya uyarlanan ölçeğin duygu düzenleme konusuna yönelik olması,
- Çalışmaların Türkiye standardizasyonu kapsamında yürütülmüş olması,
- Erişime açık ve tam metnine ulaşılabilen çalışmalar olmaları.

Belirlenen ölçütlere uygun olan 40 çalışma araştırmanın veri grubunu oluşturmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Belirlenen ölçütler doğrultusunda ulaşılabilen 40 ölçek çalışmasının analiz edilmesinde içerik analizinden yararlanılmıştır. İçerik analizinin temel amacı elde edilen veriler arasındaki ilişkiyi sistemli bir biçimde organize etmektir. Birbirini tekrar eden benzerlikler ile ayrışan farklılıklar belirli temalar altında kodlanarak analizin anlaşılır hale getirilmesi esastır (Yıldırım ve Şimşek 2006; Patton 2004). Araştırma kapsamında yanıt aranan soruların her biri bir tema olarak belirlenmiştir. Tüm çalışmalar bu temalara göre kodlanarak kategoriler haline getirilmiştir. Hem analizi kolaylaştırmak hem de elde edilen verilerin tablolarındaki sunumunu sadeleştirmek adına araştırmaya dahil edilen çalışmalar Ö1, Ö2, .... Ö40 şeklinde kodlanmıştır (Ek.1). Verilerin tekrarlanma sıklıkları temalar altında oluşan kategorilere dayalı olarak frekans ve yüzdeler şeklinde tablolar ile grafikler halinde sunulmuştur. İçerik analizine dayalı elde edilen sonuçlar ilgili literatür bilgisi doğrultusunda tartışılmıştır.

### **Etik İlkeler**

Araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması için bazı etik ilkelere uyulması gerekmektedir. Özellikle farklı bakış açılarından kaynaklanabilecek görüş ayrılıklarının tespit edilerek uzlaşma yoluna gidilmesi ve güvenilirliğin sağlanması önem arz etmektedir (Miles ve Huberman 2015). Bu bakımdan analiz sırasında çalışmalar biri araştırmadan bağımsız olmak üzere iki araştırmacı tarafından temalar doğrultusunda ayrı ayrı kodlanmış ve kategoriler haline getirilmiştir. Sonrasında kodlamalar karşılaştırılarak görüş birliği ve farklılıkları tespit edilmiştir. Miles ve Huberman'ın (2015) ortaya koyduğu güvenilirlik formülü [Güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı)] kullanılmış ve güvenilirlik %93 olarak hesaplanmıştır. %70 veya daha üzeri güvenilirlik değeri kodlamalar için yeterli kabul edildiğinden güvenilirliğin sağlandığı görüşüne ulaşılmıştır. Ortaya çıkan farklı kategoriler için ise uzlaşma oturumu gerçekleştirilerek analize son şekli verilmiştir. Ayrıca yürütülen araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” nde yer

alan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” dikkate alınmış ve bu başlık altında yer alan eylemler çalışmaya yansıtılmamıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma soruları kapsamında oluşturulan dört tema doğrultusunda incelenen çalışmalar tablo ve grafikler halinde sunularak açıklanmıştır.

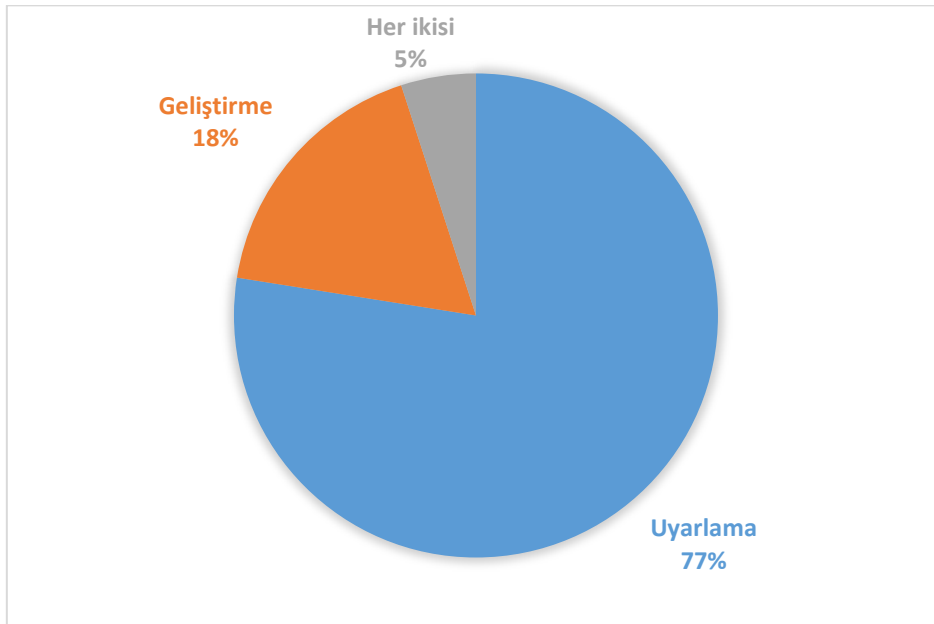
### 1. Ölçeklerin Geliştirilme veya Uyarlanma Durumu

Duygu düzenleme ile ilgili ölçek çalışmalarının geliştirme ve uyarlanma olmak üzere iki şekilde olduğu görülmektedir. İncelenen ölçek çalışmalarının geliştirilme veya uyarlanma durumlarına ilişkin veriler Tablo 1 ve Grafik 1’de sunularak açıklanmıştır.

Tablo 1. Ölçeklerin Geliştirilme veya Uyarlanma Durumuna Ait Veriler

Durum	Ölçekler	Sayı
Uyarlanma	Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö10, Ö11, 12, Ö13, Ö14, Ö15, Ö17, Ö18, Ö20, Ö21, Ö22, Ö23, Ö24, Ö25, Ö26, Ö27, Ö28, Ö29, Ö30, Ö34, Ö36, Ö37, Ö39, Ö40	31
Geliştirme	Ö1, Ö16, Ö19, Ö31, Ö32, Ö33, Ö38	7
Her ikisi	Ö8, Ö35	2

Tablo 1’de duygu düzenleme ile ilgili ölçek çalışmaları incelendiğinde; 31’inin ölçek uyarlanma, 7’sinin ise ölçek geliştirme çalışması olduğu belirlenmiştir. 2 ölçekte ise hem geliştirme hem uyarlanma yönteminin bir arada kullanıldığı tespit edilmiştir.



Grafik 1. Ölçeklerin Geliştirilme veya Uyarlanma Durumuna Ait Dağılım

Ölçeklerin geliştirilme veya uyarlanma durumlarına ait yüzdelik dağılıma bakıldığında; uyarlanma çalışmalarının genelin %77’sini oluşturarak en yüksek yüzdelik dilime sahip olduğu, geliştirme çalışmalarının ise %18’lik bir dilimi oluşturduğu görülmektedir. Her iki seçeneği bir arada kullanan 2 çalışmaya ait yüzdelik dilim ise en az olup %5’tir.

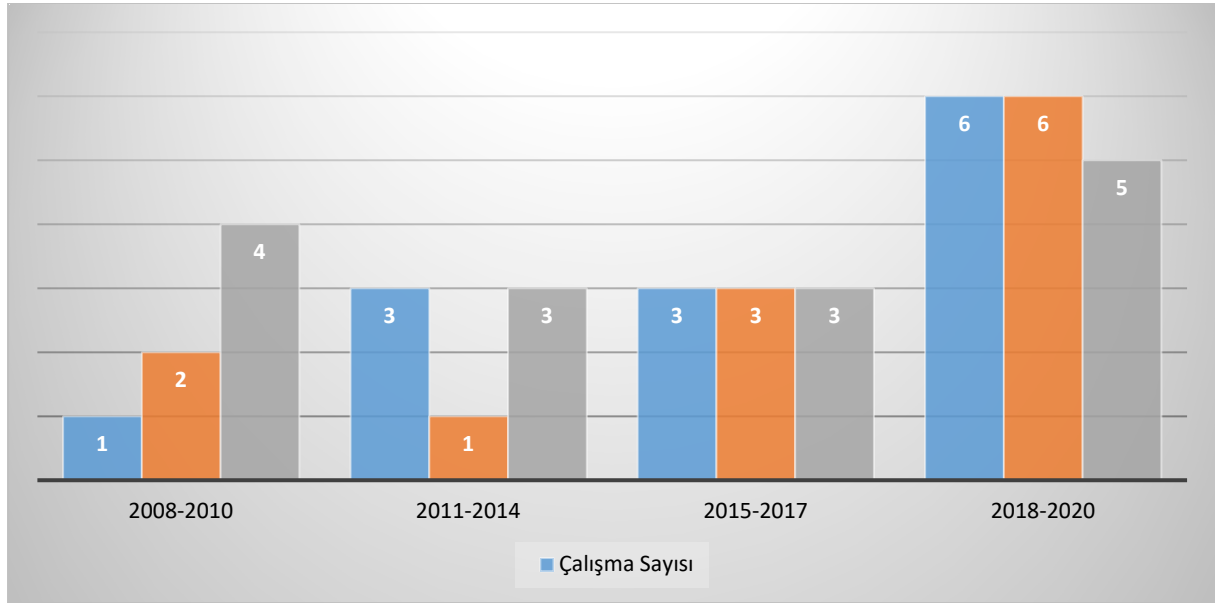
### 2. Ölçeklerin Geliştirildiği veya Uyarlandığı Yıl

Duygu düzenleme konusuna yönelik ortaya konan ölçek çalışmalarının ait olduğu yıllara ilişkin veriler Tablo 2 ve Grafik 2’de sunularak açıklanmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Geliştirildiği veya Uyarlandığı Yıllara Ait Veriler

Yıl	Ölçekler	Sayı
2020	Ö9, Ö11, Ö21, Ö29, Ö30	5
2019	Ö5, Ö8, Ö26, Ö27, Ö28, Ö40	6
2018	Ö1, Ö2, Ö12, Ö16, Ö24, Ö38	6
2017	Ö3, Ö4, Ö13	3
2016	Ö17, Ö19, Ö32	3
2015	Ö14, Ö15, Ö37	3
2014	Ö22, Ö23, Ö33	3
2012	Ö34	1
2011	Ö7, Ö18, Ö36	3
2010	Ö6, Ö10, Ö20, Ö35	4
2009	Ö31, Ö39	2
2008	Ö25	1

Tablo 2’de duygu düzenleme ile ilgili ölçek sayısının sırasıyla en fazla 2019, 2018 ve 2020 yıllarına ait olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili ulaşılabilen çalışmalar içerisinde ilk ölçek çalışmasının 2008’de gerçekleştiği, 2013 yılında ise incelenen çalışmalar arasında duygu düzenleme konusu adı altında hiçbir ölçek çalışmasının yer almadığı belirlenmiştir.



Grafik 2. Ölçeklerin Geliştirildiği veya Uyarlandığı Yıllara Ait Dağılım

Ölçeklerin geliştirildiği veya uyarlandığı yıllara ait çalışma sayıları periyotlar halinde incelendiğinde her periyotun bir öncekinden daha fazla sayıda olduğu görülmektedir. Son üç yıla ait çalışma sayılarını gösteren periyotta ise belirgin bir yoğunluğun olduğu fark edilmektedir. Bu durum son üç yılda duygu düzenleme konusu ile ilgili ölçek sayısının arttığının göstergesidir.

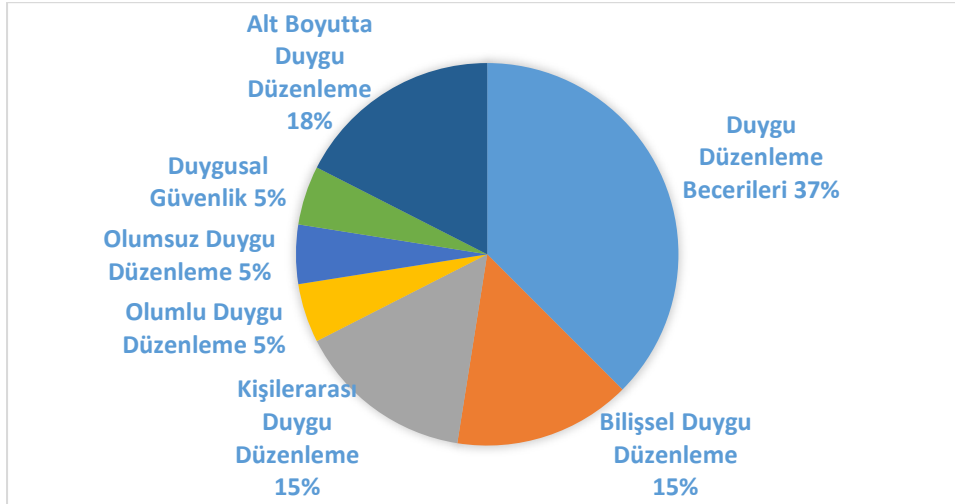
### 3. Ölçeklerin Geliştirilme ve Uyarlanma Amacı

Araştırma kapsamında incelenen ölçeklerin geliştirilme veya uyarlanma amacı doğrultusunda yapılan analizler sonucu elde edilen veriler Tablo 3 ve Grafik 3’te sunulmaktadır.

Tablo 3. Ölçeklerin Geliştirilme veya Uyarlanma Amaçlarına Ait Veriler

Amaç	Ölçekler	Sayı
Duygu Düzenleme Becerisi	Ö3, Ö8, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö21, Ö23, Ö25, Ö31, Ö5, Ö36, Ö37, Ö39, Ö40	15
Kişilerarası Duygu Düzenleme	Ö24, Ö26, Ö27, Ö28, Ö29, Ö30	6
Bilişsel Duygu Düzenleme	Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö10, Ö34	6
Olumlu Duygu Düzenleme	Ö2, Ö22	2
Olumsuz Duygu Düzenleme	Ö8, Ö38	2
Duygusal Güvenlik	Ö17, Ö18	2
Alt Boyutta Duygu Düzenleme	Ö1, Ö4, Ö16, Ö19, Ö20, Ö32, Ö33	7

Tablo 3'te görüldüğü üzere duygu düzenleme ile ilgili ölçek çalışmalarının amaçları incelendiğinde; 15 ölçeğin bireylerin genel duygu düzenleme becerilerine sahip olup olmadıklarını ölçmeyi hedeflediği belirlenmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenleme durumlarını ölçmeyi hedefleyen ölçeklerin sayısı eşit olup her konu alanına ait 6 ölçek bulunmaktadır. 2 ölçek duygusal güvenlik ölçümünü hedeflerken 4 ölçek ise olumlu ve olumsuz duyguları ayrı ayrı ele alan ölçekler ortaya koymuştur. Geliştirilen veya uyarlanan ölçeklerden 7'sinde duygu düzenleme; öz düzenleme, öz yeterlik, duygu durum ve duygusal okuryazarlık ile ilgili ölçeklerin bir alt boyutunda yer almıştır.



Grafik 3. Ölçeklerin Geliştirilme veya Uyarlanma Amaçlarına Ait Dağılım

Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarına ait dağılımdaki en büyük oran %37 ile genel duygu düzenleme becerilerini ölçmeyi hedefleyen ölçeklere aittir. Duygu düzenlemeyi başka ölçeklerin bir alt boyutu olarak kullanan çalışmaların oranı %18'dir. Üçüncü sırada her ikisi de %15 yüzdeline sahip olan bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme ölçekleri yer almaktadır. Duygusal güvenlik, olumlu duygu düzenleme ve olumsuz duygu düzenleme konularına ait ölçeklerin ise dağılım olarak aynı yüzdeye sahip olduğu görülmektedir.

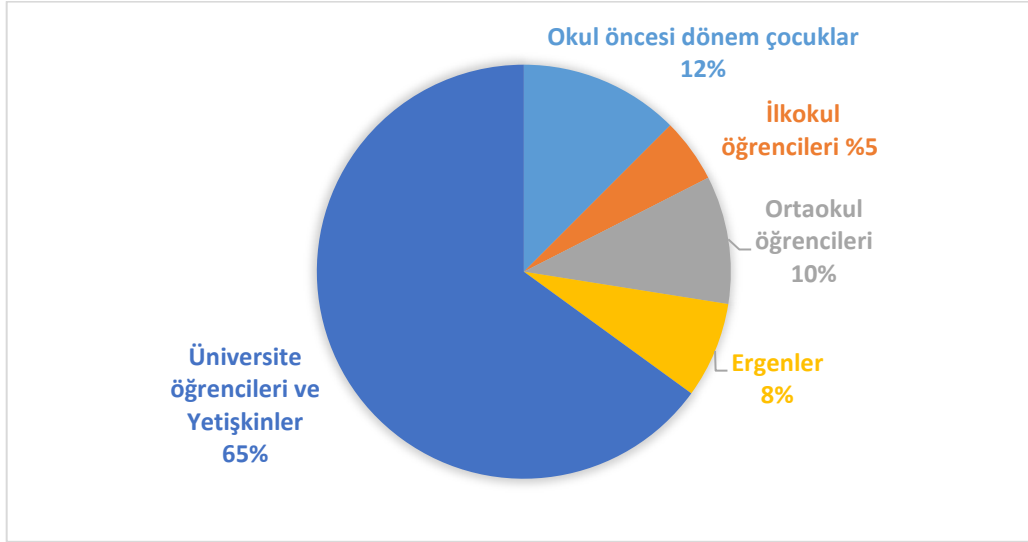
#### 4. Ölçeklerin Geliştirildiği veya Uyarlandığı Örneklem Grubu

Duygu düzenleme ölçeklerinin geliştirilmesi veya uyarlanması için hedeflenen örneklem gruplarına ait sayılar Tablo 4'te, örneklem gruplarına ait yüzdeline dilimler ise Grafik 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Ölçeklerin Geliştirildiği veya Uyarlandığı Örneklem Gruplarına Ait Veriler

Örneklem Grubu	Ölçekler	Sayı
Okul öncesi dönem çocuklar	Ö1, Ö3, Ö15, Ö16, Ö33	5
İlkokul öğrencileri	Ö8, Ö39	2
Ortaokul öğrencileri	Ö4, Ö5, Ö9, Ö18	4
Ergenler	Ö23, Ö36, Ö38	3
Üniversite öğrencileri ve yetişkinler	Ö2, Ö6, Ö7, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö17, Ö19, Ö20, Ö21, Ö22, Ö24, Ö25, Ö26, Ö27, Ö28, Ö29, Ö30, Ö31, Ö32, Ö34, Ö35, Ö37, Ö40	26

Tablo 4'te geliştirilen veya uyarlanan duygu düzenleme ölçeklerinin örneklem gruplarının 5'i okul öncesi dönem çocuklara, 2'si ilkokul öğrencilerine, 4'ü ortaokul öğrencilerine, 3'ü ergenlere ve 27'si de üniversite öğrencileri ile yetişkinlere yönelik olduğu görülmüştür. Örneklem grubunu yetişkinlerin oluşturduğu 2 çalışma için ayrıca özel kriter belirlenmiştir. Ö21 isimli çalışma 3-11 yaş arası çocuğu bulunan ebeveynler ile Ö31 isimli çalışma ise ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenler ile gerçekleştirilmiştir.



Grafik 4. Ölçeklerin Geliştirildiği veya Uyarlandığı Örneklem Gruplarına Ait Dağılım

Ölçeklerin geliştirilmesi veya uyarlanması için belirlenen örneklem gruplarının dağılımları incelendiğinde; en küçük oranın %5 ile ilkokul öğrencilerine, en büyük oranın ise %65 ile üniversite öğrencilerine ve yetişkinlere ait olduğu belirlenmiştir. Okul öncesi dönem çocukları, ortaokul öğrencileri ve ergenlerin örneklem grubunu oluşturduğu ölçek çalışmalarının ise birbirlerine benzer dağılım gösterdiği görülmektedir.

## TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda incelenen duygu düzenleme ile ilgili geliştirilen veya uyarlanan ölçek çalışmalarından elde edilen veriler ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Duygu düzenleme ile ilgili geliştirilen ölçek sayısı 7, uyarlanan ölçek sayısı 31 iken uyarlama ve geliştirmenin bir arada kullanıldığı ölçek sayısı ise 2'dir. Buna göre konuyla ilgili uyarlanan ölçeklerin oranı (%77) daha yüksektir. Eğer kültürlerarası bir kıyaslama yapmak söz konusu değilse ölçek uyarlama yerine ölçek geliştirme çalışmalarının yapılması daha uygundur. Çünkü uyarlanacak ölçeğin geliştirildiği örnekleme ait kültürel değerler ve



toplumsal yapılar uyarlanacak örneklem grubundan birçok yönden farklı olabilmektedir. Bu durum uyarlama sürecinin tam anlamıyla gerçekleşmesine engel olabilir (Cronbach 1990). Ancak bunun yanı sıra ölçek uyarlama çalışmalarının ölçek geliştirme çalışmalarına oranla avantajlı olduğu durumlar da söz konusudur. Uyarlama çalışmalarının; daha hızlı ve uygun maliyet ile gerçekleşmesi, geliştirme çalışmalarının daha fazla uzmanlık gerektirmesi, uyarlanacak testten daha önce alınan sonuçların yüksek güvenilirlikte olması bunlardan bazılarıdır (Hambleton ve Patsula 1999). Ayrıca ölçek geliştirme çalışmalarının mutlaka kuramsal bir dayanağı bulunmalı ve araştırmacı ölçek geliştirme sürecinin her aşamasında bu kuramsal yaklaşımı dayanak olarak göz önünde bulundurmalıdır (Neuman 2006). Buna göre; incelenen çalışmalardaki ölçeklerin büyük bir çoğunluğunun uyarlanmış olması, uyarlama çalışmalarının araştırmacıya daha fazla avantaj sağlamasından kaynaklanmış olabilir.

Duygu düzenleme konusu ile ilgili Türkiye'deki ilk ölçek çalışmasının 2008 yılına ait olduğu ve o zamandan günümüze kadar duygu düzenleme ile ilgili ölçek sayısının arttığı saptanmıştır. Son üç yıllık (2018-2020) zaman diliminde ise geliştirilen veya uyarlanan ölçek sayısının en yüksek seviyeye ulaştığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde yurt dışındaki duygu düzenleme araştırmaları; Thompson (1994)'ın kavramı belirgin hale getirdiği ve Gross (1998)'un duygu düzenleme alanının sınırlarını belirginleştirdiği çalışmalardan sonra sıklıkla ele alınan bir konu haline gelmiştir. Kavramın yurt dışındaki araştırmalarda ele alındığı yıllar göz önünde bulundurulduğunda ülkemizdeki ilk ölçek çalışması için geç kalındığı söylenebilir. Fakat bu tarihten sonra ölçek sayıları hızla artmış ve özellikle son üç yılda azımsanmayacak bir seviyeye ulaşmıştır. Bu durum araştırmacıların konu üzerine eğiliminin attığını ortaya koymaktadır.

Ölçeklerin geliştirilme veya uyarlanma amaçları ile ilgili dağılımda duygu düzenleme becerilerini genel anlamda değerlendiren ölçeklerin en yüksek orana (%37) sahip olduğu saptanmıştır. Bu ölçeklerin geliştirilme veya uyarlanmasında duygu düzenleme süreç modeli (Gross 1998), sosyal bilgi süreç modeli (Dodge 1991) gibi farklı yaklaşımların veya duygu düzenleme güçlüğü (Cole ve ark. 1994), duygusal okuryazarlık (Steiner 2003) gibi farklı kavramların ele alındığı saptanmıştır. Temel amaca odaklanıldığında; her bir ölçek bireyin duygu düzenleme becerisini derecelendirmeyi hedeflemiştir. Ayrıca incelenen tüm çalışmaların %18'ini oluşturan ve temel amacın öz yeterlik, öz düzenleme, duygu durum ve duygusal okuryazarlık gibi bireyin farklı duygusal becerilerini ölçmeyi amaçlayan farklı ölçeklerin alt boyutlarında da genel duygu düzenleme becerilerine yer vermiştir. Duygu düzenlemede bilişsel yapılara vurgu yapmak isteyen ölçekler ise dağılımda ikinci sırayı almıştır. Bu ölçekler bireylerin duygu düzenleme süreçlerini bilişsel yapılar bağlamında ortaya çıkarmaya yönelik geliştirilmiş veya uyarlanmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ölçekleri daha çok içsel süreçlere odaklanırken, kişilerarası ilişkiler boyutunda duygu düzenlemeye odaklanan altı ölçek çalışmasının var olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme ile ilgili ölçek çalışmalarının sadece içsel boyutta ele alınmayıp farklı sosyal ilişkiler boyutunda da incelenmesi olumlu bir sonuçtur. Çünkü duygu düzenleme yapıları en fazla kendisini sosyal etkileşim süreçlerinde göstermektedir (Eisenberg ve Spinrad 2004). Duyguların düzenlenmesinde olumlu ve olumsuz duyguları ayrı ayrı ele alan ölçekler ise, ölçeklerin geliştirilme veya uyarlanma amaçlarına ait dağılımda en düşük orana (%5) sahiptir. Bu ölçekler

mutluluk, üzüntü, korku, öfke gibi farklı duyguların düzenlenmesinde bireylerin tercihlerini ölçmeyi hedeflemektedir.

Duygu düzenleme ile ilgili ölçek çalışmalarında örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri ile yetişkinleri hedef alan çalışmaların tüm çalışmaların yarısından fazlasını (%68) oluşturduğu tespit edilmiştir. Araştırmacıların genelinin üniversite bünyesinde görev yapıyor olması ve üniversite öğrencilerine kolay ulaşabilir olmaları bu sonucun ortaya çıkma nedenlerinden biri olabilir. Okul öncesi dönem çocukları, ortaokul öğrencileri ve ergenler ile hemen hemen aynı oranlarda duygu düzenleme ile ilgili ölçek geliştirme veya uyarlama çalışması yürütülmüş, fakat ilkököl öğrencileriyle duygu düzenleme ile ilgili yalnızca iki ölçek çalışması yapıldığı görülmüştür. İlkokul dönemi çocukların belki de birçoğu için topluluk içine girme ve sosyal ilişkilerin doğumdan itibaren en üst düzeyde yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde duygu düzenleme etkisi yeni fark edilen ve sıklıkla karşılaşılan bir durum haline gelmektedir. Çocuk eğer duygularını düzenleme konusunda yeterli değilse zorlanabilmektedir (Macklem 2008). Bu bakımdan çocukların duygu düzenleme ile ilgili durumlarını ortaya koymak ve buna göre önlem almak önem taşımaktadır. Diğer örneklem gruplarıyla yürütülen ölçeklerin konu çeşitliliği göz önünde bulundurulduğunda; ilkököl öğrencilerinin hedef örneklem grubunu oluşturduğu iki ölçek çalışmasının bulunması ve bu ölçeklerinde içerik olarak birbirine benzer nitelikte olması sebebiyle bu anlamda bir eksikliğin var olduğu söylenebilir. Yetişkinlerle yürütülen ölçek çalışmalarından birinin hedef örneklemini 3-11 yaş arası çocukların ebeveynleri oluşturmuştur. Ebeveynlerin kendi duygularını düzenleyebilmeleri küçük yaşlardan itibaren bu beceriyi çocuklarına da kazandırabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Çocuğun ortaya koyduğu duygu durumuna ebeveynin uygun bir tepki vermesi çocuğun hem o andaki duygu düzenleme sürecine katkı sağlamakta hem de ebeveynini model alarak kalıcı hale getirebilmektedir (Stack ve ark. 2010). Bu bakımdan yetişkinlerden ziyade doğrudan ebeveynlerin hedef kitle olduğu alternatif ölçeklerin sayısının artırılması da faydalı olacaktır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’de yapılan ölçek çalışmalarını analiz etmeyi amaçlayan araştırmanın sonucunda;

- Duygu düzenleme ile ilgili ölçeklerin büyük oranda (%77) yurt dışından alınarak Türkiye örneklemine uyarlandığı belirlenmiştir.

- Duygu düzenleme ile ilgili geliştirilen veya uyarlanan ölçek sayılarının zamanla arttığı ve son üç yılda ise en yüksek artış miktarına (N:17) ulaştığı tespit edilmiştir.

- Ölçeklerin %37’sinin duygu düzenleme yaklaşım ve kavramları doğrultusunda bireylerin duygu düzenleme becerilerini ortaya çıkarmayı hedefleyen ölçekler olarak geliştirildiği veya uyarlandığı saptanmıştır.

- Ölçeklerde çalışma gurubu olarak üniversite öğrencileri ile yetişkinler yoğunlukla (%65) tercih edilmiş olup, ilkököl öğrencilerinin hedef grubu oluşturduğu sadece iki ölçeğe rastlanılmıştır.

Elde edilen tüm sonuçlar doğrultusunda; ölçek sayıları her ne kadar son yıllarda artmış olsa da hala konuyla ilgili yeni ölçeklere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda; ölçeklerin ülkemizdeki örneklem gruplarıyla geliştirme çalışmaları olması

önerilebilir. Ayrıca geliştirilecek ölçeklerde duygu düzenlemenin farklı kavramlarına odaklanılması ve örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri ile yetişkinler dışındaki grupların ve özellikle ilköğrenci gruplarının tercih edilmesi önerilir.

### **Kaynaklar**

Berking M. & Whitley B. (2014). Affect regulation training: A practitioner's model. New York: Springer.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. Kılıç, A., Özcan, E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem akademi.

Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2011). Research methods in education (7. bs.). New York: Routledge.

Cronbach, L. J. (1990). Essentials of psychological testing (5. Edition). New York: Harper & Row Publishers.

Cole, P. M., Michel, M. K. & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3),73-100.

Cummings, E. M. & Davies, P. T. (2010). Marital conflict and children: an emotional security perspective. New York: The Guilford Press.

Dodge, K. A. (1991). Emotion and social information processing. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), The Development of Emotion Regulation and Dysregulation. New York: Cambridge University Press.

Du, J., Huang, J., An, Y. & Xu, W. (2018). The relationship between stress and negative emotion: The mediating role of rumination. Clinical Research and Trials. 4(1), 1-5.

Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, (1311–1327).

Goleman, D. (2018). Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? B. Seçkin-Yüksel (Çvr.). İstanbul: Varlık yayınları.

Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review Of General Psychology*, 2 (3), 271-299.

Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2015). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınları.

Hambleton, R. K. & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1), 1-30.

Macklem, G. L. (2008). Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. Manchester: Springer.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2015). Nitel veri analizi. (Çvr. Edt. S. Akbaba ve A. Ersoy). Ankara: Pegem Akademi.

Neuman, W. L. (2006). Toplumsal araştırma yöntemleri; nitel ve nicel yaklaşımlar. (Çvr. S. Özge). Ankara: Yayın Odası Yayınları.

Nyklicek, I., Vingerhoets, A. ve Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being. I. Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.). *emotion regulation and well-being: A view from different angles* (pp. 1-13). London: Springer press.

Patton, M. Q. (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (Çvr. Edt. M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.

Stack, D. M., Serbin, L. A., Enns, L. N., Ruttle, P. L. & Barrieau, L. (2010). Parental effects on children's emotion regulation over time and across generations. *Infants and Young Children*, 23, 52-69.

Somerville, L. H., Jones, R. M. & Casey, B. J. (2010). A time of change: Behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72 (1), 124-133.

Steiner, C. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart*. California:Personhood press.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.

Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structured findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (5), 820-838.

Yıldırım, A. Ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

### **EK.1- Araştırma kapsamına dahil edilen çalışmalar**

Ö1. Erol, A., İvrendi, A. (2018). 4-6 Yaş çocuklarına yönelik öz-düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi (Anne formu). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 178-195.

Ö2. Asıcı, E., İkiz, F. E., & Karaca, R. (2018). Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği (O-DDGÖ): Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(5), 1589-1600.

Ö3. Ersan, C. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi (Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.

Ö4. Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R.D., Özgülük, S.B. (2017). Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.

Ö5. Kurtoğlu-Karataş, B. (2019). 9-11 Yaş grubu çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Ö6. 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.

Ö7. Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ö8. Gülgez, Ö., Gündüz, B. (2019). Çocuklarda duygu düzenlemenin ölçülmesi: ölçek uyarlama ve geliştirme çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 52, 491-518.

Ö9. Turan, O. (2020). Çocuklarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri farkındalık programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli.

Ö10. Çakmak, A.F., Çevik, E.I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. African Journal of Business Management, 4(10), 2097-2102.

Ö11. Tuna, E. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of the behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ). The Journal of General Psychology. DOI: 10.1080/00221309.2020.1752137

Ö12. Vatan, S., Oruçlular-Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(2), 192-201.

Ö13. Yiğit, İ., Guzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). Curr Psychol, 38, 1503–11.

Ö14. Eldeleklioğlu, J., Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. International Journal of Human Sciences, 12(1), 1157-1168.

Ö15. Ecirli, H., Ogelman, H.G. (2015). Beş-Altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. Uluslararası Hakemli Beşeri Ve Akademik Bilimler Dergisi, 4 (13).

Ö16. İvrendi, A., Erol, A. (2018). 4-6 yaş çocuklarına yönelik öz-düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi (Öğretmen formu). 1. Uluslararası Temel Eğitim Kongresi ( Sözel Bildiri), Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Ö17. Şendil, G. (2016). Duygusal güvenlik ölçeği (DGÖ): üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 36 (2), 45-64.

Ö18. Sakız, E. (2011). Evlilik çatışması ve çocuk uyum problemleri arasındaki ilişkide duygusal güvenliğin ve anne kabul red algısının aracı rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Ö19. Akbağ, M., Eminoğlu-Küçüktepe, S., Eminoğlu-Özmercan, E. (2016). A study on emotional literacy scale development. Journal of Education and Training Studies, 4 (5).

Ö20. Totan, T., İkiz, E., Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 71-95.

Ö21. Gültekin-Ahçı, Z., Akdeniz, S., Harmancı, H., Akaroğlu, E.G., Seçer, İ. (2020). The validity and reliability study of the turkish version of parent emotion regulation scale. European Journal of Education Studies, 6(2).

Ö22. Akın, A., Akın, U., Turan, M.E., Kaya, Ç., Altundağ, Y. (2014). The validity and reliability of the turkish version of the dispositional positive emotion scales. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 78 – 81.

Ö23. Duy, B., Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (41), 23-35.

Ö24. Malkoç, A., Aslan-Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın-Sünbül, Z. (2018). Interpersonal emotion regulation scale (IERS): Adaptation and psychometric properties in a Turkish sample. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 754-762.

Ö25. Alan, H. (2008). Diyabetes Mellitus'da gözlenen duygusal ve kendini düzenleme stratejileri ile bu faktörlerin genel iyilik hali ve fiziksel sağlıkla ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.

Ö26. Sevi-Koç, M., Türküler-Aka, B., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J.K., Hofmann, S.G. (2019). Psychometric properties of the turkish version of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41, 294–303.

Ö27. Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S., Ger, S. (2019). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1).

Ö28. Saruhan, V., Başman, M., Ekşi, H. (2019). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101.

Ö29. Sarısoy-Aksüt, G., Gençöz, T. (2020). Psychometric properties of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ) in Turkish samples. *Current Psychology*, 1-10.

Ö30. Sarıcaoğlu, A.Ö. (2020). Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *International Congress of Pedagogical Research (Tam metin kitabı; 255-263)*, Düzce üniversitesi, Düzce.

Ö31. Çukur, C.Ş. (2009). Öğretmenlerde duygusal işçilik ölçeği geliştirme: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (2), 527-574.

Ö32. Er, N., Yaşın, F. (2016). Otobiyografik bellek işlevleri ölçeğinin (OBİÖ) geliştirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (37), 60-72.

Ö33. Bayındır, D., Ural, O. (2016). Development of the Self-Regulation skills scale. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8 (4), 119-132.

Ö34. Tuna, E., Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *J Psychopathol Behav Assess*, 34, 564–570.

Ö35. 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.

Ö36. Ulaşan-Özgüle, E.T. (2011). Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in middle adolescence (Doctoral thesis). Middle East Technical University, The Graduate School Of Social Sciences. Ankara.

Ö37. Totan, T. (2015). Duygu düzenleme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.

Ö38. Yıldız, M.A., Duy, B. (2018). Ergenler için üzüntü düzenleme ölçeğinin (EİÜDÖ) geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25 (1), 45-61.

Ö39. Kapçı, E. G., Uslu, R. İ., Akgün, E. ve Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (1), 13-20.

Ö40. Vatan, S. (2019). Özgül duygular temelli duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri*, 22, 63-70.