**ERGENLER İÇİN KAPSAMLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DENEYİMLERİ ENVANTERİ**

**Son iki haftanızı** düşünerek size en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen olmasını istediğiniz şekilde değil, gerçekte yaşadıklarınıza göre seçim yapınız.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hiçbir zaman** | Bazen | **Sıklıkla** | **Çoğu zaman** | **Her zaman** |
| 1. | Ruh halim değiştiğinde anında fark ediyorum. |  |  |  |  |  |
| 2. | Gökyüzünün rengi, ağaçların ve bulutların şekilleri gibi doğadaki ayrıntıları fark ediyorum. |  |  |  |  |  |
| 3. | Kendime fazla yüklenmeden hatalarımın farkına varıyorum. |  |  |  |  |  |
| 4. | Kendimi rahatsız edici duygu ve düşüncelerin içinde bulduğumda bunu hemen fark edip kendimi bir adım geri çekiyorum |  |  |  |  |  |
| 5. | Düşüncelerimin her zaman gerçeği yansıtmadığının farkındayım. |  |  |  |  |  |
| 6. | Bazı şeyleri gerçekte olduğundan daha karmaşık hale getirdiğimi fark ettiğimde kendi halime gülüyorum. |  |  |  |  |  |
| 7. | İnsanlarla konuştuğum sırada hissettiğim duyguları fark ediyorum. (Örneğin sinirli olduğumu ya da mutlu olduğumu) |  |  |  |  |  |
| 8. | Saçlarıma değen rüzgâr, yüzüme vuran güneş gibi şeylerin yaşattığı duygulara dikkatimi veriyorum. |  |  |  |  |  |
| 9. | Büyük bir hata yaptığımda bile kendime karşı iyi ve sabırlıyım. |  |  |  |  |  |
| 10.  | Duygu ve düşüncelerimi, içinden çıkılmaz hale getirmeden fark edebiliyorum. |  |  |  |  |  |
| 11. | Bakış açımın her zaman gerçeklere dayanmadığının farkındayım. |  |  |  |  |  |
| 12.  | Kendimi boş yere gerdiğimde bunu fark edip kendime gülebiliyorum. |  |  |  |  |  |
|  |  | **Hiçbir zaman** | Bazen | **Sıklıkla** | **Çoğu zaman** | **Her zaman** |
| 13. | Hissettiğim duyguları, onlar gerçekleşirken fark ediyorum. |  |  |  |  |  |
| 14. | Geçen arabaların sesleri ya da kuşların cıvıltıları gibi çevremdeki sesleri fark ediyorum. |  |  |  |  |  |
| 15. | Duygu ve düşüncelerimin farkına varıyorum; ayrıca bir adım geriye çekilip onları uzaktan izleyebiliyorum. |  |  |  |  |  |
| 16. | Bakış açımın değişebileceğinin farkındayım. |  |  |  |  |  |
| 17. | Küçük bir problemi büyük bir sorun haline getirdiğimi fark ettiğimde kendi kendime gülüyorum. |  |  |  |  |  |
| 18. | Aklım başka bir yerde olduğu için bir şeyleri kırıp dökebiliyorum. |  |  |  |  |  |
| 19. | Bazı duygu ve düşüncelerden kurtulmak için kendimi sürekli bir şeylerle meşgul ediyorum. |  |  |  |  |  |
| 20. | Hatıralarım ve kurduğum hayaller dikkatimi dağıtıyor. |  |  |  |  |  |
| 21. | Başa çıkmakta zorlandığım duygulara kapıldığım zaman onları kafamdan atmak için bir şeylerle meşgul olmaya çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
| 22. | Dersler arasında koridorlarda yürürken aklım hep başka yerlerde oluyor. |  |  |  |  |  |
| 23. | Öfkeli olmayı ya da korkmayı sevmiyorum, bu yüzden bu duygulardan kurtulmaya çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
| 24. | Hatalarım ya da zayıf yönlerimden dolayı kendime kızıyorum. |  |  |  |  |  |
| 25. | Duygusal acılardan mümkün olduğunca kaçınmaya çalışıyorum. |  |  |  |  |  |

**Kaynakça:**

Kırca, B. ve Ekşi, H. (2018). Turkish adaptation of the comprehensive inventory of mindfulness experiences-adolescents: A reliability and validity study. *SHS Web of Conferences 48,* 01038.

**Link**: https://doi.org/10.1051/shsconf/20184801038

**Orijinal Kaynak:**

Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences–Adolescents (CHIME-A). *Psychological assessment*, *29*(3), 264.

**Ölçeğin türü:** Kendini Değerlendirme

**Kimlere uygulanabilir:** Ergenler (Geçerlik-güvenirlik çalışması lise örnekleminde yapılmıştır)

**Derecelendirme**: 5’li Likert (1= hiçbir zaman – 5= her zaman)

**Alt boyut ve madde sayısı:** 8 alt boyut ve 25 madde

**İçsel Deneyimin Farkındalığı:** Madde 1, Madde 7, Madde 13

**Dışsal Deneyimin Farkındalığı:** Madde 2, Madde 8, Madde 14

**Farkındalıkla Davranma:** Madde 18, Madde 20, Madde 22

**Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim:** Madde 3, Madde 9, Madde 24

**Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik:** Madde 4, Madde 10, Madde 15

**Deneyime Açık Olma:** Madde 19, Madde 21, Madde 23, Madde 25

**Düşüncelerin Göreceliliği:** Madde 5, Madde 11, Madde 16

**İçgörülü Kavrayış:** Madde 6, Madde 12, Madde 17

**Ölçeğin Puanlaması**: Ölçekte 8 adet ters madde bulunmaktadır (18-25. Maddeler). Her bir alt boyuttan ortalamalar alınarak ayrı puan elde edilmektedir; ölçekten orijinalinde de olduğu üzere toplam puan elde edilmemektedir.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi**: Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir.

**Geçerlik:** Ölçeğin sekiz boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda çalışmanın orijinalinde olduğu şekilde 8 faktörlü yapının iyi uyum sağladığı görülmektedir (χ2= 568.143., sd= 247, χ2/sd= 2,3, RMSEA= ,056, GFI= .90, AGFI= .87, CFI= .85, SRMR= .074). Ölçeğin alt faktörlerinde Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma ile BİFÖ arasında, .28 ile .53 arasında değişen pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine ölçeğin alt boyutları ile EPOCH Ölçeği’nin toplam puanı ve alt boyutları arasında da .14 ile .40 arasında değişen pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

**Güvenirlik:** Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .48 ile .69 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayılarının .20 ile .55 arasında değiştiği görülmüştür.

**Ölçek izin alınmadan kullanılabilir. Fakat kullanılacağına dair bilgilendirme e-maili atmanız ve uyarlama çalışmasını referans göstermeniz beklenmektedir.**

**İletişim adresi:** byzkrc79@gmail.com