**Arkadaş Kıskançlık Ölçeği (AKÖ)**

Aşağıda arkadaşlık hakkındaki tutumlarınızla (düşünce, duygu ve davranış) ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Düşüncelerin doğrusu veya yanlışı yoktur. Önemli olan düşüncelerinizi samimi bir biçimde ifade etmenizdir. Size uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SIRA** | **MADDELER** | **Hiçbir zaman** |  **Çok nadir** |  **Ara sıra** |  **Sık sık** |  **Her zaman** |
| 1 |  Arkadaşımın fiziksel özelliklerinin, dış görünüşünün benden daha iyi olması beni huzursuz eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 |  Yaptığım işi, arkadaşımın benden daha iyi yapabilmesi keyfimi kaçırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 |  Benden daha iyi olan (başarı, konum, maddi imkân…) arkadaşımın durumuyla kendi durumumu kıyasladığımda kendimi kötü hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 |  İnsanlar tarafından arkadaşımın zeki, akıllı birisi olarak görülmesi beni rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 |  Benden daha iyi olan (başarı, konum, maddi imkân…) arkadaşımın yerinde ben olamadığım için üzülürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 |  Arkadaşımın yaptığı işlerde (ders çalışma, herhangi bir işte çalışma…) istekli, azimli çalışmasına sinir olurum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 |  İnsanların, arkadaşımın düşüncelerini önemseyip çoğu konuda onun fikrini almaları beni rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 |  Arkadaşımın bana haber vermeden bir yerlere gidip başkaları ile zaman geçirmesi beni üzer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 |  Benden daha iyi olduğunu düşündüğüm arkadaşımla basit konularda bile tartışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 |  Başkalarının benimle değil de arkadaşımla daha çok muhabbet etmeleri, şakalaşmaları beni rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 |  Bazı arkadaşlarımın sahip olduğu şeyleri hak etmediğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 |  Arkadaşım başarılı olduğunda, onun başarısına sevinirim ve başarısından dolayı arkadaşımı kutlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 |  Karşı cinsten kişilerin benden daha çok arkadaşıma ilgi göstermeleri canımı sıkar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 |  Arkadaşımla beraber bulunduğumuz bir ortamda arkadaşımın daha çok sevildiğini gördüğümde, üzülürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 |  Benden daha iyi olan arkadaşımla (başarı, konum, maddi imkân…) aynı ortamda bulunmaktan kaçınırım ya da aynı ortamda iken onu görmezden gelirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 |  İnsanların, benim değil de arkadaşımın etrafında toplanması, beni rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 |  Bazı arkadaşlarımın yanında kendilerine iyi davransam bile, başkalarının yanında onları eleştiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 |  Benim yanımda bazı arkadaşlarımın karakterinden övgüyle bahsedilmesine sinir olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 |  Benden daha iyi (başarı, konum, maddi imkân…) olduğunu düşündüğüm arkadaşımın hata yapıp gözden düşmesini isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 |  İnsanların arkadaşımla gurur duyduklarını gördüğümde mutlu olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 |  Arkadaşımın yanında ondan daha yetersiz görülmekten korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Bazı arkadaşlarımın eksik bir yönünü fark ettiğimde mutlu olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 |  İsteyip de elde edemediğim şeylere (başarı, maddi imkân, ilgi, sevgi…) arkadaşımın sahip olması beni üzer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 |  Gittiğim yerlerde, arkadaşımın sahip olduğu şeylerden, başarılarından bahsedilmesi canımı sıkar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 |  Bir şeyler yapılırken(oyun, eğlence…) arkadaşımın benden daha fazla tercih edilmesi beni üzer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 |  Girdiğimiz ortamlarda dikkatin arkadaşımın üzerinde olmasından rahatsız olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 |  Benden daha iyi olan arkadaşıma ihtiyaç duyduğunda içtenlikle yardım ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 |  Bazen ‘’Arkadaşımda olup da bende olmayan ne var ki herkes onunla ilgileniyor?’’ Sorusunu kendime sorarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 |  Benden daha iyi olan (başarı, konum, maddi imkân…) arkadaşımın arkadaşlık kurduğu kişilerle arasının bozulup; yalnız kalmasını isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Arkadaş Kıskançlık Ölçeği Alt Boyutları:

İlgi (Dikkat Çekme):1,4,7,13,14,16,18, 24,26 ve 28. Maddeler

Haset: 9,11, 15,17, 19,22 ve 29. Maddeler

Başarı: 2, 6 ve 21. Maddeler

İmrenme: 12, 20 ve 27. Maddeler

Yakın İlişkiler (Samimiyet):8,10 ve 25. Maddeler

Sahip Olma:3, 5 ve 23. Maddeler

**Ters çevrilerek puanlanacak maddeler**: 12, 20 ve 27. Maddeler

**Not:** Bilimsel çalışmalar için araştırmacılar bu ölçeği kullanabilir. İyi çalışmalar…