

Vitutuksen säätelylomake™

© 2022 Lauri Nummenmaa & Jari Hietanen

Arvioi, kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi.

	Ei lainkaan	Erittäin huonosti	Melko huonosti	Keskin-kertaisesti	Melko hyvin	Erittäin hyvin	Täydellisesti
1. Kun minua vituttaa, annan sen näkyä ja kuulua	1	2	3	4	5	6	7
2. Koetan pitää vitutuksen sisälläni	1	2	3	4	5	6	7
3. Yritän varmistaa, että muut eivät huomaa vitutustani	1	2	3	4	5	6	7
4. Kun minua vituttaa, en mahda sille mitään	1	2	3	4	5	6	7
5. Vitutus on ikuista	1	2	3	4	5	6	7
6. Vitutusta on helppo purkaa ja säädellä	1	2	3	4	5	6	7
7. Kun vituttaa, on parempi siirtää huomio pois vitutuksesta	1	2	3	4	5	6	7
8. Kun minua vituttaa, pyrin ajattelemaan iloisempia asioita	1	2	3	4	5	6	7
9. Kun minua vituttaa, annan sen näkyä ja kuulua	1	2	3	4	5	6	7

Pisteytysohje

Vitutuksen ilmaisuskaalan pistemäärä lasketaan väittämien 1-3 keskiarvona

Vitutuksen hallittavuuskaalan pistemäärä lasketaan väittämien 4-6 keskiarvona

Vitutuksen kognitiivisen säätelyskaalan pistemäärä lasketaan väittämien 7-9 keskiarvona