

**DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE'YE ÇEVİRİLMESİ VE  
PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ****TRANSLATION OF EMOTIONAL SELF-AWARENESS SCALE INTO TURKISH AND  
EXAMINATION OF ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES****Yrd. Doç. Dr. Arkun TATAR**FSM Vakıf Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,  
İstanbul/Türkiye**Berra BEKİROĞLU**

İstanbul/Türkiye

**Behmen ÇELİKBAŞ**

İstanbul / Türkiye

**Hüdanur ÖZDEMİR**

hudaozdemir@gmail.com, İstanbul / Türkiye

**Revşan YAĞIZER**

İstanbul / Türkiye

**Fatih BATTAL**

İstanbul / Türkiye

**Gül Demet KURT**

İstanbul / Türkiye

**Zekeriya ÖREN**

İstanbul / Türkiye

**Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR**FSM Vakıf Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,  
İstanbul/Türkiye**ÖZ**

Duygusal öz-farkındalık kavramı şizofreni, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, aleksitimi ve somatoform bozukluklar gibi psikiyatrik pek çok olgu açısından önemli bir yer teşkil etmesine rağmen, yapıyı ölçmek için Türkçe ölçüm araçlarının yetersiz olduğu gözlenmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmada Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya kolay örnekleme yöntemiyle 16-66 yaşları arasında 445 kadın ve 242 erkek olmak üzere toplam 687 kişi katılmıştır. Test-tekrar test çalışması ise, 82'si kadın ve 23'ü erkek olmak üzere toplamda 105 kişinin katılımı ile yürütülmüştür. Beş alt boyut ve 33 maddeden oluşan Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği, öz bildirim türü bir ölçüm aracıdır. Bu çalışmada, test-tekrar test güvenilirliği ve kriter bağıntılı geçerlik için Pearson Korelasyon Analizi, ölçeğin yapı geçerliliği için de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirlik analizi sonucunda, ölçeğin genel toplamı için Cronbach Alfa içtutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır. Tanıma, karar verme, iletişim, isimlendirme ve bağlamsallaştırma alt boyutları için hesaplanan güvenilirlik katsayıları ise 0,44 ve 0,66 arasında değişmektedir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin, temel psikometrik özellikleri karşılayan bir yapıda olduğu gözlenmiş ve elde edilen sonuçlar ilgili alanyazındaki çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** duygusal farkındalık, duygusal öz-farkındalık, duygu, aleksitimi

## ABSTRACT

Despite the importance of emotional self-awareness, as it is related to emotional intelligence and plays a central role in psychiatric disorders such as schizophrenia, depression, post-traumatic stress disorder, alexithymia, and somatoform disorders, there remains a paucity of available instruments in Turkish for measuring the concept. As there is a recognized need, to this respect, in this study Emotional Self-Awareness Scale (ESAS), consisting of five subscales and 33 items, was translated into Turkish, and its psychometric properties were evaluated. The study was conducted in the form of a survey, using convenience sampling, with data being gathered from 445 females and 242 males, a total of 687 subjects, ranging in age from 16 to 66 years. The test-retest study was conducted with 82 females and 23 males, a total of 105 subjects. In order to examine the factor structure, confirmatory factor analysis was performed and the Pearson correlation coefficient was used to determine the test-retest reliability and the criterion validity. Reliability was calculated using Cronbach's Alpha. The internal consistency coefficient for the entire scale was 0.87, and its subscales (recognition, decision making, communication, identification, and contextualization) ranged from 0.44 to 0.66. Taken together, results indicate that the scale has the required psychometric properties. The findings have been interpreted and discussed in line with those of previous studies.

**Key Words:** emotional awareness, emotional self-awareness, emotion, alexithymia

## 1.GİRİŞ

Duygu kavramı, genel itibarıyla, tanımlanması güç karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir, bu nedenle de alanyazında birçok duygu tanımı yer almaktadır (Mulligan ve Scherer, 2012; Widen ve Russell, 2010). Yapılan tanımlar incelendiğinde, genel olarak duyguların, çevrede olan bitenler hakkında değerlendirme yapmaya olanak sağlayan, yargılama ve karar verme süreçlerine katkıda bulunan içsel deneyimler olarak ele alındığı görülmektedir (Boden ve Berenbaum 2007; D'Antonio, Kahn, Mckelvey, Berenbaum ve Serper 2015; Dizen, Berenbaum ve Kerns 2005; Herbert, Herbert ve Pollatos 2011; Mayer, Salovey, Caruso ve Cherkasskiy, 2011; Smith ve Lazarus, 1990). Duyguların, bilinçli bir şekilde farkında olunmasının, insan hayatındaki yeri açısından, ayrı bir önem taşıdığı belirtilmektedir. (Baslet, Termini ve Herbener 2009; Lichev, Sacher, Ihme, Rosenberg, Quirin, Lepsien, Palmel, Rufer, Grabe, Kugel, Kersting, Villringer, Lane ve Suslow, 2015; Robertson, Daffern ve Bucks, 2013).

Bireylerin kendilerinin ve diğer insanların duygusal yaşantılarına yönelik farkındalığını ifade eden duygusal farkındalık, kişinin dünyayı doğru bir biçimde anlamlandırabilmesine yardımcı olmaktadır (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane 2010; Boden ve Berenbaum 2007; Carton, Bayard, Jouanne ve Lagrue 2008; Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski 2012). Aynı zamanda duygusal farkındalık, bireyin içinde bulunduğu duygu durumunu tanımlayabilme ve ifade edebilme becerilerini kapsamaktadır (Kuzucu, 2008). Diğer bir ifadeyle duygusal farkındalık, bireylerin yaşadıkları duygular hakkında bir fikir yürütme sürecini içermektedir (Baslet, Termini ve Herbener, 2009; Kuzucu, 2008). Bu bağlamda, duygusal farkındalığın, olumsuz yaşantılar karşısında ortaya çıkan negatif duyguları kontrol etmeye ve söz konusu duyguları olumlu yönde değiştirmeye olanak sağladığı düşünülmektedir (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane 2010; Boden ve Berenbaum 2007; Kuzucu, 2008).

Ayrıca duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olması, zihinsel ve fiziksel işlevlerin de daha iyi olduğuna işaret etmektedir. Duygusal bilgilerin bilinçli olarak kullanılması, bu bilgilerin bilişsel süreçlerle bütünleştirilmesini de sağlamaktadır (Baslet, Termini ve Herbener, 2009; Velasco, Carton, Almoshen, Blotman ve Nargeot, 2012). Duyguların bilinçli olarak farkında olunması, kişinin yaşam kalitesini arttıran ve var olan potansiyelini en iyi şekilde kullanmasını sağlayan bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane 2010; Baslet, Termini ve Herbener 2009; Kuzucu, 2008).

Duygusal farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin, çoğunlukla klinik anlamda bir sorun yaşıyor oldukları ifade edilmektedir. Depresyon (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane, 2010; Boden ve Thompson, 2015), travma sonrası stres bozukluğu (Boden, Bonn-Miller, Kashdan, Alvarez ve Gross, 2012; Frewen, Lane, Neufeld, Densmore, Stevens ve Lanius, 2008), somatoform bozukluklar (Subic-Wrana, Bruder, Thomas, Lane ve Köhle, 2005; Subic-Wrana, Beutel, Knabel ve Lane 2010), madde bağımlılığı (Carton, Bayard, Jouanne ve Lagrue, 2008; Carton, Bayard, Paget, Jouanne, Varescon, Edel ve Dettleux, 2010), duygusal yeme (emotional eating) (Moon ve Berenbaum, 2009; Romel, Nandrino, Ducro, Andrieux, Delecourt ve Antoine, 2012), şizofreni (Baslet, Termini ve Herbener, 2009; D'Antonio, Kahn, Mckelvey, Berenbaum ve Serper 2015) ve aleksitimi (Lichev, Rufer, Rosenberg, Ihme, Grabe, Kugel, Donges, Kersting ve Suslow, 2014; Torrado, Ouakinin ve Nicolau-Bacelar, 2013) bu sorunlar arasında yer almaktadır.

Alanyazında psikopatoloji ile duygusal farkındalık ilişkisini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak söz konusu olgular arasında özellikle aleksitimi, duygusal farkındalıkla ters yönlü ilişkisi açısından dikkat çekmektedir (Herbert, Herbert ve Pollatos 2011; Lane, Hsu, Locke, Ritenbaugh ve Stonnington 2015; Torrado, Ouakinin ve Nicolau-Bacelar, 2013). Kelime olarak duygu yoksunluğu anlamına gelen aleksitimi, kişilerin

kendi duygularını ve diğer insanlardan gelen duygusal mesajları algılama, tanıma ve izah etmede yaşadıkları problemleri ifade etmektedir (Carton, Bayard, Paget, Jouanne, Varescon, Edel ve ark., 2010; Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski 2012; Mehling ve Krause, 2005; Subic-Wrana, Bruder, Thomas, Lane ve Köhle, 2005). Bireylerin hayatında ciddi problemlere sebep olan aleksitiminin, yaygın olarak, duygusal farkındalık eksikliğinden kaynaklandığı öne sürülmektedir (Lichev, Rufer, Rosenberg, Ihme, Grabe ve ark., 2014; Silani, Bird, Brindley, Signer, Frith ve Frith, 2008; Torrado, Ouakinin ve Nicolau-Bacelar, 2013). Bu bağlamda, bireylerin duygusal farkındalık seviyeleri arttıkça duyguyu temsil eden daha esnek, yeni yolların geliştirildiği ve bu yollar aracılığıyla da daha fazla bilgi edinilebileceği ileri sürülmektedir (Lane, Quinlan, Schwart, Walker ve Zeitlin, 1990; Robertson, Daffern ve Bucks, 2013; Subic-Wrana, Beutel, Knabel ve Lane 2010; Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011).

Duygusal farkındalığı bir alt boyut olarak ölçen ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan (Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt ve Sayar, 2009; Kuzucu 2008; Sayar, Güleç, Ak 2001) Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) (Bagby, Parker ve Taylor, 1994), bireylerin aleksitimi düzeylerini değerlendirmede oldukça sık kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan yüksek puanlar aleksitimi düzeyinin yüksekliğini göstermekte, yani duygusal uyaranlara karşı bozulmuş bir işlem sürecini ifade etmektedir (Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005; Fantini-Hauwel, Boudoukha ve Arciszewski 2012; Herbert, Herbert ve Pollatos 2011; Lane, Hsu, Locke, Ritenbaugh ve Stonnington 2015; Lichev, Rufer, Rosenberg, Ihme, Grabe ve ark., 2014; Parling, Mortazavi ve Ghaderi, 2010; Torrado, Ouakinin ve Nicolau-Bacelar, 2013).

Duygusal farkındalık düzeyini ölçmeyi hedefleyen ve Türkçe uyarlaması (Kuzucu, 2008) bulunan bir diğer ölçek ise, Piaget'in bilişsel gelişim modeli temel alınarak geliştirilen ve performans dayalı bir ölçek olan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği' dir (DFDÖ) (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker ve Zeitlin, 1990). Ölçekte temel alınan modele göre duygusal farkındalık, beş aşamalı hiyerarşik bir yapıdan oluşmaktadır. Bu yapılar, (a) bedensel duyular, (b) bedensel his ve/veya eylem eğilimi, (c) tekil duygular, (d) duygu harmanları ve (e) duygu karışımlarının birleşimleri olarak tanımlanmaktadır.

Ölçekte, katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerinin tespit edilmesi için hüznün, mutluluk, korku ve öfke duygularını ortaya çıkarması beklenen 20 farklı hikaye sunulmaktadır. Ayrıca her bir hikaye iki bileşenden oluşmaktadır. İlk aşamada, katılımcılardan hikayedeki durum karşısında kendilerinin nasıl hissedeceğini açıklamaları beklenirken ikinci aşamada hikayedeki diğer karakterin nasıl hissetmiş olabileceğine dair değerlendirme yapmaları beklenmektedir.

Her ne kadar duygusal farkındalığı ölçmek için en sık kullanılan ölçekler Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) olsa da bu yapıyı ölçen farklı ölçekler de bulunmaktadır (Herbert, Herbert ve Pollatos 2011; Kuzucu, 2008; Lichev, Rufer, Rosenberg, Ihme, Grabe, ve ark., 2014; Nandrino, Baracca, Antoine, Paget, Bydlowski ve Carton, 2013; Torrado, Ouakinin ve Nicolau-Bacelar, 2013).

Duygulara dikkat etme ve duyguları değiştirme faktörleriyle duygusal farkındalığın bir boyutunu kapsayan Kişilik Meta Ruh Hali Ölçeği (KMRHÖ) (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995), Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme alt boyutuyla aleksitimi ölçen A Aleksitimi Ölçeği (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017), duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük olarak tanımlanan aleksitimi ölçen Bermond - Vorst Aleksitimi Ölçeği (BVAÖ) (Vorst ve Bermond, 2001) ve bir alt boyutu duygusal farkındalık olarak tanımlanan Duygusal Zeka Ölçeği (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000) bu ölçeklerden bazılarıdır.

Ancak ilgili alan yazında doğrudan duygusal farkındalığı ölçen Türkçe bir öz-bildirim ölçeğine rastlanılmamaktadır. Bu çalışmada, yukarıda belirtilenler doğrultusunda, Kauer (2010; 2011; 2012) tarafından konuyla ilgili diğer ölçekler kullanılarak geliştirilen ve sunulan (Kauer, Reid, Crooke, Khor, Hearps, Jorm, Sanci ve Patton, 2012) Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33'ün (DÖFÖ-33 / Emotional Self-Awareness Scale-ESAS) Türkçe'ye çevrilmesi ve ölçeğin çeviri formunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Çalışmaya, 16-66 yaşları arasında (ortalama  $26,67 \pm 8,51$  yıl) 445 kadın (%64,8) ve 242 erkek (%35,2) olmak üzere 687 kişi katılmıştır. Katılımcılar, 23 ilkokul (%3,3), 28 ortaokul (%4,1), 123 lise (%17,9), 510 üniversite mezunu (%74,2) ve eğitim durumunu belirtmeyen 3 kişiden (%0,4); 473 bekar (%68,9), 197 evli (%28,7), 14 boşanmış veya dul (%2,0) ve medeni durumunu belirtmeyen 3 kişiden (%0,4) oluşmuştur. Katılımcıların 31'i gelir durumunu kötü (%4,5), 430'u gelir durumunu orta düzeyde (%62,6), 223'ü gelir durumunu iyi (%32,5) olarak tanımlamış ve 3 kişi gelir durumunu belirtmemiştir (%0,4). Çalışmanın test-tekrar test çalışmasına ise

ilk uygulamaya katılan kişilerin 82'si kadın (%78,1) ve 23'ü erkek (%21,9) olmak üzere 105'i, kriter bağıntılı geçerlik çalışmasına ise 18-56 yaşları arasında (ort.23,92±6,25 yıl) 225'i kadın (%73,8) ve 80'i erkek (%26,2) olmak üzere 305'i katılmıştır.

## 2.2. Araç Gereç

Araştırmacılar tarafından Türkçe'ye çevrilen DÖFÖ-33 beş alt boyut ve 33 maddeden oluşan öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçek "Asla=0" ve "Her zaman=4" arasında beşli likert tipi değerlendirme ile uygulanmaktadır. Ölçek, Tanıma (Recognition), İsimlendirme (Identification), İletişim (Communication), Bağlamsallaştırma (Contextualization) ve Karar Verme (Decision Making) alt boyutları yanı sıra genel toplam puanla da değerlendirilmektedir (Kauer, 2010; 2011; 2012; Kauer, Reid, Crooke, Khor, Hearps, Jorm, Sanci ve Patton, 2012).

DÖFÖ-33 ile birlikte kriter bağıntılı geçerlilik çalışması kapsamında Empati Ölçeği uzun formu, A Aleksitimi Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HAD) ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır.

**Empati Ölçeği**, Bora ve Baysan (2009) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş uzun formu 60 maddeden oluşan ama 40 maddesi ile genel toplam puan alınarak değerlendirilen bir ölçektir. Ölçek dörtlü likert tipi değerlendirmeyle uygulanmaktadır.

**A Aleksitimi Ölçeği**, iki üst bileşen altında beş ikinci sıra faktör yapısıyla geliştirilmiş 28 maddeden oluşan beşli likert tipi değerlendirme içeren öz bildirim türü bir ölçektir (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017). Bu çalışmada konuyla ilişkisi bağlamında ölçeğin Duygusal Bileşen üst sıra ve Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme ikinci sıra alt boyut toplam puanları ve ölçeğin genel toplam puanı alınmıştır.

**Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği**, Tatar, Tok, Bender ve Saltukoğlu (2017) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş beşli likert tipi değerlendirme içeren 33 madden oluşan bir ölçektir. Ölçek genel toplam puanla değerlendirilmektedir (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim, 1998)

**Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği**, yedisi anksiyeteyi, yedisi depresyonu ölçen 14 maddeli dörtlü likert tipi cevaplama içeren bir ölçektir (Aydemir, Güvenir, Küey ve Kültür, 1997; Zigmond ve Snaith, 1983). Bu çalışmada hem anksiyete hem de depresyon alt boyutu değerlendirilmeye alınmıştır.

**Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri**, ikili cevaplanan kısa formu 25 maddeden oluşan öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçeğin hem yetişkin ve çocuklar için hem de uzun ve kısa farklı formları bulunmaktadır (Öner, 2008). Bu çalışmada yetişkinler için olan kısa formu kullanılmıştır.

## 2.3. Uygulama

Çalışmanın uygulaması, İstanbul ilinde kolay örnekleme yöntemiyle üç aylık bir dönem içerisinde bireysel uygulamalarla gerçekleştirilmiştir. Uygulama, katılımcıların öz bildirim yoluyla verilen formları doldurmalarının istenmesi yoluyla yürütülmüştür. Bir kişilik uygulama sadece DÖFÖ-33'ün verildiği grupta yaklaşık 10 dakika, diğer ölçeklerin DÖFÖ-33 ile birlikte verildiği geçerlilik çalışmasının yürütüldüğü grupta yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür. Çalışmanın ilk uygulamasından 15 gün sonra ilk uygulama katılımcılarından ulaşılabilenlerden bir kısmına, sadece DÖFÖ-33 tekrar test çalışması için yeniden verilmiştir.

## 2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, DÖFÖ-33 için güvenilirlik ve madde analizi, test-tekrar test güvenilirliği ve kriter bağıntılı geçerlik çalışmaları için Pearson Korelasyon Analizi, ölçeğin yapı geçerliliği için de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

## 2.5. Sonuçlar

Çalışmada önce DÖFÖ-33 genel toplamı ve alt boyutlarının Cronbach Alfa içtutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm grupta Tanıma alt boyutunun 0,44, İsimlendirme alt boyutunun 0,65, İletişim alt boyutunun 0,64, Bağlamsallaştırma alt boyutunun 0,66, ve Karar Verme alt boyutunun 0,52 içtutarlılık güvenilirlik katsayısı gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin bütünü için ise bu katsayı 0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm grupta ve kadın-erkek için yine ölçek bütünü ve alt boyutları için ayrı ayrı hesaplanan tanımlayıcı istatistik değerleri ise Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33 Bütünü ve Alt Boyutlarının İçtutarlılık Güvenirlik Katsayıları ve Tanımlayıcı İstatistikleri

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33	Maddeler	k	Tüm Grup (n=687)			Kadınlar (n=445)		Erkekler (n=242)	
			$\alpha$	Ort.	s	Ort.	s	Ort.	s
Tanıma Alt Boyutu	4, 18, 20, 21, 22, 24	6	0,44	15,00	3,38	15,20	3,30	14,63	3,51
İsimlendirme Alt Boyutu	1, 3, 9, 17, 29	5	0,65	13,18	3,41	13,49	3,33	12,61	3,48
İletişim Alt Boyutu	6, 12, 13, 15, 27, 30, 31	7	0,64	15,73	4,77	16,09	4,57	15,06	5,08
Bağlamsallaştırma Alt Boyutu	5, 7, 10, 11, 14, 16, 19, 28, 32, 33	10	0,66	26,40	5,20	26,87	5,10	25,54	5,28
Karar Verme Alt Boyutu	2, 8, 23, 25, 26	5	0,52	12,95	3,03	13,14	3,03	12,60	2,99
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33 Genel Toplamı	1-33	33	0,87	83,25	15,78	84,78	15,33	80,44	16,24

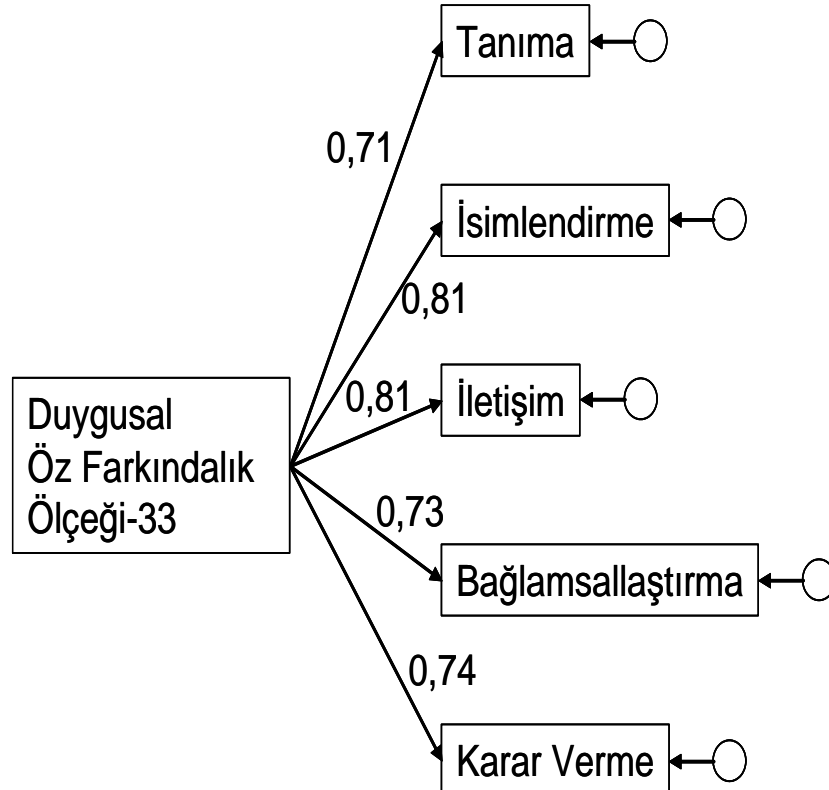
Çalışmanın test-tekrar test uygulamasında ise alt boyutların 0,66 ile 0,78 arasında, ölçeğin bütünü ise 0,92 içtutarlılık güvenirlik katsayısı verdiği görülmüştür. Bu uygulamada sırasıyla iki uygulama arasında Tanıma alt boyutu için 0,61, İsimlendirme alt boyutu için 0,62, İletişim alt boyutu için 0,72, Bağlamsallaştırma alt boyutu için 0,66 ve Karar Verme alt boyutu için 0,66 bağıntı katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin bütünü ise test-tekrar test bağıntı katsayısı 0,74 olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Test-Tekrar Test Çalışması Bağıntı ve İkinci Uygulama için İçtutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33 (n=105)	$\alpha$	r
Tanıma Alt Boyutu	0,70	0,61***
İsimlendirme Alt Boyutu	0,72	0,62***
İletişim Alt Boyutu	0,78	0,72***
Bağlamsallaştırma Alt Boyutu	0,77	0,66***
Karar Verme Alt Boyutu	0,66	0,66***
Genel Toplam	0,92	0,74***

\*\*\*p<0,001

Ölçeğin beş alt boyutlu yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve alt boyutları birbirleriyle ilişkisiz olarak alınarak beş faktörlü modelin uyum istatistik değerleri belirlenmiştir. GFI=0,96, AGFI=0,91, CFI=96, NFI=0,95, RMSEA=0,11 ve RMR=0,02 olarak hesaplanmıştır (Ki-kare(10)=87,91; p<0,001). Ki-kare, serbestlik derecesi oranı ise ki-kare/sd=8,79 > 5 bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin faktör yük değerleri Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-33 Alt Boyut Yapısı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Şeması

Çalışmada son işlem olarak DÖFÖ-33 genel toplam puanı ve alt boyut toplam puanlarının kriter olarak alınan diğer ölçme araçları ile bağıntı katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlarda sadece HAD Ölçeği Anksiyete boyutu ile DÖFÖ-33'ün İletişim alt boyutu ile bağıntısı istatistiksel olarak anlamlı olmayacak düzeyde düşük bulunmuştur ( $r = -0,10$ ). Diğer bağıntıların büyük çoğunluğu ise istatistiksel olarak anlamlı olmalarının yanında aynı zamanda yüksek düzeyde gerçekleşmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Kriter Bağıntılı Geçerlik Çalışması, Bağıntı Katsayıları

n = 305	Tanım Alt Boyutu	İsmlendirme Alt Boyutu	İletişim Alt Boyutu	Bağlamsallaştırma Alt Boyutu	Karar Verme Alt Boyutu	Duygusal Farkındalık Ölçeği-33 Genel Toplam Puanı
Baron Empati Ölçeği Uzun Form	0,42***	0,56***	0,40***	0,52***	0,40***	0,58***
A Aleksitimi Ölçeği Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme	-0,42***	-0,73***	-0,42***	-0,51***	-0,57***	-0,64***
A Aleksitimi Ölçeği Duygusal Bileşen	-0,37***	-0,70***	-0,35***	-0,47***	-0,57***	-0,59***
A Aleksitimi Ölçeği Genel Toplam Puanı	-0,44***	-0,72***	-0,38***	-0,52***	-0,57***	-0,64***
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33	0,41***	0,45***	0,31***	0,46***	0,39***	0,50***
HAD Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	-0,19**	-0,50***	-0,10	-0,27***	-0,44***	-0,35***
HAD Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	-0,25***	-0,55***	-0,24***	-0,38***	-0,45***	-0,45***
Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	0,26***	0,52***	0,14*	0,28***	0,48***	0,39***

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

DÖFÖ-33'ün genel toplam puanının Baron Empati Ölçeği uzun formu ile 0,58, A Aleksitimi Ölçeği Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme alt boyutu ile -0,64, A Aleksitimi Ölçeği Duygusal Bileşeni ile -0,59, A Aleksitimi Ölçeği genel toplam puanı ile -0,64, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33 ile 0,50, HAD Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu ile -0,35, HAD Ölçeği Depresyon Alt Boyutu ile -0,45 ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile 0,39 bağıntı katsayısı elde edilmiştir. Aynı ölçme araçlarına ilişkin toplam puanlarla Tanım Alt Boyutunun -0,19 ile 0,44 arasında, İsmlendirme Alt Boyutunun 0,45 ile 0,73 arasında, İletişim Alt Boyutunun -0,10 ile 0,42 arasında, Bağlamsallaştırma Alt Boyutunun -0,27 ile 0,52 arasında ve Karar Verme Alt Boyutunun da 0,39 ile -0,57 arasında bağıntı katsayısı gösterdiği hesaplanmıştır.

### 3. TARTIŞMA

Duygusal farkındalık ile ilgili birçok araştırmanın yapılmış olduğu ve olguyla birçok değişkenin ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane, 2010; Boden, Bonn-Miller, Kashdan, Alvarez ve Gross, 2012; Baslet, Termini ve Herbener, 2009). Değişen yaşam koşulları ve bu koşullara ayak uydurmak için duyguların farkında olunması, özellikle bireyin kendi duygularını tanıyıp bunları amaca yönelik olarak kullanabiliyor olması iş yaşamında ve sosyal yaşamında büyük bir avantaj sağlamaktadır (Barchard, Bajgar, Leaf ve Lane 2010). Ayrıca duygusal farkındalığın zihinsel ve fiziksel işlevlerdeki önemi pek çok çalışmayla ortaya konmuştur (Baslet, Termini ve Herbener, 2009; Kuzucu, 2008). Duygusal farkındalığın sahip olduğu öneme rağmen olgunun ölçümüne yönelik özellikle öz bildirim türü Türkçe bir ölçüm aracının bulunmaması önemli bir eksiklik oluşturmaktadır. Bu çalışmada, bu amaçla, Kauer (2010) tarafından geliştirilen ve daha sonra başka çalışmalarla da desteklenen (Kauer, 2011; 2012; Kauer, Reid, Crooke, Khor, Hearps, Jorm, Sanci ve Patton, 2012) Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği, Türkçe'ye çevrilmiş, psikometrik özellikleri incelenerek ölçeğin güvenilirlik ve geçerliği için bazı çalışmalar yürütülmüştür.

Türkçe'ye çevirisi yapılan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır. Özgün formun geliştirildiği çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını ise 118 katılımcı için 0,83 olarak verilmiştir. Bu çalışmada elde edilen içtutarlılık katsayısının küçük bir farkla da olsa özgün çalışmada sunulandan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmadaki katılımcı sayısının özgün çalışmadaki katılımcı sayısından belirgin düzeyde daha büyük olması da dikkate alındığında sonuçların benzer olduğu

kabul edilebilir. Ayrıca testin bütünü için özgün form ve bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının yeterli düzeyde yüksek olduğu da görülmektedir (Cortina, 1993). Benzer sonuçlar duygusal farkındalık kavramının, performansa dayalı olarak değerlendirildiği Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin (DFDÖ) Türkçe'ye çevirisinin yapıldığı çalışmada da görülmektedir. Belirtilen çalışmada ölçek iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak verilmiştir (Kuzucu, 2008).

Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığı zaman ise içtutarlılık katsayılarının 0,44 ile 0,66 arasında değiştiği görülmektedir. Alt boyutlar içerisinde en düşük içtutarlılık katsayısını Tanıma ve ile Karar Verme alt boyutları göstermektedir. Ancak bu alt boyutlarda da madde sayıları dikkate alındığında elde edilen katsayılar kabul edilebilir düzeydedir. Aynı doğrultuda ölçeğin çeviri formunun test tekrar test çalışmasında alt boyutlar için elde edilen iç tutarlılık katsayıları 0,66-0,78 arasında değişmektedir. Ölçeğin bütünü için ise bu katsayı 0,92 olarak elde edilmiştir. Bu uygulamada katılımcı sayısının daha az almasına karşın daha yüksek katsayılar elde edilmiş olması da uygulamalar arasında 15 gün gibi kısa bir sürenin olmasına bağlı görünmektedir. Yani elde edilen katsayılar ikinci uygulama olmasından dolayı ilk uygulamadan yüksek değerler ortaya çıkarmış görünmektedir. Katılımcılara, 15 gün arayla yapılan iki uygulamanın bağlantı katsayıları ölçeğin alt boyutları için 0,61-0,72 arasında ve ölçeğin tamamı için ise 0,74 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre ölçeğin zamansal değişim kararlılığının yeterli düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar da çeviri form güvenilirliği için katkı sağlayan diğer bir sonucu oluşturmaktadır. Ayrıca tüm bu sonuçlar, tüm katılımcı grubun yanı sıra kadın ve erkek gruplarında da ayrı ayrı olacak şekilde benzer düzeydedir. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiği zaman, ölçekten elde edilen iç tutarlılık sonuçlarının ölçeğin zamansal olarak kararlı olduğunu ve katsayıların yüksekliği bağlamında da güvenilir olduğunu gösterdiği anlaşılmaktadır.

Ayrıca bu ölçek madde havuzu oluşturulmadan, benzer yapıları kapsayan çeşitli ölçeklerden madde alınarak oluşturulmuştur. Bu ölçeklerden, Öz-Yansıtma (Self Reflection), İçgörü (Insight Scale), Derin Düşünmede Yanıt (Ruminative Response Scale), Meta Değerlendirme (Meta-Evaluation Scale) kullanılarak DÖFÖ-33'ün özgün formuna madde sağlanmıştır. Bu nedenle DÖFÖ-33 çok boyutlu bir yapıyla sunulmuştur (Kauer (2010; 2011; 2012; Kauer, Reid, Crooke, Khor, Hearps, Jorm, Sanci ve Patton, 2012). Bu çalışmada, ölçeğin beş alt boyuttan oluşan bu yapısı dikkate alınarak doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Elde edilen uyum istatistikleri incelendiğinde, ölçeğin faktör yapısının (Şekil 1) oldukça iyi uyum gösterdiği görülmüştür. Sadece RMSEA ve ki-kare / serbestlik derecesi oranı kabul edilebilir değerlerin biraz üzerinde gerçekleşmiştir. Diğer uyum istatistikleri ise oldukça iyi görünmektedir. Bu durum da ölçeğin faktör yapısının oldukça güçlü bir şekilde ortaya çıktığının kanıtı niteliğindedir.

Türkçe form DÖFÖ-33'ün geçerliliği ile ilgili olarak yürütülen işlemlerden bir diğerini ise kriter bağıntılı geçerlik çalışması oluşturmuştur. Bu doğrultuda ilgili çalışmalarda duygusal farkındalıkla ilişkili olgular ve/veya yapılar olarak sunulan empati, aleksitimi, duygusal zeka, anksiyete, depresyon ve benlik saygısı (Carton, Bayard, Paget, Jouanne, Varescon, Edel ve Detilleux, 2010; Hughes, Gullone ve Watson, 2011; Igarashi, Komaki, Lane, Moriguchi, Nishimura, Arakawa, Gondo, Terasawa, Sullivan ve Maeda, 2011; Killian, 2012; Lane, Hsu, Locke, Ritenbaugh ve Stonnington, 2015; Lichev, Rufer, Rosenberg, Ihme, Grabe, Kugel, Donges, Kersting ve Suslow, 2014; Parling, Mortazavi ve Ghaderi, 2010; Subic-Wrana, Beutel, Brähler, Stöbel-Richter, Knebel, Lane ve Wiltink, 2014; Zunhammer, Halski, Eichhammer ve Busch, 2015) bu çalışmada ölçekle ilişkilendirilmek amacıyla alınmıştır. Bu yapılar arasında beklenen yönde olacak şekilde, duygusal farkındalık ölçümleri ile empati, aleksitimi ve duygusal zeka ölçümleri arasındaki yüksek bağıntılar öne çıkmıştır. Özellikle belirtilen bu yapılar ile duygusal farkındalık arasında bağıntı belirten bir çok çalışmanın olduğu yukarıda belirtilmiştir. Benzer doğrultu olacak şekilde bu çalışmada da sonuçlar elde edilmiş olması ölçeğin özellikle kapsam geçerliliğine katkı sağlamıştır.

Çalışma genel olarak değerlendirildiğinde çalışmanın sınırlılıklarından birini araştırmanın katılımcıları ile ilgili sorun oluşturmaktadır. Katılımcıların kadın erkek oranı istenilen/planlanan düzeyde dengeli dağılmamıştır. Ancak bu durumun sonuçlara yansıyan önemli bir problem yaratmadığı görülmektedir. Çünkü Tablo 1'de kadın ve erkek için ayrı ayrı verilen değerlerin tüm grup için verilen değerlerle bütünüyle benzerlik taşıdığı görülmektedir. Diğer yandan ölçeğin kullanımı yoluyla yapılacak olan sonraki çalışmalarda, katılımcıların, daha geniş ve cinsiyet gruplarına dengeli dağılım gösterdiği bir seçkinin alınması, bu sonuçların güvenilirliğini artıracaktır.

Çalışmada DÖFÖ-33'ün Türkçe formunun geçerliğini ve güvenilirliğini test etmek için birtakım işlemler yapılmıştır. Ancak bu çalışmanın sınırlılıklarından diğer birini de özgün forma ilişkin çalışmada ölçeğe ilişkin fazlaca bilgi verilmemiş olması nedeniyle bu çalışmada belirtilen bu işlemlerden elde edilen bulgular ile yeterli düzeyde karşılaştırma olanağının bulunamaması oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu çalışmada Türkçe'ye çevirisi yapılan ölçekle ilgili çalışma sayısının az olması nedeniyle bu çalışmada sonuçlarını karşılaştırma

olanağı olmamıştır. Ölçeğin özgün formunun yeni ve konuyla ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu düşünüldüğünde bu durum da olağan kabul edilebilir. Ancak bu çalışmada çeviri form için elde edilen sonuçlar bütün olarak değerlendirildiğinde, sonuçların bir ölçme aracı için gerekli ve yeterli bilgileri ortaya koyduğu anlaşılmaktadır. Bütün bu sunulanlar doğrultusunda, Türkçe'ye çevirisi yapılmış olan formun temel psikometrik özellikleri taşıdığı ve konuyla ilgili sonraki çalışmalarda uygulanabilir olduğu anlaşılmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L., & Kültür, S. (1997). Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-287.
- Bachard, K. A., Bajgar, J., Leaf, D. E., & Lane, R. D. (2010). Computer scoring of the levels of emotional awareness scale. *Behavior Research Methods*, 42(2), 586-595.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-1. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- 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., & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21(2), 268-280.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(5), 399-410.
- 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(1), 233-238.
- Bora, E., & Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 39-47.
- Carton, S., Bayard, S., Jouanne, C., & Lagrue, G. (2008). Emotional awareness and alexithymia in smokers seeking help for cessation: a clinical analysis. *Journal of Smoking Cessation*, 3(2), 81-91.
- Carton, S., Bayard, S., Paget, V., Jouanne, C., Varescon, I., Edel, Y., & Deltilleux, M. (2010). Emotional awareness in substance-dependent patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 599-610.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104.
- D'Antonio, E., Kahn, J., Mckelvey, J., Berenbaum, H., & Serper, M. R. (2015). Emotional awareness and delusions in schizophrenia and schizoaffective disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 106-111.
- Dizen, M., Berenbaum, H., & Kerns, J. G. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H., & Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: a multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience and Psychology*, 2(1), 1-8.
- Frewen, P., Lane, R. D., Neufeld, R. W. J., 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.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Güleç, H., Sayar, K., & Özkorumak, E. (2005). Depresyonda bedensel belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 90-96.
- Herbert, B. M., Herbert, C., & Pollatos, O. (2011). On the relationship between interoceptive awareness and alexithymia: is interoceptive awareness related to emotional awareness? *Journal of Personality*, 79(5), 1149-1173.
- Hughes, E. K., Gullone, E., & Watson, S. D. (2011). Emotional functioning in children and adolescents with elevated depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 335-345.



- Igarashi, T., Komaki, G., Lane, R. D., Moriguchi, Y., Nishimura, H., Arakawa, H., Gondo, M., Terasawa, Y., Sullivan, C. V., & Maeda, M. (2011). The reliability and validity of the Japanese version of the Levels of Emotional Awareness Scale (LEAS-J). *BioPsychoSocial Medicine*, 5(2), 2-9.
- 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., (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., 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.
- Kuzucu, Y. (2008). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 53-64.
- 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., 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.
- Lichev, V., Rufer, M., Rosenberg, N., Ihme, K., Grabe, H. J., Kugel, H., Donges, U. S., Kersting, A., & Suslow, T. (2014). Assessing alexithymia and emotional awareness: relations between measures in a German non-clinical sample. *Comprehensive Psychiatry*, 55(4), 952-959.
- Lichev, V., Sacher, J., Ihme, K., Rosenberg, N., Quirin, M., Lepsien, J., Pampel, A., Rufer, M., Grabe, H. J., Kugel, H., Kersting, A., Villringer, A., Lane, R. D., & Suslow, T. (2015). Automatic emotion processing as a function of trait emotional awareness: an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(5), 680-689.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg and S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence*. Newyork: Cambridge University Press.
- Mehling, W. E., & Krause, N. (2005). Are difficulties perceiving and expressing emotions associated with low-back pain?: the relationship between lack of emotional awareness (alexithymia) and 12-month prevalence of low-back pain in 1180 urban public transit operators. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 73-81.
- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion*, 23(3), 417-429.
- Mulligan, K., & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357.
- Nandrino, J. L., Baracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S., & Carton, S. (2013). Level of emotional awareness in the general French population: effects of gender, age, and education level. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1072-1079.
- Öner, N. (2008). Türkiye'de kullanılan psikolojik testler: bir başvuru kaynağı (Genişletilmiş İkinci Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.

- Parling, T., Mortazavi, M., & Ghaderi, A. (2010). Alexithymia and emotional awareness in anorexia nervosa: time for a shift in the measurement of the concept? *Eating Behaviors*, 11(4), 205-210.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2013). Oral administration of the levels of emotional awareness scale. *Australian Journal of Psychology*, 65(3), 172-179.
- Rommel, D., Nandrino, J. L., Ducro, C., Andrieux, S., Delecourt, F., & Antoine, P. (2012). Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women. *Appetite*, 59(1), 21-26.
- 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*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sayar, K., Güleç, H., & Ak, I. (2001). Yirmi soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Kitabı, 2-6.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Silani, G., Bird, G., Brindley, R., Signer, T., Frith, C., & Frith, U. (2008). Levels of emotional awareness and autism: an fMRI study. *Social Neuroscience*, 3(2), 97-112.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: theory and research*. New York: Guilford.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, 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), e91846.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M.E., Knebel, A., & Lane, R. D. (2010). Theory of mind and emotional awareness deficits in patients with somatoform disorders. *Psychosomatic Medicine*, 72(4), 404-411.
- Subic-Wrana, C., Bruder, S., Thomas, W., Lane, R. D., & Köhle, K. (2005). Emotional awareness deficits in inpatients of a psychosomatic ward: a comparison of two different measures of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 67(3), 483-489.
- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Alioğlu, S., Çimen, S., Güven, H., & Ay, Ç. E. (2017). Özellik yaklaşımıyla aleksitimi ölçme-I: A Aleksitimi Ölçeği madde seçimi ve faktör yapısının oluşturulması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 54(3), 216-224.
- Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T. & Saltukoğlu, G. (2017). Asıl form Schutte Duygusal Zeka Testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 139-146.
- Torrado, M. V., Ouakinin, S. S., & Nicolau-Bacelar, L. (2013). Alexithymia, emotional awareness and perceived dysfunctional parental behaviors in heroin dependents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(6), 703-718.
- 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.
- Velasco, C. B., Carton, S., Almohsen, C., Blotman, F., & Nargeot, M. C. G. (2012). Alexithymia and emotional awareness in females with painful rheumatic conditions. *Journal of Psychosomatic Research*, 73, 398-400.
- Vorst, H. C. M., & Bermond, B. (2001). Validity and reliability of Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 413-434.
- Widen, S. C., & Russell, J. A. (2010). Descriptive and prescriptive definitions of emotion. *Emotion Review*, 2(4), 377-378.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.
- Zunhammer, M., Halski, A., Eichhammer, P., & Busch, V. (2015). Theory of mind and emotional awareness in chronic somatoform pain patients. *PloS one*, 10(10), e0140016.