



Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular için Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Emre Ozan TINGAZ¹ , Meryem ALTUN EKİZ² 

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

² Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, HATAY

Araştırma Makalesi

Makale ID: 886385

Öz

Bir müsabaka ya da antrenman, çoğu zaman sporunun duygularından bağımsız olarak devam eder. Sporcu, müsabaka ya da antrenman sırasında hızlı duygu geçişleri yaşayabilir ve bu noktada en temel ihtiyacı duygu düzenleme becerisi olabilir. Bu çalışmanın amacı, Duygu Düzenleme Ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Mevcut araştırma, uyarlama aşaması, açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerlik ve güvenilirlik olmak üzere dört alt çalışmadan oluşmaktadır. Öncelikle orijinal formdaki maddeler sporcular için uyarlanmış ve görünüş geçerliği sağlanmıştır. 280 sporcu ile yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinalinde olduğu gibi "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" ve "Bastırma" olmak üzere iki faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışması sonucunda, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu ile Bilişsel Yeniden Değerlendirme arasında negatif yönde zayıf bir ilişki varken Bastırma alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach's alpha iç tutarlık katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. İki hafta aralıklı olarak uygulanan test-tekrar test güvenilirlik analizi, ölçeğin zamana karşı orta düzeyde tutarlı olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, 8 maddeli Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Sporcu duygu düzenleme ölçeği, Bilişsel yeniden değerlendirme, Bastırma, Duygu düzenleme, Sporcu

Geliş Tarihi/Received: 25.02.2021 Kabul Tarihi/Accepted: 26.03.2021 Yayın Tarihi/Published: 06.04.2021

Etik Kurul Onayı: Bu araştırma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 04.02.2021 tarih ve E-21817443-050.99-11527 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Adaptation and Psychometric Properties of the Emotion Regulation Scale for Athletes

Abstract

Competition or training often continues regardless of the athlete's emotions. An athlete may experience a rapid mood swing during competition or training, and emotion regulation may be the most basic need for athlete. The aim of this study was to adapt and verify the psychometric properties of the Emotion Regulation Scale for athletes. The study consists of four sub-studies, adaptation phase, exploratory and confirmatory factor analysis, criterion-related validity, and reliability. Initially, the items in the original form were adapted for athletes, and face validity was ensured. As a result of the factor analysis performed with 280 athletes the two-factor structure, "Reappraisal" and "Suppression" revealed as in the original form. As a result of the criterion-related validity study, it was concluded that there was a weak negative correlation between the Emotion Regulation Scale-Brief Form and the Reappraisal, while there was no significant relationship between the Suppression. Cronbach's alpha internal consistency coefficients of the sub-dimensions were adequate. The test-retest reliability at a two-week interval period indicated moderate stability over time. Overall, results demonstrated that the eight items Athlete Emotion Regulation Scale is a valid and reliable instrument.

Keywords: Athlete emotion regulation scale, Reappraisal, Suppression, Emotion regulation, Athlete

Giriş

Duygu, psikoloji alanının varlığından beri bilimsel terimlerle tanımlanmaya çalışılmıştır (Gendron, 2010). Salovey ve Mayer (1990) duyguları, "fizyolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneysel sistemler dahil olmak üzere birçok psikolojik alt sistemin sınırlarını aşan organize yanıtlar" olarak değerlendirmişlerdir. Duyguların ne kadar süre devam ettiğini kesin olarak belirlemek zor olsa da duygular hayatın bir parçası olarak başlar ve biterler (Mulligan ve Scherer, 2012). Duygu, duygulanım ve duygu durum birbirine benzer yapılar gibi görünse de farklıdırlar. Duygulanım, duygu ve duygu durumun bir parçası olarak ya da ayrı bir biçimde ortaya çıkabilir. Kişi, sürekli olarak temel duygulanımı yaşar, ancak duygulanımın doğası ve yoğunluğu değişebilir (Ekkekakis, 2012). Bununla birlikte, duygular daha kısa ve genellikle daha yoğun olması bakımından duygu durumdan da ayrılır (Salovey ve Mayer, 1990).

Hayatın her alanında yer alan duygular, sporda da kendini gösterir. Örneğin, fazlaca kaygılı bir sporcu performansını optimum düzeyde gösteremeyebilir (Vallerand ve Blanchard, 2000). Müsabaka ya da antrenman sırasında sporcular hoş ya da nahış pek çok duyguyu deneyimleyebilirler. Yapılan bir hata, kazanılan ya da kaybedilen bir sayı, takım arkadaşıyla ya da antrenör ile yaşanan bir sorun ve seyircinin tepkisi gibi durumlar sporcularda hızlı duygu geçişlerine neden olabilir. Bununla birlikte müsabaka ya da antrenman, çoğu zaman sporcunun duygularından bağımsız olarak devam eder. Bu noktada performansın devamlılığı için kritik öneme sahip yapılardan birisi de duygu düzenlemedir. Gross'a göre (1998) duygu düzenleme, "kişilerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları ne zaman yaşadıklarını, nasıl deneyimledikleri ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade etmektedir" (s. 275). Süreç modeline göre duygu, durum seçimi, durum değişikliği, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim ve tepki ayarlama olmak üzere beş aşamada düzenlenebilir. Durum seçiminde bir tercih yaparsınız. Örneğin, yarınki

müsabaka için fazlaca kaygılı olan takım arkadaşlarınızla müsabaka ile ilgili konuşmak yerine vakit geçirmekten keyif aldığınız bir takım arkadaşınızla zaman geçirmek durum seçimini temsil eder. Vakit geçirdiğiniz arkadaşınız yarınki müsabaka ile ilgili sizinle konuşmak istediğinde, konuyla ilgili konuşmak istemediğinizi belirtmek durum değişikliğini temsil eder. Arkadaşınızla vakit geçirirken konuşma can sıkıcı bir hal almaya başladığında dikkatinizi oturduğunuz yerle olan temasınıza, ortamdaki kokuya ya da işittiğiniz seslere getirmek dikkati yönlendirme aşamasında yer alır. Konuşma, yine yarınki müsabakaya geldiğinde bunu “sadece bir müsabaka” olarak değerlendirmek bilişsel değişimi yansıtır. Tepki ayarlama ise müsabakada başarısız olduğunuzda duygularınızı gizleme ya da duygularınızın yaşantısal ve fizyolojik bileşenlerini değeristirmek yer alır. Modele göre, durum seçimi, durum değişikliği, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim öncül odaklı iken; tepki ayarlama ise tepki odaklıdır.  nc l odaklı stratejiler, tepki eğilimleri tam olarak aktif hale gelmeden, davranışlarımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değeristirmeden önce yaptığımız Őeyleri ifade eder. Tepki odaklı stratejiler, tepki eğilimleri oluşturulduktan sonra bir duygu zaten başlamışsa yaptığımız Őeyleri ifade eder (Gross, 2001).

Duygunun yoğunluğunu azaltmak amacıyla, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki önemli strateji yer almaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, bir tür bilişsel değişim olduğundan öncül odaklı iken, bastırma ise bir tür tepki düzenleme olduğundan tepki odaklı olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal etkisini azaltmak için bir durum hakkında nasıl düşündüğümüzü değeristirmeyi içerir. Bastırma ise devam eden duygu ifade edici davranışları engellemeyi içerir (Gross, 2002). Yapılan bir çalışmada (Gross ve John, 2003) bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin daha fazla pozitif duygular yaşadıkları ve ifade ettikleri, daha düşük depresyon semptomları gösterdikleri, iyi oluş ve hayat memnuniyetlerinin daha yüksek oldukları, daha iyimser ve yüksek öz güvene sahip oldukları, daha yakın ilişkiler kurdukları ve akranları tarafından sevildikleri bulgulanmıştır. Bununla birlikte, bastırma stratejisini kullanan kişilerin ise daha az pozitif duyguları deneyimledikleri ve ifade ettikleri, daha fazla depresyon semptomları gösterdikleri, daha düşük iyi oluş, yaşam doyumunu, öz saygı, iyimserlik, yakın ilişki ve sosyal destek gösterdikleri görülmüştür.

Duygu düzenleme ile ilgili dikkat çeken  lme araçlarından biri de Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş olan Duygu Düzenleme  leğidir. Ölçeğin Türkçeye farklı araştırmacılar tarafından uyarlandığı görülmektedir (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015; Totan, 2015; Yurtsever, 2004). Bununla birlikte bahsi geçen araştırmalar, sporcu örneklemiyle yapılmış çalışmalar değildir. Sporcuların, günlük hayattaki duygu düzenleme becerilerinin yanında spor ortamındaki duygu düzenleme becerilerilerinin önemli olduğu düşünülebilir. Pek çok spor psikoloğu, sporcuların duygularını düzenleme ya da kontrol edebilmeleri için yardımcı olmaktadır (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Duygu düzenlemenin sportif performansla yakından ilişkili olduğu (Wagstaff, 2014), sporcuların nahoş duyguları müsabaka esnasında düzenlemekte zorlandıkları (Martinent, Ledos, Ferrand, Campo ve Nicolas, 2015) ve duygu düzenlemenin imgeleme becerisi ile de ilişkili olduğu (Anuar, Cumming ve Williams, 2017) bulgular arasında yer almaktadır. Türkçe alanyazında sporcular için geliştirilmiş ya da uyarlanmış bir  lme aracına rastlanılmamış olması bu

çalışmayı önemli kılmaktadır. Bu doğrultuda, mevcut araştırmada orijinali Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması ise Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılan duygu düzenleme ölçeğinin maddeleri sporculara özgü olarak uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın etik kurul onayı, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır (E-21817443 050.99-11527).

Çalışma I

Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular İçin Uyarlama Aşaması

Orijinali Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş Duygu Düzenleme Ölçeğinin, Türkçeye uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile geçerlik ve güvenilirliği yapılan çalışmada ölçeğin orijinal formundaki gibi on maddeli, iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir (*Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Bastırma*).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Bilişsel Yeniden Değerlendirme $a=.78$, Bastırma $a=.73$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üç hafta aralıklı olarak uygulanan test-tekrar test korelasyon değerlerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu için $r=.74$, Bastırma alt boyutu için ise $r=.72$ olduğu görülmüştür. Ölçek, 7'li likert tipinde değerlendirilmektedir (*1=Kesinlikle aynı fikirde değilim, 4=Kararsızım, 7=Kesinlikle aynı fikirdeyim*). Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş Duygu Düzenleme Ölçeğinin, Uphill, Lane ve Jones (2012) tarafından sporcularda geçerlik ve güvenilirliğinin sınıandığı görülmüştür.

Bununla birlikte ölçeğin orijinal formu değiştirilmemiş, yönergesinde spora özgü düşünülerek yanıtlanması istenmiştir. Mevcut araştırmamızda ise uyarlama çalışmasını yapan yazarlardan izin alındıktan sonra, ölçekteki genel durumları ifade eden maddeler sporcular için uyarlanmıştır. Örneğin; "Duygularımı kendime saklarım." ifadesinin yerine "Müsabakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları kendime saklarım." ifadesi kullanılmıştır. Oluşturulan ifadeler, egzersiz ve spor psikolojisi alanında öğretim elemanı olarak çalışan üç ayrı uzman tarafından incelenmiş ve gerekli görülen değişiklikler yapılmıştır.

Görünüş Geçerliği

Görünüş geçerliği, ölçme aracındaki maddelerin ölçülmeye çalışılan özelliği yansıtıp yansıtmadığını sınamak için kullanılmakta ve yapı geçerliği için önemli bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Hardesty ve Bearden, 2004). Ölçek maddeleri "sesli düşün" tekniği kullanılarak (Fonteyn, Kuipers ve Grobe, 1993), Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören beş farklı sporcuya yöneltilmiştir. Sporcuların, ifadeler ile ilgili geri bildirim vermeleri istenmiştir. Dahil olan sporcuların okudukları maddelerden benzer çıkarımlar yaptıkları görülmüştür.

Çalışma II-Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi

Çalışma Grubu

Comrey ve Lee (1992), faktör analizi için 200 katılımcının orta, 300 katılımcının ise iyi olduğunu belirtmişlerdir (s. 217). Bu doğrultuda, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan 280 sporcu öğrenci ($Ya_{\text{ort}}=22.10$, $SS=5.55$) çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların, %42'si kadın, %56.4'ü erkek ve %1.1'i ise kendini ne kadın ne de erkek olarak tanımlamıştır. Katılımcıların hiçbiri psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirtmişlerdir. Lisans yılı ortalaması 6.24 ($SS=5.55$) olan sporcuların branşlara göre dağılımları şu şekildedir; %29.3 Futbol, %17.9 Voleybol, %9.3 Basketbol, %9.3 Kick Boks, %4.3 Yüzme, %3.9 Hentbol, %3.6 Taekwondo, %3.2 Atletizm, %2.5 Muaythai, %2.5 Tenis, %2.1 Güreş, %2.1 Halter, %1.8 Jimnastik, %1.8 Vücut geliştirme, %1.4 Judo, %1.4 Karate %1.1 Badminton, %0.7 Durgunsu Kano, %0.7 Bisiklet, %0.4 Okçuluk, %0.4 Tırmanış, %0.4 Wushu.

Verilerin Analizi

Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı, Barlett (Sphericity) Küresellik testi ve Anti-ımağ korelasyonu ile incelenmiştir. KMO değerinin .70'in üzerinde olması ve Bartlett testinin anlamlılığı faktör analizi yapılması için uygunluk kriterleri olarak değerlendirilmiştir (Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısının .782 ve Barlett Sphericity testi sonucunun ($\chi^2=500.768$, $SS=45$, $p<.001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Anti-ımağ korelasyon matrisinde yer alan değerlerin .50'nin üzerinde olduğu bulgulanmıştır. Anti-ımağ korelasyon değerinin .50'nin üzerinde olmasının kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir (Kaiser, 1974). Faktörler arasındaki korelasyon, araştırmacıları Varimax döndürmesinden önce eğik döndürme yöntemlerinden biri olan "Direct Oblimin"'i kullanmaya itmiştir. Direct oblimin döndürme işlemi sonucunda faktörler arasındaki korelasyon değeri .268 olarak bulgulanmıştır. Bununla birlikte, eğik döndürme yöntemlerinden birini kullanabilmek için .32 ve üstü bir korelasyonun önerildiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007, s. 646). Bu sebeple ölçeğin faktör yapısını incelemek için temel bileşenler faktör analizi ve varimax döndürmesi yapılmıştır.

Her ne kadar ölçeğin genel örnekleme geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olsa da (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015; Gross ve John, 2003), mevcut araştırmada maddeler yeniden şekillendirilmiş ve modelin test edilmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu sebeple hem açımlayıcı faktör analizi hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

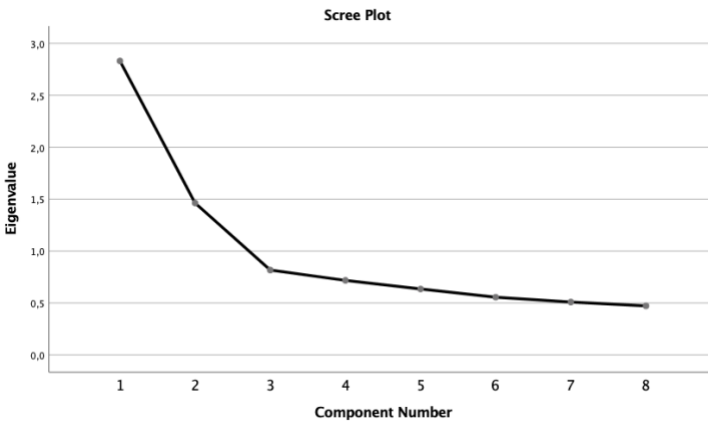
Açımlayıcı Faktör Analizine Ait Bulgular

Madde-faktör yükünün .30'un üstünde olması gerektiği düşünüldüğünden (Tabachnick ve Fidell, 2007), faktör yükleri .30'un altında olan 1. ve 3. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. 10 maddelik form 8 madde olarak değerlendirilmiştir. Özdeğeri 1'den büyük olan iki faktör olduğu görülmüştür. Birinci faktör (özdeğer=2.831, toplam varyans=%35.383) ve ikinci faktör (özdeğer=1.463, toplam varyans=%18.282) toplam varyansın %53.665'ini açıklamaktadır. Bununla birlikte scree plot grafiği de iki faktörlü yapıya destek

sağlamıştır (Şekil 1). Birinci faktör, ölçeğin orijinal formundaki gibi “Bilişsel Yeniden Değerlendirme”, ikinci faktör ise “Bastırma” olarak adlandırılmıştır. Döndürme işlemi sonrasında, Bilişsel Yeniden Değerlendirme faktöründeki maddelerin faktör yükleri, .720 ve .771 arasında değişmektedir. Bastırma faktöründeki maddelerin faktör yükleri ise .630 ve .770 arasındadır. Madde-ölçek korelasyon değerlerinin ise .341 ve .562 arasında olduğu görülmüştür. Ölçek, 7’li likert tipinde değerlendirilmektedir (*1=Kesinlikle aynı fikirde değilim, 4=Kararsızım, 7=Kesinlikle aynı fikirdeyim*).

Tablo 1. Varimax döndürme sonrası faktör analizi sonuçları

	Maddeler	Madde-Ölçek Korelasyonu	Madde Faktör Yüğü
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	3. Müsabakada ya da antrenmanda stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardımcı olacak biçimde düşünmeye çalışırım.	.503	.720
	5. Müsabakada ya da antrenmanda daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde durum hakkındaki düşünme biçimimi değiştiririm.	.517	.771
	6. Müsabakada ya da antrenmandaki duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme biçimimi değiştirerek kontrol ederim.	.552	.732
	8. Müsabakada ya da antrenmanda daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.	.562	.732
Bastırma	1. Müsabakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları kendime saklarım.	.484	.770
	2. Müsabakada ya da antrenmanda olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye özen gösteririm.	.477	.630
	4. Müsabakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları onları açıklamayarak kontrol ederim.	.447	.643
	7. Müsabakada ya da antrenmanda olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.	.341	.715



Şekil 1. Özdeğerler grafiğı

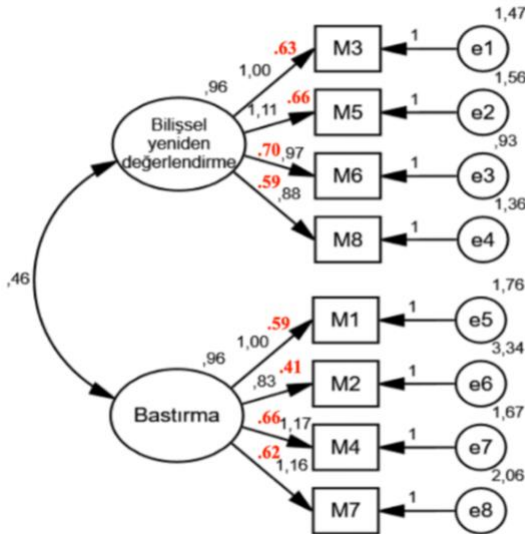
Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Bulgular

$\chi^2/Sd=1.617$ 'dir [$\chi^2=30.71$ ($Sd=19$, $p<.05$)]. Tablo 2'de yer alan uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde; SRMR=.436, RMSEA=.047, CFI=.972, GFI=.973, AGFI=.949 uyum iyilik değerlerinin iyi uyum gösterdiği, NFI=.930 ve TLI=.958 değerlerinin ise kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmektedir. Uyum iyiliği değerleri Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller'e (2003) göre belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe ait uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçümleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	SDDÖ	Uyum
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$	1.617	İyi uyum
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$.436	İyi uyum
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$.047	İyi uyum
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$.972	İyi uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$.973	İyi uyum
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$.949	İyi uyum
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$.930	Kabul edilebilir
TLI	$.97 \leq NFI \leq 1.00$	$.95 \leq NFI < .97$.958	Kabul edilebilir

$\chi^2/df=Ki$ kare/Serbestlik derecesi, SRMR=Standartlaştırılmış Hata Kareler Ortalamasının Karekökü, RMSEA=Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, CFI=Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, GFI=Uyum İyiliği İndeksi, AGFI=Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi, NFI=Normlaştırılmış Uyum İndeksi, TLI= Tucker-Lewis İndeksi, SDDÖ=Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği



Şekil 2. Doğrulayıcı faktör analizi modeli (Standartlaştırılmış değerler kırmızı ile gösterilmiştir)

*Çalışma III-Ölçüt Bağlantılı Geçerlik**Çalışma Grubu*

%85 güç (Alpha=.05, two-tailed) ve Cohen's $d=0.2$ etki büyüklüğünü saptamak için kullanılan Correlation: Bivariate Normal Modelde G*Power, en az 221 katılımcının çalışmaya dahil edilmesini önerir. Bu doğrultuda Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan 221 bireysel ve takım sporcusu öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir (%43.9 kadın, %54.8 erkek ve %1.4 kendini kadın ya da erkek olarak tanımlayan; Lisans yılı_{ort}=6.24, SS=5.90).

İşlem

Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasını yapmak amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16) (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019) kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, olumsuz duygu düzenleme ve duyuşsal anlatımcılıkla negatif yönde ilişkili olduğu bununla birlikte yaşantısal kaçınma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal etkisini azaltmak için bir durum hakkında nasıl düşündüğümüzü değiştirmeyi temsil ederken bastırma ise devam eden duygu ifade edici davranışları engellemeyi yansıtır (Gross, 2002). Mevcut araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü bilşsel yeniden değerlendirme alt boyutuyla negatif yönde ve bastırma alt boyutuyla ise pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16)

DDGÖ-16'nın orijinali, Bjureberg vd. (2016) tarafından Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin (Gratz ve Roemer, 2004) kısaltılmasıyla oluşturulmuştur. Türkçe uyarlaması ise Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipindeki ölçek ($1=Hemen hemen hiç$, $5=Hemen hemen her zaman$), 16 maddeden ve Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler ve Kabul Etmeme olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları DDGÖ-16'nın geneli için $a=.92$, Açıklık $a=.84$, Amaçlar $a=.84$, Dürtü $a=.87$, Stratejiler $a=.87$, Kabul Etmeme $a=.78$ şeklinde raporlanmıştır.

Bulgular**Tablo 3.** Değişkenler arası ilişkinin pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmesi

Değişken	Ort.	SS.	1	2	3	4	5	6	7	8
1. SDDÖ-BYD	21.41	4.47	-							
2. SDDÖ-B	17.73	5.11	.327**	-						
3. DDGÖ-AÇ	5.01	2.25	-.211**	.031	-					
4. DDGÖ-A	9.29	3.01	-.175*	-.112	.408**	-				
5. DDGÖ-D	7.52	3.47	-.167*	.000	.542**	.676**	-			
6. DDGÖ-S	12.39	5.11	-.232**	-.011	.584**	.702**	.824**	-		
7. DDGÖ-KE	7.21	3.31	-.220**	.012	.556**	.579**	.717**	.771**	-	
8. DDGÖ	41.44	14.78	-.237**	-.019	.690**	.797**	.901**	.945**	.863**	-

* $p<.05$, ** $p<.01$, Ort = Ortalama, SS = Standart Sapma, SDDÖ-BYD= Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği-Bilişsel Yeniden Değerlendirme, SDDÖ-B=Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği-Bastırma, DDGÖ-AÇ=Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Açıklık, DDGÖ-A=Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Amaçlar, DDGÖ-D= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Dürtü, DDGÖ-S= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Stratejiler, DDGÖ-KE= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kabul Etmeme, DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde, SDDÖ-B ile SDDÖ-BYD arasında pozitif yönde zayıf ($r=.327$, $p<.01$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, DDGÖ-AÇ ile SDDÖ-BYD arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki varken (-211 , $p<.01$), SDDÖ-B ile aralarında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=.031$, $p>.05$). DDGÖ-A ile SDDÖ-BYD ($r=-.175$, $p<.05$) arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki varken, SDDÖ-B alt boyutu ile arasındaki ilişki anlamsızdır ($r=-.112$, $p>.05$). DDGÖ-D ile SDDÖ-BYD arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki varken ($r=-.167$, $p<.05$), SDDÖ-B ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=.000$, $p>.05$). DDGÖ-S ile SDDÖ-BYD ($r=-.232$, $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki varken, SDDÖ-B ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-.011$, $p>.05$). Benzer şekilde, DDGÖ-KE ile SDDÖ-BYD ($r=-.220$, $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki varken, bastırma ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-.012$, $p>.05$). DDGÖ'nün geneli değerlendirdiğinde yine benzer şekilde, DDGÖ ile SDDÖ-BYD ($r=-.237$, $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki varken, SDDÖ-B ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-.019$, $p>.05$). Korelasyon değerleri Schober, Boer ve Schwarte'e (2018) göre değerlendirilmiştir (.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70-.89: güçlü, .90-1: çok güçlü).

Çalışma IV-Güvenirlilik

İşlem: Güvenirlilik çalışması için Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır.

İç Tutarlılık: Ölçeğe ait Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayıları şu şekildedir: Bilişsel yeniden değerlendirme: $\alpha=.739$, Bastırma: $\alpha=.653$.

Test-Tekrar Test Güvenirliği

Çalışma Grubu

%80 güç (Alpha=.05, two-tailed) ve Cohen's $d=0.5$ etki büyüklüğünü saptamak için kullanılan Correlation: Bivariate Normal Modelde G*Power, en az 29 katılımcının çalışmaya dahil edilmesini önerir. Verilerin iki hafta aralıklı ölçülmesi nedeniyle çalışmayı bırakma oranı da göz önüne alınarak örneklem %10 civarında artırılmıştır (Suresh ve Chandrashekara, 2012). En nihayetinde Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 33 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması=21.51 ($SS=3.53$), %33.3'ü kadın, %66.7'si erkek, lisans yılı ortalama=7.39'dir ($SS=4.19$). Katılımcıların branşlarına ait yüzdeleri şu şekildedir: Futbol %45.5, Karate %12.1, Kick boks %12.1, Atletizm %6.1, Taekwondo %6.1, Basketbol %3, Hentbol %3, Jimnastik %3, Muaythai %3, Voleybol %3, Yüzme %3.

Bulgular

33 sporcu ile 2 hafta aralıklı olarak toplanan veriler arasındaki korelasyon sonuçları şu şekildedir: Bilişsel Yeniden Değerlendirme $r=.597$ ($p<.01$) ve Bastırma $r=.568$, ($p<.01$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, orijinali Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılan Duygu Düzenleme Ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda uyarlanmış form ilk aşama olarak, görünüş geçerliğine tabii tutulmuş ardından açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik yapılmıştır. Çalışmanın güvenilirliğini sağlamak amacıyla, Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır.

Ölçeğin, görünüş geçerli için uygulanan "sesli düşün" tekniği sonucunun ilk aşamada görünüş geçerliğinin olduğuna işaret ettiği görülmüştür. Yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Faktörler, ölçeğin orijinal formundaki gibi "Bilişsel Yeniden Değerlendirme", ve "Bastırma" olarak adlandırılmıştır. Bu iki faktör toplam varyansın %53.665'ini açıklamaktadır. Toplam varyansın %50'yi geçmesi, faktör analizinde önemli bir kriter olarak değerlendirilmektedir (Yaşhoğlu, 2017). Bilişsel yeniden değerlendirme faktöründeki maddelerin faktör yükleri, .720 ve .771 arasında değişirken, Bastırma faktöründeki maddelerin faktör yükleri ise .630 ve .770 arasındadır. Faktör yükünün, her madde için .30 (Tabachnick ve Fidell, 2007) ya da .50'nin üzerinde olması beklenmektedir (Costello ve Osborne, 2005). Mevcut sonuçların, daha yüksek bir eşik olan .50 kriterini sağladığı görülmektedir. Bununla birlikte, Uphill vd. (2012) tarafından maddeler değiştirilmeden orijinal duygu düzenleme ölçeğinin sporcularda kullanımını inceledikleri çalışma sonucunda, Bilişsel yeniden değerlendirme faktöründeki maddelerin faktör yükleri, .495 ve .775 arasında değişirken, Bastırma faktöründeki maddelerin faktör yükleri ise .461 ve .828 arasındadır. Madde-ölçek korelasyon değerlerinin ise .341 ve .562 arasında olduğu görülmüştür. Çok kesin bir kural olmamakla birlikte, madde-toplam korelasyon değerinin .30 ve .70 arasında olmasının gerekli olduğu düşünülmektedir (Ferketich, 1991). Bu doğrultuda, madde-ölçek korelasyon değerlerinin istenilen aralıkta olduğu görülmüştür. Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) da üniversite öğrencilerinde uyarladığı çalışmalarında madde-ölçek korelasyon değerlerinin .44 ve .64 arasında olduğunu raporlamışlardır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum iyiliği indekslerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerliği sağlamaya yönelik DDGÖ ile SDDÖ arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. DDGÖ'nün Bilişsel Yeniden Değerlendirme ile arasında negatif yönde zayıf bir ilişki varken Bastırma alt boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. DDGÖ'nün alt boyutları ile SDDÖ'nün alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, DDGÖ'nün geneli ve Açıklık, Amaçlar, Dürtü, Stratejiler, Kabul Etmeme alt boyutları ile SDDÖ'nün Bilişsel Yeniden Değerlendirme Alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, Bastırma alt boyutu ile aralarında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ölçüt bağıntılı geçerlik, bazı dış kriterlerle mevcut ölçüm aracı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ölçeğin geçerliğine destek sağlayan bir yöntemdir. Ölçekler arasındaki ilişkinin mükemmel bir ilişki olması beklenmemektedir (Sharma ve Sharma, 2016). Bununla birlikte, DDGÖ'nün sadece SDDÖ-BYD ile ilişkili olması ölçüt bağıntılı geçerliğin kısmi şekilde destek sağladığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Cronbach's alpha değerleri Bilişsel Yeniden Değerlendirme için $\alpha=.739$, Bastırma için ise $\alpha=.653$ olarak bulunmuştur. Cronbach's alpha değerinin .64 ve .85 arasında olmasının yeterli olduğu d şun ld ğ nden (Taber, 2018), a değerlerinin yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutunun a değeri .79, Bastırma alt boyutunun a değeri ise .73 olarak raporlanmıştır (Gross ve John, 2003). Türkçe uyarlamasında ise a değerlerini Bilişsel Yeniden Değerlendirme için .78, Bastırma için ise .73 olduğu sonucuna ulaşmıştır (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Yine ölçeğin güvenirliğine destek sağlamak amacıyla 2 hafta aralıklı olarak yapılan test-tekrar test analizi sonuçları orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Bilişsel Yeniden Değerlendirme $r=.597$, $p<.01$, Bastırma $r=.568$, $p<.01$). Bu sonuç, ölçeğin zamana karşı orta düzeyde tutarlılık gösterdiğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, ölçeğin orijinal formundaki üç ay aralıklı olarak uygulanan test-tekrar test sonucu olan $r=.69$ değerine benzerlik gösterdiği g r lm ştir (Gross ve John, 2003). Ölçeğin uyarlamasında ise üç hafta aralıklı olarak uyguladıkları test-tekrar test değerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu için .74, Bastırma alt boyutu için ise .72 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Sporcular üzerinde psikometrik özelliklerinin incelendiği çalışmada iki hafta aralıklı olarak uygulanan test-tekrar test sonucunda Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu ($r=.39$, $p<.001$) ve Bastırma alt boyutunun ($r=.41$, $p<.02$) zamana karşı tutarlılığında eksiklik olduğu belirtilmiştir (Uphill vd., 2012).

En nihayetinde, 8 maddeli, "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" ve "Bastırma" olmak üzere iki alt boyutlu SDD 'n n geçerli ve güvenilir bir  lme aracı olduğu g r lm ştir. Sporcu örneklemini ile yapılacak çalışmalarda, toplam puan hesaplanarak kullanılmak yerine alt boyutların kendi içinde değerlendirilerek kullanılması önerilmektedir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Doç. Dr. Emre Ozan TINGAZ

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7048-2055>

E-posta: emreozantingaz@gmail.com

Kaynaklar

1. **Anuar, N., Cumming, J. ve Williams, S.** (2017). Emotion regulation predicts imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality, 36*(3), 254-269.
2. **Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... ve Gratz, K. L.** (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(2), 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x
3. **Comrey, A. L. ve Lee, H. B.** (1992). *A First Course in Factor Analysis* (2. bs.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
4. **Costello, A. B. ve Osborne, J.** (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 10*(1), 7. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
5. **Ekkkekakis, P.** (2012). *Affect, mood, and emotion*. G. Tenenbaum, R. C. Eklund ve A. Kamata (Ed.), *Measurement in sport and exercise psychology* (s. 321-332). Human Kinetics.
6. **Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y.** (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Human Sciences, 12*(1), 1157-1168.
7. **Ferketich, S.** (1991). Focus on psychometrics. Aspects of item analysis. *Research in Nursing & Health, 14*(2), 165-168. <https://doi.org/10.1002/nur.4770140211>
8. **Fonteyn, M. E., Kuipers, B. ve Grobe, S. J.** (1993). A description of think aloud method and protocol analysis. *Qualitative Health Research, 3*(4), 430-441.
9. **Gendron, M.** (2010). Defining emotion: A brief history. *Emotion Review, 2*(4), 371-372. <https://doi.org/10.1177/1754073910374669>
10. **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>
11. **Gross, J. J.** (1998). 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>
12. **Gross, J. J.** (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219.
13. **Gross, J. J.** (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
14. **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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
15. **Hardesty, D. M. ve Bearden, W. O.** (2004). The use of expert judges in scale development: Implications for improving face validity of measures of unobservable constructs. *Journal of Business Research, 57*(2), 98-107. [https://doi.org/10.1016/S0148-2963\(01\)00295-8](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(01)00295-8)
16. **Kaiser, H. F.** (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika, 39*(1), 31-36.
17. **Leech, N. L., Barrett, K. C. ve Morgan, G. A.** (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation* (2nd ed). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
18. **Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M. ve Nicolas, M.** (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(3), 188. DOI: 10.1037/spy0000037
19. **Mulligan, K. ve Scherer, K. R.** (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review, 4*(4), 345-357. <https://doi.org/10.1177/1754073912445818>

20. **Salovey, P. ve Mayer, J. D.** (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
21. **Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve M ller, H.** (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. Erişim adresi: <http://www.mpr-online.de/>
22. **Schober, P., Boer, C. ve Schwarte, L. A.** (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768.
23. **Sharma, S. K. ve Sharma, R.** (2016). *Comunication and educational technology contemporary pedagogy for health care professionals* (2. bs.). Erişim adresi: https://books.google.com.tr/books?id=E_HQDwAAQBAJ&pg=PA364&dq=criterion-validity&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwiG48fplMbvAhVj_SoKHU9pBREQ6AEwA3oECAIQAg#v=onepage&q=criterion-validity&f=false
24. **Suresh, K. P. ve Chandrashekara, S.** (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1), 7-13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409926/>
25. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Harper Collins.
26. **Taber, K. S.** (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
27. **Totan, T.** (2015). Duygu düzenleme anketi Türkçe formunun geçerlik ve g venirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
28. **Uphill, M. A., Lane, A. M. ve Jones, M. V.** (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.001>
29. **Uphill, M. A., McCarthy, P. J. ve Jones, M. V.** (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*. S. D. Mellalieu ve S. Hanton (Ed.), *Advances in applied sport psychology* (s. 162-194). New York: Routledge.
30. **Vallerand, R. J. ve Blanchard, C. M.** (2000). *The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives*. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (s. 3-37). Human Kinetics.
31. **Wagstaff, C. R.** (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>
32. **Yaşlıoğlu, M. M.** (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulamalı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuisletme/issue/32177/357061>
33. **Yiğit, İ. ve Guzey-Yiğit, M.** (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
34. **Yurtsever, G.** (2004). Emotional regulation strategies and negotiation. *Psychological Reports*, 95(3), 780-786. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.3.780-786>