

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20371>

Özet

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ), bireylerin kendi duygusal durumları, hislerini ve tepkilerini tanıma ve anlama kapasitelerini ölçmek amacıyla uyarlanmış psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, orijinal yabancı dil formunun Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarıyla yapılmışla elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, 2017 yılında Tatar ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türk kültürü bağlamında Duygusal Öz Farkındalık düzeylerini saptamaya hedeflemektedir.

Bu uyarlama çalışması, ölçeğin yapısal tutarlılığı ve ölçüm özelliklerini Türk örneğinde test ederek, psikoloji ve ilgili sosyal bilimler alanlarında kullanılabilirliğini sağlamıştır. Duygusal öz farkındalık, bireyin psikolojik sağlığı, ilişkiler ve genel yaşam kalitesi üzerinde kritik bir rol oynayan temel bir duygusal zeka bileşenidir.

Anahtar Kelimeler

Duygusal Öz Farkındalık, Duygu, Farkındalık, Ölçek Uyarlama, Psikometri, Öz Bildirim Envanteri, Psikolojik Ölçek.

Yazarlar

Tatar, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaşı, B., Özdemir, H., Yaşar, R., Battal, F., Kurt, G.D., Ören, Z., Astar, M.

Amaç

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin kendi içsel duygusal deneyimlerini ne ölçüde algılayabildiklerini, tanımlayabildiklerini ve ayırt edebildiklerini bilimsel olarak ölçmektir. Bu ölçek, orijinal formunun Türkçeye çevrilmesi ve Türkiye örneğinde geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanıma sunulması amacıyla uyarlanmıştır.

Uyarlama çalışması, özellikle duygusal süreçleri inceleyen araştırmacılara, klinik psikologlara ve danışmanlara, bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini objektif bir şekilde değerlendirme imkanı sunarak, bu alandaki müdahale ve geliştirme programlarının etkinliğini artırmaya amaçlanmaktadır.

Yapı

Ölçek, psikolojideki temel yapılardan biri olan Duygusal Öz Farkındalık (Emotional Self-Awareness) yapısının ölçümüdür. Bu yapı, genellikle aşağıdaki boyutları içerir:

Duygular Tanıma: Bireyin o anda yaşadığı duygusal durumu doğru bir şekilde isimlendirebilme yeteneği.

Duygusal Yoğunluk Algısı: Bireyin duygusal tepkilerinin şiddetini ve süresini doğru değerlendirebilmesi.

Duygusal Nedenleri Anlama: Bireyin belirli duygusal durumların ortaya çıkmasına neden olan içsel ve dışsal tetikleyicileri fark edebilmesi.

Duygusal Öz Farkındalık, bireyin duygusal deneyimlerini yargılamadan kabul etme ve bu bilgiyi davranışları yönlendirmede kullanma becerisinin temelini oluşturur. Bu, genel duygusal düzenleme ve zihinsel sağlık için kritik bir ön koşuldur.

Geçerlik

Kaynak referansta geçerlik değerleri doğrudan belirtilmemiş olsa da, Tatar ve arkadaşlarının 2017 tarihli uyarılma çalışması kapsamında ölçeğin yapısal geçerliliğinin incelenmesi zorunludur. Uyarılma çalışmaları tipik olarak, orijinal ölçeğin teorik yapısının Türkçe formda da korunduğunu göstermek için kapsamlı geçerlik analizleri içerir.

Bu analizler genellikle şunları kapsar:

Yapı Geçerliliği: Faktör analizi sonuçlarıyla ölçeğin maddelerinin ölçülmek istenen teorik yapıyla ne ölçüde temsil ettiğinin belirlenmesi.

Ölçüt Bağlantı Geçerlik: Duygusal Öz Farkındalık ile teorik olarak ilişkili olması beklenen diğer psikolojik yapılarla (örneğin, depresyon, anksiyete veya genel duygusal zeka ölçekleri) korelasyonlarının incelenmesi.

Güvenirlilik

Uyarılma çalışmasının bir parçası olarak, Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin güvenilirliğinin değerlendirilmesi beklenir. Güvenirlilik, ölçeğin zaman içinde veya farklı denek gruplarında tutarlı sonuçlar üretme derecesini ifade eder. Kaynakta spesifik değerler olmamasına rağmen, güvenirlilik analizleri şunları içermelidir:

Çı Tutarlılık Güvenirliliği: Ölçek maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarlı olduğunu gösteren Cronbach Alfa katsayısı hesaplaması.

Test-Tekrar Test Güvenirliliği: Aynı bireylere farklı zamanlarda uygulanan test sonuçlarının tutarlılığının incelenmesi. Bu, ölçeğin zamana karşı dayanıklılığını gösterir.

Faktör Analizi

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde, ölçeğin orijinal yapısının

doğrulamak amacıyla Faktör Analizi teknikleri kullanılmıtır. Bu analizler, ölçeğin çok boyutlu mu yoksa tek boyutlu mu olduğunu tespit etmeye yardımcı olur.

Uyarlama çalışmasında genellikle Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ile madde yüklerinin incelenmesi ve ardından Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile orijinal ölçek yapısının Türk örnekleminde de uygun model uyumu gösterip göstermediğinin teyit edilmesi beklenir. Bu işlemler, ölçeğin kültürel adaptasyonunun başarısını gösteren temel psikoloji istatistiksel adımlardır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Yüksek ihtimalle Likert Ölçeği formatında öz bildirim envanteri (Derecelendirme bilgisi kaynağa yer almamaktadır, ancak tipik olarak 4, 5 veya 7 noktalı Likert tipi kullanılır).

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Yetkinler ve genç yetkinler (Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri veya genel popülasyon üzerinde gerçekleştirilebilir).

Yaş Grubu: 18 yaş ve üzeri (Yetkin popülasyon).

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışmasının hedef kitlesi genellikle üniversite öğrencileri veya genel toplum örnekleminde olmaktadır. Detaylı örneklem bilgisi kaynak makalede yer almaktadır.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim Envanteri. Katılımcılar, kendilerine sunulan duygusal durum veya tepki ifadelerini belirli bir derecelendirme sistemi üzerinden değerlendirirler.

Anahtar Kelimeler

Duygu Düzenleme, Öz Bildirim, Adaptasyon, Psikometri, Yapı Geçerliliği, Güvenirlik Analizi, Duygusal Zeka.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Arkun Tatar

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Kaynağa belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresleri: Sorumlu yazarın iletişim e-postası: arkuntatar@yahoo.com

Yayın Adresi: Kaynağa belirtilmemiştir.

Şinler, Ücret ve Test Y?I?

Test Y?I? (Uyarlama): 2017

Şinler ve Ücret: Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı için genellikle sorumlu yazar (Arkun Tatar) ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Kullanım koşulları ve potansiyel ücretler için yazarın izni zorunludur.

Kaynaklar

Tatar, A., Bekiroğlu, B., Çelikbaşı, B., Özdemir, H., Yaşar, R., Battal, F., Kurt, G.D., Ören, Z. ve Astar, M. (2017). Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences*, 4(13), 1484-1493.

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [duygusal-oz-farkindalik-olcegi-toad.pdf](#)

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin orijinal maddeleri kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam listesi için yukarıda belirtilen referans makaleye başvurulması gerekmektedir.