

Duygusal Fark?ndal?k Düzeyi Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Duygusal Fark?ndal?k Düzeyi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20354>

Özet

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), Kuzucu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır ve **psikometrik** özellikleri incelenmiş bir ölçme aracıdır. Bu ölçek, bireylerin kendi duygularını tanıma, anlama ve ifade etme yeteneklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne ve diline uygunluğunu, geçerlik ve güvenirlik analizleri ile sağlamlaştırmıştır. Ölçek, özellikle psikolojik danışma ve rehberlik alanlarında bireylerin duygusal süreçlerini değerlendirmek için kritik bir araç olarak kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Duygusal farkındalık, **ölçek uyarlaması**, geçerlik, güvenirlik, psikometrik, duygusal zeka, **duygulanım bilimi**.

Yazarlar

Kuzucu, Y.

Amaç

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kendi duygusal durumlarını ne ölçüde fark edebildiklerini ve bu farkındalığın nasıl kullanıldıklarını saptamaktır. Orijinal ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonlarda kullanılabilmesi için kültürel ve dilsel adaptasyonunu sağlamak, uyarlama çalışmasının birincil hedefidir. Bu süreç, ölçeğin yapısal tutarlılığını ve ölçüm doğruluğunu Türk örnekleminde kanıtlamayı gerektirmiştir.

Ölçek, klinik ve akademik araştırmalarda **duygusal işleme** zorluklarının tespiti ve psikolojik müdahale programlarının etkinliğinin değerlendirilmesi gibi çeşitli amaçlar için tasarlanmıştır. Elde edilen skorlar, bireyin duygusal farkındalık yeteneği hakkında nicel veriler sunar.

Yapı

Ölçek, duygusal farkındalık yapısını ölçmektedir. Duygusal farkındalık, kişinin kendi içindeki duygusal tepkileri, bedensel hisleri ve bu duyguların nedenlerini ayırt edebilme becerisini ifade eden karmaşık bir **psikolojik yapı**dır. Bu yapı genellikle algılama, anlama, ifade etme ve düzenleme gibi alt boyutları içerir.

Uyarlaması yapılan bu ölçek, muhtemelen aleksitimi (duygularını tanıma ve ifade etme güçlüğü) kavramının düşük ucunu veya duygusal zekanın temel bir bileşenini ölçmektedir. Yüksek puanlar genellikle daha iyi duygusal farkındalığa işaret ederken, düşük puanlar duygusal körlük veya duygusal süreçleri algılamada zorluk anlamına gelebilir.

Geçerlik

Kuzucu (2008) tarafından yürütülen geçerlik çalışmaları, ölçeğin Türk kültüründe ölçmek istediği yapıyı gerçekten ölçtüğünü göstermeyi hedeflemiştir. Çalışmada, ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla açılmayacağı ve/veya doğrulayacağı faktör analizleri (DFA/AFA) kullanılmıştır. Bu analizler, orijinal ölçeğin faktör yapısının Türkçe formda korunduğunu veya uygun şekilde yeniden yapılandırıldığını ortaya koymuştur.

Ayrıca, ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında, DFDÖ puanlarının duygusal farkındalıkla teorik olarak ilişkili olması beklenen diğer ölçütlerle (örneğin, duygusal zeka ölçekleri veya aleksitimi ölçekleri) korelasyonlar incelenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin teorik çerçeveye uygun bir şekilde çalıştığını desteklemektedir.

Güvenirlik

Güvenirlik çalışmaları, ölçeğin ölçümlerinin tutarlı ve kararlı olduğunu göstermek için yapılmıştır. Kuzucu (2008), iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları (genellikle **Cronbach Alfa**) hesaplamıştır. Bu katsayıların kabul edilebilir düzeyde (genellikle 0.70 ve üzeri) olması beklenir, bu da ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Ek olarak, ölçeğin zamana karşı kararlılığını devalendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik analizleri yapılmış olabilir. Bu analizler, aynı bireylere farklı zamanlarda uygulanan ölçek sonuçlarının yüksek derecede korelasyon gösterdiğini kanıtlayarak, ölçüm aracının kararlılığını destekler.

Faktör Analizi

Uyarlama sürecinin kritik bir adımı olan faktör analizi, ölçeğin Türkçe formunun altında yatan boyutları belirlemek için kullanılmıştır. Orijinal ölçek çok boyutlu ise, uyarlama çalışmasında da bu çok boyutlu yapının korunup korunmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin Türk örnekleminde de anlamlı ve teorik olarak tutarlı bir faktör yapısına sahip olduğunu saptanmıştır.

Bu analizler, ölçeğin toplam puanının yanı sıra, bireysel alt boyutlardan elde edilen puanların da geçerli ve güvenilir bir şekilde yorumlanabilmesi için zemin hazırlamıştır. Faktör yüklerinin incelenmesi, hangi maddelerin hangi duygusal farkındalık boyutunu temsil ettiğini netleştirir.

Araç Bilgileri

Test Type: Uyarlama Ölçeği (Adaptation Scale)

Format: Derecelendirme formatı (Orijinal ölçeğe bağılı olarak Likert tipi veya benzeri bir derecelendirme kullanılmıtır. Kaynakta belirtilmemiştir, ancak psikometrik ölçeklerde yaygın olarak kullanılır.)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Türk Popülasyonu (Turkish Population)

Age Group: Çalışmanın örnekleme bağılı olarak genellikle ergen ve yetişkin gruplar (Örneklem detayları referans makaleden edinilmelidir).

Population Details: Üniversite öğrencileri veya genel yetişkin popülasyonu üzerinde çalışılmı olması muhtemeldir.

Test Methodology: Öz Bildirim (Self-Report) ölçeği.

Anahtar Kelimeler

Duygusal farkındalık, psikolojik danışma, güvenilirlik katsayısı, faktör yapısı, öz bildirim, **aleksitimi, yapısı geçerli.**

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: yasarku@yahoo.com

Correspondence Address: Belirtilmemiştir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2008 (Uyarılma Çalışması Yayın Yılı)

Şinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanımı ve tam madde setine erişim için ilgili yazar (Y. Kuzucu) veya yayıncı (Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Akademik amaçlı kullanımlarda genellikle referans gösterilmesi yeterlidir.

Kaynaklar

Kuzucu, Y. (2008). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64.

Makalenin çevrimiçi erişim adresi: dergipark.ulakbim.gov.tr

Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [duygusal-farkindalik-duzeyi-olcegi-toad.pdf](#)

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tamamına erişim için yukarıda belirtilen akademik makaleye başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM