Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

**O-DDGÖ (DERS POSITIVE)**

**Lütfen, her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki derecelendirme ölçeğini kullanarak değerlendiriniz ve ifadenin başında verilen boşluğa yazarak belirtiniz:**

1--------------------------2-----------------------3----------------------4---------------------------5

Neredeyse Bazen Sık sık Çoğu zaman Neredeyse

hiç her zaman

(0-10%) (11-35%) (36-65%) (66-90%) (91-100%)

|  |  |
| --- | --- |
| *1* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, dikkatimi başka şeylere yoğunlaştırmakta güçlük çekerim. |
| *2* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, bu duyguyu yaşadığım için kendime öfkelenirim. |
| *3* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, kontrolümü kaybedeceğim için endişe duyarım. |
| *4* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, bu duyguyu yaşadığım için kendimden utanırım. |
| *5* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, kontrolümü kaybederim. |
| *6* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda bu duygudan dolayı korkarım. |
| *7* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, konsantre olmakta güçlük çekerim |
| *8* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, davranışlarımı kontrol etmekte güçlük çekerim. |
| *9* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, başka şeyler düşünmekte güçlük çekerim. |
| *10* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, kontrolümü kaybettiğimi hissederim. |
| *11* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, yaptığım işi tamamlamakta güçlük çekerim. |
| *12* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda, bu duyguyu yaşadığım için suçluluk duyarım. |
| *13* | \_\_\_\_\_\_Mutlu olduğumda davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim. |

**Ölçeğin Puanlanması: Ölçekten alınan toplam puanların artması bireyin olumlu duygu düzenlemede yaşadığı güçlüğün artması anlamına gelmektedir. Ayrıca aşağıda verilen alt boyutlara ilişkin maddelere verilen puanlar toplanarak alt boyutlara ilişkin puanlar da elde edilmektedir.**

**Kabullenmeme alt boyutu: 2-4-6-12**

**Hedefler alt boyutu:1-7-9-11**

**Dürtü alt boyutu: 3-5-8-10-13**

**Referans için:** Asıcı, E., İkiz, F. E., & Karaca, R. (2018). Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ): Türkçeye Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması *Kastamonu Education Journal*, *26*(5), 1589-1600.

İletişim ve kullanım izni için: Dr. Esra ASICI , [esraasici01@gmail.com](mailto:esraasici01@gmail.com)

Prof. Dr. Fatma Ebru İkiz, [ebru.ikiz@deu.edu.tr](mailto:ebru.ikiz@deu.edu.tr)