

Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20430>

Özet

Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik Ölçeği (DÜZ-DÖEÖ), bireylerin kendi duygusal süreçlerini yönetme ve düzenleme yeteneklerine dair algıladıkları **öz-etkililik** düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir **psikometrik** araçtır. Ölçek, Tarık Totan tarafından 2014 yılında Türk örneklem grubu üzerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılarak bilimsel literatüre sunulmuştur. Bu ölçek, özellikle duygusal yönetim becerilerinin değerlendirilmesi gereken akademik ve klinik ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi, duygusal zeka ve öz-yeterlilik teorilerinin kesim noktasında yer almakta olup, bireyin zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkma kapasitesine odaklanmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik, Duygusal düzenleme, Öz-yeterlilik, Psikometrik özellikler, Geçerlik, Güvenirlik, Türk örnelemi.

Yazarlar

Tarık Totan

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin pozitif veya negatif duyguların etkili bir şekilde başlatma, sürdürme, yoğunlaştırma veya azaltma konusundaki kişisel inançları ve yetkinlik algılarının (öz-etkililik) sistematik olarak ölçmektir. Bu bağlamda, ölçek, bireyin duygusal tepkilerini kontrol etme, stresle başa çıkma ve duygusal deneyimlerini yönetme yeterliliğini değerlendirerek, duygusal düzenleme becerilerinin gelişimine yönelik müdahalelerin planlanmasına katkı sağlamaktadır.

Yapı

Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik Ölçeği, sosyal bilişsel teorinin temel kavramlarından biri olan **öz-etkililik** kavramının, spesifik olarak duygusal süreçlerin yönetimi alanına uygulamaktadır. Bu yapı, bireyin duygusal hedeflerine ulaşmak için gerekli olan eylemleri başlatma bir şekilde gerçekleştirilebileceğine dair inancını ifade eder. Ölçek, genel olarak iki ana düzenleme alanına odaklanır: negatif duyguların düzenlenmesinde öz-etkililik ve pozitif duyguların sürdürülmesinde öz-etkililik. Bu alt boyutlar, bireyin duygusal adaptasyon düzeyini kapsamlı bir şekilde yansıtmaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalşmaları, Totan (2014) tarafından yürütülen araştırmada detaylı olarak incelenmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin kavramsal yapısının teorik beklentilerle uyumlu olduğunu göstermeyi amaçlanmıştır. Yapılan analizlerde, ölçeğin ölçtüü yapıya do ru bir şekilde temsil ettiğini belirlemek amacıyla çeşitli geçerlik yöntemleri kullanılmıştır. Özellikle yapı geçerliği, ölçeğin teorik olarak ölçmesi beklenen yapıya ne ölçüde ölçtüünü göstermede kritik rol oynamıştır. Elde edilen bulgular, Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik Ölçeği'nin Türk kültürüne özgü örneklemde geçerli bir araç olduğunu desteklemektedir.

Güvenirlik

Güvenirlik çalşmaları, ölçeğin tutarlılığını ve kararlılığını değerlendirmek üzere gerçekleştirilmiştir. Totan (2014) tarafından yapılan çalışmada, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanarak ölçek maddelerinin aynı yapıya ne kadar homojen bir şekilde ölçtüü incelenmiştir. Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçek maddelerinin birbiriyle tutarlı olduğunu ve güvenilir ölçümler sağladığını işaret etmektedir. Güvenirlik analizleri, ölçeğin bireylerin duygusal öz-etkililik düzeylerini istikrarlı bir biçimde yansıttığını ortaya koymuştur.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal geçerliğini incelemek amacıyla **faktör analizi** tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu analizler, ölçeğin altında yatan boyutları keşfetmek ve teorik olarak beklenen alt ölçek yapısının ampirik verilerle ne kadar örtütüünü belirlemek için uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve duygusal düzenleme sürecinin farklı yönlerini temsil eden faktörlere ayrıldığını göstermiştir. Bu faktör yapısı, ölçeğin hem negatif hem de pozitif duygusal düzenleme yetkinliklerini ayrt etme yeteneğini pekiştirmektedir.

Araç

Test Type: Geliştirme ve geçerlik/güvenirlik çalışması

Format: Derecelendirme formatında çok maddeli öz bildirim ölçeği (Derecelendirme formatı orijinal kaynakta belirtilmediği için standart psikometrik uygulama varsayılmıştır.)

Language Available: Türkçe

Population Group: Genel Popülasyon

Age Group: Yetkinler ve ergenler (Spesifik yaş aralığı belirtilmemiştir, ancak akademik örneklem yaygındır.)

Population Details: Türk örneklem grubu üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Test Methodology: Öz bildirim dayalı, kâğıt-kalem veya dijital ortamda uygulanabilir psikolojik ölçme aracıdır. Puanlama, bireyin duygusal düzenleme yetkinliğine dair algılanan düzeyini yansıtır.

Anahtar Kelimeler

Duygusal yeterlilik, Özgüven, **Öz-etkililik**, Duygusal düzenleme, Geçerlik, Psikometri, Tarık Totan.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: Ölçeğin geliştirme ve geçerlik çalışmaları yayınlandıktan sonra 2014'tür.

Sorumlu Yazar ve İletişim: Ölçeğin sorumlu yazarı Tarık Totan'dır. Kullanım ve izinler için yazarla doğrudan iletişime geçilmesi gerekmektedir.

İletişim E-postası: tariktotan@gmail.com

Kaynaklar

Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi aşağıdaki akademik çalışmaya dayanmaktadır:

Totan, T. (2014). The Regulatory Emotional Self-efficacy Scale: Issues of reliability and validity within a Turkish sample group. *Psychological Thought*, 7(2), 144-155.

Bu çalışmanın orijinal PDF dosyasına aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir: the-regulatory-emotional-self-efficacy-scale-toad.pdf

Ek olarak, makalenin akademik veritabanı bağlantısı şöyledir: proxy2.marmara-elibrary.com

Düzenleyici Duygusal Öz-etkililik Ölçeği Maddeleri

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