**ÖFKE KONTROL ÖLÇEĞİ**

**I.bölüm**

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve iafdelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya

da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak

nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç (2) Biraz (3) Oldukça (4) Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor

Hiç................Tümüyle

1.Çabuk parlarım. 1 2 3 4

2.Kızgın mizaçlıyımdır. 1 2 3 4

3.Öfkesi burnunda bir insanım. 1 2 3 4

4.Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. 1 2 3 4

5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar. 1 2 3 4

6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim. 1 2 3 4

7.Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim. 1 2 3 4

8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. 1 2 3 4

9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir. 1 2 3 4

10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. 1 2 3 4

**II. bölüm**

Yönerge: Herkes zaman zaman kızgınlık ve öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke ve kızgınlık

tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları

ifadeleri göreceksiniz. Sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin.

(1)Hiç (2) Biraz (3) Oldukça (4) Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor

Hiç................Tümüyle

11.Öfkemi kontrol ederim. 1 2 3 4

Hiç................Tümüyle

12. Kızgınlığımı gösteririm. 1 2 3 4

13.Öfkemi içime atarım. 1 2 3 4

14.Başkalarına karşı saırlıyımdır. 1 2 3 4

15.Somurtur ya da surat asarım. 1 2 3 4

16.İnsanlardan uzak dururum. 1 2 3 4

17.Başkalarına iğneli sözler söylerim. 1 2 3 4

18.Soğukkanlılığımı korurum. 1 2 3 4

19.Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. 1 2 3 4

20.İçin için köpürürüm ama göstermem. 1 2 3 4

21.Davranışlarımı kontrol ederim. 1 2 3 4

22.Başkalarıyla tartışırım. 1 2 3 4

23.İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim. 1 2 3 4

24.Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım. 1 2 3 4

25.Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. 1 2 3 4

26.Gizliden gizliye insanları epey eleştiririm. 1 2 3 4

27.Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. 1 2 3 4

28.Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. 1 2 3 4

29.Kötü şeyler söylerim. 1 2 3 4

30.Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. 1 2 3 4

31.İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim. 1 2 3 4

32.Sinirlerime hakim olamam. 1 2 3 4

33.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. 1 2 3 4