

ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ (ÇBÖÖ)

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Balkaya ve Şahin tarafından 2003 yılında geliştirilen Çok boyutlu öfke ölçeği, Türk kültüründe öfkeyi çeşitli boyutlarıyla ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek sadece öfkeyle ilişkili belirtileri değil, kişide öfke yaratan durumları ve kişileri, öfkeyle ilişkili düşünceleri ve davranışları da değerlendiren bir ölçektir. Ölçeğin her boyutu için yapılan faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan faktörlerden oluşturulan alt ölçeklerin cronbach alfa güvenilirlik

katsayıları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda söz konusu 5 temel boyutun güvenilirlik 0.83 ve 0.93 arasında; iç tutarlılığına ilişkin analizler sonucunda da alt ölçekleri arasında -0.11 ile 0.76 arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Beşli Likert tipi bir ölçek. Ölçekte toplam 158 madde yer almaktadır. “Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?” sorusuyla, 14 maddede öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta, öfkenin oluşmasına neden olan etmenleri tanımlayan toplam 42 madde verilerek, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfkeyle ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, “Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkla geçer?” sorusu; dördüncü boyutta da 47 madde ile “Sizi öfkelendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” soruları bulunmaktadır. Beşinci boyutta ise, öfkeyle başa çıkma yolları araştırılmaktadır. Bu boyutta “Sizi öfkelendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusu altında toplam 26 ifade yer almaktadır.

Ölçek, kişilerin kendilerini genel olarak nasıl hissettiklerine dayalı olarak cevaplamalarını gerektirecek şekilde düzenlenmiştir. Öfke belirtileri, ölçeğin ilk 14 maddesi ile belirlenmektedir. Kırk iki maddelik Öfkeye yol açan durumlar ölçeğinde ise ciddiye alınmama 9, 17, 18, 19, 20, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36,37, 38, 39, 40, 42 maddeleriyle; haksızlığa uğrama 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 24, 25, 26, 34 maddeleriyle; eleştirilme ise 1, 2, 3, 7, 10 maddeleriyle belirlenmektedir. Yirmi altı maddelik Öfkeyle ilişkili davranışlar ölçeğinde ise saldırgan 2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 23, 24, 26 maddeleriyle; sakin ise 1, 8, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25 maddeleriyle; kaygılı ise 3, 4, 5, 6 maddeleriyle değerlendirilmektedir. Otuz maddelik Öfkeyle ilişkili düşünceler ölçeğinde ise öfkesine yönelik düşünceler 6, 8, 10, 11, 12, 13, 19, 21, 28 maddeleriyle; diğerlerine yönelik öfke düşünceleri 7, 14, 15,20, 22, 24, 26, 27, 30 maddeleriyle; kendine yönelik öfke düşünceleri 1, 2, 3, 4, 5, 23, 29 maddeleriyle; dünyaya yönelik öfke düşünceleri 9, 16, 17, 18, 25 maddeleriyle belirlenmektedir. Kırk yedi maddelik Kişilerarası öfke ölçeği ise intikam tepkileri 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 26, 27, 28, 35, 38, 39, 40, 41, 47 maddeleriyle; pasif agresif tepkileri 2, 4, 10, 20, 21, 25, 33, 34, 36, 37 maddeleriyle; içedönük tepkiler 13, 14, 19, 23, 29, 30, 31, 32, 42, 46 maddeleriyle; umursamaz tepkiler 43, 44, 45 maddeleriyle değerlendirilmektedir. Çok boyutlu öfke ölçeğindeki maddelerin tümü düzdür. Likert tipi beşli derecelendirmeye göre verilen cevaplar şu şekilde puanlanmaktadır; Her zaman (5), sıklıkla (4), arada sırada (3), nadiren (2), hiç (1). Ölçeğin tümüne ilişkin bir toplam puan hesaplanamamakta, alt ölçeklere ilişkin puan hesaplanmaktadır. Ölçeklerin puan aralıkları şöyledir: öfke belirtileri: 14-60, öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama: 20-100, öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama: 16-80, öfkeye yol açan durumlar eleştirilme: 5-25, öfkeyle ilişkili davranışlar saldırgan: 12-60, öfkeyle ilişkili davranışlar sakin: 10-50, öfkeyle ilişkili davranışlar kaygılı: 4-20, öfkeyle ilişkili düşünceler öfkesine yönelik düşünceler: 9-45, öfkeyle ilişkili düşünceler diğerlerine yönelik öfke düşünceleri: 9-45, öfkeyle ilişkili düşünceler kendine yönelik öfke düşünceleri:7-35, öfkeyle ilişkili

düşünceler dünyaya yönelik öfke düşünceleri: 5-25, kişilerarası öfke intikam tepkileri: 24-120, pasif agresif tepkiler: 10-50, içedönük tepkiler: 10-50, umursamaz tepkiler: 3-15.

Ölçeğin beş alt boyutu vardır. Bu boyutlar “öfke belirtileri”, “öfkeye yol açan durumlar”, “öfkeyle ilişkili düşünceler”, “öfkeyle ilişkili davranışlar” ve “kişilerarası öfke” olarak belirlenmiştir. İlk boyut 14 maddeden oluşmakta ve öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta 42 madde ile öfkenin oluşmasına neden olan etmenler tanımlanarak, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfke ile ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, bireye bu düşüncelerin aklından ne kadar sıklıkla geçtiği sorulmaktadır. Dördüncü boyutta 47 madde yer almaktadır. Bu boyutta bireyi öfkeleniren bir insan karşısında bu maddelerdeki davranışları ne sıklıkla gösterdiği sorulmaktadır. 26 maddeden oluşan beşinci boyutta ise öfke ile başa çıkma yolları araştırılmaktadır. Öfkeyle ilişkili davranışlar sakin puanının yüksek olması olumlu değerlendirilirken, diğerlerinin yüksek olması olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Soruları

Bu ölçek, insanların öfke konusunda duygu ve düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu ankette farklı bölümler halinde bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi ayrı ayrı okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevaplarınızı bu açıklamalara göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için sadece size en uygun olan bir cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır.

Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?					
	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her zaman
1 Kendi kendine söylenmek					
2 Kontrol kaybı					
3 Kanın beyne fırladığını hissetmek					
4 Yumruklarını sıkma					
5 Dişlerini sıkma					
6 Beynin zonklanması					
7 Elin-ayağın titremesi					
8 Hareketlerin hızlanması					
9 Nefesin daralması					
10 Baş ağrısı					
11 Burnundan soluma					
12 Zihnin allak bullak olması					
13 Mantıklı düşünememe					
14 Dudaklarını ısirmaya başlamak					

Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız?					
	%0	%25	%50	%75	%100
1 Başkalarının önünde eleştirildiğinde					
2 Eleştirildiğinizde					
3 Geçmişte sizi öfkeleniren bir şeyi hatırladığınızda					
4 Bir işi yaparken engellendiğinizde					
5 Tehdit edildiğinizde					
6 Haksızlığa uğradığınızda					
7 Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında					
8 Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde					
9 Söylediğiniz bir şey yapılmadığında					
10 Azarlandığınızda					
11 Size hakaret edildiğinde					
12 Aldatıldığınızda					
13 Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığınızda					
14 Sizin adınıza kararlar verildiğinde					
15 Ailenize hakaret edildiğinde					
16 Size saldırıldığında					
17 Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında					
18 Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında					
19 Sizinle dalga geçildiğinde					
20 Randevulara sadık kalınmadığında					
21 İnsanlar yetkilerini kötüye kullandıklarında					
22 Size saygısız davranıldığında					
23 Önemsенmediğinizde					
24 Yalan söylendiğinde					
25 Arkanızdan konuşulduğunda					
26 Sizi sömürmeye çalıştıklarında					
27 Sizi görmezden geldiklerinde					
28 Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında					
29 Düşündüklerinizi ifade edemediğinizde					
30 İnsanlar başınızın etini yediklerinde					
31 Size değer verilmediğini hissettiğinizde					
32 Düşüncelerinize değer verilmediğinde					
33 İnsanlar hadlerini bilmediğinde					
34 Kişisel haklarınıza saldırıldığında					
35 Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında					
36 Yaptığınız bir iş takdir edilmediğinde					
37 Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda					
38 Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda					

39 İşler ters gittiğinde					
40 Söyledikleriniz ters algılandığında					
41 İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında					

Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer?					
	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1 İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinilmesi zor biri olduğumu anlarlar.					
2 Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum					
3 Bana neler oluyor?					
4 Kendimden utanıyorum					
5 Ailem için yeterince bir şey yapamadım					
6 Hemen hemen her gün bir şeye öfkeleniyorum					
7 İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyor					
8 Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim					
9 İstedğim gibi bir hayat sürdüremedim					
10 Düşündüğümde daha da öfkeliyim					
11 Aslında insanların zannettiğinden daha da öfkeliyim					
12 Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum.					
13 Öyle öfkeliyim ki, kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum.					
14 İnsanlar bana genellikle patronluk taslıyor.					
15 İnsanlar sınırlarımı çok zorluyor.					
16 Hayatta çok fazla haksızlığa uğradığıma inanıyorum.					
17 İçimde öyle çok kin var ki, kimseye anlatamam.					
18 Hak etmediğim şekilde yaşıyorum.					
19 Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum.					
20 Başkalarına asla güvenmemeliyim.					
21 Patlamaya hazır bir barut gibiyim.					
22 Ne kadar çok sevmediğim insan var.					
23 Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim?					
24 Bazen insanlar benimle alay ediyorlar gibi geliyor.					
25 Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum.					

26 Bu yapılan iyi şeylerin altında ne var?					
27 Hoşlanmadığım kurallara neden uyaım diye düşünürüm.					
28 Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi fark ettim.					
29 Başarısızlıklarım beni utandırıyor.					
30 Herkes benim hiç öfkelenmediği sanır.					

Sizi Öfkeliendiren Bir Durumda Kaldığınızda Aşağıdaki Davranışları Ne Sıklıkla Gösterirsiniz?					
	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1 Soğukkanlılığımı korurum.					
2 Sinirimi boşaltmaya çalışırım.					
3 Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.					
4 Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.					
5 Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.					
6 Ne yapacağımı düşünürüm.					
7 Sağa-sola vururum.					
8 Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.					
9 İnsanlar bana bağırırsa ben de onlara bağırırım.					
10 Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.					
11 Şiddet gösteririm.					
12 Gözüme bir şey gözükmmez.					
13 En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm.					
14 Unutmaya çalışırım.					
15 Herkes kadar ben de kavga ederim.					
16 Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmak gerekirse, yaparım.					
17 Daha da sakinleşmeye çalışırım.					
18 Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.					
19 Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.					
20 Kendi kendine geçmesini beklerim.					
21 Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.					
22 Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.					
23 Umutsuzluğa düşerim.					
24 Kendimden başka bir şey düşünemem.					

25 Öfkemi göstermem.					
26 Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.					

Sizi Öfkelenndiren Bir İnsan Karşısında Aşağıdaki Davranışları Ne Sıklıkla Gösterirsiniz?					
	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1 Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.					
2 Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.					
3 Onu mahvetmek isterim.					
4 Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.					
5 Anında parlarım.					
6 Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.					
7 Hakaret ederim.					
8 Karşımdakini cezalandırmak isterim.					
9 Dedikodusunu yaparım.					
10 Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.					
11 Burnunun ortasına bir yumruk hake diyor diye düşünürüm.					
12 Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.					
13 Beni sevmediğini düşünürüm.					
14 Beni önemsemediğini düşünürüm.					
15 Karşımdakinden intikam almak isterim.					
16 Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.					
17 O anda öcümü almak isterim.					
18 Onu aşağılamak isterim.					
19 Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.					
20 İstediklerinin tam tersini yaparım.					
21 Gereksiz konuşmam, ilgi göstermem.					
22 Saatlerce öfkeli kalırım.					
23 Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.					
24 Bana patronluk taşıyor diye düşünürüm.					
25 Kendimi savunarak konuşurum.					
26 Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.					
27 Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.					
28Yüksek sesle bağırırım.					
29 Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.					
30 Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.					
31 Sakin olmaya çalışırım.					

32 Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.					
33 Onu yenmeye çalışırım.					
34 Ona, neye yol açtığını iyice göstermeye çalışırım.					
35 İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.					
36 Benden istediklerini yapmam.					
37 Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.					
38 Kim olduğumu ona gösteririm.					
39 Benimle alay ettiğini düşünürüm.					
40 Ona gününü göstermek isterim.					
41 Camı kavga istiyor diye düşünürüm.					
42 İçime kapanırım.					
43 Gülerim.					
44 Hiç aldırmam.					
45 Görmezden gelirim.					
46 Suçu kendimde ararım.					
47 Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm.					