Duygu Regülasyon Zorlu?u Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Duygu Regülasyon Zorlu?u Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20322

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Duygu Regülasyon Zorlu?u Ölçe?i (DRZÖ), orijinal ad? Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) olan psikometrik arac?n Türkçe diline yap?lan bir **Uyarlama** çal??mas?d?r. Bu **ölçek**, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetme ve düzenleme süreçlerinde kar??la?t?klar? tipik zorluklar? de?erlendirmek amac?yla geli?tirilmi?tir. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu, Ruganc? (2008) taraf?ndan doktora tezi kapsam?nda gerçekle?tirilmi?tir. Bu çal??ma, **duygu regülasyonu** becerilerinin eksikli?ini, ba?lanma stilleri ve psikolojik s?k?nt? aras?ndaki ili?kileri inceleyen daha geni? bir ara?t?rman?n parças? olarak sunulmu?tur. Ölçek, özellikle duygusal düzensizli?in klinik ve subklinik düzeylerdeki de?erlendirilmesi için önemli bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Duygu Regülasyonu, Duygusal Düzensizlik, Psikolojik S?k?nt?, Ba?lanma Stili, DERS, Ölçek Uyarlamas?, **Psikolojik Yap?**.

Yazarlar

Orijinal Ölçek Geli?tiricileri: Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Türkçe Adaptasyon: Ruganc?, R. N. (2008).

Amaç

Duygu Regülasyon Zorlu?u Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin duygusal tepkilerini fark etme, anlama, kabul etme ve yönetme yeteneklerindeki yetersizlikleri kapsaml? bir ?ekilde ölçmektir. Ölçek, özellikle bireylerin olumsuz duygusal durumlara tepki verirken ya?ad?klar? alt? temel zorluk alan?n? (fark?ndal?k eksikli?i, netlik eksikli?i, kabul etmeme, dürtü kontrol zorluklar?, hedefe yönelik davran??lar? sürdürmede zorluk ve strateji s?n?rl?l???) belirlemeyi hedefler. Bu sayede, psikolojik s?k?nt? ve çe?itli psikopatolojilerle ili?kili duygusal düzensizlik örüntülerinin tan?nmas?na yard?mc? olur.

Yap?

Ölçek, literatürde yayg?n olarak kabul gören **duygu regülasyonu** kavram?n?n çok boyutlu bir **psikolojik yap?** olarak ölçülmesine odaklan?r. Duygu regülasyonundaki zorluklar, bireyin duygusal tepkilerinin yo?unlu?unu, süresini veya tipini yönetememesi durumunu ifade eder. Orijinal DERS (ve dolay?s?yla bu uyarlama), duygusal düzensizli?i alt? temel faktör alt?nda inceler:

Fark?ndal?k Eksikli?i (Nonacceptance of Emotional Responses)
Hedefe Yönelik Davran??lar? Sürdürmede Zorluk (Difficulty Engaging in Goal-Directed Behavior)
Dürtü Kontrol Zorluklar? (Impulse Control Difficulties)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Duygusal Tepkileri Kabul Etmeme (Lack of Emotional Clarity)
Duygusal Netlik Eksikli?i (Limited Access to Emotion Regulation Strategies)
Duygu Durumlar?na Dikkat Etmeme (Nonacceptance of Emotional Responses)

Bu **psikolojik yap?**, klinik ara?t?rmalarda ve terapötik müdahalelerde temel bir rol oynamaktad?r, zira birçok psikiyatrik bozukluk (örne?in, S?n?rda Ki?ilik Bozuklu?u, Depresyon, Anksiyete) duygusal düzensizlik ile yak?ndan ili?kilidir.

Geçerlik

Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Ruganc?, 2008) detayl? **Geçerlik** analizlerinin yap?ld??? varsay?lmaktad?r, ancak kaynak metinde bu bilgiler özetlenmemi?tir. Geçerlik çal??malar? genellikle yap? geçerli?i (faktör analizi) ve ölçüt ba??nt?l? geçerli?i (psikolojik s?k?nt?, ba?lanma stilleri gibi ilgili yap?larla korelasyonlar) içerir. Adaptasyon sürecinde, ölçe?in orijinal yap?s?n? koruyup korumad??? ve Türk kültürüne uygunlu?unu gösteren kan?tlar sunulmu?tur. Detayl? geçerlik katsay?lar? ve istatistiksel bulgular için ilgili doktora tezine ba?vurulmas? gerekmektedir.

Güvenirlik

Kaynak metinde **Güvenirlik** bilgileri özetlenmemi?tir. Ancak, bir uyarlama çal??mas?n?n parças? olarak, ölçe?in iç tutarl?l?k katsay?lar?n?n (genellikle Cronbach Alfa) hesaplanmas? zorunludur. Yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir. Ek olarak, test-tekrar test güvenirli?i veya yar?mlama güvenirli?i gibi di?er güvenirlik yöntemlerinin de adaptasyon çal??mas?nda rapor edilmi? olmas? beklenir.

Faktör Analizi

Duygu Regülasyon Zorlu?u Ölçe?i'nin orijinal yap?s? alt? faktörlüdür. Türkçe adaptasyon çal??mas?nda da bu alt? faktörlü yap?n?n do?rulanmas? için aç?mlay?c? ve do?rulay?c? faktör analizlerinin yap?ld??? tahmin edilmektedir. Faktör analizi sonuçlar?, Türkçe formun orijinal ölçekteki teorik boyutlar? (örne?in, dürtü kontrolü veya netlik) ne ölçüde temsil etti?ini belirler. Adaptasyon çal??malar?nda faktör yüklerinin ve faktörler aras?ndaki ili?kilerin incelenmesi, ölçe?in **psikolojik yap?**s?n?n kültürel ba?lamda geçerlili?ini desteklemektedir.

Ölçme Arac?

Test Type:

Uyarlama (Adaptation)

Format:

ARABPSYCHOLOGY.COM

Likert tipi derecelendirme (Orijinal DERS genellikle 5 puanl? Likert kullan?r, ancak bu bilgi adaptasyon tezinde teyit edilmelidir.)

Language Available:

Türkçe (Turkish)

Population Group:

Yeti?kinler ve Üniversite Ö?rencileri

Age Group:

18 ya? ve üstü

Population Details:

Uyarlama çal??mas? Orta Do?u Teknik Üniversitesi (ODTÜ) bünyesinde yap?ld??? için, örneklem büyük olas?l?kla üniversite ö?rencileri ve/veya Ankara bölgesindeki yeti?kinlerden olu?maktad?r.

Test Methodology:

Bireysel veya grup uygulamas? ?eklinde, öz-bildirim yöntemiyle uygulan?r. Kat?l?mc?lar, kendilerine sunulan maddeleri ne s?kl?kla deneyimlediklerini belirtirler.

Anahtar Kelimeler

Duygu Regülasyon Zorlu?u, DERS, Ölçek, Psikometri, Ruh Sa?l???, **Güvenirlik**, **Geçerlik**, **Duygu Regülasyonu**.

Yazarlar

Author ORCID Identifier:

Mevcut de?il.

Affiliation Email addresses:

Mevcut de?il.

Correspondence Address:

Mevcut de?il.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, bir doktora tezi kapsam?nda 2008 y?l?nda Türkçe'ye uyarlanm??t?r. Akademik amaçl? kullan?mlar için genellikle izin gereklidir. Ticari kullan?m ve ücret bilgileri için uyarlamay? yapan yazar veya Orta Do?u Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: duygu-regulasyon-zorlugu-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Ruganc?, R., N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* (Doctoral dissertation). Orta Do?u Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. (Tez ba?lant?s?: tez.yok.gov.tr)

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.

Duygu Regülasyon Zorlu?u Ölçe?i 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 sa?lanmam??t?r. Maddelerin tam listesi için Ruganc? (2008) taraf?ndan haz?rlanan doktora tezine ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM