**Psikolojik Akış Ölçeği**

Aşağıdaki sorular son zamanlarda yer aldığınız bir faaliyetiniz sırasında deneyimlemiş olabileceğiniz düşünceler ve duygular ile ilgilidir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Olay/faaliyet esnasında nasıl hissettiğinizi düşünün, ardından soruları puanlama ölçeğini kullanarak yanıtlayın. Lütfen aşağıdaki soruları, belirlediğiniz olaydaki deneyimlediğiniz en yoğun anınıza göre derecelendirin.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. | | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Bazen Katılmıyorum | Kararsızım | Bazen Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1 | Kendimi göreve/faaliyete kaptırmıştım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Büyük ölçüde göreve/faaliyete odaklıydım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Tüm dikkatim görev/faaliyet üzerindeydi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Yaptığım işi kolay bir şekilde kontrol edebildiğimi hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Eylemlerim zahmet göstermeden aktı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Eylemlerimde bir akıcılık hissi vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Bu deneyimi ödüllendirici buldum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Bu deneyim tatmin edici hissettirdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Bu deneyimin hissini tekrar yaşamak isterdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Uzunköprü, R., Ekşi, H., & Demir, İ. H. (2024). *Psikolojik Akış Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. İ. Erpay (Ed.). *4. Bilsel International World Science and Research Congress Kongre Kitabı* içinde (s. 420-433). Astana Yayınları.

<https://bilselkongreleri.com/panel/uploads/pdf/4.%20Bilsel%20Uluslararas%C4%B1%20Du%CC%88nya%20Bilim%20ve%20Aras%CC%A7t%C4%B1rma%20Kongresi%20Kongre%20Kitab%C4%B1.pdf>

<https://bilselkongreleri.com/kongre-kitaplari>

**Orijinal Form: Norsworthy, C., Dimmock, J. A., Miller, D. J., Krause, A., & Jackson, B.** (2023). Psychological flow scale (PFS): Development and preliminary validation of a new flow instrument that measures the core experience of flow to reflect recent conceptual advancements. International Journal of Applied Positive Psychology, 8(2), 309-337.

**Puanlama Yönergesi**

1-9 arasındaki maddeler akış deneyimini değerlendirmektedir. Küresel bir akış skoru elde etmek için dokuz skoru ortalayın. 1-3 arasındaki maddeler ‘kendini verme’ boyutunu, 4-6 arasındaki maddeler ‘çaba gerektirmeyen kontrol’ boyutunu, 7-9 arasındaki maddeler ‘içsel motivasyon’ boyutunu değerlendirmektedir. Mümkün olduğunda küresel akış skoruna ek olarak boyutsal skorları da incelemek tavsiye edilir. Raporlama için ortalama puanlar (hem küresel hem de üç boyut için) kullanılacaktır.

**Alt boyut ve madde sayısı:** 3 alt boyut ve 9 madde

* Kendini verme: 1-3,
* Çaba gerektirmeyen kontrol: 4-6,
* İçsel motivasyon: 7-9,

**Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.**

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Yukarıdakisorular son zamanlarda yer aldığınız bir faaliyetiniz sırasında deneyimlemiş olabileceğiniz düşünceler ve duygular ile ilgilidir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Olay/faaliyet esnasında nasıl hissettiğinizi düşünün, ardından soruları puanlama ölçeğini kullanarak yanıtlayın. Lütfen aşağıdaki soruları, belirlediğiniz olaydaki deneyimlediğiniz en yoğun anınıza göre derecelendirin. (1= Kesinlikle Katılmıyorum, ile 7= Kesinlikle Katılıyorum arasında değerlendiriniz.)

**İzin için iletişim adresi:** rabiauzunkopru65@gmail.com