**Appendix**

**Kontrolü Kaybetmeye İlişkin İnançlar Envanteri[[1]](#footnote-1)**

 Kontrolü kaybetmeye ilişkin inançlar envanteri, duygu ve düşünceleriniz üzerindeki kontrol etmeye yönelik inançlarınızı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda envanterde 21 madde yer almaktadır. Sizden istenen, tüm maddeleri aşağıda yer alan derecelendirmeyi kullanarak (0 = Hiç, 4 = Çok Fazla) kendinize en uygun olan şekilde yanıtlamanızdır.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  0 (Hiç) 4 (Çok Fazla) | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | Duygularımı kontrol edememekten korkarım. |  |  |  |  |  |
| **2** | Aklımda çok fazla düşünce varsa veya bu düşünceler çok yoğunsa aklımın kontrolünü kaybedebilirim. |  |  |  |  |  |
| **3** | Yoğun duygular tehlikeli olabilir çünkü bu duyguları kontrol edemeyebilirsiniz. |  |  |  |  |  |
| **4** | Aklımın kontrolünü kaybetmekten korkarım. |  |  |  |  |  |
| **5** | Düşüncelerimi bir konu üzerinde yoğunlaştıramıyorsam bu durum, düşüncelerimin kontrolünü kaybettiğim anlamına gelir. |  |  |  |  |  |
| **6** | İdrar yollarımın ve/veya bağırsaklarımın kontrolünü kaybetmekten korkarım. |  |  |  |  |  |
| **7** | Hapşırmaktan veya hıçkırmaktan korkarım çünkü bunları durduramayabilirim. |  |  |  |  |  |
| **8** | Düşüncelerimin kontrolünü kaybetmekten korkarım. |  |  |  |  |  |
| **9** | Duygularımla başa çıkabileceğim konusunda endişeliyim. |  |  |  |  |  |
| **10** | Uygunsuz veya utanç verici bir şey yapmaktan korkarım. |  |  |  |  |  |
| **11** | Çok üzülürsem veya kaygılanırsam kontrolü kaybederim. |  |  |  |  |  |
| **12** | Yoğun duygular, kontrolü kaybettiğimin bir işareti olabilir. |  |  |  |  |  |
| **13** | Çok duygusallaşırsam, asla sakinleşemeyeceğimden endişe ederim. |  |  |  |  |  |
| **14** | Düşüncelerimi kontrol etmek benim için önemlidir. |  |  |  |  |  |
| **15** | Kontrolü elimde tutmak benim için önemli bir önceliktir. |  |  |  |  |  |
| **16** | Duygularımın kontrolünü kaybetmekten korkarım. |  |  |  |  |  |
| **17** | Aklımdaki düşünceleri (görüntü, resim, imge, dürtü vb…) yönetemezsem kontrolü kaybederim. |  |  |  |  |  |
| **18** | Bir arzu veya dürtü üzerindeki kontrolümü kaybedersem istemesem de o arzu veya dürtüye göre hareket ederim. |  |  |  |  |  |
| **19** | Duygularımın kontrolden çıkmasını önlemek benim için önemlidir. |  |  |  |  |  |
| **20** | Kontrolü kaybedersem, kusarım. |  |  |  |  |  |
| **21** | Bedenimin ve bedensel işlevlerimin kontrolünü kaybetmekten korkarım. |  |  |  |  |  |

1. Bu açıklama, ölçek kullanım iznini göstermektedir. Araştırmacıların yürütecekleri çalışmalarda bu ölçekten yasal ve etik kurallar dahilinde yararlanabileceğine inanıyoruz. Ölçek hakkında daha fazla bilgi edinmek için sorumlu yazara e-posta yoluyla ulaşılabilirsiniz. [↑](#footnote-ref-1)