

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Bükre Kahramanol¹

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

Sedat Işıklı²

Hacettepe Üniversitesi

Özet

“İfade Esnekliği” kişinin dışa dönük duygusal ifadelerini bağlama uygun olarak esnek bir şekilde artırma ya da bastırma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalar, ifade esnekliğinin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık ve uyum; daha düşük düzeyde psikopatoloji ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmanın amacı, bireylerin duygu dışavurumlarını esnek bir şekilde düzenleme konusunda algıladıkları becerilerini ölçmek için geliştirilen Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin (DİEDÖ) Türkiye alanyazınına kazandırılması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesidir. Özgün ölçeğin çeviri çalışması gerçekleştirildikten sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında ($X_{ort.} = 30.51$, $ss = 13.64$) 327 kadın ve 109 erkekten oluşan toplam 436 kişi katılmıştır. Katılımcılar “Demografik Bilgi Formu”, “DİEDÖ”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Ego Sağlamlığı Ölçeği”, “Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği”, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği”ni tamamlamıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinde dört faktörlü model ve hiyerarşik model ayrı ayrı test edilmiştir. İki model için de orijinal formdaki faktör yapıları doğrulanmıştır. Ölçeğin birleşen geçerliği için alt boyut puanları ile duygu düzenleme, esneklik ve psikolojik sağlık gibi yapıları değerlendiren ölçekler yoluyla toplanan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Güvenirlik ölçümleri kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları .66 ile .70; test-tekrar test güvenirlik katsayıları .56 ile .60 arasında bulunmuştur. Mevcut bulgulardan yola çıkarak, ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, duygu ifadelerini bağlamsal taleplere uygun olarak artırma ve bastırma becerilerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından önemli olduğu görüşünü desteklemiştir. Ayrıca bulgular, bireylerin hem ifade hem de bastırma becerilerine ilişkin öznel değerlendirmelerinin, bu stratejileri kullanma sıklığından kavramsal olarak farklı olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: duygu düzenleme, ifade esnekliği, duygu ifadesi, bastırma, psikolojik sağlık

Abstract

“Expressive Flexibility” is the capability of increasing or suppressing one’s outward emotional expressions flexibly depending on the context. Studies have shown that expressive flexibility is associated with higher levels of psychological health and adjustment; lower levels of psychopathology. The aim of this study is to conduct an adaptation study of the Flexible Regulation of Emotional Expression Scale into Turkish and to evaluate its’ psychometric properties. A sample of 436 individuals aged 18 to 65 ($X_{mean} = 30.51$, $sd = 13.64$), comprising 327 women and 109 men, is involved in the current study. Participants were asked to fill out “Flexible Regulation of Emotional Expression Scale”, “Emotion Regulation Questionnaire”, “Ego Resilience Scale”, “Coping Flexibility Scale”, “Depression Anxiety Stress Scale” and “Satisfaction with Life Scale”, alongside a Demographic Information Form. In the confirmatory factor analyses, the four-factor model and the hierarchical model were tested separately. For both models, the factor structures in the original form were confirmed. To assess the scale’s convergent validity, correlation coefficients between the subscale scores and scores obtained from scales evaluating constructs like emotion regulation, resilience, and psychological health were examined. Cronbach’s Alpha coefficients calculated for reliability measurements were between .66 and .70; test-retest reliability coefficients were between .56 and .60. Based on the current findings, it was inferred that the Turkish version of the scale is a valid and reliable measurement tool. The findings supported the view that the capability of increasing and suppressing emotional expressions depending on the context is important for psychological health and life satisfaction.

Keywords: emotion regulation, expressive flexibility, expression of emotion, suppression, psychological health

Yazışma Adresi: ¹Araş. Gör. Bükre Kahramanol, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, E posta: bukre-kahramanol@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5124-6049

²Doç. Dr. Sedat Işıklı, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, E posta: psysait@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0455-7458

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Duygu düzenleme; duygu durumlarının oluşumunun, yoğunluğunun ve uzunluğunun ortaya çıkartılması, devam ettirilmesi ve değiştirilmesini kapsayan otomatik ve kontrollü süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Yapılan çalışmalar, duygu düzenlemenin psikopatolojileri ve genel iyilik halini açıklayan tanırlarüstü bir kavram olduğunu göstermektedir (Aldao ve ark., 2010; Gross ve Jazaieri, 2014; Gross ve John, 2003). Öte yandan, duygu düzenlemedeki eksiklikler duygudurum ve kaygı bozuklukları da dâhil olmak üzere farklı psikopatolojilerin yaklaşık %40 ile %75’inde rol oynamaktadır (Aldao ve ark., 2010; Gross ve Jazaieri, 2014; Joormann ve Stanton, 2016).

Duygu düzenleme kavramının kuramsal temeli, kişiler ve durumlar arasındaki dinamik etkileşimi vurgulamaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014). Buna rağmen, bu alandaki geçmiş araştırmaların büyük çoğunluğu belirli bir duygu düzenleme stratejisini, doğası gereği “uyuma yönelik olan (örn., yeniden değerlendirme, ifade etme)” veya “uyuma yönelik olmayan (örn., kaçınma, ifadenin bastırılması)” şeklinde sınıflandıran daha değişmez bir yaklaşımı benimsemiştir (bkz., Aldao ve ark., 2010; John ve Gross, 2007). Ancak daha yakın zamandaki araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğinde bağlamsal faktörlerin düzenleyici rolünü ortaya çıkarmıştır (Aldao, 2013; Tamir, 2009; Troy ve ark., 2013). Örneğin, Troy ve arkadaşları (2013) uyuma yönelik bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul gören yeniden değerlendirmenin, stres yaratan durumların kontrol edilemez olduğu zamanlarda daha düşük düzeyde depresyon ile ilişkili olduğunu, ancak kontrol edilebilir olduğu zamanlarda daha yüksek düzeyde depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aldao ve Nolen-Hoeksema (2012b) ise, uyuma yönelik olmayan stratejileri kullanma eğilimi daha düşük olan kişilerde, uyuma yönelik stratejilerin kullanımının psikopatoloji ile ilişkili olmadığını bildirmiştir. Buna karşılık, uyuma yönelik olmayan stratejileri kullanma eğilimi yüksek olan kişilerde, uyuma yönelik stratejiler psikopatoloji ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Chapman ve arkadaşları (2009), bastırma gibi uyuma yönelik olmadığı varsayılan stratejilerin bazen uyuma yönelik sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Bazı çalışmalar ise düşük yoğunluklu olumsuz durumlarla karşılaşıldığında yeniden değerlendirmenin; yüksek yoğunluklu olumsuz durumlarla karşılaşıldığında ise dikkat dağıtmanın daha iyi olduğunu göstermiştir (Levy-Gigi ve ark., 2016; Sheppes ve ark., 2011). Tüm bu çalışmalar farklı stratejilerin, bağlama bağlı olarak, farklı sonuçları öngördüğünü vurgulamaktadır. Kişi-durum etkileşimine dayanan bu bakış açısı hem duygu düzenleme becerisini hem de duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı bağlamı dikkate alarak, duygu düzenlemede

esnekliğin önemini vurgulamaya başlamıştır (Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013; Kashdan ve Rothenberg, 2010).

Duygu düzenleme esnekliği bireyin, bağlamın taleplerini karşılayacak şekilde uygun bir duygu düzenleme stratejisi seçme ve uygulama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bonanno ve ark., 2004). Esnek duygu düzenleme, yetişkin alanyazınında (Aldao ve ark., 2015; Benson ve ark., 2019; Bonanno ve Burton, 2013); özellikle de olumsuz olaylardan sonra uyum sağlama-daki rolü nedeniyle (Bonanno ve ark., 2004; Westphal ve ark., 2010) giderek artan bir şekilde ilgi görmektedir. Hem Gross (2015) hem de Bonanno ve Burton (2013) duygusal durumlarda başarılı bir şekilde ilerleyebilmek için kişinin, duygularını düzenleme ve ifade etme konusunda esnek olması gerektiğini savunmaktadır. Bu konuda yapılan bazı çalışmalar duygu düzenleme esnekliğinin genel psikolojik uyumda merkezi bir önem taşıdığını (Burton ve Bonanno, 2016; Bonanno ve ark., 2004); duyguların bağlamla uyum içinde, esnek bir şekilde düzenlenememesinin ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Sheppes ve ark., 2014). Enlemesine kesitsel çalışmalar, psikopatolojiye sahip bireylerle karşılaştırıldığında, sağlıklı kontrol grubundaki bireylerde daha yüksek düzeyde düzenleme esnekliği olduğunu göstermekte (Burton ve ark., 2012; Bylsma ve ark., 2008; Gupta ve Bonanno, 2011) ve esnekliğin yaşam stresine karşı bir tampon görevi gördüğünü öne sürmektedir (Bonanno ve ark., 2011; Westphal ve ark., 2010). Başa çıkma konusunda yapılan son araştırmalar da başarılı bir uyumun, seçilen stratejiden çok kişinin stratejiyi esnek bir şekilde uygulama becerisine (örn., yukarı ve aşağı düzenleme, durma, değiştirme; Cheng, 2001) bağlı olduğunu ve daha yüksek düzeyde esnek olanların, esnek olmayanlara göre daha iyi başa çıktığını ifade etmektedir (Levy-Gigi ve ark., 2016). Bu noktalardan hareketle, duygu düzenlemeye ilişkin mevcut kuramsal modeller, ‘iyi’ veya ‘kötü’; ‘uyuma yönelik’ veya ‘uyuma yönelik olmayan’ duygu düzenleme stratejileri olduğu yönündeki yaygın varsayımdan uzaklaşmaktadır. Bunun yerine bu modeller, başarılı bir şekilde duygu düzenlemenin, kullanılan strateji türünden ziyade, bağlama bağlı olarak stratejinin uygulanmasındaki esneklikle belirlendiğini öne sürmektedir (Aldao, 2013; Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2015).

Duygusal İfade Esnekliği

Esnek şekilde duygu düzenleme kapsamında çalışılan konulardan biri de duyguların ifade edilmesi ve duygu ifadelerinin bastırılmasında stratejilerin esnek olarak kullanımıdır (Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011; Westphal ve ark., 2010). Bonanno ve

arkadaşlarının (2004) “İfade Esnekliği (Expressive Flexibility)” olarak adlandırdığı bu kavram, kişinin dışa dönük duygusal ifadelerini bağlama uygun olarak esnek bir şekilde artırma ya da bastırma becerisidir. Duygu ifadesinin artırılması, örneğin, arkadaşların mutluluklarını veya üzüntülerini paylaştığı bir bağlamın taleplerini karşılamak için, kişinin duygusunu normalde gösterdiğinden daha fazla göstermesini ifade etmektedir. Duygu ifadesinin bastırılması ise, örneğin, iş arkadaşının sunumunda kişinin kendisi için komik olan ama sunumu gerçekteşiren kişi için utanç verici bir hatanın olduğu bir bağlamda, kişinin duygusunu daha az şekilde dışa vurmasıdır (Chen ve ark., 2018). İfadenin dışa vurulması ve bastırılması üzerine uzun yıllardır yapılan araştırmalar ve tartışmalar, iki becerinin de uyuma yönelik amaçlara hizmet edebileceğini; bununla birlikte, olumsuz sonuçlara da neden olabileceğini göstermektedir (Bonanno, 2001; Gross, 1998a).

Duyguların ifade edilmesi ve bağlama uygun olarak ifadesinin artırılması; içsel durumların düzenlenmesi (Ekman ve Davidson, 1993; Izard, 1990; Zajonc ve ark., 1989), sosyal etkileşimlerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi (Ekman, 1993; Keltner, 1995), ikili partnerlerde tamamlayıcı (Eibl-Eibesfeldt, 1989; Keltner ve Kring, 1998) ya da benzer (Hatfield ve ark., 1994) duygusal deneyimler yaratması gibi birçok uyuma yönelik işleve sahiptir. Ancak duyguları ifade etmenin olumsuz sonuçlanabileceği zamanlar da vardır (Gross ve Munoz, 1995; Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Örneğin, özellikle öfke gibi olumsuz duyguların sıklıkla dışa vurulması kardiyovasküler hastalıklarda bir risk faktörüdür (Adler ve Matthews, 1994). Bağlılık veya yakınlık gerektiren bağlamlarda öfkenin ifade edilmesi sosyal bağlara da zarar verebilir (Cole ve Zahn-Waxler, 1992; Keltner ve ark., 1993). Bunlara ek olarak, çocukluk çağı cinsel istismarından kurtulanlar üzerinde yapılan bir çalışma, belirli bağlamlarda olumlu duygu ifadelerinin bile uyuma yönelik olmayan sonuçlar doğurabileceğini göstermiştir (Bonanno ve ark., 2007).

Bazen duyguları ifade etmek yerine bastırmak daha fazla uyuma yönelik olabilir (Consedine ve ark., 2002; Parrott, 1993). Duygu dışavurumunu bastırmanın ya da azaltmanın uyuma yönelik sonuçları olduğuna dair kanıtlar da mevcuttur (Gross ve Munoz, 1995; Keltner ve ark., 1999; Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Kişinin duygularını gizleme becerisi, konuşma yaparken korkuyu göstermemek ya da çatışma çözümleme sırasında öfke ifadesini en aza indirmek gibi pek çok sosyal durumda yararlıdır. Olumsuz koşullarda, olumsuz duyguların ifadesini düzenleme becerisinin uzun vadede daha iyi işlevselliği öngördüğü (Bonanno ve Keltner, 1997), sosyal ağların korunmasına ve genişletilmesine yardımcı olduğu (Coyne, 1976; Harber ve Pennebaker, 1992) ve

yakın kişilerarası ilişkileri kolaylaştırdığı (Levenson ve Gottman, 1983) bulunmuştur. Çeşitli olası faydalarına rağmen, duygunun ifade edilmesi gibi duygu ifadesinin bastırılması da rastgele ya da sıklıkla kullanıldığında duygusal, sosyal, bilişsel açıdan ve sağlık açısından olumsuz sonuçlara yol açabilir. İfade bastırmayı yüksek düzeyde kullandığını bildiren bireyler; daha yüksek düzeyde olumsuz ve daha düşük düzeyde olumlu duygu deneyimleme, daha düşük düzeyde iyilik hali bildirme, akranlarından daha düşük düzeyde yakınlık ve sevebilirlik puanları alma eğilimindedir (Gross ve John, 2003). Çeşitli yönergelerle katılımcılardan, duygusal ifadelerini gizlemelerinin istenildiği bazı deneysel çalışmalar, ifadenin bastırılmasının daha yüksek düzeyde sempatik sinir sistemi aktivitesine (Gross, 1998b; Gross ve Levenson, 1993, 1997), duygusal uyarılara ilişkin daha zayıf hafızaya (Richards ve Gross, 2000), ikili partnerlerde daha yüksek düzeyde kan basıncına; iletişimin bozulmasına, daha az uyum ve bağlılık isteğine ve ilişki oluşumunun engellenmesine (Butler ve ark., 2003) neden olduğunu göstermiştir.

Şimdiye kadar yapılan bazı araştırmalar duygu ifadesini bastırma becerisinin depresif belirtileri (Burton ve Bonanno, 2016) ve olumsuz yaşam olaylarının ardından daha iyi psikolojik uyumu (Westphal ve ark., 2010), artırma becerisine kıyasla, daha yüksek düzeyde yordadığını belirtmiştir. Diğer bulgular, artırma becerisinin bastırma becerisi ile eşit derecede önemli olduğu (Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011) ya da bastırma becerisinden daha önemli olduğunu (Rodin ve ark., 2017) ortaya koymuştur. Ancak uyum açısından ele alındığında duygu kuramcıları, kişinin duygu ifadesini dışa vurması ya da bastırmasının, duygusunu durumsal bağlama uygun olarak esnek bir şekilde ifade etme veya bastırma becerisi kadar önemli olmadığını giderek artan şekilde savunmaya devam etmektedir (Barrett ve Gross, 2001; Bonanno, 2001; Bonanno ve ark., 2004, Consedine ve ark., 2002; Parrott, 1993; Westphal ve Bonanno, 2004).

İfade esnekliği hem sağlıklı hem de travmatik ya da olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmış bireylerde psikolojik sağlığın temel öğelerinden biri olarak bulunmuştur (Birk ve Bonanno, 2016; Gupta ve Bonanno, 2011; Levy-Gigi ve ark., 2015). Buna ek olarak, ifade esnekliğinin daha düşük düzeyde psikopatoloji belirtileri (Bonanno ve ark., 2004; Rodin ve ark., 2017; Southward ve Cheavens, 2017) ve daha iyi psikolojik uyum ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Westphal ve ark., 2010). Bu bağlamda, travma sonrası stres bozukluğu (Rodin ve ark., 2017), uzun süreli yas bozukluğu (Gupta ve Bonanno, 2011) ve madde kullanım bozukluğu (Dingle ve ark., 2018) gibi psikolojik sorunlar yaşayan bireyler daha düşük düzeyde ifade

esnekliği bildirmişlerdir.

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ)

Durumsal bağlamlar arasında ve zaman içinde farklı davranışlara yol açabilen ve kişilik özelliğine benzer nitelikte bir kavram olarak ele alınan ifade esnekliğinin nasıl ölçüleceği pek çok araştırmacı tarafından sorgulanmıştır (Bonanno ve Burton, 2013). Yakın zamana kadar ifade esnekliği üzerine yapılan araştırmaların çoğu laboratuvar ortamında davranışsal görevler kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Burton ve Bonanno, 2016). Bu bağlamda, ilk olarak Bonanno ve arkadaşları (2004) duygu ifadesini artırma ve bastırma becerilerindeki bireysel farklılıkları ölçmek için ‘ifade esnekliği görevi’ olarak adlandırdıkları denek-içi deneysel bir model tasarlamış; bu modeli 11 Eylül terör saldırılarından hemen sonra, New York’ta yaşayan öğrencilerin oluşturduğu bir örnekleme test etmişlerdir. Görev kapsamında katılımcılara duygusal olarak tetikleyici görüntüler gösterilmiş; bitişik odadaki başka bir katılımcının onları izleyeceği ve duygularını tahmin etmeye çalışacağı konusunda bilgi verilmiştir. Deneylerde katılımcılara duygusal tepkilerini artırmalarına, duygusal tepkilerini bastırmalarına ya da gözlemci artık onları izlemediği için her zamanki gibi davranmalarına ilişkin yönergeler verilmiştir. Katılımcıların yüz ifadeleri daha sonra, video kayıtları izlenerek kodlanmıştır. Her katılımcı için ifade artırma ve bastırma becerileri, o katılımcının normal izleme koşullarındaki kendi ifade düzeyi temel alınarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda artırma ve bastırma becerilerinin toplamıyla oluşturulmuş genel ifade esnekliği puanının, 11 Eylül terör saldırısı sonrasında iki yıllık sürede daha iyi uyumu ve azalan stres düzeyini yordadığı ortaya çıkmıştır. Westphal ve arkadaşları (2010) aynı katılımcıları üç yıl sonra yeniden değerlendirerek ifade esnekliğinin devam ettiğini göstermiş ve katılımcıların uyum düzeylerinin ölçümünü yalnızca öz bildirimle dayandırmak yerine yakın arkadaşlarıyla görüşerek desteklemiştir. İlk çalışmanın tekrarlanması ve genişletilmesiyle, yüksek düzeyde ifade esnekliğine sahip ve sıklıkla stres verici yaşam olayları yaşayan öğrenciler, sıklıkla stres verici yaşam olayları yaşayan ancak ifade esnekliği düşük düzeyde olan öğrencilere kıyasla yakın arkadaşları tarafından daha iyi uyum sağlamış olarak değerlendirilmiştir. Başka bir deyişle ifade esnekliğinin, katılımcıları zorlu yaşam koşullarının olumsuz etkilerinden koruduğu görülmüştür. Ek olarak bu bireylerdeki ifade esnekliği, daha yüksek iyilik hali ve yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. İfade esnekliği modelinden elde edilen bu bulgular, ifade esnekliği ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi bir eşin ölümü (Gupta ve Bonanno, 2011) ve gazilerin savaş deneyimleri (Rodin ve ark., 2017) gibi farklı stres verici faktörler bağlamında değerlendiren sonraki

çalışmalarda da tekrarlanmıştır.

İfade esnekliğinin değerlendirildiği çalışmalarda kullanılan deneysel düzenlemeler, deneysel kontrole olanak tanıyarak iç geçerliği en üst düzeye çıkarsa da büyük ölçekli boylamsal çalışmalarda ya da ileriye dönük alan araştırmalarında uygulanabilirliği oldukça sınırlıdır (Burton ve Bonanno, 2016). Düzenlemelerin laboratuvar görevleri olmasına bağlı yapay doğası ekolojik geçerliği sınırlandırmakta; laboratuvar ve ekipman gerektirmesi taşınabilirlik ve uygulanabilirlikleri açısından engelleyici olabilmektedir. Ayrıca ifade davranışının kodlanması büyük örneklemlerde kısıtlayıcı hale gelebilmektedir. Tüm bunlara ek olarak bahsi geçen çalışmalarda kullanılan deneysel düzenlemeler, katılımcıların oldukça zamanını alan işlemlerdir. Görevin duygusal olarak tetikleyici uyarılardan oluşması da katılımcılar için psikolojik açıdan zorlayıcı olabilmektedir. Dolayısıyla ifade esnekliği görevinin belirli hassasiyetleri olan örneklemlerde kullanımı uygun olmayabilir (Burton ve Bonanno, 2016). İfade esnekliğinin ölçülmesindeki tüm bu sınırlılıklardan hareketle, Burton ve Bonanno (2016), ifade esnekliğinin karşılaştırılabilir bir ölçeği olarak “Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğini (DİEDÖ; The Flexible Regulation of Emotional Expression Scale)” geliştirmişlerdir.

Senaryo yaklaşımına dayanan DİEDÖ, on altı varsayımsal sosyal bağlam arasında bireyin algıladığı, duygusal ifadeyi artırma ve bastırma becerisini değerlendirmektedir. Ölçeği dolduran katılımcılar varsayımsal sosyal bağlamlarda, gerçekte hissettiklerine kıyasla, duygusal ifadelerini ne ölçüde artırabileceklerini ve bastırabileceklerini bildirmektedir. Ölçek, ifade esnekliğini vurgulayan dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar ‘olumlu duyguların artırılması’, ‘olumsuz duyguların artırılması’, ‘olumlu duyguların bastırılması’ ve ‘olumsuz duyguların bastırılması’dır. Bununla birlikte, Burton ve Bonanno (2016) tarafından yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ‘artırma’ ve ‘bastırma’ becerileri olmak üzere iki ikinci dereceden faktör ortaya koymuştur. Artırma ve bastırma puanlarına ek olarak, genel bir ifade esnekliği puanı da elde edilebilmektedir. Bu tür bir ölçeğin hem deneysel ölçüm ile istatistiksel bir örtüşmeye hem de diğer ölçümlerle ilişkili birleşen ve ayırt edici geçerliğe sahip olması gerekmektedir. DİEDÖ, deneysel modeldeki ifade esnekliği performansı ile korelasyon da dâhil olmak üzere iyi bir geçerlik göstermiştir. İfadeyi artırma ve bastırma becerilerinin öz bildirim puanları, aynı becerilerin deneysel ölçümleri ile ilişkili bulunmuş; duygu düzenleme ve kişilik ölçümleri ile de benzer ilişkiler göstermiştir (Burton ve Bonanno, 2016).

Burton ve Bonanno (2016) DİEDÖ’nün geliştirilmesi aşamasında, duygu düzenlemeye ilişkin öz bildirimle dayanan ölçümleri tehdit eden bazı metodolojik

sınırlılıkları en aza indirmeye çalışmıştır. Bu bağlamda ilk olarak, öz düzenlemenin geriye dönük ölçümleriyle ilişkili yanlışlığı azaltmak için (Schwartz ve ark., 1999) katılımcılardan, düzenleme davranışlarında bulunma konusunda hatırladıkları geçmişleri yerine varsayımsal becerilerini değerlendirmelerini isteyen bir soru tarzı belirlemişlerdir. İkinci olarak, katılımcıların davranış standartlarını oluştururken aynı bağlamsal bilgilere başvurdıklarından emin olmak için (Higgins ve Lurie, 1983), ölçek maddelerini yaygın olarak kullanılan geçerli diğer ölçeklere benzer bir dizi varsayımsal senaryo üzerinden seçmişlerdir (örn., Downey ve Feldman, 1996). Son olarak, duyguların olumlu/olumsuz değerliğini (valance) göz önüne almayan birçok duygu düzenleme ölçeğinden farklı olacak şekilde, ölçekteki varsayımsal bağlamları hem olumlu hem olumsuz değerlik taşıyan duyguları içerecek şekilde tasarlamışlardır.

Bunların yanı sıra DİEDÖ'nün, strateji kullanma sıklığı yerine kişilerin öz düzenleme becerilerindeki bireysel farklılıklara odaklanması, alanyazında bu konuyla ilişkili ölçüm aracı eksikliğini gidermesi açısından önemli bir adım olmuştur (Burton ve Bonanno, 2016). Duygu düzenleme konusunda öz bildirim ölçeklerinden yararlanan çalışmalar çoğunlukla katılımcıların, belirli bir stratejiyi kullanmasını hatırlama sıklığındaki bireysel farklılıkları belirlemeye çalışmıştır (örn., Garnefski ve ark., 2001; Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve John, 2003; Treynor ve ark., 2003). Buna karşılık, duygu düzenleme esnekliğinin altında yatan kuram; belirli bir stratejinin kullanım sıklığının, kullanan kişinin becerisinden ve kullanıldığı özel bağlamdan daha az önemli olduğunu vurgulamaktadır (Bonanno ve Burton, 2013). Bu nedenle DİEDÖ, bu kuramla uyumlu olarak ve ifade esnekliği üzerine yapılan deneysel araştırmaların çoğunda olduğu gibi becerilerdeki bireysel farklılıklara odaklanılarak geliştirilmiştir (Burton ve Bonanno, 2016).

Duygu düzenleme esnekliği ile ilişkili alanyazın ve ifade esnekliği kavramının kısa geçmişi göz önüne alındığında bu alanda yapılacak araştırmalar, alanyazın ve klinik doğurgular açısından önemli görülmektedir. İfade esnekliği kavramı insanlar için çok önemli işlevlere sahip olan duyguların, düzenlenmesi ve ifade edilmesiyle ilişkilidir. Ek olarak, ifade esnekliğindeki eksiklikler önemli psikolojik sorunların yanı sıra fiziksel sağlık açısından ve sosyal ve bilişsel alanlarda çeşitli problemlere yol açmaktadır. Buna karşılık, duygu ifadelerini bağlama uygun olarak esnek bir şekilde artıran ya da bastıran bireylerin, bahsi geçen alanlarda daha yüksek düzeyde uyum sağladığı araştırmalarla kanıtlanmıştır. İfade esnekliği kavramını değerlendirmek için geliştirilen DİEDÖ'nün psikometrik özellikleri hakkında hala çok az çalışma bulunmaktadır. Ölçeğin duygu ifadelerini artırma ve bastırma becerisini eş zamanlı olarak değerlendirmek

için geçerli bir araç olarak kullanılıp kullanılamayacağını belirlemek ve farklı ülkeler arasında faktör yapısını doğrulamak için daha fazla araştırma gerekmektedir.

Tüm bu noktalardan hareketle bu araştırma kapsamında, Burton ve Bonanno (2016) tarafından geliştirilen DİEDÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışmasının yürütülmesi ve Türkçe formun psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma neticesinde önemli bir ölçüm aracının Türkçeye kazandırılması sağlanacaktır. Ek olarak, ifade esnekliği kavramına ilişkin Türkiye'de yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda başlangıç sonuçları sunan bu çalışma, duygu ifadesi esnekliği kavramıyla ilgili alanyazındaki boşluğu doldurması açısından önemli bir ilk adım olarak görülmektedir.

Araştırmanın amacından hareketle oluşturulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

Hipotez 1. DİEDÖ'nün Türkiye'de elde edilen faktör yapıları ile yurtdışında elde edilen dört faktörlü yapısı ve dört faktörden oluşan birinci düzey faktörlerin, iki ikinci düzey faktöre yüklenmesi ile oluşan hiyerarşik faktör yapısı uyumludur.

Hipotez 2. DİEDÖ'nün Artırma alt boyut puanı ve Genel İfade Esnekliği puanı ile Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Yeniden Değerlendirme alt boyut puanı arasındaki korelasyon katsayısı pozitif yönde; Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Bastırma alt boyut puanı arasındaki korelasyon katsayısı negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlıdır.

Hipotez 3. DİEDÖ'nün Bastırma alt boyut puanı ile Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Yeniden Değerlendirme ve Bastırma alt boyut puanları arasındaki korelasyon katsayıları pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlıdır.

Hipotez 4. DİEDÖ ile Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayıları pozitif yönde; DİEDÖ ile Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayıları negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlıdır.

Hipotez 5. DİEDÖ'nün Türkçe Formunun iç tutarlılık katsayıları, test-tekrar test ve madde-toplam test puanı korelasyon katsayıları psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeydedir.

Yöntem

Örneklem

Mevcut çalışmanın örneklemini 18-65 yaş aralığındaki ($M_{ort} = 30.51$, $ss = 13.64$) 436 kişiden oluşmaktadır. Son 6 ay içerisinde psikolojik bir tanı aldığını bildiren veya 18-65 yaş aralığında bulunmayan katılımcılar çalışmanın dışında bırakılmıştır. Yoğunluklu dört il olmak üzere, Türkiye'nin farklı illerinde yaşamak-

ta olan 327 kadın (%75) ve 109 erkek (%25) katılımcı araştırmaya katkı sağlamıştır. Katılımcıların 203'ü lise mezunu (%46.6) ve 187'si üniversite mezunu olduğunu (%42.9); 42'si lisansüstü eğitim tamamladığını (%9.6) belirtmiştir. Gelir düzeyini orta olarak algılayan katılımcı sayısı 328 (%75.2), gelir düzeyini düşük olarak algılayan katılımcı sayısı 82 (%18.8) ve gelir düzeyini yüksek olarak algılayan katılımcı sayısı 26'dır (%6). Katılımcıların 242'si (%55.5) çalışmıyor iken; 92 katılımcı (%21.1) tam zamanlı maaşlı bir işte çalıştığını, 40 katılımcı (%9.2) emekli olduğunu, 29 katılımcı (%6.7) yarı zamanlı maaşlı bir işte çalıştığını ve 19 katılımcı (%4.4) kendisine ait bir işyeri olduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formuna ek olarak, "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği", "Duygu Düzenleme Ölçeği", "Ego Sağlamlığı Ölçeği", "Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği", "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey gibi özellikleriyle ilgili bilgiler, araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu yoluyla elde edilmiştir.

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ): Burton ve Bonanno (2016) tarafından geliştirilmiş ölçek kişilerin duygu dışavurumlarını esnek bir şekilde düzenleme konusunda algıladıkları becerilerini ölçen senaryo temelli bir öz bildirim ölçeğidir. Verilen günlük durum senaryoları için katılımcılardan duygularını ne kadar fazla dışa vurabileceğini (örn., "*Patronunuz, hakkında çok az şey bildiğiniz ve hiçbir ilginizin olmadığı bir projeyle ilgili şikâyet ediyor*") veya ne ölçüde gizleyebileceğini (örn., "*Bir etkinliktesiniz ve sohbet ettiğiniz kişi konuşurken sık sık tükürük saçıyor*") 1-6 (1: *Hiç ifade edemem*, 6: *Çok iyi ifade edebilirim*) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçekte değerlendirmesi istenmektedir. 16 maddeyi kapsayan ölçek "Artırma" ve "Bastırma" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut kendi içerisinde "olumlu duygunun ifade edilmesi/bastırılması" ve "olumsuz duygunun ifade edilmesi/bastırılması" olarak ikiye ayrılmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygu ifadesinin artırılarak gösterilmesine ilişkin alt ölçek puanlarının toplanması ile artırma; olumlu ve olumsuz duygu ifadesinin bastırılmasına ilişkin alt ölçek puanlarının toplanması ile bastırma puanları elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen bir diğer puan türü olan "İfade Esnekliği" puanı için ise ilk olarak artırma ve bastırma alt ölçek puanları toplanmaktadır. Ardından, artırma ve bastırma alt ölçek puanlarının farkı hesaplanarak; bu fark, başlangıçta elde edilen alt ölçek puanlarının toplamından çıkarılmaktadır. Ölçekten

alınan yüksek puanlar kişilerin farklı bağlamlara uyum sağlayan yeterli sayıda düzenleme stratejisi kullanmak konusunda daha yüksek düzeyde beceriye sahip olduğunu göstermektedir. Orijinal formun iç tutarlılık katsayıları "Artırma" ve "Bastırma" alt boyutları için .81 ve .70'tir. Türkçe formula ilgili bilgiler, bulgular bölümünde sunulmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ): "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" ve "Bastırma" alt boyutlarından oluşan, Gross ve John'un (2003) geliştirdiği ölçek, kişilerin duygu düzenleme eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 1-7 (1: *Hiç katılmıyorum*, 7: *Tamamen katılıyorum*) arası puanlanan 10 maddeden meydana gelmektedir. "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" alt boyutu kişinin düşüncelerini değiştirerek duygularını düzenleme eğilimini; "Bastırma" alt boyutu kişinin duygu ifadelerindeki eksikliği ölçmektedir. Özgün ölçeğin Cronbach Alfa değerleri alt boyutlar için sırasıyla .79 ve .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yurtsever (2008) tarafından gerçekleştirilmiş; sonrasında Aka ve Gencoz'un (2014), ölçeği yeniden değerlendirmesiyle ölçek yenilenmiştir. Türkçe formun Cronbach Alfa değerleri "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" için .85, "Bastırma" için .78 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach Alfa değerleri ise .86 ve .71 olmuştur.

Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ): Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Kararımak (2007) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış ölçek, her bir maddesi 1-4 (1: *Hiçbir durumda uymaz*, 4: *Her zaman uyar*) aralığında puanlanan 14 maddeden meydana gelmektedir. Cronbach Alfa değerleri ölçeğin orijinal formunda .76, Türkçe formunda .80 olarak hesaplanmıştır. Türkçe formun test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinde artışa işaret etmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77'dir.

Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği (BÇEÖ): Kato (2012) tarafından geliştirilen ölçek kişilerin etkili olmayan bir başa çıkma stratejisine devam etmeme ve yeni bir strateji uygulama becerisini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akın ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. "Değerlendirme Odaklı Başa Çıkma" ve "Uyumsal Başa Çıkma" alt boyutlarından oluşan ölçek 0-3 (0: *Uygun değil*, 3: *Oldukça uygun*) arasında puanlanan 10 maddeyi kapsamaktadır. İç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .43 ve .83'tür. Mevcut çalışmada bu değerler .59 ve .90; tüm ölçek için ise .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin etkili olmayan başa çıkma stratejisini değiştirme becerisi konusunda daha olumlu sonuçları ifade etmektedir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Lovi-

bond ve Lovibond (1995a, 1995b) tarafından geliştirilen ölçek her birinde 14 madde olacak şekilde bireylerin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin düzeyini ölçen ve 0–3 (0: *Bana hiç uygun değil*, 3: *Bana tamamen uygun*) arasında puanlanan toplam 42 maddeyi içermektedir. Cronbach Alfa değerleri alt boyutlar için .89-.96 arasında değişmektedir (Brown ve ark., 1997). Alt boyutlardan alınan puanlar arttıkça, ilgili alt boyuttaki belirti düzeyi de artmaktadır. Akın ve Çetin'in (2007) Türkçeye uyarlama çalışması sonucunda orijinal formdaki üç faktörlü yapı desteklenmiştir. Alt boyutlar için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .90-.92 arasında bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise bu değerler .91 ile .94 aralığında hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Diener ve arkadaşlarının (1985) geliştirdiği ölçek genel yaşam doyumunu ölçmektedir. 1–7 (1: *Kesinlikle katılmıyorum*, 7: *Kesinlikle katılıyorum*) aralığında puanlanan 5 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde yaşam doyumunu belirtmektedir. Ölçek, Durak ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve farklı örneklerde (üniversite öğrencileri, infaz koruma memurları, yaşlı yetişkin bireyler) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, üniversite öğrencileriyle yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa değeri .81'dir. Mevcut çalışmada ise bu değer .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

DİEDÖ'nün yapı geçerliğini ve özgün ölçek ile Türkçe formun faktör yapısının uyumunu sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Birleşen geçerliği için DİEDÖ'nün DDÖ, BÇEO, ESÖ, YDÖ ve DASÖ ile olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Güvenirlik ölçümleri kapsamında ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test güvenirliği ve madde-toplam test puanı korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerin yürütülmesinde SPSS 24 ve R Studio programlarından faydalanılmıştır.

İşlem

Araştırmanın yürütülebilmesi için Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu'ndan 19.04.2021 tarih ve E-35853172-300-00001546588 sayılı resmi yazı ile gerekli izin alınmış ve çalışmada araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Gerekli izinler alındıktan sonra DİEDÖ'nün Türkçeye çeviri çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte DİEDÖ orijinal formu İngiliz Dili ve Edebiyatı alanında doktora tamamlamış bir akademisyen tarafından

Türkçeye çevrilmiştir. Özgün ölçek ve çeviri maddeler, uygunluğunun değerlendirilmesi ve gerekli durumda düzenlemelerin önerilmesi için klinik psikoloji alanında en az doktora derecesine sahip üç bağımsız yargıcıya gönderilmiştir. Bağımsız yargıcılar tarafından yapılan niceliksel değerlendirme ve öneriler neticesinde Türkçe form nihai haline getirilmiştir. Bu bağlamda yargıcılar değerlendirdikleri yirmi dört madde için %25 ile %37.5 aralığında değişen sayıda maddeye çevirisi önerisinde bulunmuşlardır. Ardından ölçeğin Türkçe formu, surveymonkey.com isimli çevrimiçi veri toplama sitesine aktarılmış ve pilot çalışma için araştırmaya katılım bağlantısı oluşturulmuştur. Bu bağlantı, içerisinde psikoloji alanında uzmanların da olduğu dokuz kişiye gönderilerek her bir ölçek maddesinden ne anladıklarına ilişkin geribildirim vermeleri istenmiştir. Katılımcılardan gelen geribildirimler ışığında, işlemeyen maddelerin çevirisinde düzenlemeler gerçekleştirilmiş ve çevrimiçi bağlantı, veri toplamaya uygun olacak şekilde nihai haline getirilmiştir. Oluşturulan bağlantıya erişim sağlayan katılımcılar, ilk aşamada karşlarına gelen Bilgilendirilmiş Onam Formunu onayladıktan sonra, ölçeklerin maddelerinin bulunduğu sayfalara devam etmişlerdir. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örneklem yolu ile ulaşılmıştır. Çalışmanın çevrimiçi bağlantısının, araştırmanın yürütücüsü ve yakın çevresindeki kişiler tarafından çevrimiçi şekilde paylaşılarak yayılması sağlanmış ve öğretim görevlisi olarak çalışmakta olan akademisyenlere ulaştırılarak öğrencilerine iletmeleri istenmiştir. Veri toplama süreci 2022 yılı Haziran-Kasım ayları arasında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

DİEDÖ için, ölçeğin orijinal formunda elde edilen faktör yapısının sınanması amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde modellerin uyumu, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (SRMR) uyum indeksleri ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda (Burton ve Bonanno, 2016) dört farklı yapısal model test edilmiştir: Bütün maddelerin tek bir latent faktöre yüklendiği tek faktörlü model; iki faktörlü modeller olan duygunun değerliği temelli model (olumlu/olumsuz) ve düzenleme türü temelli model (artırma/bastırma); duygunun değerliği ile düzenleme türünün kesişmesinden/çaprazlanmasından oluşan ve her biri dört ölçek maddesini kapsayan dört faktörlü model (olumlu artırma/olumsuz artırma/olumlu bastırma/olumsuz bastırma), ilk basamağı dört faktörlü modeldeki latent faktörlerden oluşan ancak her

birinin, düzenleme türüne göre ayrılmış bir üst düzey iki faktörden birine yüklendiği hiyerarşik model. Orijinal çalışmada (Burton ve Bonanno, 2016) ve ölçeğin farklı ülkelerde gerçekleştirilen uyarlama çalışmalarında (Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022) test edilen farklı modeller arasından sadece dört faktörlü model ve hiyerarşik model, ölçeğin orijinal faktör yapısı ile kabul edilebilir uyum gösterdiği için mevcut çalışmada da bu iki model test edilmiştir. Ek olarak, DİEDÖ'den elde edilen puan türlerinden biri olan genel İfade Esnekliği Puanı, orijinal çalışmada ölçeğin bir faktörü ya da alt boyutu olarak değerlendirilmediği için, doğrulayıcı faktör analizinde test edilen modellere bir yapı olarak dâhil edilmemiştir. Mevcut çalışmada da, orijinal forma sadık kalınarak, İfade Esnekliği Puanı doğrulayıcı faktör analizinde kullanılmamıştır.

CFI indeksi için .90'dan büyük değerler kabul edilebilir uyuma, .95 ve üzerindeki değerler iyi uyuma işaret etmektedir (Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999). Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df) için 3'ten küçük değerler iyi uyumu gösterirken (Byrne, 2006); RMSEA (Schumacker ve Lomax, 2010) ve

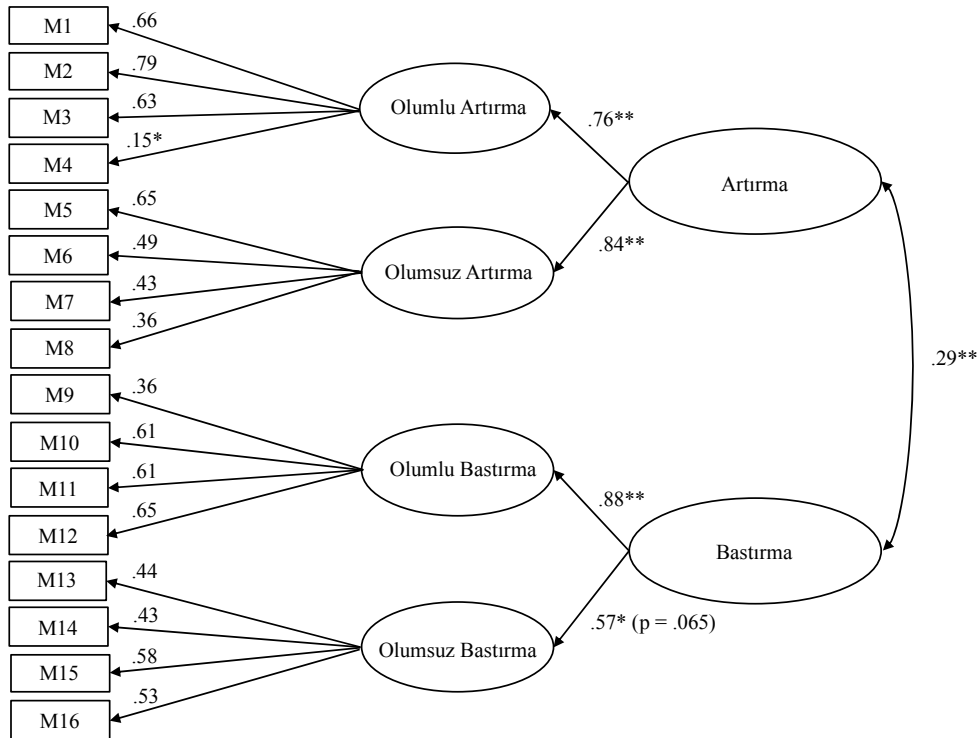
SRMR (Hu ve Bentler, 1999) için .05'ten küçük değerler iyi uyum ölçütü olarak alınmaktadır.

Dört faktörlü model temel alınarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda CFI için kabul edilebilir; diğer indeksler için iyi uyum göstergeleri elde edilmiştir: $\chi^2/df=1.52$, CFI = .94, RMSEA = .034 (%90 Güven Aralığı: .024-.044) ve SRMR = .051.

Bir sonraki adımda, hiyerarşik modelin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu modelde düzenleme türü ikinci düzey bir faktör olarak kullanılmıştır. Olumlu ve olumsuz duyguların bastırılması faktörleri üst düzey faktörlerden birine yüklenirken olumlu ve olumsuz duyguların artırılması, diğer üst düzey faktöre yüklenmiştir. Hiyerarşik model temel alınarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda CFI için kabul edilebilir; diğer indeksler için iyi uyum göstergeleri elde edilmiştir: $\chi^2/df=1.54$, CFI = .93, RMSEA = .035 (%90 Güven Aralığı: .025-.045) ve SRMR = .052. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları Şekil 1'de sunulmuştur.

Ek Geçerlik Bulguları

Şekil 1. Hiyerarşik Model İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları



Not 1. Anlamlılık düzeyi belirtilmeyen tüm katsayılar $p = .000$ düzeyinde anlamlıdır.

Not 2. Değerler standardize edilmiş faktör yüklerini göstermektedir.

M: Madde.

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 1. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DİEDÖ Artırma	–										
2. DİEDÖ Bastırma	.20**	–									
3. DİEDÖ İfade Esnekliği	.41**	.90**	–								
4. DDÖ Yeniden Değerlendirme	.28**	.12*	.21**	–							
5. DDÖ Bastırma	-.16**	.08	.04	.02	–						
6. BÇEÖ Toplam	.28**	.14**	.18**	.51**	-.13**	–					
7. YDÖ Toplam	.21**	.05	.11*	.31**	-.18**	.31**	–				
8. ESÖ Toplam	.29**	.15**	.29**	.39**	-.12*	.48**	.30**	–			
9. DASÖ Depresyon	-.18**	-.03	-.09	-.36**	.23**	-.38**	-.52**	-.27**	–		
10. DASÖ Anksiyete	-.06	-.05	-.06	-.30**	.18**	-.32**	-.38**	-.22**	.79**	–	
11. DASÖ Stres	-.09	-.09*	-.12*	-.31**	.14**	-.38**	-.42**	-.24**	.80**	.82**	–

Not. DİEDÖ: Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği; DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği; BÇEÖ: Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği; YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği; ESÖ: Ego Sağlamlığı Ölçeği; DASÖ: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

DİEDÖ'nün birleşen geçerliği için duygu düzenleme, esneklik ve psikolojik sağlıkla ilişkili olan çeşitli ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu kapsamda DDÖ, BÇEÖ, ESÖ, YDÖ ve DASÖ dış ölçüt olarak kullanılmış; alt puanlar ve toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Beklenildiği gibi DİEDÖ'nün Artırma ve Bastırma alt boyutları ile genel İfade Esnekliği puanı, duygusal ifadenin düzenlenme sıklığına dayanan DDÖ-Bilişsel Yeniden Değerlendirme boyutu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. DİEDÖ'nün Artırma alt boyutu DDÖ-Bastırma boyutu ile negatif yönde ilişkili bulunurken; DİEDÖ'nün Bastırma ve İfade Esnekliği puanları DDÖ-Bastırma boyutu ile ilişkili bulunmamıştır. Öngörüldüğü gibi DİEDÖ'nün alt boyutları ile İfade Esnekliği puanı, BÇEÖ ve ESÖ toplam puanları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. DİEDÖ'nün Artırma ve İfade Esnekliği puanları YDÖ toplam puanı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. DİEDÖ'nün Artırma alt boyutu DASÖ-Depresyon puanları ile negatif yönde ilişkili bulunurken; Bastırma ve İfade Esnekliği puanları DASÖ-Stres puanları ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. DİEDÖ'nün alt boyutları ve İfade Esnekliği puanları, DASÖ-Anksiyete puanları ile ilişkili bulunmamıştır. Korelasyon bulguları Tablo 1'de sunulmuştur.

Güvenirlğe İlişkin Bulgular

DİEDÖ'nün güvenirlik hesaplamaları için Cronbach Alfa ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları incelenmiştir. Alt boyutlar ve genel esneklik puanı için

hesaplanan iç tutarlılık katsayıları «Artırma» puanı için .67, «Bastırma» puanı için .66, «İfade Esnekliği» puanı için .70 olarak bulunmuştur (Tablo 2). DİEDÖ'nün test-tekrar test güvenirliğini hesaplamak için, onay veren katılımcılara ilk uygulamadan üç hafta sonra DİEDÖ yeniden gönderilmiştir. Toplamda 54 katılımcı (Kadın: %74.1, Erkek: %25.9) geri dönüş sağlamıştır. Katılımcıların yaş aralığı 19-64'tür ($X_{ort.} = 33.78$, $ss = 15.45$). DİEDÖ'nün Artırma, Bastırma ve İfade Esnekliği puanları için bulunan test-tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .58, .55 ve .60'tır. DİEDÖ'nün alt boyutlarının düzeltilmiş madde-toplam test puanı korelasyon katsayıları ise Artırma alt boyutu için .20 ile .47; Bastırma alt boyutu için .27 ile .45 arasında değişmektedir. Her iki boyut için de herhangi bir maddenin ölçekten çıkartılmasının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları üzerinde belirgin bir olumlu etkisi olmadığı görülmüştür.

Tartışma

Duygu düzenleme, farklı ruhsal bozuklukların gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynayabilen tanılarüstü bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır (Aldao ve ark., 2010). Duygu düzenleme stratejileri ise geleneksel olarak uyuma yönelik olan ve uyuma yönelik olmayan (Aldao ve ark., 2010) şeklinde etiketlenmektedir. Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar, duygu düzenleme kuram ve araştırmalarındaki yeni gelişmeler, strateji etkililiğini belirlemede bağlamın temel önemini (Aldao ve ark.,

Tablo 2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri

Alt Boyut	Ortalama	Standart Sapma	Orijinal Form Cronbach Alfa	Türkçe Form Cronbach Alfa
Artırma	33.31	5.76	.81	.67
Bastırma	28.23	6.52	.70	.66
İfade Esnekliği	6.79	1.48	-	.70

2015; Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012a; Bonanno ve ark., 2004; Bonanno ve Burton, 2013) ve özellikle esnek yanıt vermenin kritik rolünü vurgulamaktadır (Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013; Bonanno ve ark., 2004). Bu bağlamda, Burton ve Bonanno (2016) tarafından geliştirilen ve duyguların esnek bir şekilde ifadesini değerlendiren DİEDÖ uluslararası alanyazına önemli bir katkı sağlamıştır. Türkçe alanyazında ise duygu düzenlemeye ilişkin birçok araştırma bulunmasına rağmen, duygu düzenleme esnekliğine ilişkin araştırmalara ve bu kavramın bileşenlerinden olan duygu ifadesi esnekliğini değerlendiren geçerli ve güvenilir bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle, bu araştırma kapsamında DİEDÖ'nün Türkçe alanyazına kazandırılması amaçlanmıştır. İlk olarak DİEDÖ'nün çeviri çalışması gerçekleştirilmiştir. Sonrasında geçerlik ve güvenilirlik analizleri için doğrulayıcı faktör analizi ve DİEDÖ'nün diğer ölçeklerle ilişkilerini ortaya koyan korelasyon analizleri yapılmış; Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ve madde-toplam test puanı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde DİEDÖ'nün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik ölçütlerini kabul edilebilir düzeyde karşıladığı görülmektedir.

Mevcut çalışmada doğrulayıcı faktör analizlerinin sonuçları, Burton ve Bonanno (2016) tarafından önerilen; Chen ve arkadaşları (2018) tarafından doğrulanan dört faktörlü model ve hiyerarşik model ile iyi uyum göstermiştir. Türkçe formun dört faktörlü modelinde faktörler, orijinal formdaki 'olumlu duygunun artırılması', 'olumsuz duygunun artırılması', 'olumlu duygunun bastırılması' ve 'olumsuz duygunun bastırılması' alt boyutlarına aynen karşılık gelmiştir. DİEDÖ Türkçe uyarlamasının hiyerarşik modeli de özgün çalışma ile tutarlı olarak "Artırma" ve "Bastırma" ikinci düzey faktörlere yüklenen dört alt boyuttan oluşmaktadır. Özetle, özgün ölçek ile Türkçe formun faktör yapılarının tamamen örtüşmesi ile DİEDÖ'nün yapı geçerliği sağlanmış; çalışmanın birinci hipotezi desteklenmiştir. Bulgular iki modelin de benzer uyum göstergelerine sahip olduğunu belirtse de duygu ifadesinin düzenlenmesine ilişkin önceki çalışmalar, düzenlenen duygunun olumlu-olumsuz olmasından ziyade düzenleme becerilerinin türünün önemini vurgulamıştır (Bonanno ve ark., 2004; Westphal ve

ark., 2010). Bu çalışmalarda, katılımcılarda gelecekteki psikolojik uyumu yordayan, duygunun değerliğinden (olumlu/olumsuz) bağımsız olarak düzenleme becerisi olmuştur. Ayrıca hiyerarşik model, duygunun değerliğine ilişkin hipotezlerin oluşturulabilmesine de olanak tanımaktadır (Burton ve Bonanno, 2016). Bu nedenlerle ölçeğin özgün formunda Burton ve Bonanno (2016) hiyerarşik modele ve modelin ikinci dereceden faktörlerine odaklanmayı tercih etmişlerdir.

Doğrulayıcı faktör analizi neticesinde hem hiyerarşik model hem dört faktörlü model doğrulanmış olsa da, ölçek maddeleri özelinde incelendiğinde Madde 4'ün faktör yükünün düşük olduğu görülmektedir. Alanyazında faktör yük değerinin .30 ve üzerinde olması yeterli olarak değerlendirilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Madde 4 bu ölçütü karşılamamaktadır. Bununla birlikte, uluslararası düzeyde bu ölçek kullanılarak yapılan çalışmalarla Türkiye'de yapılan çalışmaların karşılaştırılabilirliğini sağlamak amacıyla Madde 4'ün ölçekten çıkartılmamasına karar verilmiştir. Ancak çalışmanın başka özelliklere sahip örneklemelerde tekrarlanması ve Madde 4'ün ölçüm aracına dâhil edilmediği çalışmaların da gerçekleştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

DİEDÖ'nün birleşen geçerliğini değerlendirmek için DDÖ, YDÖ, DASÖ, ESÖ ve BÇEÖ ile ilişkileri incelenmiş ve bu ölçekler kullanılarak elde edilen duygu düzenleme, esneklik ve psikolojik sağlıkla ilişkili değerler dış ölçüt olarak kullanılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazın ile oldukça tutarlıdır.

Bulgular incelendiğinde DİEDÖ'nün alt boyut ve genel İfade Esnekliği puanları, DDÖ-Bilişsel Yeniden Değerlendirme puanı ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir ve çalışmanın ikinci hipotezini destekleyici niteliktedir. Buna karşılık, DİEDÖ'nün sadece Artırma alt boyut puanı, DDÖ-Bastırma puanı ile anlamlı şekilde ve negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu mevcut çalışmanın üçüncü hipotezinin kısmen desteklenmesini sağlamıştır. DİEDÖ'nün Bastırma alt boyut puanı ile DDÖ-Bastırma puanının ilişkili çıkmaması ise dikkat çekici bir bulgu olmakla birlikte ölçeğin özgün formunun bulgularıyla tutarlıdır. Mevcut bulgular, bastırma sıklığı ve bastırma becerisinin birbirinden farklı yapılar olduğu görüşünü desteklemektedir (Burton ve Bonanno,

2016). Genel olarak bakıldığında, DDÖ ile değerlendirilen duygu düzenleme sıklığı ve DİEDÖ ile değerlendirilen ifade düzenleme becerisi farklı yapılar olarak kavramsallaştırılmıştır (Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013). Duygu düzenleme sıklığı, belirli duygu düzenleme stratejilerinin kişilerin kendisi tarafından bildirilen kullanım sıklığına işaret ederken (Aldao ve ark., 2010); ifade düzenleme becerisi duygu ifadelerini bağlama göre düzenleyebilmeyi yansıtmaktadır (Bonanno ve ark., 2004; Burton ve Bonanno, 2016). Örneğin, bastırma sıklığı durumlardan bağımsız olarak kişinin duygusal ifadelerini gizlemeye yönelik genel eğilimini ifade etmektedir. Öte yandan bastırma becerisi, kişinin durumsal talepleri karşılamak için duygusal ifadelerini gizleme kapasitesini göstermektedir (Chen ve ark., 2018).

DİEDÖ'nün alt boyut puanları ve genel İfade Esnekliği puanının, ESÖ ve BÇEÖ toplam puanları ile beklenildiği gibi pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Bulgular çalışmanın dördüncü hipotezini destekler niteliktedir. Ego dayanıklılığı, zorluklar karşısında esneklik görüşü ile ilişkilendirilmekte (Bonanno, 2005); ESÖ ise bireylerin kontrol düzeylerini, koşulların gerektirdiği şekilde artırmaları ya da azaltmaları yoluyla uyum sağlama becerilerini değerlendirmektedir (Block ve Kremen, 1996). Benzer şekilde, BÇEÖ de bireylerin durumlar karşısında başa çıkma stratejilerini esnek bir şekilde uygulama becerisine işaret etmektedir. Dolayısıyla, duygusal ifade esnekliğini değerlendiren DİEDÖ'nün, esneklikle ilişkili diğer ölçümlerle anlamlı ve aynı yönde ilişkili olması, mevcut ölçeğin birleşen geçerliğine işaret eden kanıtlar olarak ele alınabilir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda DİEDÖ'nün Artırma ve İfade Esnekliği puanları ile YDÖ toplam puanı birbirleriyle pozitif yönde ilişkili bulunurken; DİEDÖ'nün Bastırma alt boyut puanı ile yaşam doyumu arasında ilişki bulunmamıştır. Yani kişilerin duygu dışavurumlarını, bağlamın taleplerini karşılayacak şekilde artırma ve stratejileri bağlamla uyumlu olarak esnek bir şekilde kullanabilme becerileri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın dördüncü hipotezi kısmen desteklenmiştir. Elde edilen bulgular Chen ve arkadaşları (2018) tarafından öleğin Çin örnekleminde gerçekleştirilen uyarılma çalışmasındaki korelasyon bulguları ile paraleldir. Alanyazında, genel ifade esnekliğinin psikolojik belirtiler ve sosyal işlevsellik ile negatif yönde ilişkili bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Burton ve Bonanno, 2016). Bu çalışmalar göz önüne alındığında, ifade esnekliğinin artması, bireylerdeki psikolojik belirtileri azaltarak (Fergusson ve ark., 2015; Koivumaa-Honkanen ve ark., 2011; Sun ve Shek, 2012) ya da onların sosyal etkileşimlerini geliştirerek (Guzman ve ark., 2014) yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Bunlarla birlikte, Chen ve arkadaşları, ifade

esnekliği ile tutarlı olarak, artırma ve bastırma becerilerinin etkileşiminin daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yordadığını bulmuştur. Bu bulgulara göre, daha yüksek düzeyde bastırma becerisinin varlığında, artırma becerisinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi de daha fazladır. Daha yüksek düzeyde bastırma becerisi depresyon belirtilerini azaltarak, bireyin artırma becerisinin olumlu sonuçlarından daha iyi şekilde yararlanmasını sağlayabilir (Chen ve ark., 2018).

DİEDÖ'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi bağlamında, Artırma alt boyut puanı depresyon puanları ile; Bastırma ve İfade Esnekliği puanları ise sadece stres puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Öte yandan, DİEDÖ'nün tüm puan türleri ile anksiyete puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Elde edilen bu bulguların, alanyazın ile genel olarak tutarsız olduğu ve mevcut çalışmanın dördüncü hipotezini kısmen desteklediği söylenebilir. Alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde, bastırma ve ifade esnekliği puanlarının depresyon (Burton ve Bonanno, 2016; Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022; Lenzo ve ark., 2021), stres (Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022; Lenzo ve ark., 2021) ve anksiyete (Chen ve ark., 2018; Lenzo ve ark., 2021) puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülürken; artırma puanlarının genellikle bu psikolojik belirtilerle ilişkili bulunmadığı (Burton ve Bonanno, 2016; Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022) saptanmıştır. Çalışmalar, bastırma becerisindeki bir azalmanın stresle ilişkili bozukluklar için bir risk faktörü olabileceğini ya da riski artırabileceğini belirtmektedir (Coifman ve Summers, 2019; Visted ve ark., 2018). Bu nedenle bastırma becerilerinin psikopatolojik semptomlarla, artırma becerilerinden daha fazla ilişkili olması beklenmektedir (Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022). Artırma ve bastırma becerisi arasındaki bu farklılıklar çeşitli şekillerde açıklanabilir. İlk olarak, artırma becerisi sadece bireylerin var olan duygusal ifadelerini daha belirgin bir şekilde göstermesini gerektirirken; bastırma becerisi kişilerin duygusal tepki ketlemesini gerçekleştirmesini gerektirmektedir (Chen ve ark., 2018). Bu konuda başarısız olmak ise depresyon ve kaygı için bir risk faktörü şeklinde tanımlanmıştır (Harvey ve ark., 2004; Parcheco-Unguetti ve ark., 2012). İkinci olarak, bir kişinin doğru bir bağlamda, durumsal talepleri daha iyi karşılamak için duygu dışavurumunu artırması, daha güçlü duygusal sinyaller vermesini sağlayarak kişilerarası ilişkileri güçlendirebilir (Chen ve ark., 2018) ve böylece bireyin yaşam doyumunu artırabilir (Guzman ve ark., 2014). Buna karşılık bastırma becerisi, belirli durumlarda özellikle istenmeyen sosyal sonuçlardan kaçınmak için önemli olabilmektedir (Schall ve ark., 2016). Dolayısıyla bastırma becerisindeki başarısızlık, sosyal durumları kö-

tüleştirerek psikolojik sıkıntıyı artırıyor olabilir. Diğer yandan, Artırma, Bastırma ve İfade Esnekliği puanları ile anksiyete puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamış olması Gonzalez-Escamilla ve arkadaşlarının (2022) araştırma bulguları ile tutarlıdır. Benzer şekilde, Artırma puanları ile depresyon (Lenzo ve ark., 2021; Rodin ve ark., 2017) puanları arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkileri destekleyen çalışmalar da mevcuttur.

Tüm bulgular birlikte ele alındığında, bu tutarsızlıkların, psikolojik belirtilerin ölçümünde kullanılan ölçüm araçlarının farklı olmasından, kültürel farklılıklardan ya da cinsiyet, yaş, tanı durumu gibi örnekleme özgü farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Lenzo ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında Artırma boyutunun depresyon ve stres puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olması, bahsi geçen çalışmanın Covid-19 Salgını döneminde sağlık çalışanlarından oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiş olması ile açıklanabilir. Covid-19 Salgını'nın özellikle sağlık çalışanlarında oluşturduğu tehdidin boyutu ve bu dönemdeki yoğun ve stres verici çalışma koşulları göz önüne alındığında, katılımcıların duygu ifadelerini artırma becerilerinde; stres düzeylerinde ve depresyon belirtilerinde değişiklikler ortaya çıkmış ve bu durum, bu değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı hale gelmesini sağlamış olabilir. Bunlara ek olarak bazı çalışmalarda (Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022) İfade Esnekliği puanı, Artırma ve Bastırma puanlarının etkileşim etkisi hesaplanarak elde edilmiştir. İfade esnekliği puanını hesaplamak için kullanılan bu yöntem yenidir ve özgün formda kullanılan hesaplama yönteminden farklıdır. Dolayısıyla bu farklılığın bulgular arasındaki tutarsızlığın açıklamalarından biri olabileceği düşünülebilir.

Genel olarak alanyazında, psikolojik belirtilerle ilişkileri bağlamında bastırma becerisinin daha önemli olduğunu (Burton ve Bonanno, 2016) belirten çalışmalar bulunmakla birlikte, artırma ve bastırma becerisinin eşit düzeyde önemli olduğunu (Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011) ya da artırma becerisinin daha önemli olduğunu (Rodin ve ark., 2017) vurgulayan çalışmalar da mevcuttur. Tüm bu çalışmalar bastırma ve artırma becerilerinin psikolojik sağlığı farklı boyutlarıyla olan ilişkilerinde değişiklik gösterebileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla bu aşamada, sonuçların genellenmesinde zorluklar yaşanması olasıdır. Bu nedenle, gelecek çalışmaların farklı özelliklere sahip örneklerle benzer ilişkileri değerlendirmesinin, bu yapıların daha iyi anlaşılması için bilgilendirici olabileceği ve bulguları zenginleştirebileceği düşünülmektedir.

DİEDÖ'nün güvenilirlik analizleri için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, test-tekrar test korelasyonu ve madde-toplam test puanı korelasyon katsayıları değeri-

lendirilmiştir. Elde edilen bulgular mevcut çalışmanın beşinci hipotezini desteklemiştir. Alt boyutlar ve genel ifade esnekliği puanı için Cronbach Alfa katsayıları .66 ile .70 arasındadır. Cronbach Alfa değerinin .60-.80 arasında olması ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu gösterirken, .80'in üzerinde olması güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Aron ve Aron, 2003; Cortina, 1993; Green ve ark., 1977). DİEDÖ'nün test-tekrar test korelasyon katsayıları ise Artırma ve Bastırma alt boyutları ile genel ifade esnekliği puanı için .56 ile .60 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için ilk ölçümden üç hafta sonra yapılan ikinci ölçümde 54 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen korelasyon katsayılarının bu örneklem sayısı için yeterli olduğu düşünülmüştür. Alt boyutların düzeltilmiş madde-toplam test puanı korelasyon katsayıları ise Artırma alt boyutu için .20 ile .47; Bastırma alt boyutu için .27 ile .45 arasında değişmektedir. Bu bağlamda alanyazında, elde edilen korelasyon değerlerinin en az .20 (Field, 2009) olması gerektiği belirtilmektedir. Bu ölçütlere göre bulgular, DİEDÖ'nün Türkçe formunun kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

DİEDÖ (Burton ve Bonanno, 2016), duygu ifadelerinin düzenlenmesini ölçmek için geliştirilmiş kısa, kullanımı kolay bir ölçüm aracı olsa da, ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin çok az çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Ayrıca ölçeğin, artırma ve bastırmanın öznel katkısı da dâhil olmak üzere, ilişkili diğer psikoloji ve psikopatoloji ölçümleriyle etkileşimini araştıran araştırmalar da hala yetersizdir. Mevcut çalışma DİEDÖ'nün, Türkiye örnekleminde kullanılabilir şekilde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu bulmuştur. Böylece, yapılacak araştırmalarda kullanılabilecek önemli bir ölçüm aracıyla Türkiye alanyazına katkı sağlanmıştır. Bununla birlikte, mevcut çalışma ile elde edilen başlangıç bulguları ulusal alanyazın için önemli bir adım olarak görülmektedir. Duygu ifadelerinin esnekliğine ilişkin Türkiye'de yapılan ilk çalışma olması nedeniyle bu çalışmanın, bu yeni kavramı inceleyecek başka çalışmaların da önünü açabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, elde edilen bulgular, duygu ifadelerini bağlamsal taleplere uygun olarak artırma ve bastırma becerilerinin psikolojik sağlık açısından önemli olduğu görüşünü desteklemiştir. Ayrıca elde edilen bulgular, bireylerin hem ifade hem de bastırma becerilerine ilişkin öznel değerlendirmelerinin, bu düzenleme stratejilerinin kendi bildirdikleri kullanım sıklığından kavramsal olarak farklı olduğunu göstermiştir.

Alanyazına önemli katkılarının yanı sıra bu çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Bu sınırlılıklardan ilki, mevcut çalışmanın enlemesine kesitsel bir araştırma desenine sahip olması ve bir takip değerlendirmesinin yapılmamış olmasıdır. Geçmiş araştırmalar ifade esnek-

liğinin uzun vadeli uyum ve psikolojik sağlığı öngördüğünü gösterse de (Bonanno ve ark., 2004; Westphal ve ark., 2010), bireylerin becerilerine ilişkin algılarının zaman ve bağlam içinde değişip değişmediğini belirlemek için gelecek araştırmalara ihtiyaç vardır. Ek olarak, ifade esnekliğinin psikolojik sağlık için bir risk faktörü ya da koruyucu faktör mü yoksa psikolojik belirtilerle eş zamanlı olarak ortaya çıkan geçici özellikler mi olduğunu belirlemek için boylamsal çalışmalar gerekmektedir. Bir diğer sınırlılık, araştırmanın örnekleminin yoğunluklu olarak üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Ayrıca mevcut örnekleme dengeli bir kadın (%75) erkek (%25) dağılımı bulunmamaktadır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirilirken mevcut örneklemin özellikleri göz önünde bulundurulmalı; bulguların farklı özelliklere sahip örneklemelere genellenmesi sırasında dikkatli olunmalıdır. Gelecek araştırmaların farklı yaş, cinsiyet, eğitim gruplarında ve klinik örneklemelerde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmesi önemli görülmektedir. Son olarak, ifade esnekliğini ölçmek için kullanılan DİEDÖ öz bildirime dayalı bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formu katılımcı yanlılığını en aza indireyecek şekilde geliştirilmiştir. Ayrıca özgün ölçeğin, ifade esnekliğinin laboratuvar görevindeki değerlendirmesini yordadığı gösterilmiştir (Burton ve Bonanno, 2016). Bununla birlikte, öz bildirime dayanan ölçümlerin sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek araştırmaların ifade esnekliğini, DİEDÖ ile birlikte laboratuvar görevi yoluyla da değerlendirmesi önerilmektedir. Bununla bağlantılı olarak, gelecek araştırmalar için bir sonraki adım doğal sosyal ortamlarda artırma ve bastırma becerilerindeki bireysel farklılıkların yordayıcı etkisini araştırmak olabilir. Örneğin DİEDÖ, günlük çalışmalarına dâhil edilebilir. Ayrıca düzenleme becerisi ve psikolojik sağlık arasındaki bağlantı, bireyin sadece düzenleme becerilerine değil; belirli bir durum için, en uygun düzenleme davranışının hangisi olduğunu doğru bir şekilde belirlemesine de bağlı olabilir (Burton ve Bonanno, 2016). Bu nedenle, bağlamsal talepleri değerlendirme becerisi olarak tanımlanabilecek ‘bağlam duyarlılığı’ndaki bireysel farklılıkların da gelecek çalışmalara dâhil edilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir (Bonanno ve Burton, 2013; Bonanno ve ark., 2020). Tüm bunlara ek olarak, ifadeyi düzenleme becerileri ve bunların kullanım sıklığı arasındaki karşılıklı ilişkinin daha fazla araştırılması önerilmektedir.

Mevcut çalışma, ifade esnekliğinin, algılanan psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun artırılması üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermiştir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme eğitimlerinde ve tedavilerde, ifade esnekliğinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesine odaklanılmasına vurgu yapmaktadır. Ek olarak

bu müdahalelerde, danışanlara sadece tek bir strateji ya da becerinin önemini vurgulamak yerine; bağlama göre, farklı beceri ve stratejilerin esnek bir şekilde kullanımının öneminin vurgulanmasının daha sağlıklı olabileceği fikrini desteklemektedir. Sonuç olarak mevcut çalışma, müdahalelerin etkinliğinin artırılmasına destek sunması açısından klinik olarak önemli görülmektedir.

Kaynaklar

- Adler, N. ve Matthews, K. (1994). Health psychology: Why do some people get sick and some stay well? *Annual Review of Psychology*, 45(1), 229–259. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.45.020194.001305>
- Aka, B. T. ve Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 529–533. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.418>
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 241–268.
- Akın, A., Aşut, S., Toprak, H., Çardak, M., Özdemir, E., Sarıçam, H. ve Kaya, Ç. (2013, Mayıs 11–12). Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirliği [Bildiri sunumu]. 5. *Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, Sakarya, Türkiye. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20186.75205>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012a). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7–8), 493–501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012b). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Aron, A. ve Aron, E. N. (2003). Making sense of advanced statistical procedures in research articles. *Statistics for psychology* (3. Baskı, s. 599-637). Prentice Hall.
- Barrett, L. F. ve Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.), *Emotions: Current issues and future directions* (s. 286–311) içinde. Guilford Press.
- Benson, L., English, T., Conroy, D. E., Pincus, A. L., Gerstorf, D. ve Ram, N. (2019). Age differences in emotion regulation strategy use, variability, and flexibility: An experience sampling approach. *Developmental Psychology*, 55(9), 1951–1964. <https://doi.org/10.1037/dev0000727>
- Birk, J. L. ve Bonanno, G. A. (2016). When to throw the switch: The adaptiveness of modifying emotion regulation strategies based on affective and physiological feedback. *Emotion*, 16(5), 657–670. <https://doi.org/10.1037/emo0000157>
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.), *Emotions: Current issues and future directions* (s. 251–285) içinde. Guilford Press.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G. A. ve Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 126–137. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.126>
- Bonanno, G. A., Colak, D. M., Keltner, D., Shiota, M. N., Papa, A., Noll, J. G., Putnam, F. W. ve Trickett, P. K. (2007). Context matters: The benefits and costs of expressing positive emotion among survivors of childhood sexual abuse. *Emotion*, 7(4), 824–837. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.824>
- Bonanno, G. A., Maccallum, F., Malgaroli, M. ve Hou, W. K. (2020). The Context Sensitivity Index (CSI): Measuring the ability to identify the presence and absence of stressor context cues. *Assessment*, 27(2), 261–273. <https://doi.org/10.1177/1073191118820131>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482–487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R. ve Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope with Trauma (PACT) Scale. *Psycho-*

- logical Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117–129. <https://doi.org/10.1037/a0020921>
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W. ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) in clinical samples. *Behavior Research and Therapy*, 35(1), 79–89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Burton, C. L. ve Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The flexible regulation of emotional expression (FREE) scale. *Psychological Assessment*, 28(8), 929–941. <https://doi.org/10.1037/pas0000231>
- Burton, C. L., Yan, O. H., Pat-Horenczyk, R., Chan, I. S. F., Ho, S. ve Bonanno, G. A. (2012). *Depression and Anxiety*, 29(1), 16–22. <https://doi.org/10.1002/da.20888>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Bylsma, L. M., Morris, B. H. ve Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676–691. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.10.001>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Taylor & Francis.
- Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z. ve Leung, D. (2009). Emotion suppression and borderline personality disorder: An experience-sampling study. *Journal of Personality Disorders*, 23(1), 27–45. <https://doi.org/10.1521/pedi.2009.23.1.29>
- Chen, S., Chen, T. ve Bonanno, G. A. (2018). Expressive flexibility: Enhancement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, 126, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.010>
- Cheng, C. (2001). Accessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814–833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Coifman, K. G. ve Summers, C. B. (2019). Understanding emotion inflexibility in risk for affective disease: Integrating current research and finding a path forward. *Frontiers in Psychology*, 10, 392. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00392>
- Cole, P. M. ve Zahn-Waxler, C. (1992). Emotional dysregulation in disruptive behavior disorders. D. Cicchetti ve S. L. Toth (Ed.), *Developmental perspectives on depression* (s. 173–210) içinde. University of Rochester Press.
- Consedine, N., Magai, C. ve Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6(2), 204–238. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.2.204>
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78, 98–104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the responses of others. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 186–193. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.85.2.186>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dingle, G. A., Neves, D. C., Alhadad, S. S. J. ve Hides, L. (2018). Individual and interpersonal emotion regulation among adults with substance use disorders and matched controls. *British Journal of Clinical Psychology* 57(2), 186–202. <https://doi.org/10.1111/bjc.12168>
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413–429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1989). *Human ethology*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203789544>
- Ekman, P. (1993). Facial expressions and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>
- Ekman, P. ve Davidson, R. J. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science*, 4(5), 342–345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1993.tb00576.x>
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S. ve Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, 45(11), 2427–2436. <https://doi.org/10.1017/S0033291715000422>
- Field A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage.

- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gonzalez-Escamilla, G., Dörfel, D., Becke, M., Trefz, J., Bonanno, G. A. ve Groppa, S. (2022). Associating flexible regulation of emotional expression with psychopathological symptoms. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 924305. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.924305>
- Gratz, K. L. ve 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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Green, S. B., Lissitz, R. W. ve Mulaik, S. A. (1977). Limitations of coefficient alpha as an index of test unidimensionality. *Educational and Psychological Measurement*, 37(4), 827–838. <https://doi.org/10.1177/001316447703700403>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3–24) içinde. Guilford Press.
- Gupta, S. ve Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635–643. <https://doi.org/10.1037/a0023541>
- Guzman, A. B., Jurado, J. B. N. ve Juson, A. J. A. (2014). Examining the structural relationship of chronic illness, physical function, life satisfaction, and social support in the development of depression among Filipino elderly in institutionalized settings. *Educational Gerontology*, 41(3), 193–206. <https://doi.org/10.1080/03601277.2014.918836>
- Harber, K. D. ve Pennebaker, J. W. (1992). Overcoming traumatic memories. S.-A. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (s. 359–387) içinde. Lawrence Erlbaum.
- Harvey, P. O., Bastard, G. L., Pochon, J. B., Levy, R., Allilaire, J. F., Dubios, B. ve Possati, P. (2004). Executive functions and updating of the contents of working memory in unipolar depression. *Journal of Psychiatric Research*, 38(6), 567–576. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2004.03.003>
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T. ve Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press.
- Higgins, E. T. ve Lurie, L. (1983). Context, categorization, and recall: The “change-of-standard” effect. *Cognitive Psychology*, 15(4), 525–547. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(83\)90018-X](https://doi.org/10.1016/0010-0285(83)90018-X)
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487–498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.487>
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 351–372) içinde. Guilford Press.
- Joormann, J. ve Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: a review and future

- directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Kararırmak, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study [Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/17263>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Keltner, D. (1995). The signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 441–454. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.441>
- Keltner, D. ve Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320–342. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.320>
- Keltner, D., Ellsworth, P. C. ve Edwards, K. (1993). Beyond simple pessimism: Effects of sadness and anger on social perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 740–752. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.740>
- Keltner, D., Kring, A. M. ve Bonanno, G. A. (1999). Fleeting signs of the course of life: Facial expression and personal adjustment. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 18–22. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00005>
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187–212. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.187>
- Koivumaa-Honkanen, H., Rissanen, T., Hintikka, J., Honkalampi, K., Haatainen, K., Tarja, S. ve Viinamäki, H. (2011). Factors associated with life satisfaction in a 6-year follow-up of depressive out-patients. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46(7), 595–605. <https://doi.org/10.1007/s00127-010-0225-z>
- Kring, A. M. ve Bachorowski, J. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13(5), 575–599. <https://doi.org/10.1080/026999399379195>
- Lenzo, V., Quattropiani, M. C., Sardella, A., Martino, G. ve Bonanno, G. A. (2021). Depression, anxiety, and stress among healthcare workers during the COVID-19 outbreak and relationships with expressive flexibility and context sensitivity. *Frontiers in Psychology*, 12, 623033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623033>
- Levenson, R. W. ve Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 587–597.
- Levy-Gigi, E., Bonanno, G. A., Shapiro, A. R., Richter-Levin, G., Keri, S. ve Sheppes, G. (2016). Emotion regulatory flexibility sheds light on the elusive relationship between repeated traumatic exposure and posttraumatic stress disorder symptoms. *Clinical Psychological Science*, 4(1), 28–39. <https://doi.org/10.1177/2167702615577783>
- Levy-Gigi, E., Richter-Levin, G., Okon-Singer, H., Keri, S. ve Bonanno, G. A. (2015). The hidden price and possible benefit of repeated traumatic exposure. *Stress*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1113523>
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lovibond, S. H. ve Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale*. The Psychological Foundation of Australia.
- Parcheco-Unguetti, A. P., Acosta, A., Lupiáñez, J., Román, N. ve Derakshan, N. (2012). Response inhibition and attentional control in anxiety. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(4), 646–666. <https://doi.org/10.1080/17470218.2011.637114>
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for imbibing good moods and for maintaining bad moods. D. M. Wegner ve J. W. Pennebaker (Ed.), *Handbook of mental control* (s. 278–308) içinde. Prentice-Hall.
- Richards, J. M. ve Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Rodin, R., Bonanno, G. A., Rahman, N., Kouri, N. A., Bryant, R. A., Marmar, C. R. ve Brown, A. D. (2017). Expressive flexibility in combat veterans with posttraumatic stress disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.027>
- Schall, M., Martiny, S. E., Goetz, T. ve Hall, N. C. (2016). Smiling on the inside: The social benefits of suppressing positive emotions in outper-

- formance situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 559–571. <https://doi.org/10.1177/0146167216637843>
- Schwartz, J. E., Neale, J., Marco, C., Shiffman, S. S. ve Stone, A. A. (1999). Does trait coping exist? A momentary assessment approach to the evaluation of traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 360–369. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.360>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. ve Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. ve Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Southward, M. W. ve Cheavens, J. S. (2017). Assessing the relation between flexibility in emotional expression and symptoms of anxiety and depression: The roles of context sensitivity and feedback sensitivity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(2), 142–157. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.2.142>
- Sun, R. C. ve Shek, D. T. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong: A replication. *Social Indicators Research*, 105(3), 541–559. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9786-9>
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics. Allyn and Bacon.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Visted, E., Vollestad, J., Nielsen, M. B. ve Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: A systematic review and metaanalysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>
- Westphal, M. ve Bonanno, G. A. (2004). Emotional self-regulation. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, emotional self-regulation, and the brain* (s. 1–34) içinde. John Benjamins.
- Westphal, M., Seivert, N. H. ve Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10(1), 92–100. <https://doi.org/10.1037/a0018420>
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590–608. <https://doi.org/10.2466/pms.106.2.590-608>
- Zajonc, R. B., Murphy, S. T. ve Inglehart, M. (1989). Feeling and facial efferece: Implications of the vascular theory of emotion. *Psychological Review*, 96(3), 395–416. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.3.395>