|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri** | | | | | | |
| **Açıklama**: Lütfen aşağıda yer alan maddeleri okuduktan sonra size en uygun seçeneği işaretleyiniz. | | | | | | |
| **No** |  | **Hiç**    **Çok Fazla** | | | | |
| 1 | Duygularımı kontrol edememekten korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Aklımda çok fazla düşünce varsa veya bu düşünceler çok yoğunsa aklımın kontrolünü kaybedebilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Yoğun duygular tehlikeli olabilir çünkü bu duyguları kontrol edemeyebilirsiniz. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Aklımın kontrolünü kaybetmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Düşüncelerimi bir konu üzerinde yoğunlaştıramıyorsam bu düşüncelerimin kontrolünü kaybettiğim anlamına gelir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | İdrar yollarımın ve/veya bağırsaklarımın kontrolünü kaybetmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Hapşırmaktan veya hıçkırmaktan korkarım çünkü bunları durduramayabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Düşüncelerimin kontrolünü kaybetmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Duygularımla başa çıkabileceğim konusunda endişeliyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Uygunsuz veya utanç verici bir şey yapmaktan korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Çok üzülürsem veya kaygılanırsam kontrolü kaybederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Yoğun duygular kontrolü kaybettiğimin bir işareti olabilir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Çok duygusallaşırsam, asla sakinleşemeyeceğimden endişe ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Düşüncelerimi kontrol etmek benim için önemlidir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Kontrolü elimde tutmak benim için önemli bir önceliktir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Duygularımın kontrolünü kaybetmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Aklımdaki düşünceleri (görüntü, resim, imge, dürtü vb…) yönetemezsem kontrolü kaybederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Bir arzu veya dürtü üzerindeki kontrolümü kaybedersem istemesem de o arzu veya dürtüye göre hareket ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Duygularımın kontrolden çıkmasını önlemek benim için önemlidir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Kontrolü kaybedersem, kusarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Bedenimin ve bedensel işlevlerimin kontrolünü kaybetmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |
| --- |
| **Ölçeğin Alt Boyutları ve Puanlanması** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Alt Boyutlar** | **Maddeler** |
| Düşünceler/Davranışlar/Duygular | 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18 |
| Kontrol Etmenin Önemi | 14, 15, 19 |
| Beden/Bedensel Fonksiyonlar | 6, 7, 20, 21 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Açıklama** | - Ölçek hem toplam hem de alt boyut olarak puanlanabilmektedir.  - Ölçekte ters puanlanan madde yoktur.  - Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, kontrolü kaybetmeye ilişkin inançların da yüksek olduğuna işaret etmektedir. |

Ölçekle ilgili daha fazla bilgi için sorumlu yazar ile iletişime geçebilirsiniz:

Uzm.Psik.Dan. Oğuz MERCAN ([oguzmercan26@gmail.com](mailto:oguzmercan26@gmail.com))