**Appendix**

|  |
| --- |
| **Hata Ruminasyonu Ölçeği[[1]](#footnote-1)** |
| Bazı insanlar geçmişte yaptıkları hataları düşünmeyi durduramazken, bazıları hata yaptıktan kısa bir süre sonra o konu hakkında düşünmeyi bırakır. Lütfen en son ne zaman önemli bir hata yaptığınızı düşünün.  Lütfen yaptığınız hatayı boş bırakılan yere kısaca belirtiniz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Ne ölçüde “Nasıl bu kadar aptal olabildim?” diye düşündünüz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |
| 2. Ne ölçüde “Neden böyle hatalar yapmayı durduramıyorum?” diye düşündünüz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |
| 3. Ne ölçüde hâlâ hatanız hakkında düşünüyor ve keşke daha iyi olsaydı diyorsunuz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |
| 4. Ne ölçüde “Neden başkalarının yapmadığı hataları ben yapıyorum?” diye düşündünüz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |
| 5. Ne ölçüde yaptığınız diğer hatalar hakkında düşündünüz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |
| 6. Ne ölçüde “Neden bunun olacağını göremedim ve bundan kaçınmanın yollarını bulamadım?” diye düşündünüz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |
| 7. Ne ölçüde “Başkalarının bunu bilmesine izin vermeyeceğim” diye düşündünüz?  Hiçbir zaman Biraz Orta düzeyde Çok fazla |

1. Bu açıklama, ölçek kullanım iznini göstermektedir. Araştırmacıların bilimsel çalışmalarında bu ölçekten etik kurallar dahilinde yararlanabileceğine inanıyoruz. Ölçek hakkında daha fazla bilgi almak için sorumlu yazara e-posta yoluyla ulaşılabilir. [↑](#footnote-ref-1)