

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçenekçe çarpı işareteti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçenekçe işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayın.		Hıçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;						
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırmı.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırmak, tartışmak gibi) başkalarından çıkarırıım.	()	()	()	()	()
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırıım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırmı (örn. kaba davranışarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()
8	Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi).	()	()	()	()	()
9	Öfkemi/üzüntümü etrafındaki eşyalardan çıkarırıım.	()	()	()	()	()
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	()	()	()	()	()
11	Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum).	()	()	()	()	()
12	Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissedermi.	()	()	()	()	()
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.	()	()	()	()	()
14	Sanki ben ben değilmişim gibi gelir (ör., kendimi bir tuhaf hissederim, etrafındaki şeyler tuhaf gelir).	()	()	()	()	()
15	Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.	()	()	()	()	()
16	Arkadaşlarından veya ailemden sarılmak, elimi tutmak gibi bedensel yakınlık ararım.	()	()	()	()	()
17	Hareketli bir şeyler yaparım.	()	()	()	()	()
18	Başkalarından tavsiye isterim.	()	()	()	()	()

Faktörler	Madde No
İçsel işlevsel duygusal düzenleme	1,2,3,4
İçsel işlevsel olmayan duygusal düzenleme	10,11,12,13,14
Dışsal işlevsel duygusal düzenleme	15,16,17,18
Dışsal işlevsel olmayan duygusal düzenleme	5,6,7,8,9

Ölçeğin Değerlendirmesi: (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) çoğu zaman ve (5) her zaman, şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek, ergenlerin duygusal düzenleme yöntemlerini ölçmektedir, bu kapsamda, “içsel işlevsel duygusal düzenleme”, “dışsal işlevsel duygusal düzenleme”, “içsel işlevsel olmayan duygusal düzenleme” ve “dışsal işlevsel olmayan duygusal düzenleme” şeklinde dört alt boyuta sahiptir. Alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe ergenin o alt boyuta göre duygusal düzenleme yönteminin sıklığı da artmakta, puanı düşükçe o yöntemi kullanma oranı düşmekte şeklinde yorumlanmaktadır.

Not: Ölçekte, tersten puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır.