



DUYGUSAL STİL ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Nezir EKİNCİ*

Öz

Duygular insan deneyimi için merkezi ve önemli bir etkiye sahiptir. Hem bireysel hem de toplumsal gelişme için sağlıklı duygusal yaşamlar bir ön koşuldur. Bu çalışmanın amacı Kesebir ve diğerleri tarafından geliştirilen Duygusal Stil Ölçeğinin Türk kültürü için geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Duygusal Stil Ölçeğinin yapı geçerliği ilk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) daha sonra ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach α iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ile tespit edilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi çalışma grubu 168 kadın (%53.3) 147 erkek (%46.7) ve olmak üzere toplam 315 üniversite öğrencisi, Doğrulayıcı faktör analizi çalışma grubu 160 kadın (%53.7) ve 138 erkek (%46.3) olmak üzere toplam 298 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. AFA sonuçları incelendiğinde Duygusal Stil Ölçeği'nin 18 madde ve 5 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. DFA sonucu ölçeğin beş faktörden oluşan yapısının model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Güvenirlik analiz değerlerine göre ölçeğin Cronbach α iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizinde Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ile test-tekrar test korelasyon değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda Duygusal Stil Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak bireylerin duygusal boyutlarının incelenmesinde kullanılabileceği saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre hem uygulama hem de araştırma alanlarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duygusal stil, Sağlıklı duygusallık, Ölçek uyarlama, Türkiye.

Adaptation of the Emotional Style Scale to Turkish: A Validity and Reliability Study

Abstract

Emotions are central and important to the human experience. Healthy emotional lives are a prerequisite for both individual and social development. The aim of this study is to examine the validity and reliability of the Emotional Style Scale developed by Kesebir et al. for Turkish culture. The construct validity of the Emotional Style Scale was examined first with Exploratory Factor Analysis (EFA) and then with Confirmatory Factor Analysis (CFA). The reliability of the scale was determined by the Cronbach α internal consistency reliability coefficient. The Exploratory Factor Analysis study group consisted of 315 university students, 168 females (53.3%) and 147 males (46.7%), and the Confirmatory Factor Analysis study group consisted of a total of 298 university students, 160 females (53.7%) and 138 males (46.3%). When the EFA results were examined, it was seen that the Emotional Style Scale consisted of 18 items and 5 sub-dimensions. As a result of CFA, it was determined that the model fit indices of the five-factor structure of the scale were at a good level. According to the reliability analysis values, the Cronbach α internal consistency reliability coefficient of the scale was calculated as .79 for the entire scale. In the reliability analysis of the scale, it was determined that the Cronbach alpha internal consistency coefficient and test-retest correlation values were at an acceptable level. As a result of the findings obtained from the research, it was determined that the Emotional Style Scale could be used as a valid and reliable measurement tool in examining the emotional dimensions of individuals. According to the research findings, suggestions were made for both application and research areas.

Keywords: Emotion, Emotional style, Healthy emotion, Scale adaptation, Türkiye.

* Dr. Öğretim Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, nezirekinci@kmu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-2065-2992>

1. Giriş

Duygusal sinirbilim çalışmaları, son yıllarda duyguların altında yatan beyin mekanizmaları hakkında büyük keşifler sağlamıştır (Kesebir vd., 2019). Araştırmalar kişinin duygusal yapısının ana bileşenlerini belirlemek amacıyla alanı değerlendirerek, belirli beyin devreleri tarafından yönetilen duygusal stilleri önermiştir (Davidson & Begley, 2012). Bu duygusal stiller insan hayatında davranışları, düşünceleri ve fizyolojiyi etkileyerek merkezi bir öneme sahiptir (Kesebir vd., 2019). Sıklıkla kullandığımız duygu biçimleri bireyin yaşantılarını genelini etkilemektedir. Ayrıca duygu biçimleri bireyin ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir. Duygular düşüncelerimizi, karar verme yapılarımızı (Fox vd., 2018) dolayısıyla davranışlarımızı etkiler (Slovic vd., 2007). Bununla birlikte duygular yaşama, algılama ve tepki verme şeklimizdeki farklılıklardan sorumludurlar. Ayrıca hem bireysel hem de sosyal psikolojik iyilik hali ile yakından ilişkilidirler (Lobue vd., 2019; Malandrone vd., 2022). Bireylerin hissettiği duygu ve sahip olduğu duygu tarzları iyi oluş düzeyleri açısından önem kazanmaktadır. Duygulanım ve duygu biçimleri insan hayatındaki etkileri bağlamında sağlıklı duygusallığın nitelikleri ve bileşenlerinin ortaya konması gerekmektedir.

Duygu bireyin deneyimlediği bir histir. Bireyde bu hisse ait düşünce, ruhsal ve fizyolojik durumlar oluşmaktadır. Bunun sonucunda davranışlar meydana gelmektedir. (Goleman, 1998). Duygular, yaşama, algılama ve tepki verme şeklimizdeki farklılıklardan sorumludurlar. Her bireyin duygusal yaşamının bileşenlerini belirlemek amacıyla duygusal stil kavramı önem kazanmaktadır. Duygusal stil, duyguları deneyimlemedeki bireysel farklılıkları ifade eder (Davidson, 1998). Bireyin duygusal yapısının ana bileşenlerini belirlemek amacıyla araştırmalar yapılmaktadır. Araştırmacılar tarafından belirli beyin devreleri tarafından yönetilen altı boyut önerilmiştir (Davidson & Begley, 2012). Bakış Açısı, Dayanıklılık, Sosyal Sezgi, Öz-Farkındalık, Bağlam Duyarlılığı ve Dikkat olmak üzere altı boyuttur. Bu boyutların her biri, çoğu durumda bu boyutların altında yatan beyin devrelerinde artan veya azalan aktiviteyi bağlı olarak bir sürekliliği tanımlar. Bireyin duygusal kimliği ya da duygusal stili, bu altı boyutta verdiği tepkiler sonucu belirlenmektedir. Benzersiz duygusal stilimiz, yaşadığımız duygusal durumların türünü, yoğunluğunu ve süresini belirler. Duygusal stilimiz hem kalıtsal hem de deneyimsel faktörlerle açıklanır. Duygusal tepkisellik modellerindeki bu tür farklılıklar, iyilik halindeki farklılıkların şekillenmesinde çok önemli bir rol oynar (Davidson, 2004). Duygular psikolojik iyi oluşu sağlamada ve sorunları çözme ve psikolojik sağlığı geliştirmede önemli bir faktördür (Greenberg & Pascual-Leone, 2006; Kesebir vd., 2019).

Alışılmış duygusal kalıplar, insan hayatının neredeyse her alanında bir etkiye sahiptir ve iyi oluş ve mutluluk ile sıkı sıkıya iç içedir. Hem bireysel hem de toplumsal gelişme için sağlıklı duygusal yaşamlar bir ön koşuldur. Beyindeki duygusal etkinin anlaşılmasında davranışçılık ve bilişsel bilim arasında bir orta yolun mümkün olduğuna dair bir inanç vardır. Nörogörüntüleme ve diğer teknolojilerdeki ilerlemeler, araştırmacıların, bireylerin duygusal durumlara veya felaketlere maruz kaldıklarında beyinde neler olduğuna dair içgörü kazanmalarını sağlamıştır (Nazari & Griffiths, 2022).

Duyguyla ilgili hangi nitelikler, optimal işleyiş ve daha iyi yaşam sonuçları ne derece ilişkili olduğu ruh sağlığı açısından önem kazanmaktadır. Bu önemli durumu açıklamak için duygunun sinir bilimsel çalışmalarından alınan teorik bir model önerildi (Davidson & Begley, 2012). Bu model, duygusal yaşamın her biri belirgin biçimde psikolojik iyi oluşla ilgili olan duygusal stilleri belirtir.

Psikolojik iyi oluş olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki bireysel denge (Bradburn, 1969), duygusal ve mental olarak iyi hissetme durumudur (Doğan, 2018). Psikolojik iyi oluş ile ilgili haz ve psikolojik işlevsellik olmak üzere iki farklı bakış açısı olduğu görülmektedir (Keyes vd., 2002; Ryan & Deci, 2001). Haz odaklı yaklaşım öznel iyi oluş olarak değerlendirilmekte olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam doyumu boyutlarından oluşmaktadır (Diener, 1984). Kişinin olumsuz duygulara göre olumlu duyguları daha fazla yaşaması öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu yönünde değerlendirilir (Diener vd., 2003). Psikolojik işlevsellik yaklaşımı bireyin kendini kabul etmesi, yaşamın anlam ve amacı, özerklik, diğer insanlarla olumlu iletişim, çevresel kontrol ve bireysel gelişimi temel alanlar olarak almaktadır (Ryff, 1989). Diğer tanımlarda psikolojik iyi oluş bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal süreçlerle ilişkili olduğu açıklanmaktadır (Rothman vd., 2003). Seligman (2011) tarafından oluşturulan psikolojik iyi oluş modeli ise olumlu duygular, yaşama bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı alt boyutlarını esas almaktadır. İyi oluş araştırmalarında, duygusal iyi oluş ve yaşam değerlendirmesi, temel öznel iyi oluşun iki yönüdür (Kahneman & Deaton, 2010). Açıklanan iyi oluş modellerinin tamamında bireyin duygu durumu ve duygusal yaşamının önemine değinilmiştir. Ayrıca terapide duygunun öneminin anlaşılması benliğin yapısında ve terapötik değişimde duygunun temel bir kaynak olarak görülmesi duygu odaklı terapi bireysel danışmada kullanılmaya başlanmıştır (Işık ve Tekinalp, 2013). Duygu varlığımızı sürdürmemizi sağlayan ve bizi geliştiren doğal ve işlevsel bir sistemdir. Bu sebeple bireyin duygu durumunun farkında olması ruh sağlığı ve psikolojik danışma/terapinin nihai hedefi iyi oluşa katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Sağlıklı Duygusal Hayatın Altı Boyutu

Eşsiz duygusal stiller, deneyimlenen duygusal durumların türünü ve bunların yoğunluğunu ve süresini belirler. Diğer karmaşık davranışsal özellikler gibi, duygusal stillerdeki çeşitlilik de kısmen kalıtsal, genetik etkilerle ve kısmen de deneyimsel faktörlerle açıklanır. Bu bireysel farklılıkların mizaç ve kişilikle ilişkilendirildiği ancak onlara indirgenemeyecek kadar farklı bir alandır. Araştırma sonuçları altı duygusal boyut önermiştir. Bu boyutlar bakış açısı, dayanıklılık, sosyal sezgi, öz-farkındalık, bağlam duyarlılığı ve dikkattir (Davidson & Begley, 2012). Bu boyutların her biri, çoğu durumda bu boyutların altında yatan beyin devrelerinde artan veya azalan aktiviteyi yansıtan iki uç nokta içeren bir sürekliliği tanımlar.

Bakış Açısı

Bakış Açısı, zaman içinde olumlu duyguyu sürdürme yeteneğini ifade eder. Bakış açısı spektrumunun en uç noktasındaki insanlar, pozitif, güneşli tipler olma eğilimindedir. İçlerinde olumlu

bir duygu (örneğin, sevinç, gurur, huşu) ortaya çıktığında, daha uzun bir süre devam eder. Uzun vadede, bu ısrarın güçlü bir devam etme etkisi vardır ve yaşam hakkında genel olarak olumlu, iyimser bir bakış açısına dönüşür. Bu nedenle bakış açısı boyutu, hem o anda ortaya çıkan olumlu duyguları sürdürme yeteneğini hem de zaman içinde deneyimlenen olumluluğa yönelik genel bir eğilimi kapsar. Öte yandan, bu boyutun en uç noktasında yaşayan insanlar, olumlu uyaranlara daha kısa ömürlü tepkiler verirler. Olumlu duygular yaşasalar bile, bunlar hızla erir. Olumlu duyguları daha uzun süre canlı tutamamak, uzun vadede olumsuz, karamsar bir bakış açısına dönüşüyor (Kesebir vd., 2019).

Dayanıklılık

Dayanıklılık boyutu, tıpkı bakış açısı boyutu gibi, duygusal kronometrinin kalitesini veya duygusal tepkinin zamansal dinamiklerini tanımlar. Bakış açısı, olumlu duyguyu sürdürme yeteneğini ifade ederken, dayanıklılık, olumsuz duygudan kurtulma yeteneğini ifade eder. Bu sürekliliğin en uç noktasındaki insanlar korku, üzüntü veya öfke gibi olumsuz duygulardan hızlı bir şekilde kurtulurken, en alt uçtakiler yavaş yavaş toparlanırlar ve sık sık sıkıntılar tarafından sakatlanırlar. Daha da önemlisi, önemsiz olaylarla ilgili Dayanıklılık, önemli olaylarla ilgili Dayanıklılığın öngörüsüdür. Başka bir deyişle, küçük bir günlük güçlükten sonra duygusal dengelerini daha çabuk yeniden kazanan insanlar, daha büyük yaşam zorluklarından daha hızlı kurtulma eğilimindedir. Dolayısıyla, bu boyut psikolojik iyi oluşla çok yakından bağlantılıdır (Kesebir vd., 2019).

Kavramsal olarak farklı olmalarına ve farklı beyin mekanizmalarına dayanmalarına rağmen, bakış açısı ve dayanıklılık boyutları yakından ilişkilidir ve birbirine bağımlı süreçler olarak kabul edilebilir. Olumsuz olaylardan hızla geri dönme yeteneği, kaçınılmaz olarak olumlu etkinin sürdürülmesini kolaylaştırır ve olumlu etkiyi sürdürme yeteneği, kaçınılmaz olarak olumsuz olaylardan geri dönmeyi kolaylaştırır. Gerçekten de göreceğimiz gibi, bu iki boyut çok yüksek oranda korelasyon gösterme eğilimindedir (Kesebir vd., 2019).

Sosyal Sezgi

Sosyal Sezgi, kişinin sözel olmayan sosyal ipuçlarına uyum derecesini ifade eder. Sosyal Sezgi boyutunda yüksek olan insanlar, yüz ifadeleri, beden dili veya ses tonlaması gibi sözel olmayan ipuçlarını okumada ve başkalarının duygusal durumlarından sosyal bilgiler çıkarmada uzadırlar. Öte yandan, bu boyutta düşük olan insanlar, ince duygusal sinyalleri almakta ve deşifre etmekte zorlanırlar. Bu tür sinyallere karşı aşırı duyarsızlık, yüz ifadelerini ve diğer duygu işaretlerini okumakta zorlanan otizm spektrumundaki insanları karakterize eder. Tersine, başkalarının duygusal durumlarına karşı aşırı duyarlılığa sahip insanlar, duygusal ipuçlarını fark edip deşifre edebilmek, onlara yanıt vermek için bir ön koşul olduğundan, yüksek düzeyde empati ve şefkat gösterirler (Kesebir vd., 2019).

Öz-Farkındalık

Öz-Farkındalık, kişinin duyguları yansıtan bedensel sinyallerini algılama yeteneğini ifade eder. Bu boyutta yüksek insanlar, içsel durumlarına karşı hassastırlar- bedenlerinde ortaya çıkan fizyolojik ve duygusal ipuçlarına uyum sağlarlar ve onları ne oldukları için tanıma ve yorumlama konusunda ustadırlar. Öte yandan, Öz-farkındalığı düşük olan insanlar, bilinçlerine daha opak olan bir içsel benliğe sahiptirler. Duygusal yaşamları ve neden böyle davrandıkları ve tepki gösterdikleri konusunda daha az içgörüyü sahiptirler. Kişinin kendi fizyolojik ve duygusal durumlarına karşı artan duyarlılığı, kişinin duygularını daha etkili bir şekilde anlaması ve düzenlemesi için elverişli olmalı, dolayısıyla daha yüksek iyi oluşa elverişli olmalıdır (Kesebir vd., 2019).

Bağlam Duyarlılığı

Bağlam Duyarlılığı, duygusal ve davranışsal tepkilerimizin sosyal bağlamımızı hesaba katma derecesini ifade eder. Bu boyut Öz-Farkındalığın dışa dönmüş versiyonu olarak düşünülebilir: Öz-Farkındalık kişinin kendi fizyolojik ve duygusal ipuçlarına uyumunu yansıtırken, Bağlam Duyarlılığı sosyal çevreye uyumu yansıtır. Bağlam Duyarlılığının özünü, sosyal bağlam kurallarına duyarlılık ve kendini bu kurallara göre düzenleme kapasitesi oluşturur. Bu boyutta yüksek olan insanlar, farklı sosyal durumları yöneten örtük kurallara ve beklentilere tepkilerini nasıl değiştireceklerini bilirler. Öte yandan, bu boyutta düşük olan insanlar, zaman zaman çevredeki bağlama yeterince duyarlı değildir ve davranışları kayıtsız veya uygunsuz olarak değerlendirilebilir (Kesebir vd., 2019).

Dikkat

Dikkat, dikkat dağıtıcı unsurları eleyebilme ve odaklanmış kalabilme becerisini ifade eder. Bu boyutta yüksek insanlar keskin ve net bir odak noktasına sahiptir. Buna karşılık, bu boyutta düşük olanların dikkati, ortamdaki en dikkat çekici uyaranlarla kolayca yakalanır. Dikkat tipik olarak bilişsel yeteneğin bir bileşeni olarak kabul edilir; bununla birlikte, bunun aynı zamanda Duygusal Tarzın önemli bir yönü olduğunu öneriyoruz: Duygusal uyaranlar (duyusal uyaranların aksine) dikkatimizin istenmeyen bir bölümünü yönetir ve duygusal dikkat dağıtıcıları filtreleme yeteneği psikolojik iyi oluşla yakından bağlantılıdır. Duygusal dikkat dağınıklıklarını elemeye iyi olan insanlar, sürekli duygusal iniş çıkışlar tarafından itilip çekilmezler. Öte yandan, bu konuda o kadar iyi olmayanlar, dürtüleri tarafından sık sık dikkatleri dağılır, bu da hem görevleri yerine getirmenin hem de sükuneti/ itidali/ ölçülü olma korumanın önünde bir engeldir (Kesebir vd., 2019).

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, insanların yukarıda açıklanan duygusal boyutlar arasında nasıl farklılık gösterdiğini yakalamak için psikometrik olarak güvenilir ve kolayca uygulanabilen bir öz bildirim ölçüsü sunmaktır. Böyle bir araç, bir kişinin duygusal profili hakkında kapsamlı bilgi sağlamak ve öngörücü değere sahip olmak için hem klinik hem de araştırma ortamlarında kullanılabilir.

2. Yöntem

Bu araştırmada ölçek uyarlama hedeflenmektedir. Ölçek uyarlama farklı bir kültürde geliştirilen bir ölçeğin diğer bir kültüre uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir (Deniz, 2007). Ölçek uyarlama sürecinde ölçeği geliştiren yazardan izin alınması, çeviri işlemleri, geçerlik ve güvenilirlik analizleri işlem sırası bulunmaktadır (Hambleton & Patsula, 1999; Seçer, 2015).

2.1.Çeviri Çalışması

Duygusal Stil Ölçeği sorumlu yazarı Kesebir' den elektronik posta aracılığıyla iletişime geçilerek ölçeğin Türkçeye uyarlanması için izin alınmıştır. Ölçek uyarlama çalışmalarında ölçek maddelerinin geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilmesi için çeviri yapılan kültürün ve dilin özelliklerine uygun olması önemli bir durumdur. Bu durum ölçeğin işlevselliğini de etkileyecektir. Ölçeğin orijinal dili İngilizce formunun Türkçeye çevrilmesi üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci olarak hem İngilizce hem de Türkçe dil özellikleri hakkında uzman üç bilim insanı ölçeğin Türkçe çevirisini gerçekleştirmiştir. Sonraki aşamada Türkçe ve İngilizce ölçek maddeleri rehberlik ve psikolojik danışma alanında öğretim üyesi dört uzman tarafından değerlendirilmiştir. Ölçek maddelerini en iyi ifade eden çeviriler ve varsa önerileri alınmıştır. Daha sonra araştırmacı tarafından ölçeğin Türkçe formu Türkçe Eğitimi alanında öğretim üyesi bir uzman tarafından tekrar değerlendirilmiştir. Yapılan tüm bu inceleme ve değerlendirme çalışmaları sonucunda ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuştur.

2.2.Yapı Geçerliği

Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında faktör analizi ölçek maddelerini azaltma tekniği olarak kullanılmaktadır. Madde havuzunda daha fazla sayıdaki büyük veriyi daha küçük faktörler şeklinde özetler ya da azaltır. Bu analizi ölçek değişkenleri arasında korelasyonlar arayarak gerçekleştirir (Pallant, 2017). Literatürde ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında faktör analizi için iki temel teknik kullanılmaktadır. Bu iki temel teknik açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizidir. Çalışmanın ilk aşamasında ölçekteki değişkenler ile ilgili korelasyonları tespit etmek için açımlayıcı faktör analizi tercih edilir. Daha sonra ölçekteki değişkenlerin dayandığı teori ve kuramları sınamak için doğrulayıcı faktör analizi işlemi yapılır. Bu çalışmada öncelikle açımlayıcı daha sonra doğrulayıcı faktör analizi teknikleri kullanılacaktır.

2.3.Çalışma Grupları

DSÖ' nin yapı geçerliği tespit etmek için ilk olarak açımlayıcı faktör analizi (AFA) daha sonra ise doğrulayıcı faktör analiz (DFA) teknikleri kullanılmıştır. DSÖ'nin faktör yapısını değerlendirmek için öncelikle AFA tekniği kullanılmıştır. Daha sonra AFA dan elde edilen yapı DFA ile test edilmiştir. Bu çalışmada açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin her biri farklı örneklemelerde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grupları uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi çalışma grubu bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın birinci çalışma grubunu 168 kadın (%53.3) 147 erkek (%46.7) ve olmak üzere toplam 315

üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralıkları 18 ile 34 arasında yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 21.23'tür. Doğrulayıcı faktör analizi çalışma grubu 160 kadın (%53.7) ve 138 erkek (%46.3) olmak üzere toplam 298 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralıkları ise 18 ile 36 arasında yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 21.73'tür.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Duygusal Stil Ölçeği

DSÖ Kesebir ve diğerleri (2019), tarafından bireylerin sağlıklı duygusal yaşamı oluşturan boyutlarda nasıl değişiklik gösterdiğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu 6 boyut, Bakış Açısı, Dayanıklılık, Sosyal Sezgi, Öz-Farkındalık, Bağlama Duyarlılık ve Dikkat oluşmaktadır. Bu boyutlar duygunun sinirbilimsel çalışmalarından alınan teorik bir çerçeveye dayanmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipinde (1: Tamamen katılmıyorum 7: Tamamen katılıyorum) 24 maddedir. Ölçeğin 1. 2. 4. 5. 9. 11. 14. 16. 17. 19. 22. 23. ve 24. maddeler ters kodlanmaktadır. Her alt boyuttan elde edilen puan ilgili duygusal stilin düzeyini göstermektedir. Ayrıca alt boyutların toplamı sağlıklı duygusallık düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlardan en düşük 4 puan en yüksek ise 28 puan hesaplanmaktadır. Ölçek toplam puanı en düşük 24 en yüksek 168 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten bireylerin yüksek puan elde etmesi ilgili duygusal stile sahip olduğunu göstermektedir (Kesebir vd., 2019). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği 3 ayrı çalışmada ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı birinci çalışmada .92 ve diğer iki çalışmada .93 olarak tespit edilmiştir. Güvenirlik analizi test tekrar test tekniği ile 258 kişi katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Test tekrar test uygulaması dört hafta zaman aralığı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucundaki korelasyon katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir. DSÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda orijinal formunun geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmektedir.

2.5. Verilerin Analizi ve İşlem

Verilerin analizleri öncesinde veri setlerinin normal dağılıma sahip olup olmadıkları incelenmiştir. İlk olarak veri setlerinin içerisinde uç değerler tespit edilmiştir. Bunun için veri setlerinin z puanları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda Z değerlerinin +3 ile -3 içerisinde yer alması gerektiği için bu sınırlar dışında olan değerler uç değer olarak kabul edilmektedir (Çokluk vd., 2016). Bu nedenle veri setinde bulunan 7 uç değer analizlere dâhil edilmemiştir. DSÖ toplam ve alt boyut puanlarına ait basıklık ve çarpıklık puanlarının +1.5 ile -1.5 arasında olduğu görülmüştür. Bu işlem sonucunda puanlara ilişkin dağılımın normal olduğu söylenebilir (Tabachnick & Fidell, 2001).

2.6. Araştırma Etiği

Bu çalışma bilimsel araştırma etik ilkeleri dikkate alınarak tasarlanmış ve uygulanmıştır. Veri toplama araçları uygulamaya başlanmadan önce izin başvurusu yapılmıştır. Bunun için yazarın çalıştığı üniversiteden ilgili kurumdan izin alınmıştır. Bu izin, Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve

Yayın Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu, 23.06.2022 tarih ve E-75732670-020-76554 sayı).

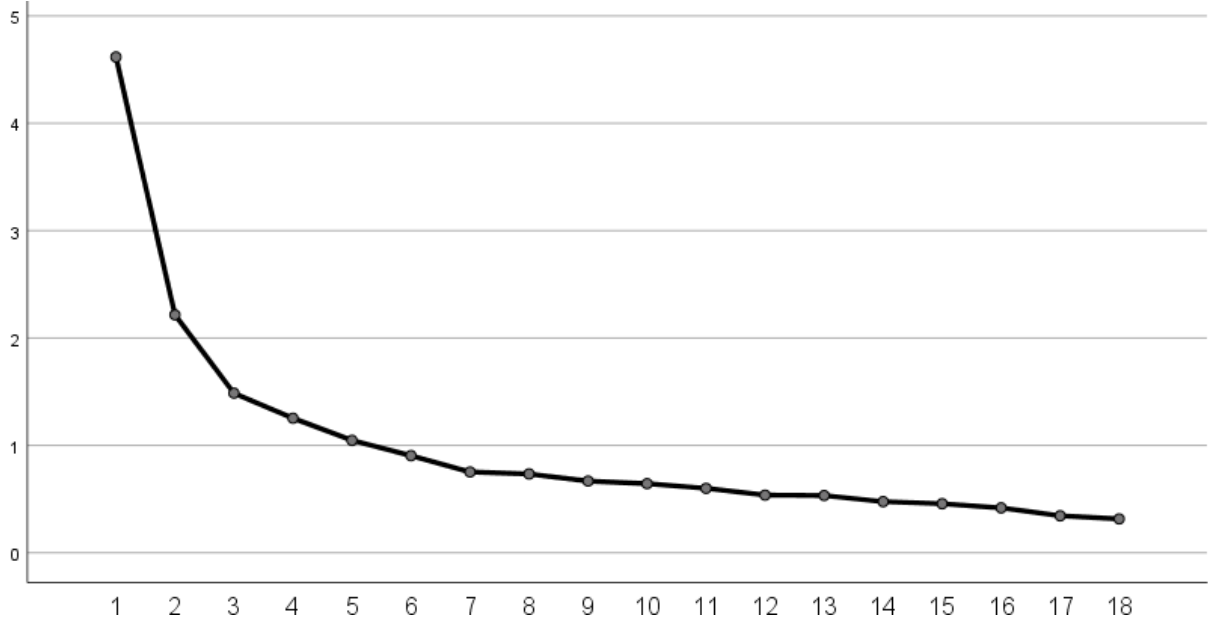
3. Bulgular

3.1. Geçerliliğe İlişkin Bulgular

3.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

DSÖ'nin yapı geçerliği ilk olarak Açımlayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir. Ölçeğe ait veri setinin AFA'ya uygunluğu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett's Sphericity Testi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz ile veri setinin AFA için uygun olduğu tespit edilmiştir (KMO örneklem uygunluk katsayısı= 0.83 ve Bartlett's Sphericity Testi= $\chi^2= 1676.863$ $df=153$ $p<0.001$, olarak saptanmıştır). KMO'nun .60 ve üzeri bir değere sahip olması ve Bartlett testinin de anlamlı çıkması veri setinin AFA için uygunluğunu gösterir (Büyüköztürk, 2007). AFA varsayımları tespit edildikten sonra üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ölçek yapısını ortaya çıkarmak için analiz yapılmıştır.

AFA Temel Bileşenler Analizi ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca herhangi bir döndürme işlemi yapılmadan 24 madde üzerinden yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucu her bir maddenin faktör yükünün .30 ve üzeri olduğu gözlemlendi. AFA bulgularında ikinci önemli dikkat edilmesi gereken nokta binişik madde olup olmadığıdır. Ölçek maddelerinin aldığı faktör yükleri arasındaki farkın en az .10 ya da .20 olması gerekmektedir (Seçer, 2013). Bu değerlerin altındaki faktör yük farkları ilgili madde ya da maddelerin binişik olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için madde faktör yük değerleri arası .10 fark temel alınarak analiz devam ettirilmiştir. Component matrix tablosu incelediğinde aralarındaki farkın .10 ve altı olan 1. 4. 8. 11. 12. ve 21. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek 1. madde: İyi bir şey yaşadığımda, olumlu ruh halim uzun sürmez. 4. madde: Kendi bedensel ve duygusal durumlarımın bilincinde olmadığım uzun dönemler olabilir. 8. madde: Bir aksilik yaşadığımda, çok uzun süre üzülmem. 11. madde: Davranışlarım kabul edilebilir olmadığı için işimde aksilikler yaşadım ya da arkadaşlarımla aram bozuldu. 12. madde: Çok fazla uyaran olduğu durumlarda bile dikkatim kolayca dağılmaz. 21. madde: Bir şeyin ne zaman bir insanı rahatsız ettiğini sadece onlara bakarak hissedebilirim. Sorunlu maddelerin birer birer çıkarılmasından sonra AFA tekrarlanmıştır. Temel Bileşenler Analizi ve dik döndürme tekniği ile analiz gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak öz-değeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın %59'unu açıklayan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. DSÖ için yapılan açımlayıcı faktör analizinin sonucu Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1'de görüldüğü gibi DSÖ'nin faktör yükleri 0.45-0.81 arasında değişmektedir. CMDS'nin öz değeri 5,82 iken açıklanan toplam varyans %59 'dur. Şekil 1'de, DSÖ 'nün AFA sonuçlarının özdeğerlerine göre çizgi grafiği aşağıda sunulmuştur.



Şekil-1. DSÖ'ne ilişkin çizgi grafiği

Tablo 1. Dsö'nin açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5
2	.65				
7	.71				
13	.68				
14	.63				
19	.66				
20	.77				
5		.66			
17		.69			
23		.70			
3			.81		
9			.51		
15			.73		
10				.80	
16				.45	
22				.65	
6					.74
18					.78
24					.78
Öz değer	4.617	2.216	1.486	1.253	1.047
Açıklanan Varyans	25.653	12.310	8.256	6.961	5.816
Açıklanan Varyans Toplam	58.996				

Doğrulayıcı faktör analizine geçilmeden önce duygusal stil ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi sonucu ortaya çıkan beş alt boyutun korelasyon değerleri aşağıda Tablo 2' de verilmiştir.

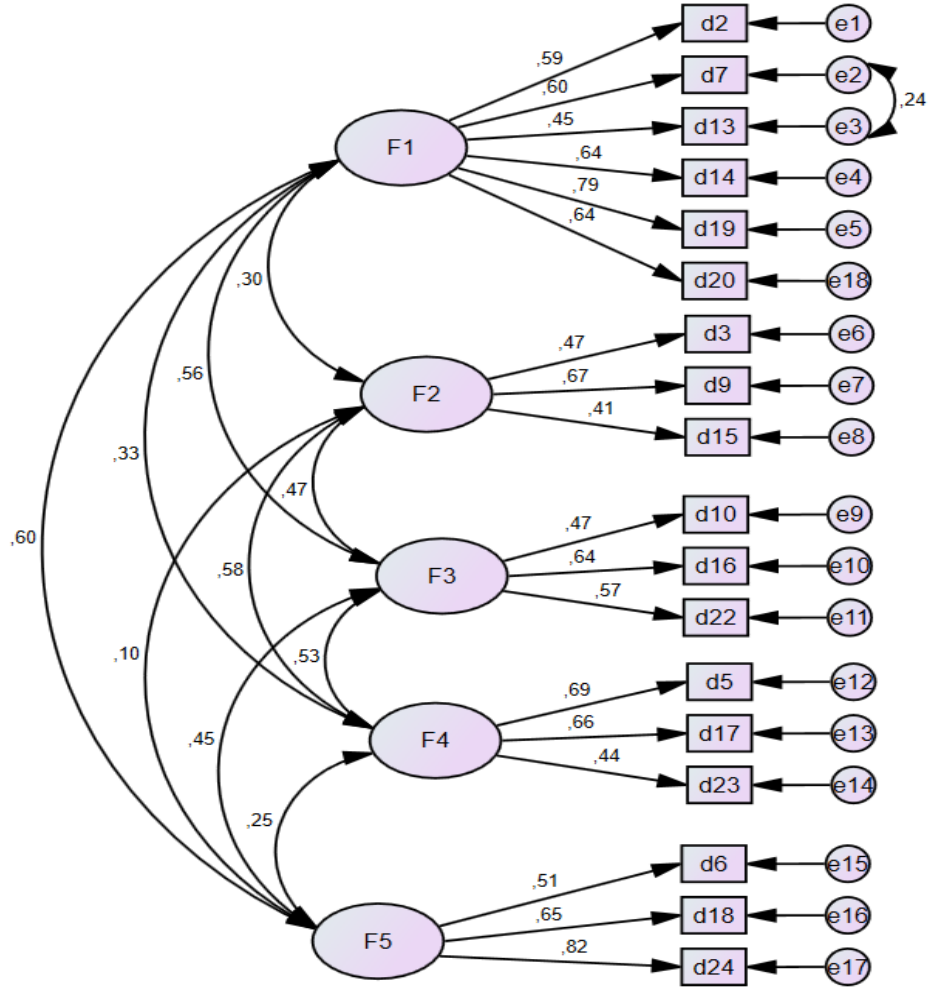
Tablo 2. DSÖ alt boyutlara ilişkin korelasyon değerleri

Alt boyutlar	1	2	3	4	5
1. Bakış açısı ve dayanıklılık	-	.17	.16	.36	.48
2. Sosyal sezgi	.17	-	.27	.30	.10
3. Öz farkındalık	.15	.27	-	.26	.03
4. Bağlam Duyarlılığı	.36	.30	.26	-	.30
5. Dikkat	.48	.11	.03	.30	-

Tablo 2 incelendiğinde bakış açısı ve dayanıklılık alt boyutu ile dikkat alt boyutu arasında orta düzey bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte diğer tüm alt boyutlar arasında çok zayıf ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

3.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda saptanan DSÖ yapısı farklı örnekleme Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. DFA sonuçları ölçeğin AFA sonucunda tespit edilen 5 faktörlü yapının doğrulandığını göstermektedir. DSÖ'nün 5 faktör ve 18 maddeden oluşan yapısı 160 kadın (%53.7) ve 138 erkek (%46.3) olmak üzere toplam 298 üniversite öğrencisi ile DFA ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda DSÖ modelinin kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir [$\chi^2=228.139$, $sd=123$, $\chi^2/sd=1.855$, $RMSEA=0.054$, $GFI=0.92$, $AGFI=0.89$, $CFI=0.91$ ve $IFI=0.91$]. Birinci düzey DFA analiz işleminde modifikasyon önerileri doğrultusunda 7. ve 13. maddeler arasında modifikasyon işlemi yapılmıştır. Birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucu analizi yapılan yapının birincil seviyede faktörlerle açıklanıyor olması ikinci düzey faktör analizi ile de test edilmesi gerekliliğini oluşturmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2011). Bu modele ilişkin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları beş faktörlü yapının doğrulandığını göstermektedir. İkinci düzey DFA sonucunda DSÖ modelinin kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir [$\chi^2=232.123$, $sd=125$, $\chi^2/sd=1.857$, $RMSEA=0.054$, $GFI=0.92$, $AGFI=0.89$, $CFI=0.91$ ve $IFI=0.91$].



Şekil 2. DSÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

3. 1. 3. Madde Analizi

DSÖ'deki maddelerin ayırt ediciliğini değerlendirmek için madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Analiz incelendiğinde ölçekteki maddeler ile toplam puan arasında hesaplanan korelasyonların .41 ile .82 arasında değiştiği görülmektedir. Maddelerin ayırt ediciliğinin yeterli kabul edilmesinde korelasyon değerleri dikkate alınmaktadır. Bu analiz sonucunda hesaplanan korelasyonların .30 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç madde ayırt ediciliği için yeterli olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2007). Sonuç olarak ölçekteki maddelerin yeterli düzeyde ayırt etme gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Güvenirlğe İlişkin Bulgular

DSÖ'nün güvenirlği için Cronbach α iç tutarlık güvenirlilik katsayıları değerlendirilmiştir. DSÖ'nün Cronbach α iç tutarlık güvenirlilik katsayısı ölçüğün tamamı için 0.79, bakış açısı ve dayanıklılık alt boyutu için 0.78, sosyal sezgi alt boyutu için 0.60, öz farkındalık alt boyutu için .64, bağlam duyarlılığı alt boyutu için 0.64 ve dikkat alt boyutu için 0.71 saptanmıştır. Cronbach α iç tutarlık güvenirlilik katsayıları .75'in üzerinde bir puanı genellikle yüksek güvenirliliğe sahip bir ölçüğü

gösterirken, .50 ila .75 arası genellikle orta derecede güvenilir bir ölçeği gösterirken, bunun altındaki bir rakam genellikle düşük güvenilirliğe işaret eder (Hinton vd., 2014). DFA çalışma grubundan istekli 70 öğrenci test tekrar test analizine dahil edilmiştir. Test tekrar test uygulaması için uygun sürenin iki hafta ile dört hafta arasında olması önerilmektedir (Seçer, 2015). Bu nedenle test tekrar test uygulaması DFA uygulamasından dört hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin zaman içinde kararlı ölçümünü incelemek amacıyla DFA uygulama grubundan gönüllü 70 öğrenciye DSÖ dört hafta sonra tekrar uygulanmıştır. Test tekrar test için ideal uygulama zamanının iki hafta ile dört hafta arasında olması bakımından uygulanma süresi dört hafta sonra belirlenmiştir (Seçer, 2015). Ölçek toplam puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Pearson korelasyon analizinde .78 olarak anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada temel amaç Kesebir vd. (2019) tarafından geliştirilen Duygusal Stil Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmasıdır. DSÖ' nin yapı geçerliğini incelemek üzere ilk olarak AFA, daha sonra ise DFA ayrı ayrı çalışma gruplarında incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına ve test tekrar test korelasyonuna bakılmıştır.

AFA incelendiğinde ölçeğin toplam varyansın büyük bir kısmını açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin orijinal yapısından farklı olarak 5 faktörde toplandığı görülmüştür. Diğer dil uyarlamalarında (Almanya ve İtalya) ölçeğin bakış açısı ve dayanıklılık alt boyutlarının tek faktörde toplandığı ya da iki alt boyut arasında yüksek korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Jekauc vd., 2022; Malandrone vd., 2022). Ayrıca ölçeğin geliştirme çalışmalarında iki alt boyutun (bakış açısı ve dayanıklılık) yüksek korelasyon (.79) gösterdiği ifade edilmektedir. Kavramsal olarak farklı olmalarına ve farklı beyin mekanizmalarına dayanmalarına rağmen, bakış açısı ve dayanıklılık boyutları yakından ilişkilidir ve birbirine bağımlı süreçler olarak kabul edilebilir (Kesebir vd., 2019). Madde analizi sonucunda madde faktör yüklerinin yeterli derecede olduğu tespit edilmiştir. DSÖ'nün beş faktörlü 18 maddelik yapısının uygunluğunu test etmek için DFA yapılmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelenmiştir. DFA sonucu bu değerlerin kabul edilebilir bir düzeyde olduğu saptanmıştır. İki farklı çalışma grubundan elde edilen bu sonuçlar DSÖ' nün geçerliği bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. DSÖ'nün güvenilirliği için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ve test tekrar test korelasyonu değerlendirilmiştir. Analizler sonucu mevcut bulguların güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir olmasından dolayı ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin diğer dillere uyarlama çalışmalarında da geçerli ve güvenilir değerler alması mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (Gasiorowska vd., 2022; Jekauc vd., 2022; Malandrone vd., 2022; Nazari & Griffiths, 2022).

Psikolojik iyi oluşun temelinde sağlıklı bir duygusal yaşam yatmaktadır. Böyle bir yaşamı oluşturan duygulanımsal stilin farklı boyutlarını ele alınması ve bilinmesi öz farkındalığı yükseltebilir. Duygusal Stil Ölçeğinin hem sağlıklı duygusallığı hem de bileşenlerini ölçmek için başarıyla kullanılabileceğini düşünülmektedir (Kesebir vd., 2019). Sonuç olarak DSÖ'nün duygusal stil

özellikleri ve sağlıklı duygusallığı diğer kişilik özellikleri ile ilgili yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği ifade edilebilir.

DSÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması için yapılan bu araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri sadece üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Hem ergenlerin hem de yetişkinlerin dahil olduğu çalışma gurupları ile analizler tekrarlanabilir. Farklı yaş gurupları ile çalışılması ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine katkı sağlayabilir. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin hem kişilik hem de kariyer gelişiminde zorlandıkları bir evrede oldukları için duygu durumlarının farkında olmaları her iki alanda da iyi oluşlarını güçlendirebilir. Diğer taraftan yetişkinler ile yapılacak çalışmalar ile duygu stillerinin sürekliliği ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri karşılaştırılabilir. Bununla birlikte yetişkinlerin sahip oldukları duygu stilleri ile psikolojik iyi oluş, mental iyi oluş ve yaşam doyumu gibi pozitif özellikleri de incelenebilir.

Kaynakça

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (8. baskı). Pegem.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. baskı). Anı.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & emotion*, 12(3), 307-330.
- Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1395-1411.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. Hudson Street.
- Deniz, Z. (2007). Psikolojik ölçme aracı uyarlama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40 (1), 1-16.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Doğan, T. (2018). Psikolojik iyi oluşun kaynakları. <https://www.tayfundogan.net/2018/06/26/psikolojik-iyi-olusun-kaynaklari/> adresinden 25.09.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Fox, A. S., Lapate, R. C., Shackman, A. J., & Davidson, R. J. (2018). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University.
- Gasiorowska, A., Glomb, K., & Kesebir, P. (2022). Psychometric validation of the polish version of the emotional style questionnaire. *Current Psychology*, 1-19. <https://www.doi.org/10.1007/s12144-022-03323-4>

- Goleman, D., (1998). *Duygusal Zeka*. Varlık.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of clinical psychology*, 62(5), 611-630.
- Hambleton, R.K., & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Journal of Applied Testing Technology*, 1(1), 1-30.
- Hinton, P., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. Routledge.
- Işık, Ş., & Tekinalp, B. E., (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem Akademi.
- Jekauc, D., Mülberger, L., Weyland, S., Ennigkeit, F., Wunsch, K., Krell-Roesch, J., & Fritsch, J. (2021). Reliability and Validity of the German Version of the Emotional Style Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 12, 749585.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Kesebir, P., Gasiorowska, A., Goldman, R., Hirshberg, M. J., & Davidson, R. J. (2019). Emotional Style Questionnaire: A multidimensional measure of healthy emotionality. *Psychological assessment*, 31(10), 1234.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Lobue, V., Pérez-Edgar, K., & Buss, K. A. (2019). *Handbook of emotional development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6>.
- Malandrone, F., Catalano, A., Carfi, F., Gentili, C., Bianchi, S., Oliva, F., ... & Carletto, S. (2022). Italian validation of the Emotional Style Questionnaire (ESQ): *An indicator of emotional health*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1296100/v1>
- Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Psychometric validation of the Persian version of the Emotional Style Questionnaire. *Current Psychology*, 41, 5758–5770.
- Pallant, J. (2017). SPSS kullanma kılavuzu: *SPSS ile adım adım veri analizi*. Anı.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212–218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı.
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Anı
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free.
- Slovic, P., Finucane, M. L., Peters, E., & Macgregor, D. G. (2007). The affect heuristic. *Eur. J. Operat. Res.* 177, 1333–1352.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. baskı). Allyn & Bacon.

Ek 1. Duygusal Stil Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum

1. Olumsuz bir şey yaşadktan sonra sakinliğimi geri kazanmakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Olayların olumlu yönlerini görmede çok iyiyimdir.							
3. Gelecek hakkında umutlu olmayı kolay buluyorum.							
4. Moralem bozuk olduđunda, moralimin düzelmesi uzun sürer.							
5. İşler kötü gittiğinde, sonunda düzeleceğine inanmakta güçlük çekerim.							
6. İşler istediğim gibi gitmediğinde kendimi çabuk toparlarım.							
7. İnsanlarla konuşurken her zaman duygusal durumlarına uyum sağlarım.							
8. İnsanların duygularını anlamada yeteri kadar iyi değilim.							
9. Başkalarının duygularına karşı hassasım.							
10. Genelde hem zihnimdeki hem de bedenimdeki hislerimin oldukça farkındayım.							
11. Kendi duygularımı tanımlamada iyi değilim.							
12. Genellikle vücudumda olup bitenlere dikkat etmem.							
13. Bazen sosyal olarak uygunsuz davrandığımı söylerler.							
14. Bazen başkalarının kaba veya utanç verici olduğunu düşündüğü şeyler yaparım.							
15. Çoğu zaman, başkalarının uygunsuz olduğunu düşündüğü şeyleri uygunsuz bulmam.							
16. İyi odaklanma becerilerine sahibim.							
17. Bazen dikkatimin dağılması konusunda çok az kontrolüm varmış gibi hissediyorum.							
18. Bir şey dikkatimi dağıtırsa, yeniden odaklanmam uzun zaman alır.							

Değerlendirme

Ölçekten alınabilecek toplam puan sağlıklı duygusallık için en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126'dır. Her bir madde 1 ile 7 puan arasında değerlendirilerek alt boyut puanları hesaplanabilmektedir. Ters maddeler r ile kodlanmıştır.

1. Bakış açısı ve dayanıklılık: 1r. 2. 3. 4r. 5r. ve 6. maddeler
2. Sosyal Sezgi: 7. 8r.ve 9. maddeler
3. Öz farkındalık: 10.11r. ve 12r. maddeler
4. Bağlam duyarlığı: 13r. 14r. ve 15r. maddeler
5. Dikkat: 16. 17r. ve 18r. maddeler