**Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği**

|  |  |
| --- | --- |
| Aşağıda, insanların kendi duygularını düzenlemek için başkalarından nasıl yararlandıklarını belirten ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından ifadelerin sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtmek için ifadelerin yanındaki 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için son derece doğru) kadar olan derecelendirmeden uygun olan sayıyı daire içine alınız. Tüm ifadeleri eksiksiz yanıtlamanız beklenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır.  **1---------------------------2-------------------------3-------------------------------4--------------------------------------5**  **benim için hiç doğru değil biraz doğru orta derecede doğru oldukça doğru benim için son derece doğru** | |
| 1. Başkalarının duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek, kendimi daha iyi hissettirir. | 1—2—3—4—5 |
| 2. Diğer insanların olayların göründükleri kadar kötü olmadığını belirtmeleri depresif ruh halimle baş etmeme yardımcı olur. | 1—2—3—4—5 |
| 3. Sevincimi paylaşmak için heyecanlı olduğum zaman çevremde başkalarının olmasından hoşlanırım. | 1—2—3—4—5 |
| 4. Üzgün olduğumda bana şefkat gösteren insanları ararım/bulmaya çalışırım. | 1—2—3—4—5 |
| 5. Endişelendiğimde başka birinin olaylarla nasıl başa çıkılacağına ilişkin düşüncelerini duymak bana yardımcı olur. | 1—2—3—4—5 |
| 6.Sevinçli olduğum zamanlarda çevremde belirli bazı insanların olması iyi hissettirir | 1—2—3—4—5 |
| 7. Üzgün olduğumda, insanların başkalarının daha kötü durumda olduğunu hatırlatması bana yardımcı olur. | 1—2—3—4—5 |
| 8. Olumlu hissettiğim zaman başkalarının çevremde olmasından hoşlanırım çünkü bu iyi hissi arttırır. | 1—2—3—4—5 |
| 9. Üzgün hissetmek çoğunlukla bana sempati gösterecek birilerini aramama/bulmaya çalışmama sebep olur. | 1—2—3—4—5 |
| 10. Üzgün olduğumda, başkalarının bana olayların daha da kötü olabileceğini fark ettirmesi kendimi daha iyi hissetmemi sağlar. | 1—2—3—4—5 |
| 11. Tükenmiş hissettiğimde başkalarının aynı durumla nasıl başa çıktığını görmek bana yardımcı olur. | 1—2—3—4—5 |
| 12. Üzgün olduğum zamanlarda rahatlamak için başkalarını ararım/bulmaya çalışırım. | 1—2—3—4—5 |
| 13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda diğer insanları ararım/bulmaya çalışırım. | 1—2—3—4—5 |
| 14. Canım sıkıldığında diğerleri bana endişelenmememi söyleyerek beni sakinleştirebilir. | 1—2—3—4—5 |
| 15. Üzgün olduğumda başkalarının benzer hislerle nasıl baş ettiklerini duymak bana yardımcı olur. | 1—2—3—4—5 |
| 16. Depresif hissettiğimde yalnızca sevildiğimi bilmek için diğer insanları ararım/bulmaya çalışırım. | 1—2—3—4—5 |
| 17. Kaygılı olduğumda, insanların bana endişelenmemem gerektiğini söylemeleri beni sakinleştirebilir. | 1—2—3—4—5 |
| 18.Sevinçli olduğumda, başkalarını da mutlu etmek için birilerini ararım/bulmaya çalışırım. | 1—2—3—4—5 |
| 19. Üzgün hissettiğimde teselli için birilerini ararım/bulmaya çalışırım. | 1—2—3—4—5 |
| 20. Üzgün olduğumda, başkalarının benim durumumda olduklarında ne yapacaklarını bilmek isterim. | 1—2—3—4—5 |

**Türkçe Kaynak:**

Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçe'ye uyarlanması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(3), 1090-1101. DOI: 10.17240/aibuefd.2019.19.49440-493921

**Orijinal Kaynak:**

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, *40*(3), 341-356.

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 4 alt boyut ve 20 madde

Olumlu Etkilenmeyi Artırma (5 madde): e3, e6, e8, e13, e18

Bakış Açısı Edinme (5 madde): e2, e7, e10, e14, e17

Yatıştırma/Sakinleştirme (5 madde): e4, e9, e12, e16, e19

Sosyal Modelleme (5 madde): e1, e5, e11, e15, e20

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

**İzin için iletişim adresi:** vildansaruhan3@gmail.com