



SOCIAL MENTALITY AND RESEARCHER THINKERS JOURNAL

Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed

ISSN: 2630-631X



Social Sciences Indexed

www.smartofjournal.com / editorsmartjournal@gmail.com

November 2018

Article Arrival Date: 07.10.2018 Published Date: 14.11.2018 Vol 4 / Issue 13 / pp:793-806

A DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ VE KLİNİK OLMAYAN ÖRNEKLEMDE DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIĞIN KAYGI VE DEPRESYONDAKİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

DEVELOPMENT OF A EMOTIONAL SELF AWARENESS SCALE AND EXAMINATION OF THE ROLE OF EMOTIONAL SELF-AWARENESS IN ANXIETY AND DEPRESSION AMONG NON-CLINICAL POPULATION

Dr. Öğr. Üyesi Arkun TATAR

FSM Vakıf Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, arkuntatar@yahoo.com, İstanbul / Türkiye

Psk. Hüdanur ÖZDEMİR

hudaozdemir@gmail.com, İstanbul / Türkiye

Psk. Behmen ÇELİKBAŞ

behmen.celikbas@gmail.com, İstanbul / Türkiye

Prof. Dr. H. Ercan ÖZMEN

FSM Vakıf Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, docercan@gmail.com, İstanbul / Türkiye

ÖZET

Bu çalışmada, önce duygusal öz farkındalığın değerlendirilmesine yönelik bir ölçeğin geliştirilmesi, daha sonra geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi, son olarak da klinik olmayan katılımcı grubunda duygusal öz farkındalık düzeyi açısından, kaygı ve depresyonun incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda üç farklı katılımcı grubunda üç çalışma yürütülmüştür. Birinci çalışmaya, 386 kişi katılmıştır ve 51 maddeden oluşan madde havuzu uygulanmıştır. Bu çalışma verisiyle 30 madde seçilmiştir. İkinci çalışmaya, seçilen 30 maddenin uygulandığı 1445 kişi katılmıştır. Bu uygulama verisiyle geliştirilen ölçeğe 10 madde seçilmiştir. Üçüncü çalışmaya 653 kişi katılmıştır. Bu çalışmada geliştirilen duygusal öz farkındalık ölçeği ve Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği ile beraber Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği de uygulanmıştır. Bu çalışmanın katılımcılarının 105'i 15 gün sonra tekrar test çalışması için duygusal öz farkındalık ölçeklerini yeniden doldurmuşlardır. İkinci çalışmada, geliştirilen ölçek 0,85 içtutarlılık güvenilirlik katsayısı göstermiştir. Test-tekrar test uygulamaları arasında 0,55 korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Çalışmada son işlem olarak duygusal öz farkındalık ölçekleri için toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri kullanılarak gruplama işlemi yapılmış ve bu grupların Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği'nin Anksiyete ve Depresyon alt boyut toplam puanları MANOVA ile karşılaştırılmıştır. Duygusal öz farkındalığı düşük olanların kaygı ve depresyon düzeylerinin yüksek, duygusal öz farkındalığı yüksek olanların kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar, duygusal öz farkındalık ölçeklerinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyonla ilişkisi bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal öz farkındalık, duygu, kaygı, depresyon

ABSTRACT

In this study, the initial aim is to develop a scale for the assessment of emotional self-awareness; to evaluate the psychometric characteristics of the developed scales; and the last aim is to investigate anxiety and depression in relevance to emotional self-awareness levels in a non-clinical group. In order to achieve this, three studies were done in three different participant groups. 386 Participants were included in the first study in which an item pool consisting of 51 items had been applied. In the second study, 1445 participants were included and selected 30 items had been applied. 653 Participants were included in the third study, in which the Hospital Anxiety and Depression Scale was used along with developed the emotional self-awareness scale and Emotional Self-Awareness Scale. After 15 days, the 105 participants of this study completed the emotional self-awareness scales again, for re-test procedure. The scale, which was developed scale, revealed 0.85 internal consistency coefficients in the second study. The correlation coefficients for the test and re-test applications was found to be as 0.55 in the third study. As a last task, a grouping procedure were done by computing total score means and standard deviation figures of both self-awareness scales; and the Anxiety and Depression sub dimensional total scores of the Hospital Anxiety and Depression Scale were compared with MANOVA. Participants with low emotional self-awareness revealed high anxiety and depression levels, while participants with high emotional self-awareness had lower anxiety and depression levels. The results were discussed in relation with the psychometric characteristics of the emotional self-emotional awareness scales and the relationship between emotional self-awareness, anxiety and depression levels.

Keywords: Emotional self-awareness, emotion, anxiety, depression

1.GİRİŞ

Duygusal deneyimlerin, benzer durumlarla karşılaşıldığında kişinin vereceği tepkiye dair bilgi sağladığı ve kişiyi olası duygusal yaşantılara karşı hazırladığı, bu nedenle duyguların yeni durumlara ve çevreye uyum açısından önemli bir işlev gördüğü bilinmektedir (Dizén, Berenbaum ve Kerns, 2005; Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011). Kişinin kendi duygularını algılama, ayırt etme ve yorumlama becerisini ifade eden duygusal öz farkındalık, duygusal zeka, duygudurum farkındalığı (mood awareness), aleksitimi ve duyumsamazlık (apathy) tanımlarında sıklıkla üzerinde durulan önemli bir kavramdır (Andersson, Gundersen ve Finset, 1999; Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005; Lane, Hsu, Locke, Ritenbaugh ve Stonnington, 2015; Mayer, Caruso ve Salovey, 2016; Swinkels ve Giuliano, 1995). Duygusal zekanın temel bileşenlerinden biri olan duygusal öz farkındalık, diğer insanların duygularını okumanın ve eşduyumun (empathy) ön koşulu olarak değerlendirilmektedir (Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Rhodes ve Wendorf, 2001) Bu nedenle, hem ruh sağlığı hem de kişiler arası ilişkiler açısından önemli bir yer teşkil eder (Lane, Sechrest, Reidel, Weldon, Kaszniak ve Schwartz, 1996; Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz, Sellin ve Salovey, 2004).

Dikkati duygular üzerine odaklayabilmeyi, duygusal yaşantılar üzerine düşünebilmeyi, duygular hakkında genel değerlendirmeler yapabilmeyi gerektiren ve bu yönüyle hem duygusal hem de bilişsel bileşenleri içeren duygusal öz farkındalığı açıklamak için özellikle nöropsikolojik, psikanalitik, gelişimsel yaklaşımlar çerçevesinde çeşitli modeller önerilmiştir. Nöropsikolojik yaklaşımla beyin yarım kürelerinin işleyiş özelliklerinin (hemispheric specialization) araştırıldığı çalışmalarda, sözel olmayan iletişim öğelerinin içerdiği duygusal mesajları algılayabilme becerisinin ve duygu oluşumunun, sağ yarım küre aktivitesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005). Duygusal bilgileri bilinçli bir şekilde yorumlama ve sözel olarak ifade etmede ise sol yarım kürenin daha aktif olduğu bildirilmiştir (Alpers, 2008; Lane, Kivley, Du Bois, Shamasundara ve Schwartz, 1995). Bununla birlikte her iki yarım kürenin de birbirinden bağımsız bir şekilde çalışmadığı, aralarındaki etkileşimin duygusal uyarınları anlama ve yorumlamaya olanak sağladığı, diğer bir deyişle duygusal farkındalığı oluşturduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Larsen, Brand, Bermond ve Hijman, 2003; Perry, Rosen, Kramer, Beer, Levenson ve Miller, 2001; Pollatos ve Gramann, 2012). Yarım küreler arası ileti aktarımının aksaması veya kesilmesi durumunda duygusal farkındalık yitimi gerçekleştiği ayrık beyin araştırmalarıyla tespit edilen bulgular arasındadır (Taylor, Parker ve Bagby, 1999; Wiebking ve Northoff, 2015). Özellikle beyin görüntüleme (fMRI, PET, EEG vb.) çalışmaları, aleksitimi, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, şizofreni, sınır kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik tanılar ile duygusal farkındalık arasındaki ilişkiye işaret etmektedir (Baslet, Termini ve Herbener, 2009; Frewen, Lane, Neufeld, Densmore, Stevens ve Lanius, 2008; Silani, Bird, Brindley, Singer, Frith ve Frith, 2008; Taylor, Parker ve Bagby, 1999).

Depresyon ve kaygı ile duygusal farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde, duyguların ardındaki nedenlere dair fikir yürütebilme ve duygusal yaşantılara nüfuz edebilme becerilerinin bu olgular açısından önemli bir yer teşkil ettiği anlaşılmaktadır. Çevreyle olan ilişkinin azalma ve / veya bozulma eğilimi gösterdiği depresyonda, kendine yönelik dikkat ve ilginin (self-focus) arttığı, bu nedenle depresyondaki kişilerin yoğun olarak kendi duygusal yaşantılarına odaklandıkları belirtilmektedir (Dizén, Berenbaum ve Kerns, 2005; Mor ve Winquist, 2002). Genel olarak kaygı düzeyi yüksek kişilerin ise gerçekte bir tehdit söz konusu olmadığı zaman bile pek çok konu hakkında endişe duydukları ve hissettikleri tehdiye yönelik ipucu arama eğiliminde oldukları belirtilmektedir (van Dam, Earleywine ve Altarriba, 2012). Duyguları tanıma ve anlamlandırma becerilerinden yoksun bireyler, duygularını doğru bir şekilde değerlendiremedikleri için duyguları yönetmede ve olumsuz duygularla baş etmede güçlük yaşamaktadırlar (Boden ve Thompson, 2015; van der Veek, Nobel ve Derkx, 2012). Bu bağlamda, duygulara ilişkin belirsizliğin, depresyonun seyrini ve kaygı

düzeyini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir (Boden ve Thompson, 2015; Mogg, Bradley, Williams ve Mathews, 1993). Bu doğrultuda çocuk ve ergenlerde, duygusal farkındalık düzeyleri düşük bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, buna karşın duygusal farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin de depresyon ve kaygı düzeylerinin nispeten daha düşük olduğu belirlenmiştir (Kranzler, Young, Hankin, Abela, Elias ve Selby, 2016).

Kişinin kendi duygularına yönelik farkındalığını ölçmek için geliştirilen ölçüm araçları arasında Duygudurum Farkındalığı Ölçeği (Swinkels ve Giuliano, 1995), duygusal zeka yaklaşımı bağlamında geliştirilen Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği (Killian, 2012), duyguları algılama ve anlama alt boyutları ile Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zeka Ölçeği (Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios, 2003), duyguları tanımada ve ifade etmede güçlük altboyutları ile Toronto Aleksitimi Ölçeği (Bagby, Parker ve Taylor, 1994), bilişsel-gelişimsel yaklaşım temel alınarak geliştirilen Duygusal Farkındalık Düzeyleri Ölçeği (Levels of Emotional Awareness Scale) (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990), teorik arka planı psikanalitik yaklaşıma dayandırılan ve psikoterapi sürecine katkı sağlayabilmek amacıyla geliştirilen öz-bildirime dayalı Psikolojik Farkındalık Ölçeği (Psychological Mindedness Scale) (Conte, Ratto ve Karasu, 1996) ve duygusal zeka haritası oluşturmak amacıyla geliştirilen ölçeklerden biri olan 11 maddeli Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği bulunmaktadır (Cooper ve Sawaf, 1997).

Bu ölçeklerden Türkçe'ye çeviri veya uyarlama çalışmasının, 20 hikayeden oluşan Duygusal Farkındalık Düzeyleri Ölçeği (Kuzucu, 2008) ve 11 maddeli Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018) için yapıldığı görülmektedir. Performans ölçeği olarak tasarlanan Duygusal Farkındalık Düzeyleri Ölçeği ile bireylerin, kendi duygularına ve diğer insanların duygularına yönelik farkındalık düzeylerinin ölçülmesi hedeflenmiştir (Lane, Sechrest ve Riedel, 1998). Ancak ölçeğin duygusal öz farkındalığı ölçmede zayıf kaldığı, buna karşın diğer insanların duygularına yönelik farkındalığı değerlendirmede daha iyi sonuçlar verdiği bildirilmiştir (Boden ve Thompson, 2015). Diğer bir ölçek benzer ölçekler kullanılarak geliştirilen (Kauer, 2010; 2011; 2012; Kauer, Reid, Crooke, Khor, Hearps, Jorm, Sancı ve Patton, 2012) ve Türkçe'ye çevirisi yapılmış olan (Tatar, Bekiroğlu, Çelikbaş, Özdemir, Yağizer, Battal, Kurt, Ören ve Astar, 2017) Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33'tür. Bunların dışında, Türkçe aleksitiminin değerlendirilmesine yönelik olarak geliştirilen ve bir alt boyutu duygusal deneyimleri çözme ve ifade etme olan A Aleksitimi Ölçeği de konuyla ilgili diğer bir ölçektir (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017). Bununla birlikte, duygusal öz farkındalığı açıklamaya yönelik önerilen modeller çeşitli farklılıklar göstermekte, mevcut ölçekler de olgunun farklı varyans alanlarını değerlendirmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada önce duygusal öz farkındalığın değerlendirilmesine yönelik bir ölçeğin geliştirilmesi, sonra da bu ölçekle ölçülen / ölçülmeye çalışılan olgusal yapı açısından kaygı ve depresyonun değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, a) duygusal öz farkındalığı değerlendirmeye yönelik bir madde havuzunun oluşturulması, havuz maddelerinin uygulanması ve madde seçilmesi, b) geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik işlemlerinin yapılması, c) duygusal öz farkındalık ile kaygı ve depresyon ilişkisinin incelenmesi şeklinde üç çalışma ve aşamadan oluşmuştur.

2.1. Birinci Çalışma

2.1.1. Madde Havuzunun Oluşturulması

Çalışmanın madde havuzuna, ilgili kaynaklar ve benzer ölçekler dikkate alınarak 51 madde yazılmıştır. Çalışmanın ilk uygulamasında bu maddeler kullanılmıştır (Bagby, Parker ve Taylor, 1994; Bajgar, Ciarrochi, Lane ve Deane, 2005; Conte, Ratto ve Karasu, 1996; Cooper ve Sawaf, 1997; Killian, 2012; Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990; Swinkels ve Giuliano, 1995; Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018; Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011).

2.1.2. Katılımcılar

Birinci çalışmaya, 18-66 yaşları arasında (ortalama $28,96 \pm 9,44$ yıl) 219 kadın (%56,7), 167 erkek (%43,3) olmak üzere 386 kişi katılmıştır. Katılımcılar, 23'ü ilkokul (%6,0), 28'i ortaokul (%7,3), 97'si lise (%25,1) ve 238'i ön lisans veya lisans mezunu (%61,7); 219'u bekar (%56,7), 156'sı evli (%40,4) ve 11'i boşanmış veya dul (%2,9); 16'sı gelir durumunu düşük düzeyde (%4,1), 248'i gelir durumunu orta düzeyde (%64,2) ve 122'si gelir durumunu yüksek düzeyde (%31,6) tanımlayan kişilerden oluşmuştur.

2.1.3. Araç Gereç

Çalışman bu kısmında madde havuzu maddeleri ile birlikte sadece sosyo- demografik değişkenleri içeren kısa bir anket formu uygulanmıştır.

2.1.4. Uygulama

Uygulama, kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen kişilerle, üç aylık bir dönem içerisinde İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir. Bireysel uygulamalarla yürütülen çalışmada bir kişilik uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.1.5. Verilerin Analizi

Madde havuzundan maddelerin seçilmesi ve değerlendirilmesi, güvenilirlik ve madde analizi, iki parametrelili lojistik modelle Madde Yanıt Kuramı (MYK) kullanılarak madde parametre değerlerinin hesaplanması, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi işlemlerinin döngüsel ve tekrarlayan kullanımlarıyla yapılmıştır.

2.1.6. Birinci Çalışma Bulguları

Maddeler önce güvenilirlik ve madde analizi ile incelenmiş ve 0,30 altında madde-toplam puan korelasyonu gösteren maddeler öncelikli olarak atılmıştır. Kalan maddeler MYK kullanılarak incelenmiş ve madde ayırt edicilik düzeyleri ve madde güçlük düzeyleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamalarda da düşük ayırt edicilik gösteren maddeler ve aynı güçlük düzeyinde benzer içerik gösteren maddeler atılmıştır. Kalan maddeler açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile faktör yapısı açısından değerlendirilmiştir. Aynı sıra döngüsel olarak birçok kez tekrarlanmış ve kademeli olarak madde atma işlemi sürdürülmüştür. İşlemler sonunda toplamda 21 madde atılarak 30 madde ikinci çalışmada kullanılmak üzere seçilmiştir. Maddelere ilişkin olarak hesaplanan iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı maddeler atılmadan önce 51 madde için 0,87 olarak hesaplanmıştır. Seçilen 30 madde için ise madde-ölçek toplam puan bağıntı katsayıları 0,30 ile 0,63 arasında olacak şekilde iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak belirlenmiştir.

2.2. İkinci Çalışma

2.2.1. Katılımcılar

Çalışmaya 18-75 yaşları arasında (ortalama = $29,02 \pm 10,63$ yıl) 763 kadın (%52,8), 682 erkek (%47,2) olmak üzere 1445 kişi katılmıştır. Katılımcılar, 58'i (%4,0) ilkokul, 59'u (%4,1) orta okul, 239'u (%16,5) lise, 1089'u (%75,4) üniversite mezunu (veya öğrencisi); 936'sı (%64,8) bekar, 476'sı (%32,9) evli, 20'si (%1,4) boşanmış, 13'ü (%0,9) dul; ekonomik durumunu 84'ü (%5,8) kötü olarak, 871'i (%60,3) orta düzey olarak, 487'si (%33,7) iyi olarak (3 kişi (%0,2) ekonomik durum bilgisini belirtmemiştir) tanımlayan kişilerden oluşmuştur.

2.2.2. Araç Gereç

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak birinci çalışmada seçilen 30 madde ile birlikte Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği: Bu çalışmada kriter bağıntılı geçerlik işlemi için kullanılan Duygusal Öz-Farkındalık (Emotional Self-Awareness) Ölçeği, duygusal zekanın bileşenlerinden biri

olarak tanımlanan duygusal okuryazarlığın alt boyutu olarak kullanılmıştır. Ölçek hiç uygun değil = 0 ile tamamen uygun = 3 arasında dörtlü likert tipi değerlendirme içeren 11 maddeden oluşmaktadır (Cooper ve Sawaf, 1997). Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi daha önce yapılmış ve büyük bir grupta test edilmiştir (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018).

2.2.3. Uygulama

Kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen kişilerle altı aylık bir dönem içerisinde İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar bireysel olarak yürütülmüş ve bir kişinin iki ölçeği cevaplaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.2.4. İkinci Çalışma Bulguları

Geliştirilen ölçek için açıklayıcı faktör analizi, madde analizi ve madde yanıt kuramı ile madde parametre değerlerinin hesaplanması işlemleri tekrarlanarak birinci çalışmadaki madde seçme süreci sürdürülmüştür. Önce temel bileşenler analizi varimax döndürme yöntemi ile ölçeğin faktör yapısı incelenmiş daha sonra MYK hesaplamalarında düşük madde ayırt ediciliği ve madde analizinde düşük madde- ölçek toplam puan korelasyonu gösteren maddeler atılmıştır. Kalan maddeler için işlemler tekrarlanarak ölçeğin son form yapısına 10 madde seçilmiştir (Örn. Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim.). Seçilen maddelerden oluşturulan ölçeğe "A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (A-DÖFÖ-10)" adı verilmiştir.

Açıklayıcı faktör analizi yapılırken verinin faktör analizine uygunluğunun test edilmesinde örneklem yeterlik değerlendirmesi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) = 0,89; ölçeğin maddelerinden anlamlı faktörler çıkarılabilme düzeyinin değerlendirmesi olan Bartlett Küresellik Test sonucu Ki-kare (45) = 4753,13; $p < 0,001$ olarak hesaplanmıştır. Verinin faktör analizine uygunluğunun gözlenmesi ile tek faktörlü yapı için açıklanan varyans oranının %43,33 (özdeğer = 4,33) olduğu hesaplanmıştır. Seçilen maddelerin, iki parametrelili model kullanılarak MYK ile hesaplanan madde ayırt ediciliklerinin 1,26 ile 2,46, madde güçlüklerinin ise -0,50 ile -1,55 arasında değiştiği görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. İkinci çalışmada A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'a seçilen maddeler için iki parametrelili modelle hesaplanan Madde Yanıt Kuramına göre madde parametre değerleri

Maddeler	Madde Ayırt Ediciliği	Standart Hata	Madde Güçlüğü	Standart Hata
1	1,26	0,04	-0,50	0,05
2	1,75	0,05	-0,84	0,04
3	1,92	0,06	-1,30	0,04
4	1,27	0,04	-1,55	0,05
5	1,35	0,04	-0,89	0,05
6	1,59	0,05	-1,14	0,04
7	1,60	0,05	-0,80	0,04
8	1,75	0,05	-1,26	0,04
9	2,09	0,07	-1,28	0,04
10	2,46	0,09	-1,26	0,04

Seçilen maddeler için yapılan güvenilirlik ve madde analizi sonuçlarına göre içtutarlılık güvenilirlik katsayısı hem kadın grubunda hem erkek grubunda hem de tüm grupta 0,85 olarak hesaplanmıştır. Kriter olarak alınan alt boyut ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise gruplar için aynı sırayla 0,70, 0,67 ve 0,69 olarak belirlenmiştir. Geliştirilen ölçek ile kriter ölçeğin toplam puanları arasında ise kadınlarda 0,68 ($p < 0,001$), erkeklerde 0,71 ($p < 0,001$) ve tüm grupta 0,69 ($p < 0,001$) düzeyinde korelasyon gözlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. İkinci çalışmada duygusal öz farkındalık ölçekleri için içtutarlılık güvenilirlik ve korelasyon analizi sonuçları

	Kadın	Erkek	Tüm Grup
n	763	682	1445
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,85	0,85	0,85
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	0,70	0,67	0,69
Duygusal Öz Farkındalık Ölçekleri Arası Korelasyon	0,68***	0,71***	0,69***

*** $p < 0,001$

Maddelerin, madde ölçek toplam puan korelasyon değerleri ise 0,46 ile 0,63 arasında değişmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. İkinci çalışmada tüm grupta A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'a seçilen maddeler için madde analizi sonuçları

Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
1	35,35	44,95	0,52	0,84
2	34,98	44,19	0,62	0,83
3	34,63	47,53	0,56	0,84
4	34,70	48,72	0,46	0,84
5	35,04	46,22	0,52	0,84
6	34,80	46,94	0,54	0,84
7	35,05	44,87	0,59	0,83
8	34,68	47,67	0,52	0,84
9	34,49	45,81	0,60	0,83
10	34,55	46,93	0,63	0,83

Bu aşamada seçilen maddelerden oluşturulan yeni ölçek için elde edilen değerler yeterli kabul edilerek üçüncü çalışmaya geçilmiştir.

2.3. Üçüncü Çalışma

2.3.1. Katılımcılar

Bu çalışmaya 18-71 yaşları arasında (ortalama = 31,97 ± 10,48 yıl) 295 erkek (%45,2) ve 358 kadın (%54,8) olmak üzere toplam 653 kişi katılmıştır. Bu katılımcıların seçkisiz olarak alınan 105'i ise 15 gün sonra yürütülen tekrar test çalışmasına da katılmışlardır. Katılımcılar, 28'i ilk okul (%4,3), 42'si orta okul (%6,4), 117'si lise (%17,9), 466'sı üniversite mezunu (veya öğrencisi) (%71,6); 325'i bekar (%49,8), 309'u evli (%47,3), 12'si boşanmış (%1,8), 7'si dul (%1,1); 40'ı gelir durumunu kötü olarak tanımlayan (%6,1), 409'u gelir durumunu orta düzey olarak tanımlayan (%62,6), 193'ü gelir durumunu iyi olarak tanımlayan (%29,6) ve 11'i gelir durumu sorusunu cevaplamayan (%1,7) kişilerden oluşmuştur.

2.3.2. Araç Gereç

Çalışmada 10 madde olarak geliştirilen "A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10", Duygusal Öz Farkındalık alt boyut ölçeği (Cooper ve Sawaf, 1997) ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (Zigmond ve Snaith, 1983) kullanılmıştır. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, 0-3 arasında puanlanan dördümlü likert tipi cevap seçenekleri ile cevaplanan 14 madde içermektedir. Tek numaralı maddeleri anksiyete alt boyutunu, çift numaralı maddeleri depresyon alt boyutunu oluşturmaktadır (Aydemir, Güvenir, Küey ve Kültür, 1997).

2.3.3. Uygulama

Bu uygulama da diğer uygulamalar gibi kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen kişilerle üç aylık bir dönem içerisinde İstanbul ilinde yürütülmüştür. Çalışmanın büyük bir çoğunluğu bireysel, bir kısmı ise grup uygulamaları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın ön uygulamasında katılımcıların tamamı geliştirilen ölçeği, kriter bağıntısı için kullanılan Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği'ni cevaplamışlardır. Test-tekrar test çalışmasında ise katılımcılar duygusal öz farkındalık değerlendirmesi yapan iki ölçeği almışlardır. Bir kişilik uygulama yaklaşık, ön uygulamada 15, tekrar test çalışmasında ise 10 dakika sürmüştür.

2.3.4. Üçüncü Çalışma Bulguları

Bu çalışmada önce geliştirilen A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı incelenmiştir. AMOS v21.0 programı ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ki-kare / serbestlik derecesi = 4,02; İyi Uyum İndeksi (GFI) = 0,92, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI) = 0,88, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) = 0,77, Hata Kareleri Ortalamasının

Karekökü (RMR) = 0,12 ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) = 0,06 olarak hesaplanmıştır (Ki-kare (46) = 184,94; $p < 0,001$).

Daha sonra çalışmanın bu kısmında kullanılan ölçeklerin içtutarlılık güvenirlik katsayıları belirlenmiştir. Katsayılar, sırasıyla geliştirilen A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği için kadın grubunda 0,81 ve 0,63, erkek grubunda 0,80 ve 0,60, tüm grupta 0,81 ve 0,62 olarak elde edilmiştir. Tekrar test çalışması için 15 gün sonra yürütülen uygulamada ise tüm grup için yine sırasıyla geliştirilen A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği için 0,89 ve 0,71 güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Diğer yandan içtutarlılık güvenirlik katsayıları, tüm grupta Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Anksiyete alt boyutu için 0,78, Depresyon alt boyutu için ise 0,67 olarak belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Üçüncü çalışmada kullanılan ölçekler için içtutarlılık güvenirlik katsayıları

	Ön Uygulama - Kadın	Ön Uygulama - Erkek	Ön Uygulama - Tüm Grup	15 Gün Sonra Tekrar Test Uygulaması - Tüm Grup
n	358	295	653	105
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,81	0,80	0,81	0,89
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	0,63	0,60	0,62	0,71
Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	0,78	0,78	0,78	
Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	0,69	0,64	0,67	

Zamansal değişim için 15 gün arayla yürütülen test ve tekrar test uygulaması arasında A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 için 0,55 ($p < 0,001$) korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. İki duygusal öz farkındalık ölçeğinin arasında ise ön uygulamada kadın grubu için 0,59 ($p < 0,001$), erkek grubu için 0,61 ($p < 0,001$) ve tüm grup için 0,60 ($p < 0,001$), tekrar-test uygulamasında ise 0,69 ($p < 0,001$) korelasyon katsayısı belirlenmiştir. Tüm grupta, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete alt boyutu ile -0,35, Depresyon alt boyutu ile -0,34; Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete alt boyutu ile -0,22, Depresyon alt boyutu ile de -0,30 korelasyon gösterdiği görülmüştür. İki duygusal öz farkındalık ölçeğinin kadın ve erkek gruplarında Anksiyete ve Depresyon alt boyutlarıyla -0,20 ile -0,39 arasında değişen korelasyon katsayıları gösterdiği hesaplanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Üçüncü çalışmada ölçekler arası korelasyon analizi sonuçları

	Kadın	Erkek	Tüm Grup
n	358	295	653
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 / Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	0,59***	0,61***	0,60***
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 / Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	-0,32***	-0,39***	-0,35***
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 / Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	-0,32***	-0,35***	-0,34***
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği / Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	-0,25***	-0,20***	-0,22***
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği / Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	-0,35***	-0,23***	-0,30***

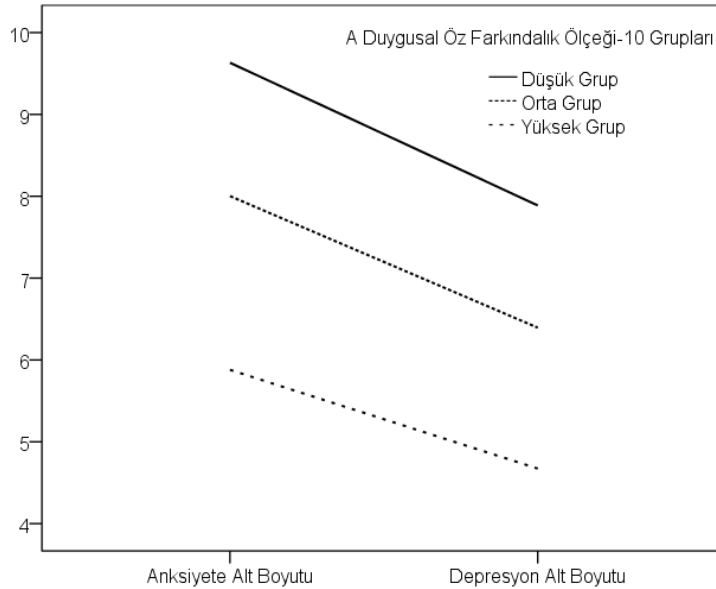
*** $p < 0,001$

Çalışmada son işlem olarak, hem A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 hem de Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği için elde edilen toplam puan ortalamasının bir standart sapma altından ve üstünden kesilerek her iki ölçek puanı üzerinden üçer grup oluşturulmuştur. İki ölçek için ayrı ayrı olarak oluşturulan bu grupların ne oranda örtüştüğünün belirlenmesi için öncelikle diskriminant analizi yapılmış ve ölçeklerden biri ile yapılan gruplama işleminin diğer ölçekle yapılan gruplama işlemini %65,4 oranında doğru gerçekleştirdiği belirlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ile Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'ne göre oluşturulan grupların diskriminant analizi ile karşılaştırma sonuçları

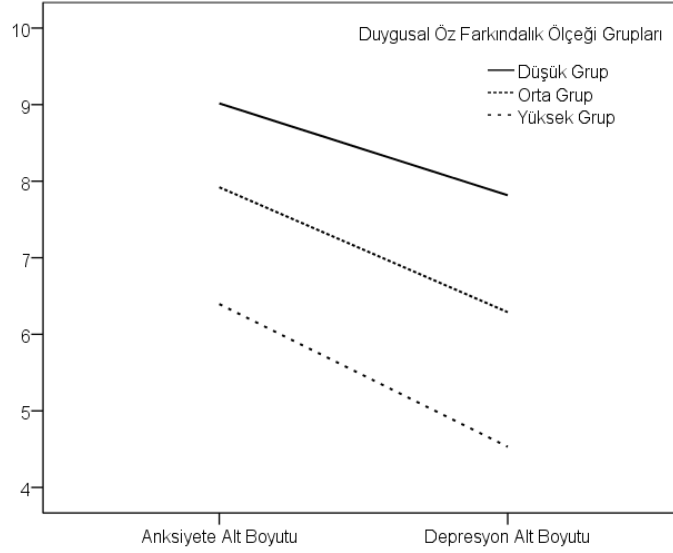
	n %	Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği Grupları			Toplam
		Düşük Grup	Orta Grup	Yüksek Grup	
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 Grupları	Düşük Grup	79 47,9	82 49,7	4 2,4	165 100,0
	Orta Grup	91 15,6	450 77,3	41 7,0	582 100,0
	Yüksek Grup	2 1,2	97 57,4	70 41,4	169 100,0

Daha sonrada her iki ölçek için ayrı ayrı elde edilen bu üçer grup Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği'nin Anksiyete ve Depresyon alt boyut toplam puanları açısından tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Anksiyete ve Depresyon alt boyut toplam puanları için A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 puanına göre oluşturulan gruplarının etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (Wilk's Lambda = 0,89; $F(4,1296) = 19,59$; $p < 0,001$; Eta-kare = 0,057). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 puanına göre oluşturulan grupların Anksiyete alt boyut toplam puanı ortalamaları arasında ($F(2,649) = 31,38$; $p < 0,001$; Eta-kare = 0,088) ve Depresyon alt boyut toplam puanı ortalamaları arasında ($F(2,649) = 26,86$; $p < 0,001$; Eta-kare = 0,076) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Gruplar arası farkları görmek için yapılan Tukey-B çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre hem Anksiyete hem de Depresyon alt boyut toplam puanları açısından üç grup da birbirinden farklıdır ve duygusal öz farkındalık düzeyi düşük grupların anksiyete ve depresyon düzeyleri yüksek, duygusal öz farkındalık düzeyi yüksek grupların anksiyete ve depresyon düzeyleri diğer gruplardan düşüktür (Şekil 1).

**Şekil 1.** A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 puanına göre oluşturulan grupların Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği puanları açısından karşılaştırma sonucu

Aynı işlemler tekrarlanarak yürütülen Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği puanına göre oluşturulan gruplarının etkisi de Anksiyete ve Depresyon alt boyut toplam puanları için istatistiksel olarak anlamlıdır (Wilk's Lambda = 0,93; $F(4,1290) = 12,22$; $p < 0,001$; Eta-kare = 0,036). Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği puanına göre oluşturulan grupların Anksiyete alt boyut toplam puanı ortalamaları

arasında ($F(2,646) = 11,72$; $p < 0,001$; Eta-kare = 0,035) ve Depresyon alt boyut toplam puanı ortalamaları arasında ($F(2,646) = 23,11$; $p < 0,001$; Eta-kare = 0,067) istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Gruplar arası farkları görmek için yapılan Tukey-B çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, diğer ölçek için olduğu gibi hem Anksiyete hem de Depresyon alt boyut toplam puanları açısından üç grup da birbirinden farklıdır. Duygusal öz farkındalık düzeyi düşük grupların anksiyete ve depresyon düzeyleri yüksek, duygusal öz farkındalık düzeyi yüksek grupların anksiyete ve depresyon düzeyleri düşüktür (Şekil 2).



Şekil 2. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği puanına göre oluşturulan grupların Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği puanları açısından karşılaştırma sonucu

3. TARTIŞMA

Bireyin kendi duyguları hakkında değerlendirme yapabilmesi, daha önce deneyimlediği bir duyguyu yeni durumlarda tanıyabilmesi ve bu duyguları amaca yönelik olarak kullanabilmesi duygusal öz farkındalıkla ilişkilendirilmiştir (Dizén, Berenbaum ve Kerns, 2005). Duygusal öz farkındalık, depresyon, anksiyete, aleksitimi, duygusal zeka ve eşduyum gibi duygu odaklı yapılarla ilişkilendirilmiştir. Olgular, bu yapıların bir kısmının ölçümünde bir alt boyut ve / veya parametre olarak değerlendirilmektedir (Killian, 2012; Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios, 2003; Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017). Ancak bu ölçümlerde duygusal öz farkındalık, bireyin hem kendi duygularına ilişkin becerileri hem de diğer bireylerin duygularını okumaya yönelik becerileri olarak ele alınmaktadır. Olguyu ölçmek amacıyla Türkçe araçlardan biri olarak Duygusal Farkındalık Düzeyleri Ölçeği kullanılmaktadır (Kuzucu, 2008). Ancak bu ölçeğin, özbildirim türü değil de performans ölçeği olmasının yanı sıra bireyin kendi duygularını okuma becerisinden çok diğer bireylerin duygularını okumaya yönelik becerileri ölçtüğü vurgulanmaktadır (Boden ve Thompson, 2015). Diğer ölçüm aracı 33 maddeden oluşmaktadır (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017). Bu ölçek özbildirim türüdür ancak görece uzun bir ölçektir. Bu çalışmada da kullanılan diğer bir ölçek ise kısa (11 madde) ve özbildirim türü olmasına karşın çeviri bir ölçektir. Ancak bu ölçekte duygusal zekanın bileşenlerinden biri olarak tanımlanan duygusal okuryazarlığın alt boyutu olarak kullanılmaktadır (Tatar, Özdemir ve Çelikbaş, 2018). Belirtilen bütün bu nedenlerden dolayı bu çalışmada özbildirim yoluyla duygusal öz farkındalığı değerlendirmek amacıyla A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 geliştirilmiştir. Daha sonra ise duygusal öz farkındalık değerlendirmesi açısından bireylerin depresyon ve kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır.

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'u geliştirme kapsamında, başlangıçta 51 maddeden oluşan madde havuzunun 21 maddesi atılarak oluşturulan 30 maddelik formun maddelerinin tamamı, 0,30 ve üzerinde madde toplam puan korelasyonu göstermektedir. Daha sonra ikinci bir uygulamayla madde sayısı 10'a indirilen formun, MYK'ya göre maddelerinin ayırt edicilik ve güçlük değerleri, duygusal öz farkındalığın ölçümünde uygun bir dağılım göstermektedir. Ölçeğin açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen tek faktörlü yapı için varyans açıklama oranı yüksek düzeydedir. Madde analizi ve güvenilirlik analizi sonucunda, kadın grubunda, erkek grubunda ve tüm grupta madde sayısı göz önüne alındığında iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Üçüncü çalışmanın güvenilirlik analizi sonuçları da ikinci çalışma sonuçlarına oldukça benzerdir. Ölçek için elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı da yüksektir.

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un değerlendirilmesine yönelik olarak üçüncü çalışmada, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bazı uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu, ancak diğer bazılarının ise kabul edilebilir değer sınırlarına yakın olmasına karşın uyum değerlerinden düşük veya yüksek olduğu görülmüştür. Ölçeğin, tek faktörle varyans açıklama oranının oldukça yüksek görünmesine karşın, üçüncü çalışma verisi doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında çok güçlü bir tek faktör yapısı göstermemiştir. Ölçeğin madde içerikleri incelendiğinde duyguların farkında olunması (Örn. Nasıl bir ruh halinde olduğumu bilirim.) ve ifade edilmesi (Örn. Ne hissettiğimi tarif edemem.) olarak kabaca ayrıştığı gözlenmektedir. Ancak bu durumun ölçeğin hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına nasıl yansıtacağı açık değildir. Bu sonuçlar özellikle geliştirilen ölçeğin faktör yapısının ayrıca incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Bireyin, depresyon ve kaygı düzeylerinin yüksek olması, hem kendi duygularına hem de diğer bireylerin duygularına ilişkin algısını olumsuz yönde etkilemektedir (Mogg, Bradley, Williams ve Mathews, 1993). Özellikle depresyon düzeyi yüksek bireylerin kendi içine kapandıkları ve kendi duygularını anlamlandırmada sorun yaşadıkları için diğer bireylerden gelen duygu yüklü mesajlara yanlış yorumladıkları bildirilmektedir (Dizén, Berenbaum ve Kerns, 2005; Mor ve Winquist, 2002; van Dam, Earleywine ve Altarriba, 2012). Duygusal öz farkındalık, hem depresyon hem de kaygı ile zıt kutup olarak görünmekte ve duygusal öz farkındalığın artması depresyon ve kaygı düzeyinin düşmesine katkıda bulunmaktadır (Kranzler, Young, Hankin, Abela, Elias ve Selby, 2016). Bu çalışmada, duygusal öz farkındalığın depresyon ve kaygı ile olan ilişkisini değerlendirmek ve geliştirilen duygusal öz farkındalık ölçeği için ayırt edici geçerlik çalışması yapmak amacıyla Hastane Depresyon ve Anksiyete ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, duygusal öz farkındalığın depresyon ve kaygı ile olan ilişkisi, alan yazında yer alan bulgularla benzerlik göstermiştir. Duygusal öz farkındalığın düşük, orta ve yüksek düzeyde olduğu üç grubun karşılaştırma verisine göre, duygusal öz farkındalık düzeyi artarken, depresyon ve kaygı düzeyi kademeli olarak düşmektedir. Duygusal öz farkındalığı yüksek düzeyde olan grubun depresyon ve kaygı düzeyi, ortalama düzeyde duygusal öz farkındalık gösteren ve düşük duygusal öz farkındalık düzeyi gösteren grupların her ikisinden daha düşük olarak belirlenmiştir. Çalışma bulgularına göre kendi duygularını tanıyan, ayırt eden ve bu duygularını ifade edebilen bireylerin, depresyon ve kaygı düzeyleri belirgin şekilde düşüktür. Sonuçlar, depresyon ve kaygı ile baş etmede, duygusal öz farkındalığın başat bir rolünün olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla depresyon ve kaygı düzeyinin azaltılmasına yönelik süreçte duygusal öz farkındalığın arttırılması da bir seçenek olmaktadır. Elde edilen önceki çalışma sonuçlarıyla tutarlı bu sonuç ise geliştirilen ölçeğin geçerliliğine katkı sağlamaktadır. Kullanılan iki duygusal öz farkındalık ölçeği için benzer sonuçların elde edilmiş olması ise ayrıca her iki ölçeğin yapı ve kapsam geçerliliğine katkı yapmaktadır.

Toplam puanlar kullanılarak oluşturulan üç grubun depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması işlemlerinde, her iki ölçekten de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre, yüksek duygusal öz farkındalık düzeyine sahip grubun depresyon ve anksiyete düzeyleri, diğer iki gruptan belirgin şekilde daha düşüktür. Ancak A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'ne göre duygusal öz farkındalığın depresyon ve kaygı ile olan ilişkisini, daha yüksek korelasyon katsayıları ile göstermektedir. Ayrıca duygusal öz farkındalığın, depresyon ve anksiyete

üzerindeki etkisini açıklamada, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nden daha yüksek oranda eta-kare değeri göstermiştir. İki duygusal öz farkındalık ölçeğinin arasında ise tüm grup için ön uygulamada ve tekrar-test uygulamasında orta düzeyde güçlü korelasyon katsayıları belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre iki ölçek büyük oranda benzer özellikler gösterse de farklı ölçüm varyans alanlarına sahip oldukları anlaşılmaktadır.

İkinci çalışmada, iki ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları kadın grubunda, erkek grubunda ve tüm grupta yeterli düzeyde yüksek görünmektedir. Buna karşın geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları, diğer ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarından belirgin şekilde daha yüksektir. Ölçekler arası korelasyonlar da iki ölçeğin duygusal öz farkındalığın ölçümünde büyük oranda örtüştüğüne ve benzer sonuçlar verdiğine işaret etmektedir. Üçüncü çalışmada iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları, her iki ölçek için de madde sayıları dikkate alındığında, yeterli düzeyde yüksek görünmektedir. Ancak geliştirilen A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un madde sayısı, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nden bir madde daha az olmasına karşın güvenilirlik katsayıları, ikinci çalışmada olduğu gibi, hem kadın-erkek gruplarında hem de tüm grupta daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayrıca geliştirilen ölçeğin, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısından daha yüksektir. Test-tekrar test karşılaştırma sonuçlarına göre A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, zamansal değişimden daha fazla etkilenip daha yüksek içtutarlılık güvenilirlik düzeyi gösterirken, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği zamansal değişimden daha az etkilenip daha düşük içtutarlılık güvenilirlik düzeyi göstermektedir.

Çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, duygusal öz farkındalığı değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin, temel psikometrik kriterleri karşıladığı anlaşılmaktadır. Yapılan güvenilirlik ve geçerlik işlem sonuçları geliştirilen ölçeğin, hedef yapıya ilişkin kararlı ve güvenilir ölçümler sağladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca geliştirilen ölçeğin, diğer duygusal öz farkındalık ölçeği, depresyon ve kaygıyla olan ilişkisi de duygusal öz farkındalık ölçümünde tutarlı sonuçlar elde edildiğini göstermektedir. Her iki ölçeğin karşılaştırma sonuçları da elde edilen sonuçların geçerliliğine katkı sağlamıştır. Katılımcı sayılarının büyüklüğü ve kadın- erkek dağılımının dengeli olması, örneklemin temsil gücünü arttırmıştır. Bu durum ise, duygusal öz farkındalığın ölçümüne yönelik daha sağlıklı sonuçların elde edilmesini sağlamış gibi görünmektedir.

Bu çalışmada, geliştirilen ölçeğin kriter bağıntılı ve ayırt edici geçerlik çalışmaları sadece Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği ve Hastane Anksiyete ve Depresyon ölçeği ile yapılmıştır. Duygusal öz farkındalığın, birçok yapıyla ilişkili olduğu bildirildiğinden dolayı diğer yapılar ile de kriter bağıntılı ve ayırt edici geçerlik çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Ayrıca yukarıda belirtildiği üzere A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10'un duygusal öz farkındalığın ölçümünde yeterli düzeyde varyans açıklama oranına sahip görünmesine karşın faktör yapısının da yeni bir çalışmayla incelenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Alpers, G. W. (2008). Eye-catching: right hemisphere attentional bias for emotional pictures. *Laterality*, 13(2), 158-178.
- Andersson, S., Gundersen, P. M., & Finset, A. (1999). Emotional activation during therapeutic interaction in traumatic brain injury: effect of apathy, self-awareness and implications for rehabilitation. *Brain Injury*, 13(6), 393-404.
- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L., & Kültür, S. (1997). Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-287.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.

- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2005). Development of the Levels of Emotional Awareness Scale for Children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology*, 23(4), 569-586.
- Baslet, G., Termini, L., & Herbener, E. (2009). Deficits in emotional awareness in schizophrenia and their relationship with other measures of functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(9), 655-660.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3)-399-410.
- Conte, H. R., Ratto, R., & Karasu, T. B. (1996). The Psychological Mindedness Scale: factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: emotional intelligence in leadership and organizations*. New York, NY: The Berkley Publishing Group.
- Dizén, M., Berenbaum, H., & Kerns, J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157.
- Frewen, P., Lane, R. D., Neufeld, R. W., Densmore, M., Stevens, T., & Lanius, R. (2008). Neural correlates of levels of emotional awareness during trauma script-imagery in posttraumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*, 70(1), 27-31.
- Kauer, S. D. (2010). Emotional self-awareness: preliminary analyses of an RCT using a mobile phone self-monitoring program (mobiletype) to decrease early symptoms of depression (Poster Presentation). Australasian Society of Psychiatric Research: Bondi Beach, Australia.
- Kauer, S. D. (2011). Using mobile phones in the prevention of adolescent depression: a randomised controlled trial examining emotional self-awareness as a mediating variable. Presented at the International Society for Research on Internet Interventions Conference: Sydney, Australia and the European Psychiatric Society Congress: Vienna, Austria.
- Kauer, S. D. (2012). Emotional self-awareness and depressive symptoms: an investigation of an early intervention mobile phone self-monitoring program for adolescents. PhD thesis, School of Psychological Science, The University of Melbourne.
- Kauer, S. D., Reid, S. C., Crooke, A. H. D., Khor, A., Hearps, S. J. C., Jorm, A. F., Sanci, L., & Patton, G. (2012). Self-monitoring using mobile phones in the early stages of adolescent depression: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), e67.
- Killian, K. D. (2012). Development and validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: a measure of emotional intelligence. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502-514.
- Kranzler, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R., Elias, M. J., & Selby, E. A. (2016). Emotional awareness: a transdiagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 262-269.
- Kuzucu, Y. (2008). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64.
- Lane, R. D., Hsu, C. H., Locke, D. E. C., Ritenbaugh, C., & Stonnington, C. M. (2015). Role of theory of mind in emotional awareness and alexithymia: implications for conceptualization and measurement. *Consciousness and Cognition*, 33, 398-405.
- Lane, R. D., Kivley, L. S., Du Bois, M. A., Shamasundara, P., & Schwartz, G. E. (1995). Levels of emotional awareness and the degree of right hemispheric dominance in the perception of facial emotion. *Neuropsychologia*, 33(5), 525-538.

- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: a cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134.
- Lane, R. D., Sechrest, L., & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377-385.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., & Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203-210.
- Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B., & Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(6), 533-541.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1018-1034.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97-105.
- Mogg, K., Bradley, B. P., Williams, R., & Mathews, A. (1993). Subliminal processing of emotional information in anxiety and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 304-311.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662
- Perry, R. J., Rosen, H. R., Kramer, J. H., Beer, J. S., Levenson, R. L., & Miller, B. L. (2001). Hemispheric dominance for emotions, empathy and social behaviour: evidence from right and left handers with frontotemporal dementia. *Neurocase*, 7(2), 145-160.
- Pollatos, O., & Gramann, K. (2012). Attenuated modulation of brain activity accompanies emotion regulation deficits in alexithymia. *Psychophysiology*, 49(5), 651-658.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Silani, G., Bird, G., Brindley, R., Singer, T., Frith, C., & Frith, U. (2008). Levels of Emotional Awareness and autism: an fMRI study. *Social Neuroscience*, 3(2), 97-112.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Tatar A., Özdemir, H., Çelikbaş, B. (2018). Gelir Getiren Bir İşte Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Duygusal Öz-Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *İş'te Davranış Dergisi*, 3(1), 31-41.
- Tatar, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaş, B., Özdemir, H., Yağizer, R., Battal, F., Kurt, G. D., Ören, Z., & Astar, M. (2017). Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(6), 1484-1493.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Alioğlu, S., Çimen, S., Güven, H., & Ay, Ç. E. (2017). Measuring alexithymia via trait approach-I: A Alexithymia Scale item selection and formation of factor structure. *Archives of Neuropsychiatry*, 54(3), 216-224.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., & Bagby, R. M. (1999). Emotional intelligence and the emotional brain: points of convergence and implications for psychoanalysis. *Psychodynamic Psychiatry*, 27(3), 339-354.

- van Dam, N. T., Earleywine, M., & Altarriba, J. (2012). Anxiety attenuates awareness of emotional faces during rapid serial visual presentation. *Emotion*, 12(4), 796-806.
- van der Veek, S., Nobel, R., & Derkx, H. (2012). The relationship between emotion awareness and somatic complaints in children and adolescents: investigating the mediating role of anxiety and depression. *Psychology and Health*, 27(11), 1359-1374.
- Veirman, E., Brouwers, S. A., & Fontaine, J. R. J. (2011). The assessment of emotional awareness in children: validation of the Levels of Emotional Awareness Scale for Children. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 265-273.
- Wiebking, C., & Northoff, G. (2015). Neural activity during interoceptive awareness and its associations with alexithymia: an fMRI study in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-16.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.