



# INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ  
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Yıl: 6, Sayı: 19, Mart 2019, s. 18-29

Yeşim USLU<sup>1</sup>, Cem Ali GİZİR<sup>2</sup>

## DUYGU-DURUM FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI<sup>3</sup>

### Özet

Bu çalışmanın amacı Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) tarafından geliştirilen Duygu Durum Farkındalığı Ölçeğini (DDFÖ) Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırmanın örneklemi, bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan 646 (420 kadın, 226 erkek) lisans öğrencisi oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak üzere doğrulayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin “duygusal dikkat”, “duygusal netlik” ve “duygusal onarım” olarak tanımlanan üç faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa ile belirlenen iç tutarlık analizi sonuçlarına göre güvenilirlik katsayıları duygusal dikkat için .73, duygusal netlik için .70 ve duygusal onarım için .73 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları doğrultusunda üç faktörlü bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal dikkat, duygusal netlik, duygusal onarım, geçerlik, güvenilirlik.

## TRAIT META-MOOD SCALE: VALIDITY AND RELIABILITY STUDIES

### Abstract

The purpose of the study is to adapt the Trait Meta-Mood Scale (TMMS) which was originally developed by Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) to Turkish and examine the validity and reliability of the scale. The sample of the study consisted 646 (420 female, 226 male) undergraduate students enrolled in different faculties of a public university in Turkey. Confirmatory factor analysis was used to evaluate the construct validity of the scale. The result of the study indicated that the scale composed of 19 items and three factors including, “emotional attention”, “emotional clarity”, and “emotional repair”. The results also showed that internal consistency coefficients of the factors as estimated by Cronbach alpha were .73 for emotional attention, .70 for emotional clarity, and .73 for emotional repair. As a result, all the findings suggested that the TMMS can be used as a valid and reliable instrument for measuring the emotional awareness of Turkish university students.

**Keywords:** Emotional attention, emotional clarity, emotional repair, validity, reliability.

<sup>1</sup> Uzm., Milli Eğitim Bakanlığı, E-posta: uslu\_yesim@hotmail.com

<sup>2</sup> Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, E-posta: cagizir@mersin.edu.tr

<sup>3</sup> Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yaptığı yüksek lisans tez çalışmasının bir bölümüdür.

## GİRİŞ

Bireyin ruh durumunun nasıl olduğuyla ilgili bilgi veren, yaşamın ilk günlerinden itibaren düşünce ve davranışlara rehberlik eden ve bireyin yaşamda işlevsellik sağlamasına yardımcı olan duygular (Frijda, 1988), basit bir yapıdan ibaret değildir. Duygular, yaşam olayları sonucunda ortaya çıkması bakımından evrensellik, iletişim aracı görevini üstlendikleri için faydalılık, birçok farklı duyguyu barındırmasından ötürü karmaşıklık, anlamlandırma açısından çeşitlilik, davranışları düzenlemesi bakımından organizatörlük, benliği savunma özellikleri bakımından gizlilik gibi çok çeşitli özelliklere sahiptir (Plutchik, 2001).

Bunun yanı sıra duygular, problem çözme sürecinde bireye yardım eder ve önemli yaşamsal eylemlerde bireyi yönlendirici bir işlev oluştururlar. Bu yönüyle duygular, bireylerin tutumlarını, yargılarını ve kararlarını büyük oranda etkilemektedir. Dolayısıyla, duygusal durumları hakkında net bir bilgi sahibi olan bireyler, kendi duygularını daha iyi anlamakta ve bu duygular arasındaki farkı daha iyi keşfetmektedirler (Gohm ve Clore, 2000). Bu nedenle, duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz duyguların oluşturduğu durumlara karşı daha iyi savunma stratejisi geliştirebilmektedirler.

### Duygusal Farkındalık

Duyguları sadece hissetmek, duyguların verdiği mesajları anlamaya yetmez. Aynı zamanda, bu duyguların ne olduğuna dikkat etmek, farkına varmak ve onları tanımak gerekir. Bu yönüyle duygusal farkındalık, hissedilen duygunun yüzde yüz farkında olmak ve o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmak (Lane ve Schwartz, 1987) anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, hissedilen duygulara dikkat etme ve aynı zamanda bu duyguları netleştirerek tanımlayabilme, duygusal farkındalığın önemli parçaları olarak görülmektedir. Buna göre duygulara dikkat etme, kişinin duygu durumunu fark etmesi, üzerinde düşünmesi ve o duygu durumunu izlemesi (emotional-monitoring) iken, duyguları netleştirme ise kişinin öznel duygularını net bir şekilde anlaması ve duygularını birbirinden ayırt edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, Dizen ve Berenbaum, 2009). Bir başka deyişle, bireyin ne hissettiğinin farkında olması, o anki durum hakkında önemli bilgiler sağlar ve bir sonraki adımda bireyin yapabilecekleri ile ilgili seçenekleri netleştirerek, duygu düzenleme anlamında önemli stratejiler geliştirmesine olanak sunar (Barett, Gross, Christensen ve Benvenuto, 2001).

Duygularının farkında olan bireyler, söz konusu duygusal bilginin yararlı olduğunu algılama eğiliminde olup, kararları için bu bilginin temel olduğuna güvenirlir. Ayrıca bu bireyler, yaşamları ile ilgili bir olayı tanımlarken daha fazla duygu kelimeleri kullanırlar (Gasper ve Clore, 1998). Duyguların farkında olmak, sadece duygular hakkında düşünmek değil, farkında olunan duyguları deneyimlemek demektir. Bu tür bir farkındalık, bireylerin duygularını deneyimlemekten kaçmaları yerine üstesinden gelmelerini sağlar (Greenberg, 2002). Ancak bireyler, yoğun hissedilen olumsuz duygular nedeniyle etkili duygusal düzenlemenin yapılamaması nedeniyle duygusal farkındalık seviyesini keşfedemeyebilirler. Dolayısıyla duygusal farkındalık, duygusal dikkat ve duygusal netlik kadar kullanılan olumlu ve olumsuz duygusal düzenleme stratejileri ile ilişkili olmaktadır (Subic-Wrana vd., 2014). Sonuç olarak, duygusal farkındalık, duygulara dikkat (bireylerin duygularına odaklanma derecesi), duygusal netlik (bireyin kendi duygularını anlaması, tanımlaması ve ifade etmesi) ve duygu farklılaşması (bireyin deneyimlediği duyguyu ifade etmede yaşadığı karmaşa) gibi birçok boyuttan oluşmaktadır (Mankus, Boden ve Thompson, 2016). Bir başka deyişle, bireyin hissettiği duyguları fark etmesi (duygusal dikkat), bu duyguları tanımlaması ve birbirinden ayırması

(duygusal netlik) ile duygularını düzenleyebilmesi (duygusal onarım), sağlıklı duygusal gelişim açısından da önem arz etmektedir.

### **Duygusal Dikkat**

Bireyler günlük hayatta, yoğun miktarda gelen duygusal bilgi ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Beyin kapasitesi sınırlı olduğundan bu bilgilerin hepsi işlenemez. Bu durumda, sadece birey tarafından önemli olarak algılanan bilgilere öncelik verilmektedir. Bu nedenle, duygusal süreçlerle ilgili deneyimler, bireyin algısı ve farkındalığı ile şekillenmektedir. Bireyin, bu duygusal uyarınları birbirinden ayırt edebilmesi ve tanımlayabilmesi ise duygularına dikkat etmesi ile mümkündür. Yani duygusal dikkat, bireyin duyguları hakkında düşünmesi ve bu duyguları birbirinden ayırt edebilmesidir (Salovey Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995). Önceki çalışmalarda, duygusal deneyimlerin duygusal yoğunluk, duygusal dikkat ve duygusal netlik gibi çeşitli bileşenlerden oluştuğu ileri sürülse de duygusal dikkatin, duygusal netlikten nispeten bağımsız olduğu ifade edilmektedir (Coffey, Berenbaum ve Kerns, 2003; Gohm ve Clore, 2000). Bununla birlikte, Palmieri, Boden ve Beranbaum (2009), duygulara dikkat ve duygusal netlik ile kişisel deneyimlere açıklık arasında da önemli bir ilişki olduğu ifade etmektedir. Kişisel deneyimlere açık olan bireyler, duygusal deneyimlere de daha açık olmaktadır ve bu tür deneyimlere açık olan bireylerin, duygularına dikkat düzeyi de daha yüksektir. Çünkü duygularına dikkat eden bireyler, ne hissettikleri ve/veya hissettikleri duygunun nedeni hakkında bilgi sahibidir. Dolayısıyla, duyguları hakkında bilgi sahibi olan, duygularını tanımlayabilmek birbirinden ayırt edebilen bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri yüksek olmaktadır.

### **Duygusal Netlik**

Duygusal farkındalığı oluşturan kişilerarası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık, duygusal deneyimler gibi faktörler çeşitli yaşam olayları karşısında önemli ölçüde rol oynamaktadır. Duygusal netlik ise tek başına duygusal farkındalığı oluşturan faktörlerin büyük çoğunluğuyla ilişkilidir ve köprü görevi görmektedir (Mowrer, 2007). Bu yönüyle duygusal netlik, bireyin ne hissettiği ile ilgili somut ve net bir bilgiye sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Salovey vd., 1995). Duygusal netlik, kaynağın netliği ve türün netliği olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kaynağın netliği, hissedilen duygunun nedenini bilmektir. Türün netliği ise, duyguları deneyimlemek, deneyimlenen duyguları birbirinden ayırt etmek ve ne tür duygular olduğunu (örneğin, korkuya karşı öfke) net bir şekilde tanımlamaktır (Gohm ve Clore, 2002). Dolayısıyla, bireylerin deneyimledikleri duyguların kaynağının ve türünün anlaşılması, bu duyguların öznel deneyimlerden elde edilen içsel değerlendirmelere daha iyi ulaşılmasına yardımcı olmaktadır (Boden ve Berenbaum, 2011). Bireylerin duygusal durumları hakkında net bir bilgiye sahip olmaları ise iyi oluş düzeylerini olumlu şekilde etkilemektedir (Schwarz ve Clore, 1983). Bilindiği üzere, duygular ve bilişler arasında önemli bir ilişki vardır. Buna bağlı olarak, duygusal netlik düzeyi yüksek olan bireylerin, duygusal netlik düzeyi düşük olan bireylere göre, bilişsel yeniden değerlendirmedeki başarılarının da oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir (Boden, Bonn-Miller, Kashdan, Alvarez ve Gross, 2012). Bu nedenle, duygusal netlik düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz duyguları onarmada daha başarılıdırlar (Barrett vd., 2001). Bu noktada duygusal netlik, bilişsel sağlığı doğrudan ya da dolaylı olarak önemli ölçüde etkileyen bir kilit faktör olmaktadır (Berenbaum, Raghavan, Le, Vernon ve Gomez, 2003).

### **Duygusal Onarım**

Bireyler, davranışlarını düzenlemek için içsel süreçlerde neler hissettiğini anlamaya çalışır. Bu süreçte limbik sistem, psikolojik ve duygusal durumların düzenlenmesiyle ilişkili görev yapar. Bu noktada, sağlıksız duygusal onarımlar ve düzenlemeler depresyon, kaçınma, şiddet ve

bağımlılık gibi psikolojik sorunlara neden olur (Dayton, 2007). Salovey ve diğerleri (1995) duygusal onarımı, bireyin olumsuz duygularını fark ederek bu duyguları olumlu duygular ile değiştirmesi ve olumlu duyguları daha fazla deneyimlemesi olarak tanımlamaktadırlar. Buna göre, olumsuz duyguların azaltılması ve olumlu duyguların artırılması, günlük yaşamda karşılaşılabilecek stresli olaylar karşısında bireylerin verebileceği olumsuz tepkileri azaltmaktadır. Bu nedenle duygusal onarım, olumsuz dışsal bir durumdan kaynaklanan duygusal tepkiyi, önceki duygusal tepki seviyesine getirerek organizmayı dengeye geri getirme açısından oldukça önemlidir (Limenore, Fernandez-Castro, Soler-Oritja ve Alvarez-Moleiro, 2015). Bireylerin başarılı bir duygusal onarım yapabilmeleri, bilişsel süreçlerle yakından ilişkilidir. Çeşitli bilişsel süreçler, stresli olaylardan sonraki onarım sürecini etkileyebilmektedir. Bu süreçte, yaşanan olumsuz olaylar karşısında hissedilen olumsuz duygular, onarım sürecinin gecikmesine yol açmaktadır (Brosschot, Gerin ve Thayer, 2006). Nitekim Robinette ve Charles (2016), stresli yaşam olaylarından sonra yaşanan ruminatif (tekrarlayan) düşüncelerin, bireylerin çözüm bulma ya da onarım sürecine başlaması yerine, olumsuz duyguları tekrar tekrar anımsamasına neden olduğunu belirtmektedir. Bunun aksine, olumlu duyguların sürekli tekrar edilmesi ve düşünülmesi ise bireyin duygusal onarım ve baş etme sürecine katkı sağlamaktadır (Limenore vd., 2015; Ruiz-Aranda, Extremera ve Pineda-Galan, 2014; Smith ve Alloy, 2009).

İlgili alanyazında, varolan durumlara uygun davranışlar geliştirmek için duyguların sağladığı bilgiyi kullanabilme becerilerinin (öznel duyguları anlama, tanımlama ve düzenleme) bireyden bireye farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Salovey, Stroud, Woolery ve Epel, 2002). Dolayısıyla, gereksinimler, istekler ve amaçlar ile ilgili çok çeşitli bilgiler sunan duygular konusunda bireylerin farkındalık düzeylerinin belirlenmesi oldukça önemli olmaktadır. Bu noktada, bireylerin farkındalık düzeylerini özellikle duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım temelinde ele alan ölçme araçlarının geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir. Bu sayede, bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve duygusal farkındalığı artırmaya yönelik çeşitli uygulamaların geliştirilmesi yönünde kapsamlı çalışmaların yürütülmesine olanak sağlanmış olacaktır.

Diğer yandan, alanyazın incelendiğinde, duygusal farkındalığa odaklanan çalışmaların büyük oranda yurt dışında yapıldığı gözlemlenmektedir. Türkiye’de ise duygusal farkındalık kavramını duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım alt boyutları çerçevesinde ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Elbetteki bu durumun en temel nedenlerinden biri, sözü edilen kavramları ölçmeye yönelik bir ölçme aracının bulunmaması ya da varolan ölçme araçlarının henüz Türkçe’ye kazandırılmamış olmasıdır. Bu noktada, özellikle ön-yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıklarına yönelik çalışmalar kapsamında kullanılabilir ölçme araçlarının geliştirilmesinin ilgili alanyazına önemli bir katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Aslında Türkiye’de, ölçek uyarlama kapsamında yürütülen iki çalışmaya rastlanılmaktadır. Bu çalışmalardan birincisinde Aksöz, Bugay ve Erdur-Baker (2010) Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (Salovey vd., 1995) ile ilgili bir geçerlik-güvenirlik çalışması yürütmüşlerdir. Bu çalışma sonucunda araştırmacılar, doğrulayıcı faktör analizi kapsamında ilgili ölçeğin üç boyutlu formunun yapı geçerliği ölçütlerini karşılamadığı sonucuna ulaşmış ve bu ölçeğin üç boyutlu yapısının farklı örneklem grupları üzerinde yeniden test edilmesinin gerekliliği üzerinde durmuşlardır. İkinci çalışmada ise Bugay, Aksöz ve Erdur-Baker (2014) madde parselleme tekniği (item parceling technique) kullanarak gerçekleştirdikleri doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Duygu Durum Farkındalığı Ölçeğinin yeterli yapı geçerliğine sahip olduğunu vurgulamışlardır. Ancak, her bir faktör içinde yer alan maddelerin sadece bazılarının analize dahil edildiği parselleme tekniğinde iki temel sorun bulunmaktadır (Kline, 2016). Bunlardan birincisi, ilgili boyuttaki hangi maddelerin seçilmiş olduğunun farklı analiz sonuçları ortaya çıkarmasıdır.

İkincisi ise tüm maddelerin eşdeğer olarak kabul edilmesi nedeniyle ölçekten elde edilen toplam puan sonucunda maddeler arasındaki farklılaşmalar göz ardı edilmiş olmaktadır. Dolayısıyla, ilgili ölçeğin çok boyutlu yapısının istemeden gözardı edilmesi ya da maskelenmesi söz konusu olmaktadır. Bu durum, geçerlik incelemesi açısından önemli bir bilgi kaybını da beraberinde getirmektedir. Nitekim araştırmacılar da ölçeğin üç boyutlu yapısının farklı örneklem grupları üzerinde yeniden test edilmesinin gerekliliğine her iki çalışmada da vurgu yapmışlardır. Bu nedenle, Duygu Durum Farkındalığı Ölçeğinin dilbilimsel özelliklerinin yeniden incelenerek, farklı ve geniş bir örneklem grubu ile ele alınmasının oldukça yararlı olacağı değerlendirilmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, Türkçe'ye yeniden uyarlanan Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenerek geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması amaçlanmaktadır.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı güz döneminde bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 646 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışma grubunun 420'si (% 65) kadın ve 226'sı (% 35) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 180'i (% 27.9) birinci, 159'u (% 24.6) ikinci, 170'i (% 26.3) üçüncü ve 137'si (% 21.2) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin yaş uzamı ise 18 ile 27 arasında değişmekte olup, ortalaması 20.87'dir ( $SS=1.88$ ).

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubunun özelliklerini tanımlamak amacıyla katılımcılara ait cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi gibi temel bilgileri elde etmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan soru formu, "Kişisel Bilgi Formu" adı altında uygulanmıştır.

#### Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ)

Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (Trait Meta-Mood Scale), bireylerin duygusal durumlarıyla ilgili farkındalıklarını ölçmek amacıyla Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) tarafından geliştirilmiştir. DDFÖ'nün kuramsal altyapısı, bireylerin duygusal durumlarına yönelik dikkat ve duyguları arasındaki ayrımı fark edebilme düzeyleri ile duygularını düzenleme becerileri arasında farklılıklar olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu bakış açısıyla DDFÖ, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım olarak adlandırılan üç alt boyut temelinde şekillendirilmiştir. *Duygusal dikkat* alt boyutu, bireyin duyguları hakkında düşünmesi ve nasıl hissettiğine tüm dikkatini vermesini tanımlamaktadır. İkinci alt boyut olan *duygusal netlik* bireyin ne hissettiği ile ilgili somut ve net bir bilgiye sahip olmasıdır. Üçüncü alt boyut olarak ifade edilen *duygusal onarım* ise kısaca bireyin olumsuz duygularını, olumlu duygular ile yer değiştirebilme becerisini kapsamaktadır (Salovey vd., 1995).

Toplam 48 maddeden oluşan orijinal ölçeğin 30 maddelik kısa formu da bulunmakta olup, Salovey ve diğerleri (1995) tarafından araştırmalarda bu kısa formun kullanılması önerilmektedir. Bu çalışmada da, öneriler doğrultusunda, ölçeğin 30 maddeden oluşan kısa formu kullanılmıştır. DDFÖ'nün kısa formunda yer alan maddelerden 13'ü duygusal dikkati, 11 maddesi duygusal netliği ve 6 maddesi ise duygusal onarımı ölçmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler "Ne hissettiğimi çoğu zaman pek umursamam (madde 5; duygusal dikkat)", "Neredeyse her zaman tam olarak nasıl hissettiğimi bilirim (madde 30; duygusal netlik)" ve "Ne kadar kötü hissetsem

de iyi şeyler düşünmeye çalışırım (madde 1; duygusal onarım)” şeklindedir. Orijinal ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre, ölçekte yer alan faktörlerin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları duygusal dikkat için .86, duygusal netlik için .88 ve duygusal onarım için .82 olarak belirlenmiştir (Salovey vd., 1995).

### İşlem

Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde öncelikle ölçeğin özgün formundaki her bir madde üç farklı devlet üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanları (2 doçent, 1 doktor öğretim üyesi ve 2 araştırma görevlisi) tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen çeviriler, araştırmacılar tarafından madde düzeyinde karşılaştırılarak her maddeyi en iyi açıklayan ifadeler belirlenmiş ve ifadelerin anlamsal ve dilbilimsel olarak birbirleriyle uyumluluğu incelenmiştir. Bir sonraki aşamada, oluşturulan Türkçe form yaklaşık 20 lisans öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerden her bir maddeyi anlaşılabilirlik düzeyinde değerlendirmeleri ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Geribildirimler çerçevesinde ölçek kullanıma hazır hale getirilmiştir.

Araştırma verileri, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı Güz Döneminin Ekim-Kasım aylarında bir devlet üniversitesi bünyesinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3 ve 4. sınıf lisans öğrencilerine uygulanan ölçme aracı aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulamalar öncesinde, ilgili üniversitenin Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sürecinde, öğrencilerin bu çalışmaya gönüllü katılımı esas alınmıştır. Bununla birlikte, tüm öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart olarak açıklanmıştır. Uygulamalar, yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Bu çalışmada, Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği'nin yapı geçerliğini test etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Analiz sürecinde, oluşturulan modelin veri tabanına uygunluğunu (yapı geçerliğini) değerlendirmek üzere araştırmalarda en sık kullanılan model uyum iyiliği indekslerinden yararlanılmıştır. Bu indeksler sırasıyla ki kare ( $\chi^2$ ) uyum testi (Bollen, 1989), SRMR (Bentler, 1995), RMSEA (Steiger, 1990), CFI (Bentler, 1990), GFI (Jöreskog ve Sörbom, 1989) ve AGFI (Jöreskog ve Sörbom, 1989) model uyum indeksleridir. Öngörülen ölçme modelinin uygunluğu için SRMR ve RMSEA indekslerinin .05 ve altı, CFI, GFI ve AGFI indekslerinin ise .90 ve üzeri bir uyum değerine sahip olması gerekmektedir (Schumacher ve Lomax, 2010).

## BULGULAR

### DDFÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi

Bu çalışmada DDFÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Süreçle ilgili başlangıç noktası olarak, özgün DDFÖ'nün kuramsal alt yapısını oluşturan ve 30 madde aracılığıyla üç faktörden oluştuğu öngörülen model göz önünde bulundurularak ilgili madde gruplarının ölçtüğü faktörler ve bu faktörlere ilişkin özellikler yeniden sınanmıştır. Analiz sürecinde, ölçeğin faktör yapısı belirlenirken bir faktörü açıklayan madde sayısı en az üç olacak şekilde en yüksek faktör yük değerlerine sahip olan maddeler öncelikli olarak tercih edilmiş ve her bir faktör içerisinde faktör yükü .30'un altında olan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Aynı zamanda, kavramsal netlik oluşturmak amacıyla, birden fazla faktöre yüklenen maddeler de ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 1. DDFÖ maddelerinin standardize edilmiş Lambda,  $t$  ve  $R^2$  değerleri ile aritmetik ortalama ve standart sapmaları (N=646)

Faktörler	$\lambda$	$t$	$R^2$	Madde Toplam Korelasyonu	$\bar{X}$	SS
<b>Duygusal Dikkat</b>						
Madde 2	.48	9.99	.23	.375	3.24	1.25
Madde 5	.39	8.91	.16	.367	3.92	1.16
Madde 16	.52	12.16	.27	.460	3.30	1.22
Madde 18	.40	9.15	.16	.406	3.46	1.08
Madde 23	.50	11.74	.25	.487	3.78	1.06
Madde 27	.57	13.55	.33	.452	3.46	1.34
Madde 29	.72	16.32	.52	.527	3.70	1.12
<b>Duygusal Netlik</b>						
Madde 15	.43	8.97	.18	.385	3.27	1.00
Madde 17	.36	7.54	.13	.323	3.07	1.07
Madde 20	.66	13.52	.43	.440	3.50	1.04
Madde 22	.37	7.91	.14	.332	3.39	1.10
Madde 25	.41	8.40	.17	.379	3.77	0.84
Madde 28	.48	9.84	.23	.461	3.69	0.90
Madde 30	.43	8.86	.19	.445	3.41	1.05
<b>Duygusal Onarım</b>						
Madde 1	.68	16.97	.46	.563	3.18	1.13
Madde 8	.71	17.79	.50	.569	3.36	1.14
Madde 14	.58	14.19	.34	.479	3.11	1.15
Madde 19	.36	8.62	.13	.310	3.45	1.24
Madde 26	.63	15.85	.40	.539	3.19	1.10

Doğrulayıcı Faktör Analizi üzerinden elde edilen maddelerin standardize edilmiş Lambda değerleri,  $t$  değerleri ve çoklu korelasyon kareleri Tablo 1’de görülmektedir. Elde edilen bütün değerler  $p < .05$  düzeyinde anlamlıdır. Faktör yüklerini gösteren Lambda değerleri incelendiğinde ise faktör yüklerinin .36 ile .72 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan üç faktörlü DDFÖ modeli,  $\chi^2_{(133)} = 310.19$ ,  $\chi^2/sd = 2.33$ , RMSEA = .045, SRMR = .054, GFI = .95, AGFI = .93 ve CFI = .91 uyum değerlerine sahiptir. Elde edilen bu değerler, 19 maddelik modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, DDFÖ’nün ayırt edici özelliklere sahip 19 madde ile üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulayıcı faktör analizine göre belirlenmiş ve bu model kuramsal ve istatistiksel açıdan uygun ve tatminkâr bulunmuştur.

### DDFÖ’nin Güvenirliğinin İncelenmesi

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri duygusal dikkat için .73, duygusal netlik için .70 ve duygusal onarım için .73 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılan “Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği”nin (Salovey vd, 1995) psikometrik özellikleri incelenerek geçerlik ve güvenirliliği

sınanmıştır. Bu kapsamda gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğinin bulunduğu ve DDFÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip 19 madde ile üç faktörlü (duygusal farkındalık, duygusal netlik ve duygusal onarım) bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, ölçeğin iç tutarlılığını sınamak üzere yapılan güvenirlik analizleri sonucunda DDFÖ'ye ait üç faktörün Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının .70 ile .73 arasında yer aldığı görülmüştür. Dolayısıyla, psikometrik özellikleri incelenen DDFÖ'nün üniversite öğrencilerinin duygu durumlarını belirlemeye yönelik çalışmalarda kullanılabilir yeterli geçerlik ve güvenirlğe sahip olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazında, Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği kullanılarak bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri kapsamında duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı (Abeyta, Routledge, Juhl ve Robinson, 2015; Rey, Extremera ve Pena, 2011), sosyal kaygı ve depresyon (Berenbaum, Bredemeier, Thompson ve Boden, 2012; Flynn ve Rudolph, 2014; Thompson, Boden ve Gotlib, 2017), şüphecilik (Boden ve Berenbaum, 2011), iyi oluş (Gohm ve Clore, 2002), psikolojik büyüme (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004), yaşam amacı (Abeyta vd., 2015), duygusal düzenleme (Boden ve Thompson, 2015; Cho ve Hong, 2013) ve başatma becerileri (McLaughlin, Mennin ve Farach, 2007) gibi çeşitli psikolojik değişkenler arasında ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla, Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilecek araştırmalarla, üniversite öğrencilerinin duygulara dikkat verme, duyguları tanımlama ve anlama ile duygularını yönetebilme kapsamında duygusal farkındalık düzeylerinin çok çeşitli değişkenlerle olası ilişkilerinin belirlenmesine olanak sağlanabileceği öngörülmektedir.

Bununla birlikte, Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilecek araştırma sonuçlarının, ön-yetişkinlik döneminin en temel gelişim görevleri arasında yer alan “duygu yönetimi” kapsamında üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme, anlama, tanımlama ve onarma becerilerinin geliştirilmesine yönelik oluşturulacak çeşitli psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, araştırmada yer alan çalışma grubundaki 646 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerin analizine dayanmaktadır. Bu durum, araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Ölçek geliştirme ve uyarlama kapsamında yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçümler temelinde gerçekleştirildiğinden, ilerleyen süreçte daha geniş örneklem sayıları ve farklı örneklem gruplarından elde edilecek verilerle DDFÖ'nün psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesinin oldukça yararlı olacağı değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, zaman serisi desenli araştırma yaklaşımları çerçevesinde üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerinde zamana bağlı değişimlerin varolup olmadığının incelenmesi ilgili alanyazına önemli bir katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, DDFÖ'nün Türkiye’de üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerinin üç boyut (duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım) çerçevesinde belirlenmesinde kullanılabilmesi için yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca, DDFÖ'nün hem araştırmacılar hem de üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde görev yapan uzmanlar tarafından kullanılabilir. Bu sayede, Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılan DDFÖ, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıkları üzerine yapılacak araştırma ve uygulamaların artmasına ve çeşitlenmesine katkı sağlayabilir.



### KAYNAKÇA

- Abeyta, A. A., Routledge, C., Juhl, J., & Robinson, M. D. (2015). Finding meaning through emotional understanding: Emotional clarity predicts meaning in life and adjustment to existential threat. *Motivation-Emotion*, 39, 973-983.
- Aksöz, İ., Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2010). Turkish adaptation of the trait meta-mood scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2642–2646.
- Barrett, L. F., Gross, J. , Christensen, T. C. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mappi relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. Multivariate Software, Encino, CA.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 72-80.
- Berenbaum, H., Raghavan, G., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 206–226.
- Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. *Personality and Individual Differences*, 51, 652–656.
- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Kashdan, T. B., Alvarez, J., & Gross, J. J. (2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 233-238.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression, *Emotion*, 15(3), 399-410.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113–124.
- Bugay, A., Aksöz, İ., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Examining the reliability and validity of the Turkish version of the Trait Meta-Mood Scale. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 1264-1273.
- Cho, Y., & Hong S. (2013).The new factor structure of the Korean version of the difficulties in emotion regulation scale (K-DERS) incorporating method factor. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 46(3), 192-201.
- Coffey, B., Berenbaum, H., & Kerns, J. G. (2003). Brief Report. *Cognition and Emotion*, 17(4), 671-679.
- Dayton, T. (2007). Emotional repair through action methods. In Camilleri, V. A. (Eds.), *Healing the inner city* (pp. 197-211). Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 47-59.

- Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 291-297.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychological Association, 43*(5), 349-358.
- Gasper, K., & Clore, G. L. (1998). The persistent use of negative affect by anxious individuals to estimate risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1350-1363.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology, 26*(6), 679-697.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional. *Cognition and Emotion, 16*(4), 495-518.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gorostiaga, A., Balluerka, N., Aritzeta, A., Haranburu, M., & Alonso-Arbiol, I. (2011). Measuring perceived emotional intelligence in adolescent population: Validation of the Short Trait Meta-Mood Scale (TMMS-23). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11*(3), 523-537.
- Jöreskog, K. ve Sörbom, D. (1989). *LISREL 7 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. H. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry, 144*, 133-143.
- Limenore, J. T., Fernandez-Castro, J., Soler-Oritja J., & Alvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-8.
- Mankus, A. M., Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2016). Sources of variation in emotional awareness: Age, gender, and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences, 89*, 28-33.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*, 197-215.
- Mclaughlin, K. A., Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 1735-1752.
- Mowrer, S. (2007). *The role of emotional clarity in impressions of the self and others* (Unpublished undergraduate thesis). The Ohio State University, Department of Psychology, USA.
- Palmieri, P. A., Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2009). Measuring clarity of and attention to emotions. *Journal of Personality Assessment, 91*(6), 560-567.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist, 89*, 344-350.

- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention, 20*(2), 227-234.
- Robinette, J. W., & Charles, S. T. (2016). Age, rumination, and emotional recovery from a psychosocial stressor. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 71*(12), 265-274.
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., & Pineda-Galan, C. (2014). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: The mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 21*, 106-113.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health, 17*(5), 611-627.
- Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (2010). A beginner's guide to structural equation modeling. New York: Routledge.
- Schwarz, N. ve Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(3), 513-523.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*, 116–128.
- Steiger, J. H. (1990). Some additional thoughts on components, factors, and factor indeterminacy. *Multivariate Behavioral Research, 25*(1), 41-45.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brahler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., & Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reported negative affect in the general population? *Plos One, 9*(3), 1-10.
- Thompson, R. J., Boden, M. T., & Gotlib, I. H. (2017). Emotional variability and clarity in depression and social anxiety. *Cognition and Emotion, 31*(1), 98-108.
- Thompson, R. J., Dizen, M., & Berenbaum, H. (2009). The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality, 43*, 875-879.

### Extended Summary

A review of the literature revealed that meta-mood or emotional meta-knowledge is associated with several psychological variables such as, self-esteem (Abeyta, Routledge, Juhl, & Robinson, 2015; Rey, Extremera, & Pena, 2011), anxiety and depression (Berenbaum, Bredemeier, Thompson, & Boden, 2012; Flynn & Rudolph, 2014; Thompson, Boden, & Gotlib, 2017), paranoia (Boden & Berenbaum, 2011), well-being (Gohm & Clore, 2002), and life purpose (Abeyta et al., 2015). In these studies, emotional meta-knowledge is typically measured by the three subscales (emotional attention, emotional clarity and emotional repair) of the Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). There are also studies investigating the psychometric properties of the diverse versions of TMMS adapted to other

languages and/or populations (Aksöz, Bugay ve Erdur-Baker, 2010; Fernández-Berrocal, Extremera, and Ramos, 2004; Gorostiaga, et al., 2011). With this background, the purpose of the present study is to adapt the Trait Meta-Mood Scale (TMMS) which was originally developed by Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) to Turkish culture and examine the validity and reliability of the scale.

The sample of the study consisted 646 (420 female, 226 male) undergraduate students enrolled in different faculties of a public university in Turkey. The TMMS which was originally developed by Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) consists of 30 items to which individuals respond on a 5-point Likert type scale. The original scale composed of three factors namely, “emotional attention”, “emotional clarity”, and “emotional repair”. The internal consistency coefficients of the factors as estimated by Cronbach alpha were .86, .88, and .82, respectively. Confirmatory factor analysis was used to evaluate the construct validity of the scale. For all the statistical procedures performed, the alpha value of .05 was established as a level of significance and the maximum likelihood (ML) estimation method was used.

The result of the CFA for the preferred model of TMMS yielded following goodness-of-fit indices:  $\chi^2_{(133)} = 310.19$ ,  $\chi^2/sd = 2.33$ , RMSEA = .045, SRMR = .054, GFI = .95, AGFI = .93, and CFI= .91. These indices were deemed adequate to treat the respective observed variable groups as distinct latent variables in the structural model. All parameter estimates were statistically significant ( $p < .05$ ). Moreover, all Lambda-x values, which are the loadings of each observed variable on respective latent variable, ranged from .36 to .72. Thus, the results of the study indicated that the scale composed of 19 items and three factors including, “emotional attention”, “emotional clarity”, and “emotional repair”. The results also showed that internal consistency coefficients of the factors as estimated by Cronbach alpha were .73 for emotional attention, .70 for emotional clarity, and .73 for emotional repair. To conclude, this study provided preliminary support for the psychometric properties of the Turkish version of the TMMS. In other words, all the findings suggested that the TMMS can be used as a valid and reliable instrument for measuring the emotional awareness of Turkish university students.