

## BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVARTERİ (BEE)

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Dennis ve Vonderwoll tarafından geliştirilmiş, Dağ ve Gülüm tarafından 2011 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa için 0.90, test tekrar test için 0.81 olarak belirlenmiştir.

Toplam soru sayısı 20 olan ölçek, "hiç uygun değil" ile "tamamen uygun" arasında yer alan değişen dereceleri beşli Likert tipinde yapılandırılmış, kişinin kendi kendisini değerlendirdiği öz değerlendirme aracıdır. Kişilerin kaldıkları zor durumlarda uyumlu dengeli alternatif ve uygun düşünce becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır.

### Bilişsel Esneklik Envanteri Soruları

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1. Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.					
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.					
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.					
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.					
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekinin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.					
7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.					
8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.					
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.					
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.					
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.					

12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.					
13.Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.					
15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.					
16.Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.					
17. Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.					
18.Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.					
19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.					
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					