

Duygu Düzenlemede Zorluklar  le?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Duygu Düzenlemede Zorluklar  le?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20318>

 zet

Duygu Düzenlemede Zorluklar  le?i (DDZ ), orijinal ad? Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) olan psikolojik bir arac?n Türkçe adaptasyonudur. Bu  lek, bireylerin duygusal deneyimlerini anlama, kabul etme ve yönetme süreçlerinde ya?ad?klar? zorluklar?n kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirilmesi amac?yla geli?tirilmi?tir. Ölçe?in Türkçe uyarlamas? R. N. Ruganc? ve T. Genoz taraf?ndan 2010 y?l?nda yap?lm?? ve psikometrik özellikleri incelenmi?tir. DDZ , klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda, özellikle duygusal d zensizli?in yayg?n oldu?u psikopatolojilerin anla??lmas? ve tedavi planlar?n?n olu?turulmas?nda kritik bir rol oynamaktad?r.

Ölçek, duygusal düzenleme becerilerinin e?itli boyutlar?n?  lerek, bireyin duygular?na tepki verme, dürtülerini kontrol etme ve hedefe yönelik davran??lar?n? sürdürme yetene?i hakk?nda detayl? bilgi sunar. Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik al??malar?,  le?in Türkiye popülasyonunda da geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? oldu?unu kan?tlam??t?r.

Anahtar Kelimeler

Duygu Düzenleme, Duygu Düzenlemede Zorluklar  le?i, DERS, Psikometri, Klinik Psikoloji,  lek Uyarlama, Duygusal Düzensizlik.

Yazarlar

Orijinal  lek Yazarlar?: Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Türkçe Uyarlama Yazarlar?: Ruganc?, R. Neslihan, Genoz, Tünay.

Amaç

Duygu Düzenlemede Zorluklar  le?i'nin temel amac?, bireylerin duygusal düzenleme süreçlerinde kar??la?t?klar? spesifik zorluklar? Çok boyutlu olarak ölçmektir. Ölçek, sadece duygusal düzenleme yetene?inin genel bir skorunu vermekle kalmaz, ayn? zamanda bu zorluklar?n alt?nda yatan alt boyutlar? da belirleyerek klinik müdahaleler için hedef alanlar? saptamaya yard?mc? olur.

Bu arac?, özellikle s?n?rda ki?ilik bozuklu?u, yeme bozukluklar?, travma sonras? stres bozuklu?u ve depresyon gibi duygusal d zensizli?in temel bir semptom oldu?u psikolojik durumlar?n ara?t?r?lmas? ve te?hisinde kullan?lmak üzere tasarlanm??t?r. Türkçe adaptasyonu, Türkiye'deki klinik ve ara?t?rma al??malar?n?n uluslararası standartlara uygun bir araçla yürütülmesine olanak sa?lam??t?r.

Yapı

DDZÖ, duygusal düzenleme zorlukları ölçen çok boyutlu bir yapıya temel alır. Orijinal DERS ölçeği, literatürde kabul gören altı temel bileşeni ölçmektedir. Bu bileşenler, bireyin duygusal deneyimlerine karşı bilinçli farkındalık, kabul etme isteği ve bu duyguların yönetme kapasitesini yansıtır.

Ölçülen temel yapısal boyutları şunlardır:

Kabul Etmeme (Non-acceptance): Olumsuz duygusal tepkileri yargılama ve kabul etmeme eğilimi.

Hedefe Yönelik Davranışlarda Zorluklar (Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior): Yoğun duygular yaşanırken planlı eylemleri sürdürmede yaşanan zorluk.

Dürtü Kontrolünde Zorluklar (Impulse Control Difficulties): Olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışlarda bulunma eğilimi.

Duygusal Belirsizlik (Lack of Emotional Clarity): Yaşanan duyguların ne olduğunu tanımlamada ve anlamada yaşanan güçlük.

Düzenleme Stratejilerine Sınırlı Erişim (Limited Access to Regulation Strategies): Duyguların düzenlemek için etkili stratejilerin kullanılabilir olmamasını hissetme.

Duygusal Tepkilere Müdahale Etmeme (Non-acceptance of Emotional Responses): Duygusal tepkilerin kontrol edilemez veya bunaltıcı olduğu inancı.

Geçerlik

Türkçe adaptasyon çalışmasında (Geçerlik), ölçeğin yapısal geçerliliği, orijinal altı faktörlü yapıya destekleyip desteklemediğini görmek amacıyla incelenmiştir. Rugancı ve Gençöz (2010), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanarak ölçeğin Türkçe formunun altı faktörlü yapıya iyi uyum gösterdiğini saptamışlardır.

Ayrıca, ölçeğin eş zamanlı geçerliliği, duygusal düzensizlikle teorik olarak ilişkili olduğu bilinen diğer psikolojik yapılarla (örneğin, kaygı, depresyon, dürtüsellik) korelasyonları incelenerek değerlendirilmiştir. Bulgular, DDZÖ skorlarının beklenen yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstererek, ölçeğin ölçtüğü yapıya doğru bir şekilde temsil ettiğini ortaya koymuştur.

Güvenirlilik

DDZÖ'nün Güvenirlilik analizleri, iç tutarlılık (içsel güvenirlilik) ve test-tekrar test güvenirliliği yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa), ölçeğin ve altı boyutlarının tutarlı bir şekilde ölçüm yaptığını göstermiştir.

Rugancı ve Gençöz (2010) çalışmasında, Cronbach Alfa katsayıları hem toplam ölçek hem de

alt ölçekler için yüksek de?erlerde bulunmu?tur (genellikle .80'in üzerinde), bu da ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarlı? bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktadır. Test-tekrar test güvenilirli?i çal??malar? ise, ölçe?in zaman içinde kararlı? ölçümler sa?lad???n? teyit etmi?tir.

Faktör Analizi

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında, ölçe?in yap?sal geçerli?ini test etmek amacıyla Faktör Analizi kullanılm??tır. Orijinal DERS ölçe?i 36 maddeden ve alt? alt boyuttan olumaktadır.

Yapılan Doğrulama Faktör Analizi (DFA), Türkçe veri seti üzerinde orijinal alt? faktörlü modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sa?lad???n? göstermi?tir. Bu bulgu, duygusal düzenleme zorlukları yap?s?n?n kültürleraras? geçerlili?ini desteklemekte ve ölçe?in Türkiye'de Gratz ve Roemer tarafından önerilen teorik çerçeveyi korudu?unu göstermektedir. Bu yap?sal doğrulama, ölçe?in klinik ve ara?tırma amaçlı? kullanılm?n?n temelini olumturur.

Araç

Test Type: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendini De?erlendirme Ölçeği (Self-Report Scale). Genellikle 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır (1=Hemen hemen hiç / 5=Hemen hemen her zaman).

Language Available: Türkçe (Turkish), Orijinal (İngilizce).

Population Group: Yeti?kin Popülasyonu.

Age Group: Ergenlik sonrası dönem ve yeti?kinlik.

Population Details: Uyarlama çal??ması amacıyla olarak üniversite öğrencileri ve genel popülasyon üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

Test Methodology: Bireylerin belirli duygusal deneyim ve tepkileri ne sıklıkta yaşadıkları?n? de?erlendirmeleri istenir.

Anahtar Kelimeler

Duygusal Düzensizlik, Psikopatoloji, Kendini De?erlendirme, Lisansüstü Ara?tırma, Rugancı ve Gençöz, DERS Türkçe.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: lokomotiv07@gmail.com (Sorumlu Yazar İletişim)

Correspondence Address: R. Neslihan Rugancı (Sorumlu Yazar)

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin orijinal versiyonu Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe adaptasyonu 2010 yılında yayımlanmıştır. Kullanım izinleri ve olası ücretlendirmeler için sorumlu yazar R. Neslihan Rugancı ile iletişime geçilmesi önerilir.

Uyarılmanın yapıldığı yıl: 2010.

Kaynaklar

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. DOI: 10.1002/jclp.20665

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [the-difficulties-in-emotion-regulation-scale-toad.pdf](#)

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

(Ölçek maddeleri, kaynak içerikte sağlanmadığından, bu kısım boş bırakılmalıdır. Maddeler, telif hakları nedeniyle yalnızca ilgili referans makalelerden veya sorumlu yazardan temin edilebilir.)