

# ***The Predictive Role of Emotional Awareness Dimensions on Self-Esteem, Social Anxiety and Depression Levels of University Students\****

**Yeşim Uslu, MoNE, ORCID ID: 0000-0002-3206-1911**

**Cem Ali Gizir, Mersin University, ORCID ID: 0000-0002-1928-781X**

## **Abstract**

*The purpose of the study was to examine the extent to which the dimensions of emotional awareness (emotional attention, emotional clarity, and emotional repair) predicted self-esteem, social anxiety, and depression levels of university students. The sample of the study consisted of 801 (502 female, 299 male) undergraduate students enrolled in different faculties of a state university. Four instruments, namely "Trait Meta-Mood Scale", "Rosenberg Self-Esteem Scale", "Interaction Anxiousness Scale" and "Beck Depression Inventory" were used in the study. Correlational analysis and multiple regression analysis were used to analyze the data. The results of the analyses indicated that emotional attention, emotional clarity, and emotional repair significantly predicted both self-esteem and depression among university students. Moreover, the results revealed that emotional clarity and emotional repair were the significant predictors of social anxiety, while there was no any significant relationship between emotional attention and social anxiety. Implications of the findings were discussed and some suggestions were made for further research.*

**Keywords:** Emotional awareness, Self-esteem, Social anxiety, Depression.



Inönü University  
Journal of the Faculty of Education  
Vol 20, No 3, 2019  
pp. 876-890  
DOI: 10.17679/inuefd.525259

Article type:  
Research article

Received : 11.02.2019  
Accepted : 09.11.2019

## **Suggested Citation**

Uslu, Y., & Gizir, C. A. (2019). The predictive role of emotional awareness dimensions on self-esteem, social anxiety and depression levels of university students. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 20(3), 876-890. DOI: 10.17679/inuefd.525259

---

\* This study is a part of the master's thesis conducted by the first author with the supervision of the second author.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

An individual's awareness of his/her emotions may generally be stated as meta-mood experience which comprises three components namely, monitoring, evaluating, and regulating feelings and emotions (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995). Moreover, the empirical studies on meta-mood experiences and/or abilities has been growing in individual differences research in the last two decades (Fernandez-Berrocal & Extremera, 2008). The Trait Meta-Mood Scale (TMMS) is one of the mostly used self-report instrument in these studies and aimed to assess individuals' views about their own emotional abilities (Salovey, et al., 1995). Specifically, the TMMS is claimed to measure three cognitive components of the meta-mood experience (Fitness & Curtis, 2005) including attention to feelings (paying attention to one's own inner feelings), emotional clarity (one's ability to recognize and distinguish his/her feelings), and emotional repair (one's ability to repair his/her negative emotions).

In the related literature, there are various studies investigated the association of cognitive components of emotional awareness (emotional attention, emotional clarity and emotional repair) with psychological variables including self-esteem (Abeyta et al., 2015; Flynn & Rudolph, 2014; Rey, Extremera, & Pena, 2011), social anxiety (Baker et al., 2004; Behar, DiMarco et al., 2009; Salovey et al., 2002; Thompson, Boden, & Gotlib, 2017), and depression (Berenbaum et al., 2012; Flynn & Rudolph, 2010; Stange et al., 2013; Thompson, Boden, & Gotlib, 2017). Although the correlations of various variables with the emotional awareness variables has been highlighted in the relevant literature, there are few studies investigating the correlations among aforementioned variables for Turkish university students.

### Purpose

The purpose of the study was to examine the extent to which the variables of emotional attention, emotional clarity, and emotional repair predicted the self-esteem, social anxiety, and depression levels of university students.

### Method

The sample of the present study was composed of 801 undergraduate students (502 females, 299 males) who were enrolled in five faculties of a state university in Turkey. Of the student participants, 19.6 % were first-year students, 28.7 % were sophomore students, 28.8 % were junior students, and 22.8 % were senior students. The age of the student participants ranged from 18 to 28 with a mean of 21.63 (SD=1.89).

Four instruments namely, Trait Meta-Mood Scale (TMMS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Interaction Anxiousness Scale (IAS) and Beck Depression Inventory (BDI) were used in the study. The TMMS (Salovey et al., 1995) is a 5-point Likert type scale consists of 30 items with three subscales (emotional attention, emotional clarity and emotional repair) and higher scores indicated higher levels of emotional awareness. All three subscales have been found to have good psychometric properties for Turkish sample (Uslu & Gizir, 2019). The Cronbach alpha coefficients were .73, .76, and .75 in the current study, respectively. The 10-item RSES (Rosenberg, 1965, as cited in Çuhadaroğlu, 1986) is a 4-point Likert type scale and developed to assess the extent to which individuals consider themselves worthy. It was adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1986) and high internal consistency estimates has been found for this one-factor scale. The internal consistency of the scale was .86 for the present study. The one-dimensional IAS (Leary & Kovalski, 1993) composed of 15 items as a 5-point Likert type measure. The IAS was adapted to Turkish culture by Coşkun (2009) and very high internal consistency and test-retest reliability was estimated for the scale. The internal consistency of the scale estimated by Cronbach alpha was .86 for the current study. The BDI was developed by Beck, Rush, Shaw, and Emery (1979), and adopted to Turkish by Hisli (1988; 1989). In this study, internal consistency coefficient was .87 for BDI.

In data analysis, descriptive statistics and Cronbach alphas were calculated for the variables. Next, the correlational analysis was used and bivariate correlations among the variables were computed. Then, multiple regression analyses were utilized to analyze the data. The alpha value of .05 was established as a level of significance in the analysis.

## ***Findings***

The correlational results revealed that there were significant relationships between emotional awareness dimensions and self-esteem, social anxiety, and depression levels of university students. The results of the regression analyses also indicated that emotional attention, emotional clarity, and emotional repair significantly predicted both self-esteem and depression among university students. Moreover, the results showed that emotional clarity and emotional repair were the significant predictors of social anxiety, while there was no any significant relationship between emotional attention and social anxiety.

## ***Discussion & Conclusion***

The findings of the current study indicated that emotional attention, emotional clarity and emotional repair were positively correlated with self-esteem. The findings of the study were largely consistent with previous studies (Abeyta et al., 2015; Fernandez-Berrocal et al., 2006; Gohm & Clore, 2002; Mowrer, 2007; Oleson, Poehlmann, Yost, Lynch, & Arkin, 2000; Rey, Extremera, & Pena, 2011; Salovey et al., 1995) in the literature. On the other hand, the present study revealed that emotional clarity and emotional repair were negatively correlated with social anxiety, although there was no any significant correlation between emotional attention and social anxiety. This finding of the study is also mostly consistent with past research (Baker, Holloway, Thomas, Thomas, & Owens, 2004; Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman, & Staples, 2009; Lischetzke & Eid, 2003; McLaughlin, Mennin, & Farach, 2007; Salovey et al., 2002; Thompson, Boden, & Gotlib, 2017) indicating negative bivariate correlations among aforementioned study variables. Further, it was also found that emotional attention, emotional clarity and emotional repair were negatively correlated with depression. Similarly, some previous studies have shown that there were negative correlations between meta-mood variables and depression (Berenbaum et al., 2012; Ehring et al., 2008; Flynn & Rudolph, 2010; Kennedy et al., 2010; Mennin et al., 2005; Otto & Lattermann, 2006; Salovey et al., 1995; Stange et al., 2013; Thompson, Boden, & Gotlib, 2017). In conclusion, the current study highlights the significant correlations between emotional awareness dimensions and self-esteem, social anxiety, and depression levels of Turkish university students. The findings also provide support for past research that emotional awareness skills are noticeable predictors of self-esteem, social anxiety and depression among university students.

# **Duygusal Farkındalık Boyutlarının Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü\***

**Yeşim Uslu, MEB, ORCID NO: 0000-0002-3206-1911**

**Cem Ali Gizir, Mersin Üniversitesi, ORCID NO: 0000-0002-1928-781X**

## **Öz**

*Bu çalışmanın amacı, duygusal farkındalığı oluşturan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım boyutlarının, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadıklarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan 801 (502 kadın, 299 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışmada "Kişisel Bilgi Formu"nun yanısıra, "Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Etkileşim Kaygısı Ölçeği" ve "Beck Depresyon Ölçeği" olmak üzere toplam dört ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma verileri, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenleri, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve depresyon düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin birlikte üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordadıkları ancak duygusal dikkat ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılarak, uygulamalara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** *Duygusal farkındalık, Benlik saygısı, Sosyal kaygı, Depresyon.*



İnönü Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Dergisi  
Cilt 20, Sayı 3, 2019  
ss. 876-890  
DOI: 10.17679/inuefd.525259

Makale türü:  
Araştırma makalesi

Gönderim Tarihi : 11.02.2019  
Kabul Tarihi : 01.11.2019

## **Önerilen Atıf**

Uslu, Y. ve Gizir, C. A. (2019). Duygusal farkındalık boyutlarının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 876-890. DOI: 10.17679/inuefd.525259

\* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yaptığı yüksek lisans tez çalışmasının bir bölümüdür.

## GİRİŞ

Yaşamı boyunca her insan, çevreden gelen uyarıcılar doğrultusunda pek çok duygu yaşar. İnsan olmanın en temel unsurlarından biri olan duygular, yaşama uyum sağlamada önemli bir rol üstlenmektedir. Bir başka deyişle duygular, bireylerin iyi oluşlarını etkileyebilecek faktörlerin değerlendirilmesini sağlayan önemli araçlar olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2002). Aynı zamanda, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmada bütünlüğü sağlayan duygular, yaşamın anlam ve amacını oluşturmada büyük bir öneme sahiptir (Koçak, 2002). Duygular, basit bir yapıdan ibaret değildir. Bireylere geribildirim sağlayan duyguların işlevi, dengesizlik yaratan beklenmedik ya da sıra dışı olaylar karşısında, bireyi denge durumuna geri getirmektir (Plutchik, 2001). Bu yönüyle duygular, gereksinimleri, istekleri ve amaçları hakkında bireylere çeşitli bilgiler vermektedirler. Dolayısıyla, duyguları hakkında açıkça bilgi sahibi olmayan bireyler, psikolojik gereksinimlerinin neler olduğu konusunda zorluk yaşamaktadırlar. Diğer yandan, duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler daha az stres yaşamakta, yaşamdan daha fazla zevk almakta ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmaktadır (Kennedy vd., 2010).

Duyguları sadece hissetmek, duyguların verdiği mesajları anlamaya yetmez. Bu nedenle, yaşanan duyguların ne olduğuna dikkat etmek, bu duyguların farkına varmak ve duyguları tanımlamak gerekmektedir. Hissedilen duyguya odaklanmak ve bu duyguyu tanımlamak, bireyin kendi duygusunu izleyebilmesine, farklı duygular arasında ayırım yapabilmesine ve duygularının nedenlerini saptamasına olanak sağlamaktadır (Lane vd., 1990). Bu bakış açısı temelinde oluşturulan duygusal farkındalık kavramı, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve tanımlama becerisi olarak nitelendirilmektedir (Lane vd., 2000). Bu kapsamda duygusal farkındalık, duygulara dikkat (bireylerin duygularına odaklanma derecesi), duygusal netlik (bireyin kendi duygularını anlaması, tanımlaması ve ifade etmesi) ve duygu farklılaşması ya da duygusal onarım (bireyin deneyimlediği duyguyu ifade etmede yaşadığı karmaşayı önleme ya da duyguları düzenleyebilme kapasitesi) gibi çeşitli boyutlardan oluşmaktadır (Mankus, Boden ve Thompson, 2016). Dolayısıyla, bireyin hissettiği duyguları fark etmesi, bu duyguları tanımlaması ve varolan duygularını düzenleyebilmesi, sağlıklı duygusal gelişim açısından büyük önem arz etmektedir. Nitekim, olumsuz duygusal deneyimler, bireylerin benlik saygılarını olumsuz yönde etkilemekte, kaygı ve duygudurum bozukluklarının temelini oluşturmaktadır (APA, 2013). Bir başka deyişle, duygusal yoğunluğun artması ve duyguları anlamadaki zayıflıklar, bireylerin duygusal düzenlemelerini işlevsiz hale getirmekte (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005), sosyal kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olmaktadır (McLaughlin, Mennin ve Farach, 2007).

Ruh sağlığı uzmanlarına göre erken yaşlardan itibaren yaşanan duygusal deneyimler, bireylerin duygusal iyi oluşlarını ve benlik değerini önemli ölçüde etkilemektedir (Pelham ve Swann, 1989). Bir başka deyişle, olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen bireyler, kendilerine yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirmektedirler. Diğer yandan, olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyen bireylerin ise öz-güven düzeyleri düşük olmaktadır. Bu bakış açısına göre yüksek benlik saygısı, düşük olumsuz duygular ve yüksek olumlu duygular ile ilişkilidir; düşük benlik saygısı, düşük olumlu duygular ve yüksek olumsuz duygular ile ilişkilidir (Brown ve Marshall, 2001). Benzer şekilde Rey, Extremera ve Pena (2011), olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha fazla deneyimlenmesinin bireylerin kendi benliklerine yönelik algılarını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Yani, olumlu duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireyler, benlikleriyle ilgili de olumlu değerlendirmeler yapmaktadır. Benzer şekilde, olumlu duygusal deneyimleri fazla olan bireylerin, yaşamdan daha fazla doyum aldıkları ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bir başka çalışmada ise Mor ve Winqvist (2002), olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimleyen bireylerin benlik saygılarının düşük ve benlik algılarının ise olumsuz olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre bireyin kendi benliğindeki olumsuz yönlerine odaklanması olumsuz duyguların artmasına sebep olurken, olumlu yönlerine odaklanmasının olumlu duyguların deneyimlenmesini arttırdığı vurgulanmaktadır. Nitekim, ilgili alanyazında da duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Salovey, Stroud, Woolery ve Epel; 2002). Yakından incelendiğinde ise özellikle duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi yüksek olan bireylerin, yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirtilmektedir (Abeyta, Routledge, Juhl ve Robinson, 2015; Extremera, Durán ve Rey, 2007; Fernandez-Berrocal, Alcaide, Extremera ve Pizarro, 2006; Flynn ve Rudolph, 2014; Rey, Extremera ve Pena, 2011; Salovey vd., 2002).

Duygusal süreçler, bireylerin sadece benlik saygılarını değil, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle olumsuz duygusal düzenleme stratejilerinin kullanımı ile sosyal kaygı ve depresyon arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır (Thompson vd., 2015). Aslında her duygu, farklı bir olaya yönelik bilgi vermektedir. Dolayısıyla, duygusal farkındalık kapasitesi yüksek olan bireyler, çevreden gelebilecek tehdit durumlarını önceden fark edebilirler. Böylelikle, yüksek duygusal farkındalık, uygun ve etkili

yanıt vermeye, bireylerin duygularını doğru bir şekilde tanımlamalarına ve duyguların açığa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, etkin başa çıkma yöntemleri geliştirebilmektedirler (Lazarus ve Smith, 1990).

İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal farkındalığın boyutlarıyla sosyal kaygı ve depresif bozukluklar arasında negatif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi düşük olan bireylerin sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri daha yüksek olmaktadır (Berrocal-Fernandez vd., 2006; Berenbaum vd., 2012, Flynn ve Rudolph, 2014; Extremera ve Fernandez-Berrocal, 2005; Houben, Van Den Noortgate ve Kuppens, 2015; McLaughlin, Mennin ve Farach, 2007; Thompson, Boden ve Gotlib, 2017; Stange, Alloy, Flynn ve Abramson, 2013). Diğer yandan Salguero, Palomera ve Fernández-Berrocal (2012), duygularına çok fazla dikkat eden, ancak duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi düşük olan bireylerin sosyal stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları daha fazla yaşadıklarını belirtmektedirler. Buna göre, duygusal netlik ve duygusal onarım ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak görülürken, sadece duygulara dikkat etmenin ruh sağlığı için bir risk faktörü olabileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte, duygusal netlik düzeyi düşük olan bireyler, stresli yaşam olayları karşısında davranışlarını kontrol etme ve olaylara uygun tepkiler verme konusunda da zorluk yaşayabilmektedirler (Hamilton vd., 2016). Diğer yandan, duygusal netliği yüksek olan bireyler, daha az içsel sorun ve stres yaşamakta, daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon belirtisi göstermektedirler (Resurreccion, Salguero ve Ruiz-Aranda, 2014).

Bilindiği üzere üniversite yaşamı, genç-yetişkinlik sürecindeki bireylerin duygularını yönetme becerisi geliştirmeleri, kimlik oluşumuna katkı sağlayan deneyimler elde etmeleri ve kişilerarası ilişkilerde farklı etkileşimlerde bulunma fırsatı yakalamaları açısından önemli bir gelişim dönemini içermektedir (Chickering ve Reisser, 1993). Bu süreçte öğrenciler, çeşitli sosyal ve duygusal deneyimler yaşamaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin yaşadıkları stresli yaşam olayları karşısında etkili baş etme becerileri geliştirebilmeleri, kurdukları yakın ilişkilerde sağlıklı kararlar alabilmeleri ve sosyal ortamlarda aktif bir katılım sergileyebilmeleri konusunda duyguları düzenleme becerilerinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

Duyguları düzenleme becerisi, duygusal farkındalık ile yakından ilişkilidir. Bir başka deyişle, bireyin duygularının farkında olması, bu duyguları birbirinden ayırt edebilmesi ve duygularını tanımlayabilmesi, hissettiği duygusal yoğunluğu ve duygularını ifade edebilme becerisini etkilemektedir. Dolayısıyla, duygusal farkındalığı yüksek bireyler, duygularını ayırt etme ve tanımlama becerileri sayesinde, stresli yaşam olayları karşısında daha etkili baş etme yöntemleri geliştirebilmektedirler. Bu bağlamda, duygusal farkındalık düzeyi ile ilişkili olan değişkenlerin belirlenmesinin, üniversite öğrencilerinin duygularını düzenleme becerilerini artırma konusunda geliştirilebilecek uygulamalar açısından büyük önem taşıdığı öngörülmektedir. Böylece, öğrencilerin, duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmelerine, olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında etkili baş etme yöntemleri geliştirebilmelerine ve olumlu duygusal deneyimlerin daha etkili yaşanmasına olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal farkındalığa odaklanan çalışmaların büyük oranda yurt dışında yapıldığı gözlemlenmektedir. Türkiye’de ise duygusal farkındalık kavramını duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım alt boyutları çerçevesinde ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koyacak olan bu çalışmanın ilgili alanyazına önemli bir katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, duygusal farkındalığı oluşturan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadıklarının incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde yer alan Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim ve Mühendislik Fakültelerinde lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan ve uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 801 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubunun 502’si (%62.7) kadın ve 299’u (%37.3) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 157’si (%19.6) birinci, 230’u (%28.7) ikinci, 231’i (%28.8) üçüncü ve 183’ü (%22.8) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin yaş uzamı 18 ile 28 arasında değişmekte olup, ortalaması 21.63’tür (SS=1.89). Aslında, bu çalışmanın başlangıcında 824 üniversite öğrencisi yer almış ancak bazı ölçme araçlarını yanıtlamayan ya da ilgili ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan 23 öğrenci çalışmaya dahil edilmemiştir.

## Veri Toplama Araçları

### *Kişisel Bilgi Formu*

Katılımcıları betimleyebilmek amacıyla cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi gibi bilgileri elde etmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan soru formu, "Kişisel Bilgi Formu" adı altında uygulanmıştır.

### *Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ)*

Bireylerin duygusal durumlarıyla ilgili farkındalıklarını ölçmek amacıyla Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai (1995) tarafından geliştirilen Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (Trait Meta Mood Scale), 30 madde ve üç faktörden oluşmaktadır. Duygusal dikkat faktörü, bireyin duyguları hakkında düşünmesi ve nasıl hissettiğine tüm dikkatini vermesini tanımlamaktadır. İkinci faktör olan duygusal netlik bireyin ne hissettiği ile ilgili somut ve net bir bilgiye sahip olmasıdır. Üçüncü faktör olarak ifade edilen duygusal onarım ise kısaca bireyin olumsuz duygularını, olumlu duygular ile yer değiştirebilme becerisini kapsamaktadır (Salovey vd., 1995). Katılımcılar, ilgili maddeleri beşli Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup, ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Orijinal ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına göre ölçekte yer alan faktörlerin Cronbach alfa katsayıları .82 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Uslu ve Gizir (2019) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş ortalaması 20.9 olan 646 üniversite öğrencisinin yer aldığı örnekleme doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve DDFÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip 19 madde ile üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçekte yer alan üç faktörün Cronbach alfa ile belirlenen güvenilirlik katsayıları duygusal dikkat için .73, duygusal netlik için .70 ve duygusal onarım için .73 olarak bulunmuştur (Uslu ve Gizir, 2019). Bu çalışma kapsamında DDFÖ'de yer alan faktörler için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise duygusal dikkat için .73, duygusal netlik için .76 ve duygusal onarım için .75 olarak belirlenmiştir.

### *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)*

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Dörtlü Likert tipi olarak derecelendirilen ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı .80, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85'tir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarından elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışmada RBSÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .86'dır.

### *Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EKÖ)*

Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilen Etkileşim Kaygısı Ölçeği (Interaction Anxiousness Scale) sosyal gerginliğin duygusal ögesini ölçmek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Onbeş maddeden oluşan EKÖ, beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75 olup, yüksek puanlar sosyal kaygının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Coşkun (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.91'dir. Üç hafta arayla incelenen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı da 0.80 olarak belirlenmiştir (Coşkun, 2009). Bu çalışma kapsamında EKÖ'nün iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak belirlenmiştir.

### *Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)*

Depresyonda görülen somatik, bilişsel, duygusal ve motivasyonel belirtileri ölçmek amacıyla geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979) her biri 0 ile 3 arasında puanlanan 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin depresyon düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Özgün ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Hisli (1988; 1989) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe formunun iç güvenilirlik katsayısı .80, yarıya bölme yöntemiyle belirlenen güvenilirliği .74 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada BDÖ için elde edilen iç tutarlık katsayısı ise .87'dir.

## Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler öncelikle araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ardından, araştırmada ele alınan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenleri ile üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, etkileşim kaygısı ve depresyon düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. İncelemeler sonucunda, sözü edilen değişkenlere ait puanların normal dağılım gösterdiği ve ilgili değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ardından, araştırmada ele

alınan değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon katsayıları incelendiğinde, elde edilen değerlerin .80 düzeyinin altında olduğu belirlenmiş ve bu durum değişkenler arasında çoklu doğrusallık bulunmadığının bir göstergesi (Gravetter ve Wallnau, 2007) olarak kabul edilmiştir. Buna ek olarak, ilgili değişkenlere ait tolerans değerlerinin (.80 ile .96 arasında) .20 seviyesinden büyük ve varyans şişkinlik (VIF) değerlerin (1.05 ile 1.24 arasında) ise .10 seviyesinden küçük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bilgiler ışığında, değişkenler arasında çoklu doğrusallık bulunmadığı (Büyüköztürk, 2011) belirlenmiştir. Son olarak, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, etkileşim kaygısı ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadıklarını sınamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

### Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Sözü edilen değişkenler arasında hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları Tablo 1’de sunulmaktadır. Araştırma bulgularına göre ilgili değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler gözlemlenmektedir. Bu ilişkilerin değerlendirilmesinde Cohen’in (1992) belirlediği etki gücünün standart puanlaması kriterleri kullanılmıştır. Buna göre değişkenler arasındaki korelasyonlarda .10 düşük düzey, .30 orta düzey ve .50 yüksek düzey ilişki olarak tanımlanmıştır.

Tablo 1.

*Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Duygusal Dikkat	-	-	-	-	-	-
2. Duygusal Netlik	.21*	-	-	-	-	-
3. Duygusal Onarım	.10*	.41*	-	-	-	-
4. Benlik Saygısı	.15*	.36*	.34*	-	-	-
5. Sosyal Kaygı	.02	-.32*	-.25*	-.40*	-	-
6. Depresyon	-.16*	-.31*	-.31*	-.45*	.24*	-
Aritmetik Ortalama	24.53	24.29	17.13	31.16	42.12	15.01
Standart Sapma	5.15	4.52	4.17	5.41	10.34	9.43
Cronbach Alfa	.73	.76	.75	.86	.86	.87

\* $p < .01$

#### *Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*

Üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları sonucunda, üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat ( $r = .15$ ), duygusal netlik ( $r = .36$ ) ve duygusal onarım ( $r = .34$ ) düzeyleri ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p < .01$ ). Cohen’in (1992) kriterleri açısından incelendiğinde, duygusal dikkat ve benlik saygısı arasında düşük düzeyde olumlu bir ilişki gözlemlenirken; duygusal netlik ve duygusal onarım ile benlik saygısı arasında orta düzeyde ve olumlu bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin özellikle duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile duygusal dikkat düzeyleri yükseldikçe, benlik saygılarının da yükseldiği sonucuna ulaşılabilmektedir.

#### *Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ( $r = .02$ ;  $p > .05$ ). Diğer yandan, üniversite öğrencilerinin duygusal netlik ( $r = -.32$ ) ve duygusal onarım ( $r = -.25$ ) düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Cohen’in (1992) kriterlerine göre üniversite öğrencilerinin duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu bulgudan hareketle, üniversite öğrencilerinin duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri arttıkça sosyal kaygılarının azaldığı gözlemlenmektedir.



### *Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen son bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat ( $r = -.16$ ), duygusal netlik ( $r = -.31$ ) ve duygusal onarım ( $r = -.31$ ) düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cohen'in (1992) kriterleri açısından ele alındığında, üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde ve kısmen düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile duygusal dikkat düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı ifade edilebilir.

### **Duygusal Farkındalık Boyutları Odağında Çoklu Regresyon Analizleri**

Bu bölümde, duygusal farkındalığın boyutlarını oluşturan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadıklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi bulgularına yer verilmektedir.

#### *Benlik Saygısını Yordayan Duygusal Farkındalık Boyutlarının İncelenmesi*

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin yordayıcıları olarak ele alınan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır. Analiz bulguları incelendiğinde, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadıkları ( $F_{(3, 797)} = 59.08$ ,  $p < .001$ ,  $R = .43$ ,  $R^2 = .18$ ) ve sözü edilen bu üç duygusal farkındalık boyutunun açıklanan varyansa katkısının % 18 olduğu belirlenmiştir. Bulgular, standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) açısından ele alındığında, yordayıcı değişkenlerin benlik saygısı üzerindeki göreceli önem sırası duygusal netlik ( $\beta = .25$ ;  $t = 7.12$ ,  $p < .001$ ), duygusal onarım ( $\beta = .23$ ,  $t = 6.57$ ,  $p < .001$ ) ve duygusal dikkat ( $\beta = .08$ ;  $t = 2.29$ ,  $p < .05$ ) şeklindedir.

Tablo 2.

*Benlik Saygısının Yordayıcı Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (N=801)*

Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
Sabit	16.72	1.20	-	13.92	.00			
Duygusal Dikkat	.08	.03	.08	2.29	.02	.43	.18	59.08*
Duygusal Netlik	.30	.04	.25	7.12	.00			
Duygusal Onarım	.30	.05	.23	6.57	.00			

\*  $p < .01$

#### *Sosyal Kaygıyı Yordayan Duygusal Farkındalık Boyutlarının İncelenmesi*

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordayıcıları olarak ele alınan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmaktadır. Pearson korelasyon analizi bulguları, üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat ile sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koyduğundan, regresyon analizi sayıltılarının bir gereği olarak, duygusal dikkat değişkeni çoklu regresyon analizine dahil edilmemiştir. Buna göre Tablo 2 incelendiğinde, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadıkları ( $F_{(2, 798)} = 53.99$ ,  $p < .001$ ,  $R = .35$ ,  $R^2 = .12$ ) ve sözü edilen bu iki değişkeninin açıklanan varyansa katkısının % 12 olduğu belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) dikkate alındığında, yordayıcı değişkenlerin sosyal kaygı düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası duygusal netlik ( $\beta = -.26$ ;  $t = -7.16$ ,  $p < .001$ ) ve duygusal onarım ( $\beta = -.14$ ,  $t = -3.97$ ,  $p < .001$ ) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.

*Sosyal Kaygının Yordayıcı Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (N=801)*

Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
Sabit	62.73	2.01	-	31.16	.00			
Duygusal Netlik	-.60	.08	-.26	-7.16	.00	.35	.12	53.99*
Duygusal Onarım	-.36	.09	-.14	-3.97	.00			

\*  $p < .01$

### *Depresyonu Yordayan Duygusal Farkındalık Boyutlarının İncelenmesi*

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin yordayıcıları olarak ele alınan duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmaktadır. Bulgular, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde yordadıklarını ( $F_{(3, 797)} = 44.99$ ,  $p < .001$ ,  $R = .38$ ,  $R^2 = .15$ ) ve bu değişkenlerin açıklanan varyansa katkısının % 15 olduğunu göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri üzerindeki görece önem sırasının duygusal onarım ( $\beta = -.22$ ;  $t = -5.99$ ,  $p < .001$ ), duygusal netlik ( $\beta = -.20$ ,  $t = -5.57$ ,  $p < .001$ ) ve duygusal dikkat ( $\beta = -.10$ ;  $t = -2.91$ ,  $p < .001$ ) şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

#### *Depresyonun Yordayıcı Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (N=801)*

Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
Sabit	38.03	2.14	-	17.76	.00			
Duygusal Dikkat	-.18	.06	-.10	-2.91	.00	.38	.15	44.99*
Duygusal Netlik	-.43	.08	-.20	-5.57	.00			
Duygusal Onarım	-.49	.08	-.22	-5.99	.00			

\*  $p < .01$

## **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

### *Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler*

Bu çalışmanın bulguları, duygusal farkındalık boyutları ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Buna paralel olarak yapılan çoklu regresyon analizi bulguları da sırasıyla duygusal netlik ve duygusal onarım (orta düzeyde) ile duygusal dikkat (düşük düzeyde) değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini pozitif yönde yordadıklarını göstermektedir. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin duygusal netlik, duygusal onarım ve duygusal dikkat düzeyleri yükseldikçe benlik saygıları artmaktadır. Bu sonuçlar, ilgili alanyazında yürütülen çeşitli araştırma bulgularıyla (Gohm ve Clore, 2002; Mowrer, 2007; Oleson, Poehlmann, Yost, Lynch ve Arkin, 2000; Salovey vd., 1995) büyük oranda benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, özellikle duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyinin (bu çalışmanın bulgularıyla da paralel olarak), bireylerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde oldukça etkili olduğu vurgulanmaktadır (Abeyta vd., 2015; Extremera, Durán ve Rey, 2007; Fernandez-Berrocal vd., 2006; Flynn ve Rudolph, 2014; Rey, Extremera ve Pena, 2011; Salovey vd., 2002). Bu bulgular odağında Salovey ve diğerleri (1995), duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri yüksek olan bireylerin, diğerlerine göre olumsuz duyguları düzenleme becerilerinin daha fazla olduğunu, daha iyimser bir bakış açısı sergilediklerini, başarılı kişilerarası ilişkiler kurduklarını ve yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmektedirler. Diğer yandan, duygusal netlik düzeyleri düşük bireylerin ise daha yoğun stres yaşadıkları, benlik saygılarının daha düşük olduğu ve ruhsal rahatsızlıklara yakalanma risklerinin daha fazla olduğu vurgulanmaktadır (Oleson vd., 2000). Bir başka çalışmada ise Mowrer (2007), duygusal netlik düzeyi zayıf olan bireylerin, benlik saygılarının daha düşük olduğunu, olumsuz duyguları daha fazla deneyimlediklerini, baş etme becerilerinin daha düşük olduğunu ve dolayısıyla daha fazla sosyal kaygı ve depresyon yaşadıklarını ifade etmektedir.

Alanyazında, artan benlik saygısının duygusal faktörlerle ilişkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Schutte vd., 2002). Bu bakış açısına göre, duygularını anlama ve düzenleme becerisinin yüksek olması, bireylerin benlikleriyle ilgili olumlu duyguları daha fazla deneyimlemelerini kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla, duygusal farkındalığın bireyin kendilik algısına yönelik bilgiden yoksun olamayacağı (Abeyta vd., 2015) dikkate alındığında, olumlu duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi, bireylerin benlik algılarıyla ilgili olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını da kolaylaştırmaktadır. Nitekim Rey, Extremera ve Pena (2011), duygusal faktörler ile benlik saygısı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Bir başka deyişle, yüksek duygusal netlik ve onarıma sahip bireyler, duygularını anlama ve düzenleme becerileri sayesinde, olumsuz durumların etkisini en aza indirebildikleri gibi olumlu duyguların etkisini de en üst düzeye çıkarabilmektedirler. Bu nedenle, duygusal deneyimlere yönelik farkındalık ve duyguları yönetebilme becerisine sahip olma, bireylerin benlik saygılarının da yüksek olmasına katkı sağlamaktadır. Buna bağlı olarak, benlik saygısı yüksek bireyler yaşamdan daha fazla doyum sağlayan, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek (Rey vd., 2011) ve yaşam memnuniyeti fazla olan bireyler (Gohm ve Clore, 2002) olabilmektedirler. Dolayısıyla,

duygularını önemseyen, duygularından gelen mesajlara dikkat eden, ne hissettiği ile ilgili somut ve net bilgiye sahip olan ve olumsuz duygularını yönetebilen bireylerin, benliğine yönelik daha olumlu bir algıya sahip olmakla kalmayıp stres, kaygı ya da depresyon yaratabilecek tehdit unsurlarını daha erken fark etmelerine bağlı olarak daha sağlıklı baş etme stratejileri kullanabildikleri söylenebilir.

#### *Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler*

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri temelinde elde edilen bulgular, duygusal dikkat ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Diğer yandan, duygusal netlik ve duygusal onarım ile sosyal kaygı arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bu bulgular temelinde gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları ise sırasıyla duygusal netlik (orta düzeyde) ve duygusal onarım (düşük düzeyde) değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini negatif yönde yordadıklarını göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösteren çeşitli araştırma sonuçları (Baker, Holloway, Thomas, Thomas ve Owens, 2004; Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman ve Staples, 2009; Lischetzke ve Eid, 2003; McLaughlin, Mennin ve Farach, 2007; Salovey vd., 2002; Thompson, Boden ve Gotlib, 2017) olduğu görülmektedir. Örneğin, bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada Martinez-Pons (1998), duygusal dikkat düzeyinin, bireylerin sosyal kaygı düzeylerini olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği ile ilgili net bir sonuca ulaşamazken, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi yüksek bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde Salovey ve diğerleri (2002), duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi yüksek bireylerin, etkileşim kaygılarının daha az ve kişilerarası ilişkilerdeki memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Aynı çalışmada, duygusal dikkatin, etkileşim kaygısı düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde etkilemediği de bildirilmektedir.

Bir başka çalışmada Zimbardo, LaBerge ve Buttler (1993), duygularını ayırt etmede ve tanımlamada güçlük yaşayan bireylerin kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumları ve olumsuz uyarımları daha yoğun yaşadıklarını vurgulamaktadırlar. Yine McLaughlin, Mennin ve Farach (2007), duygularını anlama, ayırt etme ve düzenleme becerileri zayıf ve yetersiz olan bireylerin ruhsal rahatsızlıklara yakalanma risklerinin fazla olduğunu belirterek, özellikle duygusal netlik düzeyi düşük bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Nitekim Borkovec, Alcaine ve Behar (2004), kaygı bozukluklarının temel nedeninin duygusal deneyim eksikliklerinden kaynaklandığını ileri sürmektedirler. Bu araştırmacılara göre olumsuz bilişsel stiller, bilişsel kaçınma ve belirsiz duygular, bireylerin kaygı seviyesini artırmaktadır. Dolayısıyla, duygularını net bir şekilde anlama ve duygularını yönetebilme becerisi düşük olan bireylerin kaygı bozukluğu yaşama riskleri de daha fazla olmaktadır.

Bir başka çalışmada ise Mennin ve diğerleri (2005), sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, olumsuz duyguları bastırma eğiliminde olduklarını ifade etmektedirler. Hissettikleri duygunun felakete yol açacağı yönündeki inançları nedeniyle bu bireyler, duygularını deneyimlemekten kaçınarak bastırma yolunu seçmektedirler. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler, duygusal durumları bir tehdit olarak algılama eğiliminde olduklarından, öznel duygularını kabul etme, kontrol etme ya da duygularına yön verme becerileri konusunda oldukça zayıftırlar. Bunun aksine, duygularını birbirinden ayırt edebilme becerisi yüksek olan, olumlu veya olumsuz deneyimlediği duyguları kabul eden ve duygularını yönetebilen bireylerin (duygularını bir tehdit unsuru olarak görmemelerine bağlı olarak) kaygı ve depresyon yaşama olasılıkları daha düşük olmaktadır.

Benzer şekilde Baker ve diğerleri (2004), bireylerde gözlemlenen duyguları bastırma isteği, duygusal deneyimlerin aşırı kontrolü ve duyguları tanımlamadaki yetersizliklerin, kaygı düzeyini arttırdığını vurgulamaktadırlar. Yine, Salters-Pedneault ve diğerleri (2006), duygusal netlik düzeyi düşük bireylerin, duygularını kabul etmede ve düzenlemede başarısız olduklarını ve stresli yaşam olayları karşısında amaca yönelik davranış geliştirme becerilerinin zayıf olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi düşük bireyler, olumsuz duyguları yoğun olarak deneyimledikleri ve stresli yaşam olaylarına yönelik etkili baş etme stratejileri geliştiremedikleri için yüksek kaygı düzeyine sahip olmaktadır. Bir başka deyişle, öznel duygularının farkında olan, açık bir şekilde duygularını anlayabilen, tanımlayabilen ve ayırt edebilen bireyler, duygularını düzenleme stratejilerini daha etkili kullanabilmekte ve olumsuz yaşam olayları karşısında kaygı yaratan düşünceleri daha kolay yönetebilmekte (Abeyta vd., 2015) ya da stres durumlarında daha az fiziksel tepki göstermektedirler (Salovey vd., 2002).

#### *Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım ile Depresyon Arasındaki İlişkiler*

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca,

yapılan çoklu regresyon analizi bulgularına göre sırasıyla duygusal onarım ve duygusal netlik (görece orta düzeyde) ile duygusal dikkat (düşük düzeyde) değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini negatif yönde yordadıkları görülmektedir. Bir başka deyişle, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri düşmektedir. Bu sonuçlar, ilgili alanyazında yürütülen diğer çalışmaların bulgularıyla (Berenbaum vd., 2012; Ehring vd., 2008; Flynn ve Rudolph, 2010; Kennedy vd., 2010; Mennin vd., 2005; Otto ve Lattermann, 2006; Salovey vd., 1995; Stange vd., 2013; Thompson, Boden ve Gotlib, 2017) büyük oranda benzerlik göstermektedir. Diğer yandan, sadece duygusal dikkat düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon yaşama olasılıklarının daha fazla olabileceğini belirten araştırma bulguları da (Salguero, Palomera ve Fernández-Berrocal, 2012; Schutte vd., 2007) göze çarpmaktadır.

Duyguları ifade etme ve anlama yeteneği ile duygusal deneyim kazanma ve duyguları düzenleme, psikolojik ve sosyal olarak bireye katkı sağlamaktadır. Buna bağlı olarak Salguero, Palomera ve Fernández-Berrocal (2012), yaptıkları çalışmada, duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi yüksek bireylerin kaygı, depresyon ve sosyal stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir deyişle, bu bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik düzenlemelerde daha başarılı oldukları ifade edilmektedir. Aynı çalışmada, duygularına çok fazla dikkat eden ancak, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi düşük bireylerin psikolojik düzenlemelerde de daha başarısız oldukları belirlenmiştir.

Benzer şekilde Ramos, Fernandez-Berrocal ve Extremera (2007), duygusal netliği yüksek olan bireylerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmektedir. Aynı araştırma sonucuna göre, duygusal onarım düzeyi yüksek olan bireylerin, öfke ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Araştırmacılara göre ruhsal durumunu anlayabilen ve ruh hallerini birbirinden ayırt edebilen bireyler, stresli bir yaşam olayıyla karşılaştıklarında bu beceriden faydalanabilmektedir. Bu nedenle, duygusal netlik daha çok önleyici bir işlev taşımaktadır. Duygusal onarım ise olumsuz duygusal durumun fark edilmesiyle başlamaktadır. Bu nedenle de hafifletici ve iyileştirici bir rolü vardır. Dolayısıyla, duygusal durumuyla ilgili farkındalığı ve duygusal netliği yüksek olan bireyler, olumsuz duygusal etkiye daha az maruz kalmaktadır.

Bir başka deyişle depresif bireyler, olumsuz duyguları çok yoğun deneyimlemektedir. Bu bireyler, aktif baş etme stratejileri geliştirmede zayıftır ve olumsuz bilişsel stillere sahiptir. Geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında daha karamsar ve umutsuzdurlar (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Aslında, duygusal farkındalık temelli sorunlar, ruh sağlığını olumsuz etkilemekte, psikosomatik rahatsızlıkları ya da kişilik bozukluklarını beraberinde getirmektedir (Lane ve Swartz, 1987). Dolayısıyla, düşük duygusal netliğe sahip ve duygusal düzenleme becerileri düşük olan bireylerin, depresyon ve çeşitli ruhsal sorunlar yaşamaları oldukça olasıdır (Salovey vd., 1995). Duygularına aşırı derecede dikkat eden ancak, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyi düşük olan bireyler, yaşadıkları olumsuz duyguları ve olumsuz deneyimleri tekrar tekrar düşünme (ruminasyon) eğilimindedirler. Sonuç olarak, bireylerin bedensel uyarılara ve duygularına çok fazla odaklanmaları depresyon düzeylerinin artmasına neden olurken, duygularını birbirinden ayırt edebilme ve tanımlayabilme becerisi (duygusal netlik) ile olumsuz duyguların azaltılmasına yönelik yapılan iyileştirici çalışmalar (duygusal onarım) stres ve depresyon düzeylerinin azalmasına katkı sağlamaktadırlar.

Duygusal faktörler, bireylerin psikolojik sağlığını belirleyici unsurlardır. Özellikle olumlu duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi bireylerin benlik saygısı, kişilerarası ilişki ve iyimserlik düzeylerini pozitif yönde etkilerken; olumsuz deneyimler ise kaygı, depresyon vb. gibi çeşitli ruhsal rahatsızlıklara neden olmaktadır. Nitekim hem bu çalışmada hem de benzer nitelikteki önceki çalışmalarda duygularını önemseyen ve duygusal deneyimleriyle ilgili farkındalığı yüksek olan bireylerin benlik saygılarının yüksek, sosyal kaygı ve depresyon düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle, duyguları hakkında düşünen, bu duyguları birbirinden ayırt edebilen (duygusal dikkat), duygularını tanımlayabilen, anlayan, ayırt eden (duygusal netlik), olumsuz duygularını olumlu duygular ile değiştirebilen ve olumlu duyguları daha fazla deneyimleyebilen (duygusal onarım) bireylerin psikolojik sorunlar yaşama risklerinin daha düşük olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu bakış açısıyla, üniversite öğrencilerinin akademik ve mesleki gelişimlerinin yanı sıra, kişisel ve sosyal alanlardaki gelişimlerini en üst düzeyde gerçekleştirmelerini sağlamak ve yaşadıkları problemlerin çözümüne katkı sunmak amacıyla işlev gören Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde yürütülen gelişimsel nitelikteki çalışmalar büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda, 18-24 yaş arasında yer alan ve genç-yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin duygularını anlama, fark etme ve tanımlama becerilerinin geliştirilmesi konusunda kişisel gelişim temelli ve duygu odaklı çeşitli grupla psikolojik danışma

programları geliştirilebilir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmelerine ve olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında etkili baş etme yöntemleri geliştirebilmelerine katkı sunacak çeşitli psiko-eğitim programları (söyleşiler, seminerler, çalışma grupları, radyo programları vb.) düzenlenebilir ya da kişisel destek materyalleri (broşür, okul gazetesinde makaleler, internet sayfaları vb.) hazırlanabilir.

Diğer yandan, kaygı ve depresyon temelinde çeşitli ruhsal sıkıntıların genellikle bilişsel süreçlerle daha fazla ilişkili olduğuna yönelik bir anlayış bulunmaktadır. Ancak, bu araştırmada da desteklendiği üzere, bireylerin duygusal süreçlerde yaşadıkları birtakım eksikliklerin de depresyon ve kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, depresyon ve kaygı bozukluğu yaşayan bireylerle yapılan psikolojik danışma sürecinde, bilişsel süreçlerin yanı sıra duygusal süreçlere de ağırlık verilmesinin psikolojik danışma amaçlarına ulaşmada etkili bir yol sunacağı değerlendirilmektedir. Son olarak, duyguların insan yaşamındaki rolünün ve işlevinin neler olduğunun, duygusal farkındalığın bireye sağladığı katkıların bilinmesi gerekmektedir. Bu nedenle, duyguların işlevi ve duyguları fark etmenin gelişimsel süreçte sağladığı yararlar göz önünde bulundurularak bu konuda okul müfredatlarında çeşitli psiko-eğitsel düzenlemeler yapılması yararlı olabilir. Bu araştırma sadece bir kamu üniversitesinin belirli fakültelerinde öğrenim gören 801 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Gelecekte, daha farklı örneklem gruplarıyla benzer çalışmaların yürütülmesi duygu odaklı değişkenlerin bireyler üzerindeki farklı etkilerinin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bu araştırmada, bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri üç alt boyut üzerinde ele alınmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerini belirlemeye yardımcı farklı duygusal stillerin ya da boyutların kullanılarak duygusal farkındalık düzeylerine yönelik farklı araştırma desenleri/yöntemleri ile çalışmalar yapılması oldukça yararlı olacaktır.

#### KAYNAKÇA/REFERENCES

- Abeyta, A. A., Routledge, C., Juhl, J., & Robinson, M. D. (2015). Finding meaning through emotional understanding: Emotional clarity predicts meaning in life and adjustment to existential threat. *Motivation-Emotion, 39*, 973-983. doi: 10.1007/s11031-015-9500-3
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S., & Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behaviour Research & Therapy, 42*(2), 1271-1287. doi: 10.1016/j.brat.2003.09.002
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders, 23*, 1011-1023. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.07.006
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research, 36*(1), 72-80. doi: 10.1007/s10608-010-9329-8
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). New York, NY: Guilford Press.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-Esteem and emotion: Same thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5), 575-584.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155-159.
- Coşkun, H. (2009). Etkileşim Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 12*, 41-49.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ehring, T., Fischer, S., Schnülle, J., Bösterling, A., & Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Personality and Individual Differences, 44*, 1574-1584. doi: 10.1016/j.paid.2008.01.013
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 1069-1079. doi:10.1016/j.paid.2006.09.014
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937-948. doi: 10.1016/j.paid.2005.03.012

- Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 291-297.
- Fernandez-Berrocal, P., & Extremera, N. (2008). A review of Trait Meta-Mood Research. *International Journal of Psychology Research, 2*(1), 39-67.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescent. *Individual Differences Research, 4*(1), 16-27.
- Fitness, J., & Curtis, M. (2005). Emotional intelligence and the Trait Meta-Mood Scale: Relationships with empathy, attributional complexity, self-control, and responses to interpersonal conflict. *E-Journal of Applied Psychology: Social Section, 1*(1), 50-62.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2007). *Statistics for the behavioral sciences* (7. Ed.). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional. *Cognition and Emotion, 16*(4), 495-518.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hamilton, J. L., Kleiman, E. M., Rubenstein, L. M., Stange, J. P., Flynn, M., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Deficits in emotional clarity and vulnerability to peer victimization and internalizing symptoms among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 45*, 183-194. doi: 10.1007/s10964-015-0260-x
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi, 6*, 118-122.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*, 3-13.
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta- analysis. *Psychological Bulletin, 141*(4), 901-930.
- Kennedy, L. A., Cohen, T. R., Panter, A. T., Devellis, B. M., Yamanis, T. J., Jordan, J. M., & Devellis, R. F. (2010). Buffering against the emotional impact of pain: Mood clarity reduces depressive symptoms in older adults. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(9), 975-987.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35*(2), 183-212.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. H. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry, 144*, 133-143.
- 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*(2), 124-134.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E., & Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. *Psychosomatic Medicine, 62*, 492-501.
- Lazarus, R., & Smith, C. A. (1990). Emotion and Adaptation. In Pervin, L.A. (Eds.), *Handbook of Personality Theory of Research* (pp. 609-637). New York, NY: Guilford Press.
- Leary M. R., & Kowalski, R. M. (1993). The Interaction anxiousness scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment, 61*(1), 136- 146.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion, 3*(4), 361-377.
- Mankus, A. M., Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2016). Sources of variation in emotional awareness: Age, gender, and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences, 89*, 28-33.
- Martinez-Pons, M. (1998). Parental inducement of emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 18*(1), 3-23.
- McLaughlin, K. A., Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 1735-1752.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 1281-1310.
- Mowrer, S. (2007). *The role of emotional clarity in impressions of the self and others* (Unpublished undergraduate thesis). The Ohio State University, Department of Psychology, USA.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 5*(3), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Oleson, K. C., Poehlmann, K. M., Yost, J. H., Lynch, M. E., & Arkin, R. M. (2000). Subjective overachievement: Individual differences in self-doubt and concern with performance. *Journal of Personality, 68*(3), 491-524.
- Otto, J. H., & Lantermann, E. D. (2006). Individual differences in emotional clarity and complex problem solving. *Imagination, Cognition and Personality, 25*(1), 3-24. doi: 10.2190/BUDG-Y02K-F254-YBGK

- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89, 344-350.
- Ramos, N. S., Fernandez-Berrocal, P., & Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21(4), 758-772.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234. doi: 10.5093/in2011v20n2a10
- Resurreccion, D. M., Salguero, J. M., & Ruiz-Aranda, D. (2014). Emotional intelligence and psychological maladjustment in adolescence: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 37, 461-472.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Salguero, J. M., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (2012). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: A one-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education*, 27(1), 1-14.
- 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 Pennebaker, J. W. (Ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 125-154). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., & Mennin, D. S. (2006). Evidence of board deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 469-480.
- Schutte, N., Malouff, J., Thorsteinsson, E., Bhullar, N., & Rooke, S. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933. doi:10.1016/j.paid.2006.09.003
- Stange, J. P., Alloy, L. B., Flynn, M., & Abramson, L. Y. (2013). Negative inferential style, emotional clarity, and life stress: Integrating vulnerabilities to depression in adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(4), 508-518. doi: 10.1080/15374416.2012.743104
- Thompson, R. J., Boden, M. T., & Gotlib, I. H. (2017). Emotional variability and clarity in depression and social anxiety. *Cognition and Emotion*, 31(1), 98-108. doi: 10.1080/02699931.2015.1084908
- Thompson, R. J., Kuppens, B., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2015). Emotional clarity as a function of neuroticism and major depressive disorder. *Emotion*, 15(5), 615-624.
- Uslu, Y. ve Gizir, C. A. (2019). Duygu-Durum Farkındalığı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19, 18-29. doi: 10.16991/INESJOURNAL.1597
- Zimbardo, P. G., LaBerge, S., & Buttler, L. D. (1993). Psychophysiological consequences of unexplained arousal: A posthypnotic suggestion paradigm. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 466-473.

### **İletişim/Correspondence**

Uzm. Yeşim USLU  
uslu\_yesim@hotmail.com

Doç. Dr. Cem Ali GİZİR  
cagizir@mersin.edu.tr