

## DUYGU DÜZENLEME TESTİ

Duygusal yaşamınızla ilgili, özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) hakkında bazı sorular aşağıda yer almaktadır. Sorular duygusal yaşamınızın iki farklı yönünü içeriyor. Bunlardan biri duygusal deneyiminiz veya içinizde nasıl hissettiğinizdir. Diğeri ise duygusal ifadeniz veya konuşma, jest veya davranışlarınızla duygularınızı nasıl gösterdiğinizdir. Aşağıdaki sorulardan bazıları birbirine benzer gibi görünse de önemli açılardan farklılık göstermektedir. Lütfen her madde için aşağıdaki ölçeği kullanarak cevap verin:

1	2	3	4	5	6	7
kesinlikle katılmamak			Tarafsız			kesinlikle katılıyorum

### Puanlama:

- 1, 3, 5, 7, 8, 10. maddeler Bilişsel Yeniden Değerlendirme yönünü oluşturur.  
2, 4, 6, 9. maddeler İfadeyi Bastırma yönünü oluşturur.

- \_\_\_ Daha olumlu bir duygu (sevinç veya eğlence gibi) hissetmek istediğimde, düşündüğüm şeyi değiştiririm.
- \_\_\_ Duygularımı kendime saklıyorum.
- \_\_\_ Daha az olumsuz duygu (üzüntü veya öfke gibi) hissetmek istediğimde, düşündüğüm şeyi değiştiririm.
- \_\_\_ Olumlu duygular hissettiğimde bunları ifade etmemeye dikkat ederim.

### Sevgi ve Şefkat Araştırması için Kişisel Rapor Ölçümleri: Kişisel Gelişim ve Olumlu Duygular

- \_\_\_ Stresli bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmamı sağlayacak şekilde kendimi bu durum hakkında düşünmeye zorlarım.
- \_\_\_ Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ediyorum.
- \_\_\_ Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.
- \_\_\_ İçinde bulunduğum durumla ilgili düşünce şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ediyorum.
- \_\_\_ Olumsuz duygular hissettiğimde bunları ifade etmemeye dikkat ederim.
- \_\_\_ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.