Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20432

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i (DDÖYÖ), bireylerin kendi duygusal durumlar?n? ve tepkilerini ne kadar etkili bir ?ekilde yönetebileceklerine dair alg?lar?n? ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Bu ölçek, orijinali ?talyanca olan **Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale (RESE)** ölçe?inin Türkçe'ye **uyarlama** çal??mas?d?r. Türk örneklem grubu üzerinde güvenilirlik ve geçerlilik analizleri Tar?k Totan taraf?ndan 2014 y?l?nda gerçekle?tirilmi?tir. Bu uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda **duygusal düzenleme** yeterlili?ini de?erlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç oldu?unu göstermi?tir.

Ölçek, Albert Bandura'n?n **Öz-yeterlik** teorisine dayanmakta olup, bireyin olumlu ve olumsuz duygular? yönetme kapasitesine odaklanmaktad?r. DDÖYÖ, özellikle ergen ve yeti?kin popülasyonlar?nda duygusal sa?l?k ve ba?a ç?kma stratejileri ara?t?rmalar?nda kullan?lmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i, **Duygusal Düzenleme**, Öz-yeterlik, Psikometrik, Uyarlama, Tar?k Totan, RESE, Psikolojik Ölçme.

Yazarlar

Tar?k Totan (Uyarlayan).

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin duygusal tepkilerini ve deneyimlerini düzenleme yeteneklerine dair alg?lad?klar? **öz-yeterlik** düzeylerini nicel olarak belirlemektir. Bu, bireyin stres, hayal k?r?kl???, öfke gibi olumsuz duygularla ba?a ç?kma ve ayn? zamanda mutluluk gibi olumlu duygular? sürdürme ve ifade etme kapasitesini de?erlendirmeyi içerir.

DDÖYÖ, klinik ortamlarda bireylerin duygusal zorluklar?n? anlamada ve psikolojik dan??manl?k süreçlerinde ilerlemeyi izlemede yard?mc? bir tan? arac? olarak kullan?labilir. Ayr?ca, duygusal zeka ve ba?a ç?kma mekanizmalar? üzerine yap?lan akademik ara?t?rmalar için önemli bir ölçüm arac? sa?lamaktad?r.

Yap? (Construct)

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i, **Duygusal Öz-yeterlik** yap?s?n? ölçer. Bu yap?, bireyin, zorlay?c? veya olumlu duygusal durumlarla kar??la?t???nda, bu duygular? etkili bir ?ekilde yönetebilece?ine dair inanc?n? ifade eder. Yüksek duygusal öz-yeterli?e sahip bireylerin duygusal zorluklar kar??s?nda daha dirençli olduklar? varsay?l?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek, genellikle üç temel alt boyutu kapsamaktad?r: Olumsuz Duygular? Yönetme Öz-yeterli?i (Örne?in, öfke veya kayg?y? kontrol etme), Olumlu Duygular? Yönetme Öz-yeterli?i (Örne?in, ne?eyi sürdürme) ve Olumlu Duygular? ?fade Etme Öz-yeterli?i (Örne?in, sevinci uygun ?ekilde d??a vurma). Bu çok boyutlu yap?, duygusal düzenlemenin karma??k do?as?n? yans?tmaktad?r.

Geçerlik

Totan (2014) taraf?ndan yürütülen Türkçe **uyarlama** çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerlili?ini incelemek amac?yla faktör analizleri kullan?lm??t?r. Çal??mada, orijinal ölçek yap?s?n?n Türk kültürüne uygunlu?unu do?rulamak için genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) gerçekle?tirilmi?tir. Sonuçlar, ölçe?in kuramsal olarak beklenen çok boyutlu yap?y? (üç faktörlü yap?y?) Türk örnekleminde de korudu?unu göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in di?er ilgili psikolojik yap?larla olan ili?kileri (yak?nsak ve ?raksak geçerlik) incelenerek yap? geçerlili?i desteklenmi?tir. Bu analizler, DDÖYÖ'nün gerçekten de duygusal düzenleme yeterlili?ini ölçtü?ünü ve di?er benzer yap?larla anlaml? korelasyonlar sergiledi?ini ortaya koymu?tur.

Güvenirlik

DDÖYÖ'nün iç tutarl?l?k güvenilirli?i, Totan (2014) çal??mas?nda **Cronbach Alfa** katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Çal??ma sonuçlar?, ölçe?in genel puan? ve alt boyutlar? için yüksek düzeyde iç tutarl?l?k sergiledi?ini göstermi?tir (genellikle 0.80 ve üzeri de?erler). Bu bulgular, ölçek maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? yap?y? ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Yüksek güvenilirlik de?erleri, ölçe?in ölçüm hatas?n? minimize etti?ini ve farkl? zamanlarda veya farkl? madde setleriyle yap?lan ölçümlerde tutarl? sonuçlar verebilece?ini i?aret etmektedir. Bu, ölçe?in ara?t?rma ve uygulamada kullan?m?n?n sa?laml???n? art?rmaktad?r.

Faktör Analizi

Totan (2014) taraf?ndan gerçekle?tirilen **Faktör Analizi** sonuçlar?, Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i'nin Türk kültüründe üç temel faktör alt?nda topland???n? do?rulam??t?r. Bu faktörler ?unlard?r:

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

Bu faktör yap?s?, orijinal ölçe?in kuramsal çerçevesiyle tutarl?l?k göstermekte olup, ölçe?in farkl? duygusal düzenleme becerilerini ayr? ayr? de?erlendirme yetene?ine sahip oldu?unu

ARABPSYCHOLOGY.COM

kan?tlamaktad?r.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama Ölçe?i (Adaptasyon)

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

Mevcut Diller: Türkçe, Orijinali ?talyanca.

Popülasyon Grubu: Ergenler ve Yeti?kinler.

Ya? Grubu: Genellikle 16 ya? ve üzeri.

Popülasyon Detaylar?: Totan (2014) çal??mas? için üniversite ö?rencileri ve genel yeti?kin popülasyonu kullan?lm??t?r.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-Report) ölçe?i.

Anahtar Kelimeler

Duygusal Zeka, Psikometri, Cronbach Alfa, Faktör Yap?s?, **Öz-yeterlik**, Psikolojik Dan??manl?k.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilinmiyor.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: tariktotan@gmail.com

Yaz??ma Adresi: Makalede belirtilen üniversite adresi (Güncel adres için yazar ile ileti?ime geçilmelidir).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama): 2014.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in ticari olmayan akademik kullan?mlar? için yazar Tar?k Totan ile ileti?ime geçilmesi önerilir. Ölçe?in kullan?m?na dair spesifik ücret bilgisi sa?lanmam??t?r.

Referanslar

Totan, T. (2014). The Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale: Issues of reliability and validity

ARABPSYCHOLOGY.COM

within a Turkish sample group. *Psychological Thought, 7*(2), 144-155.

Orijinal ölçe?in geli?tirilmesine 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.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: duzenleyici-duygusal-oz-yeterlik-olcegi-toad.pdf

Düzenleyici Duygusal Öz-yeterlik Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak metin içerisinde yer almamaktad?r. Maddelerin tam listesi için yukar?da belirtilen referans makaleye veya sorumlu yazara ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM