

DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

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 işlemlerinizi yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Spielberger tarafından 1983 geliştirilmiş olup, Özer tarafından 1994 yılında Türkçeye uyarlama, geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda iç tutarlılık için cronbach alfa değerleri; "sürekli öfke" boyutu için 0.79; "kontrol altına alınmış öfke" boyutu için 0.84; "dışa vurulmuş öfke" boyutu için 0.78; ve "bastırılmış öfke" boyutu için ise 0.62 olarak bulunmuştur.

34 sorudan oluşan ölçeğin puanlanması dördümlü Likert tipi cevaplamayı içeren, "hiç tanımlamıyor" için 1 puandan başlanarak, "tümüyle tanımlıyor" için 4 puana ulaşan bir cetvelde değerlendirmeyi gerektirir. Ölçekteki ilk 10 madde, sürekli öfke alt ölçeğinin maddeleridir ve minimum 10 puan, maksimum 40 puan elde edilir.

Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun. Sonra genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlıyor?

İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle (4)
1 Çabuk parlarım.				
2 Kızgın mizaçlıyım.				
3 Öfkesi burnunda birisiyim.				
4 Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5 Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6 Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7 Öfkelenişimde ağzıma geleni söylerim.				
8 Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9 Engellediğimde içimden birilerine vurmaya gelir.				
10 Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
11 Öfkemi kontrol ederim.				
12 Kızgınlığımı gösteririm.				
13 Öfkemi içime atarım.				

14 Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15 Somurturum ya da surat asarım.				
16 İnsanlardan uzak dururum.				
17 Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18 Soğukkanlılığımı korurum.				
19 Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20 İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21 Davranışlarımı kontrol ederim.				
22 Başkalarıyla tartışırım.				
23 İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.				
24 Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25 Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26 Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27 Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28 Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29 Kötü şeyler söylerim.				
30 Hoş görülme ve anlayışlı olamaya çalışırım.				
31 İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32 Sinirlerime hâkim olamam.				
33 Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söyleyemem.				
34 Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				