

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20432>

Özet

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği (DDÖYÖ), bireylerin kendi duygusal durumları ve tepkilerini ne kadar etkili bir şekilde yönetebileceklerine dair algıların ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, orijinali talyanca olan **Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale (RESE)** ölçeğinin Türkçe'ye **uyarlama** çalışmasıdır. Türk örneklem grubu üzerinde güvenilirlik ve geçerlilik analizleri Tarık Totan tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonlarda **duygusal düzenleme** yeterliliğini de değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir.

Ölçek, Albert Bandura'nın **Öz-yeterlik** teorisine dayanmakta olup, bireyin olumlu ve olumsuz duygular yönetme kapasitesine odaklanmaktadır. DDÖYÖ, özellikle ergen ve yetişkin popülasyonlarda duygusal sağlık ve başarı çökme stratejileri araştırmalarında kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği, **Duygusal Düzenleme**, Öz-yeterlik, Psikometrik, Uyarlama, Tarık Totan, RESE, Psikolojik Ölçme.

Yazarlar

Tarık Totan (Uyarlayan).

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin duygusal tepkilerini ve deneyimlerini düzenleme yeteneklerine dair algıladıkları **öz-yeterlik** düzeylerini nicel olarak belirlemektir. Bu, bireyin stres, hayal kırıklığı, öfke gibi olumsuz duygularla başarı çökme ve aynı zamanda mutluluk gibi olumlu duygular sürdürme ve ifade etme kapasitesini değerlendirmeyi içerir.

DDÖYÖ, klinik ortamlarda bireylerin duygusal zorlukları anlamada ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde ilerlemeyi izlemede yardımcı bir araç olarak kullanılabilir. Ayrıca, duygusal zeka ve başarı çökme mekanizmaları üzerine yapılan akademik araştırmalar için önemli bir ölçüm aracı sağlamaktadır.

Yapı (Construct)

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği, **Duygusal Öz-yeterlik** yapısını ölçer. Bu yapı, bireyin, zorlayıcı veya olumlu duygusal durumlarla karşılaşırken, bu duygular etkili bir şekilde yönetebileceğine dair inancını ifade eder. Yüksek duygusal öz-yeterliğe sahip bireylerin duygusal zorluklar karşısında daha dirençli oldukları varsayılır.

Ölçek, genellikle üç temel alt boyutu kapsamaktadır: Olumsuz Duygular? Yönetme Öz-yeterli?i (Örneğin, öfke veya kaygı? kontrol etme), Olumlu Duygular? Yönetme Öz-yeterli?i (Örneğin, ne?eyi sürdürme) ve Olumlu Duygular? ifade Etme Öz-yeterli?i (Örneğin, sevinci uygun şekilde ifade etme). Bu çok boyutlu yapı, duygusal düzenlemenin karmaşık doğasını yansıtmaktadır.

Geçerlik

Totan (2014) tarafından yürütülen Türkçe **uyarlama** çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla faktör analizleri kullanılmıştır. Çalışmada, orijinal ölçek yapısının Türk kültürüne uygunluğunu doğrulamak için genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, ölçeğin kuramsal olarak beklenen çok boyutlu yapıyı (üç faktörlü yapıyı) Türk örnekleminde de koruduğunu göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili psikolojik yapılarla olan ilişkileri (yakınsak ve zırsak geçerlik) incelenerek yapı geçerliliği desteklenmiştir. Bu analizler, DDÖYÖ'nün gerçekten de duygusal düzenleme yeterliliğini ölçtü?ünü ve diğer benzer yapılarla anlamlı korelasyonlar sergilediğini ortaya koymuştur.

Güvenilirlik

DDÖYÖ'nün iç tutarlılık güvenilirliği, Totan (2014) çalışmasında **Cronbach Alfa** katsayısıyla değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçları, ölçeğin genel puanı ve alt boyutları için yüksek düzeyde iç tutarlılık sergilediğini göstermiştir (genellikle 0.80 ve üzeri değerler). Bu bulgular, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtü?ünü kanıtlamaktadır.

Yüksek güvenilirlik değerleri, ölçeğin ölçüm hatasını minimize ettiğini ve farklı zamanlarda veya farklı madde setleriyle yapılan ölçümlerde tutarlı sonuçlar verebileceğini iddia etmektedir. Bu, ölçeğin araştırma ve uygulamada kullanılmaya uygun olduğunu artırmaktadır.

Faktör Analizi

Totan (2014) tarafından gerçekleştirilen **Faktör Analizi** sonuçları, Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türk kültüründe üç temel faktör altında toplandığını doğrulamıştır. Bu faktörler şunlardır:

- Olumsuz Duygusal Durumlar? Yönetme Öz-yeterli?i (Managing Negative Affect).
- Olumlu Duygusal Durumlar? Yönetme Öz-yeterli?i (Managing Positive Affect).
- Olumlu Duygusal ifade Öz-yeterli?i (Expressing Positive Affect).

Bu faktör yapısı, orijinal ölçeğin kuramsal çerçevesiyle tutarlılık göstermekte olup, ölçeğin farklı duygusal düzenleme becerilerini ayrı ayrı değerlendirme yeteneğine sahip olduğunu

kanıtlanmaktadır.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama Ölçeği (Adaptasyon)

Format: 5'li Likert Tipi Derecelendirme (Örneğin, "Hiç yapamam"dan "Tamamen yapabilirim"e kadar).

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinali İtalyanca.

Popülasyon Grubu: Ergenler ve Yetişkinler.

Yaş Grubu: Genellikle 16 yaş ve üzeri.

Popülasyon Detayları: Totan (2014) çalışması için üniversite öğrencileri ve genel yetişkin popülasyonu kullanılmıştır.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-Report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Duygusal Zeka, Psikometri, Cronbach Alfa, Faktör Yapısı, **Öz-yeterlik**, Psikolojik Danışmanlık.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilinmiyor.

Bağı Kuruluş E-posta Adresleri: tariktotan@gmail.com

Yayın Adresi: Makalede belirtilen üniversite adresi (Güncel adres için yazar ile iletişime geçilmelidir).

Çizimler, Ücret ve Test Yayı

Test Yayı (Uyarlama): 2014.

Çizimler ve Ücret: Ölçeğin ticari olmayan akademik kullanımları için yazar Tarık Totan ile iletişime geçilmesi önerilir. Ölçeğin kullanımına dair spesifik ücret bilgisi sağlanmamıştır.

Referanslar

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.

Orijinal ölçeğin geliştirilmesine dair temel referans: Caprara, G. V., Pastorelli, C., Regalia, C., Scabini, E., & Bandura, A. (2009). The contribution of self-efficacy beliefs to academic success. *Journal of Adolescence*, 32(3), 675-686.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [duzenleyici-duygusal-oz-yeterlik-olcegi-toad.pdf](#)

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak metin içerisinde yer almamaktadır. Maddelerin tam listesi için yukarıda belirtilen referans makaleye veya sorumlu yazara başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM