**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8)**

Aşağıda, bireylerin kendilerini sıkıntılı/kötü hissettiği zamanlardaki duygu, düşünce ve davranışlarına dair ifadeler yer almaktadır. Kendinizi sıkıntılı/ kötü hissettiğiniz zamanlarda aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

***Kendimi sıkıntılı/kötü hissettiğimde***…

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hemen hemen hiç (% 0-% 10 | Bazen (% 11- % 35) | Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65) | Çoğu zaman (% 66- % 90) | Hemen hemen her zaman (% 91- % 100) |
| 1. İşlerimi bitirmekte zorlanırım.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Kontrolden çıkmış hissederim.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Böyle hissettiğim için kendimden utanırım.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Başka bir şey düşünmekte zorlanırım
 |  |  |  |  |  |
| 1. Daha iyi hissetmem uzun zaman alır.
 |  |  |  |  |  |

**Türkçe Kaynak:**

Ekşi, H., Erik, C. (2023, 20-21 July). Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Adaptation to Turkish [Paper Presentation]. 2st International Congress of Educational Sciences and Linguists, Warsaw, Poland. <https://www.icssietcongress.com/_files/ugd/2a6f60_a246f8a809bd4a9dbb739a725c8cc4a4.pdf>

**Orijinal Kaynak:**

Penner, F., Steinberg, L., & Sharp, C. (2022). The Development and Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Providing Respondents with a Uniform Context That Elicits Thinking About Situations Requiring Emotion Regulation, Journal of Personality Assessment. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2133722>

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 4 alt boyut ve 8 madde

Amaç (2 madde): 1, 7

Dürtü (2 madde): 2, 4

Kabullenmeme (2 madde): 3, 6

Strateji (2 madde): 5, 8

**Ölçeğin bulunan ters maddeler:** Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçeğin değerlendirilmesinde toplam puan esas alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğünün fazla olduğuna işaret etmektedir.

**\*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.**

\*\*\*(İzin almak için mail atmanıza gerek yoktur. Sadece ölçeği kullanacağınıza dair bilgilendirme maili atmanız yeterlidir.

**\*\*Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.**

**İletişim adresi:** cemileerik87@gmail.com