**Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ)**

**Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)**

Aşağıda bireylerin başka bireyler aracılığıyla duygularını nasıl düzenlediklerini gösteren ifadeler bulunmaktadır. Bu ölçekte doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan verdiğiniz yanıtın sizi ne kadar doğru yansıttığıdır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve her biri için o ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu **1’den= “Kesinlikle doğru değil” den 5’e= “Tamamen doğru”** kadar uzanan beşli ölçek üzerinde **yalnızca birini** işaretleyerek belirtin.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kesinlikle** | **Çok az doğru** | **Biraz doğru** | **Oldukça** | **Tamamen** |
| **doğru değil** |  |  | **doğru** | **doğru** |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Başka kişilerin duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek kendimi daha iyi  hissetmemi sağlar. | **1---2---3---4---5** |
| 2. Başka kişilerin bana işlerin göründüğü kadar kötü olmadığını belirtmeleri üzgün/mutsuz ruh halimle baş etmeme yardımcı olur. | **1---2---3---4---5** |
| 3. Mutluluğumu paylaşmak istediğimde başka insanların yanında olmak hoşuma  gider. | **1---2---3---4---5** |
| 4. Kendimi kötü hissettiğimde, etrafımda bana şefkat gösteren insanlar olmasını  isterim. | **1---2---3---4---5** |
| 5. Endişeli olduğum zamanlarda başka bir kişinin bu işlerle nasıl baş edileceğine dair fikirlerini duymak bana iyi gelir. | **1---2---3---4---5** |
| 6. Sevinçli olduğumda hayatımdaki önemli kişilerle birlikte olmak hoşuma gider. | **1---2---3---4---5** |
| 7. Kendimi kötü hissettiğimde benden daha kötü durumda kişilerin olduğunun  hatırlatılması bana iyi gelir. | **1---2---3---4---5** |
| 8. Keyifli olduğumda, başkalarıyla birlikte olmak beni daha da keyiflendirir. | **1---2---3---4---5** |
| 9. Kendimi kötü hissetmek genellikle, bana anlayış gösterecek kişilerle iletişime  geçmeme neden olur. | **1---2---3---4---5** |
| 10. Kendimi kötü hissettiğimde başka kişilerin bana işlerin şimdikinden çok daha kötü sonuçlanmış olabileceğini fark ettirmesi daha iyi hissetmemi sağlar. | **1---2---3---4---5** |
| 11. Hayal kırıklığına uğradığımda başka insanların aynı durumla nasıl başa  çıkacaklarını bilmek bana yardımcı olur. | **1---2---3---4---5** |
| 12. Keyifsiz olduğumda rahatlamak için başka insanlara yönelirim. | **1---2---3---4---5** |
| 13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda çevremde başka insanlar da  olsun isterim. | **1---2---3---4---5** |
| 14. Kızgın olduğumda başkaları bana endişelenmememi söyleyerek beni  yatıştırabilir. | **1---2---3---4---5** |
| 15. Üzgün olduğumda başka insanların benzer duygularla nasıl baş etmiş olduklarını duymak bana iyi gelir. | **1---2---3---4---5** |
| 16. Üzgün/mutsuz olduğumda sadece sevildiğimi bilmek için çevremde başka  insanlar olsun isterim. | **1---2---3---4---5** |
| 17. Kaygılı olduğumda insanların telaşlanmamamı söylemesi beni sakinleştirir. | **1---2---3---4---5** |
| 18. Sevinçli olduğumda, onları da mutlu etmek için çevremdeki insanlara yönelirim. | **1---2---3---4---5** |
| 19. Üzüldüğümde teselli görmek amacıyla çevremdeki başka insanlara yönelirim. | **1---2---3---4---5** |
| 20. Eğer kötü hissediyorsam, başka insanların benim durumumda ne yapacaklarını  bilmeyi isterim. | **1---2---3---4---5** |

**Citation**: Koç, M.S., Aka, B.T., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2019). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09732-3>.

(Olumlu duygu durumunu arttırma) *Enhancing Positive Affect* = Sum of items 3, 6, 8, 13, 18; (Bakış açısını değiştirme) *Perspective* *Taking* = Sum of items 2, 7, 10, 14, 17; (Sakinleştirme) *Soothing* = Sum of items 4, 9, 12, 16, 19; (Sosyal model alma) *Social Modeling* = Sum of items 1, 5, 11, 15, 20. No reverse items.