

?fade Edilen Üzüntü Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). ?fade Edilen Üzüntü Ölçe?i. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=23133>

Özet

İfade Edilen Üzüntü Ölçeği, bireylerin evlilik ilişkileri bağlamında yaşadıkları üzüntü duygularını nasıl ifade ettiklerini ve bu duygusal durumlarla nasıl başa çıktıklarını ölçmek amacıyla uyarlama yoluyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, özellikle evlilikte yaşanan duygusal ifade biçimlerine odaklanarak, bireylerin üzüntülerini ne ölçüde yapıcı, bağımlı, kaçınmacı veya pasif yollarla dışarı vurduklarını belirlemeyi hedefler. Ölçek, 5 alt boyut ve toplam 26 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik araştırmalarda yüksek düzeyde güvenirlilik ve geçerlik kanıtları sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Üzüntü ifadesi, Evlilik ilişkileri, Duygusal ifade, Psikometrik Uyarılma, Cronbach alfa, İlişki Kalitesi, Duygu Düzenleme.

Yazarlar

Ayça Özen, Nebi Sümer

Amaç

İfade Edilen Üzüntü Ölçeği'nin temel amacı, evli bireylerin yaşadıkları üzüntü duygularını eğerlerine veya çevrelerine karşı hangi spesifik davranış kalıplarıyla gösterdiğini sistematik olarak ölçmektir. Bu ölçek, özellikle kızgınlık ve suçluluk gibi diğer yoğun duygusal ifadelerle birlikte, evlilikteki duygusal etkileşim dinamiklerinin anlaşılmasına katkıda bulunmak üzere tasarlanmıştır. Ölçek, klinik ve akademik çalışmalarda duygusal davranış farklılıklarını cinsiyet bağlamında inceleme imkanı sunar.

Yapı

Ölçek, üzüntünün ifade edilme biçimlerini temsil eden beş farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, bireyin üzüntü karşısında gösterdiği aktif başa çıkma stratejilerinden (Olumlu Faaliyet, Sosyal Destek Arama) pasif veya kaçınmacı davranışlara (Yalnızlık, Hareketsiz Hale Gelme) ve eğerli yönelik bağımlı tepkilere (Eğerli Bağımlı Davranış) kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Bu beş yapı, evlilik çatışmaları ve duygusal yakınlık gibi ilişkilerdeki değişkenleriyle bağlantılı olarak incelenmektedir. Ölçek, bireyin üzüntüyü ifade etme eğilimini bir süreklilik üzerinde değerlendirir ve böylece duygusal tepkilerin sadece varlığını değil, aynı zamanda niteliğini de belirlemeye olanak tanır.

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??malar?, ölçe?in yap?sal tutarlılı??n? destekleyen güçlü bulgular ortaya koymu?tur. Yap?lan analizlerde, kad?nlar için toplam varyans?n %41.98'i ve erkekler için %45.23'ü aç?klanm??t?r. Bu oranlar, ölçe?in ölçmek istedi?i yap?y? yeterli düzeyde kapsad???n? göstermektedir. Ayr?ca, faktör uygunluk katsay?lar? (congruence coefficients), hem kad?nlar hem de erkekler için her bir alt boyut özelinde .99 gibi son derece yüksek bir de?erde bulunmu?tur. Bu yüksek katsay?, farklı cinsiyet gruplar?nda faktör yap?s?n?n benzer ve istikrarlı oldu?unu teyit etmektedir.

Güvenirlik

?fade Edilen Üz?ntü Ölçe?i'nin alt ölçeklerinin iç tutarlılı???, Cronbach alfa güvenilirlik katsay?lar? ile de?erlendirilmi?tir ve sonuçlar ölçe?in yüksek düzeyde güvenilir oldu?unu göstermektedir. Kad?n katılımcılar için alt ölçeklerin katsay?lar? s?ras?yla .92, .90 ve .82 olarak bulunmu?tur. Erkek katılımcılar için ise bu katsay?lar s?ras?yla .92, .92 ve .86 olarak rapor edilmi?tir. Tüm bu de?erlerin .80 ve üzerinde olmas?, ölçe?in farklı alt boyutlar?n?n ölçtü?ü yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktadır.

Faktör Analizi

Ölçe?in geli?tirildi?i çal??mada, ?fade Edilen Üz?ntü Ölçe?i'nin psikometrik özellikleri, daha geni? bir duygusal ifade ölçekleri setinin parçası olarak incelenmi?tir. Yap?lan faktör analizi sonuçlar?, ölçe?in yap?sal geçerlili?ini destekler niteliktedir. Belirtilen üç faktörlü çözüm (bu çözümün üz?ntü, k?zgınlık ve suçluluk duygular?n?n ifadesini içeren daha büyük bir yap?y? temsil etmesi olas?dır), varyans?n önemli bir kısm?n? aç?klam??t?r. ?fade Edilen Üz?ntü Ölçe?i, 5 ayrı alt boyuta ayrılm?? 26 maddeden olumaktadır. Bu 5 alt boyut, üz?ntü ifadesinin çok boyutlu do?as?n? ba?arılı bir ?ekilde ayrıttırmaktadır. Yüksek faktör uygunluk katsay?lar?, cinsiyetler aras? yap?sal e?de?erlili?i sa?lamaktadır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Evli Bireyler

Ya? Grubu: Yeti?kin

Popülasyon Detayları: Evlilik ilişkisi içerisindeki bireylerin duygusal ifade biçimlerinin incelenmesi amacıyla kullanılmaktadır.

Test Metodolojisi: 7'li Likert tipi derecelendirme (1 = hiçbir zaman, 4 = bazen, 7 = her zaman/sürekli olarak) kullanılmaktadır. Yüksek puanlar ilgili alt boyuttaki ifade biçiminin daha sık kullanıldığını gösterir.

Anahtar Kelimeler

Duygusal ifade, Evlilikte Çatışma, Psikometri, Alt Boyutlar, Duygusal Bağlılık, Psikolojik Ölçek.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresleri: ayozen99@gmail.com (Ayça Özen)

Yazışma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçek, Özen ve Sümer'in 2013 yılında yayımlanan akademik çalışması kapsamında Türkçe'ye adapte edilmiştir. Ölçeğin kullanımı izni ve ticari ücretlendirmesi için sorumlu yazar Ayça Özen ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Ölçeğin akademik kullanımı genellikle yazar onayı ile mümkündür.

Bu ölçekle ilgili orijinal makalenin PDF dosyasına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: turkpsikolojiyazilari.com

Ölçeğin orijinal PDF belgesi burada indirilebilir: ifade-edilen-uzuntu-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Özen, A. ve Sümer, N. (2013). Evlilikte kavgalı, üzüntü ve suçluluk duygularının ifade biçimlerinin ölçümü. **Türk Psikoloji Yazıları**, 16(31), 36-55.

İfade Edilen Üzüntü Ölçeği Maddeleri

Ölçek toplam 26 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır:

Olumlu Faaliyet (8 madde): Örnek madde: Sorunlarımı unutmaya çalışırım, mutluyum gibi

davranışım

Sosyal Destek Arama (5 madde): Örnek madde: Sorunlarımı eylemle paylaşırım

Eyleme Başım? Davranışım (5 madde): Örnek madde: Durumu atlatmak için eyleme adeta yapışırım

Yalnızlık (4 madde): Örnek madde: Kendi başıma kalmak isterim

Hareketsiz Hale Gelme (4 madde): Örnek madde: Yataktan çıkmak istemem ya da evde bir şey yapmadan vakit geçiririm

ARABPSYCHOLOGY.COM