**Öğretimde Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

**Açıklama: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Hiçbir zaman doğru değil** | **Nadiren doğru** | **Bazen doğru** | **Genellikle doğru** | **Her zaman doğru** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Başka şeyleri düşünmekle o kadar meşgulüm ki öğrencilerimi gerçekten dinlemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Öğrencilerimle aynı fikirde olmasam da, onların düşüncelerini dikkatlice dinlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Ruhhalimin, öğrencilere karşı olan davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Beni rahatsız etse bile, öğrencilerimin duygularını ifade etmesine izin veririm.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Sınıfım canımı sıktığında, sakin bir şekilde onlara nasıl hissettiğimi söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Sınıf içerisindeki etkinlikleri dikkatimi vermeden aceleyle yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Sınıftayken, o anda olup bitenlere odaklanmakta güçlük çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Okuldayken, etrafımda neler olup bittiğine dikkat etmeden gideceğim yere varmak için hızlıca yürürüm.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Birşey öğretirken, yaptıklarımın çok farkında olmadan “otomatiğe bağlayarak” yapıyorum gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Bir şey öğretirken, ulaşmak istediğim hedefe o kadar odaklanırımki o anda ne yaptığımın farkında olmam.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Birşey öğretirken, yaptığım şeylere dikkatimi vermediğimi fark ediyorum.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Birşey öğretmek için çabalarken, diğer öğretmenler bunu daha kolaylıkla yapıyor olmalı diye düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Okulda can sıkıcı birşey olduğunda, olayı genellikle abartırım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ölçeğin Puanlaması

Ölçek iki faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Toplam puan alınabilmektedir.

Ters maddeler: 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,13

Alt Ölçekler

Kişi-içi bilinçli farkındalık: 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Kişilerarası bilinçli farkındalık: 2, 3, 4, 5

Referans:

Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A. (2019). The Psychometric Properties of The Mindfulness In Teaching Scale In a Turkish Sample. Universal Journal of Educational Research (in press).