

SOSYAL SORUN ÇÖZME ENVANTERİ

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

D'Zurilla ve Nezu tarafından 1990 yılında geliştirilmiş olan envanter, Duyan ve Gelbal tarafından 2008 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak ülkemiz alan yazınına kazandırılmıştır. Ölçeğin geçerlilik için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, envanterin iki boyutu olduğu; birinci faktöre ait toplam değişkenliği açıklama oranının % 24.59, ikinci boyutunun % 9.17 ve toplamının % 33.77 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için cronbach alpha değeri ise şu şekildedir: Sorun yönelim ölçeği için 0.93 (biliş alt ölçeği için 0.85, duyuş alt ölçeği için 0.69 ve davranış alt ölçeği için 0.88), sorun çözme becerileri ölçeği için 0.93 (sorun tanımlaması ve formülasyonu alt ölçeği için 0.72, seçenek çözümlerin oluşturulması alt ölçeği için 0.76, karar verme alt ölçeği için 0.84 ve

çözümü gerçekleştirme ve doğrulama alt ölçeği 0.78) ve sosyal sorun çözme envanterinin tamamı için 0.95.

Sosyal Sorun Çözme Envanteri 70 maddeden oluşan çok boyutlu bir ölçme aracıdır. Envanterde yer alan her bir madde gerçek yaşamdaki sorun çözme durumları için olumlu (kolaylaştırıcı) veya olumsuz (engelleyici) bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiyi yansıtan ifadeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz maddeler envanterin alt ölçeklerine rastgele dağıtılmıştır.

Sosyal Sorun Çözme Envanteri, 30 maddelik "Sorun Yönelim Ölçeği" ve 40 maddelik "Sorun Çözme Becerileri Ölçeği" olmak üzere iki ana ölçekten oluşmaktadır. Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nin her biri 10'ar madde olan 7 alt ölçeği bulunmaktadır. Sorun Yönelim Ölçeği kapsamında biliş alt ölçeği, duyuş alt ölçeği ve davranış alt ölçeği olmak üzere üç alt ölçek bulunmaktadır. Sorun Çözme Becerileri Ölçeği kapsamında ise sorun tanımlaması ve formülasyonu alt ölçeği, seçenek çözümlerin oluşturulması alt ölçeği, karar verme alt ölçeği ile çözümü gerçekleştirme ve doğrulama alt ölçeği olmak üzere dört alt ölçek bulunmaktadır.

Maddelerde belirtilen her bir ifadeye, bireylerden "Benim için kesinlikle doğru değil-0 puan", "Benim için çok az doğru-1 puan", "Benim için orta düzeyde doğru-2 puan", "Benim için oldukça doğru-3 puan" ve "Benim için kesinlikle doğru-4 puan" olmak üzere beş derecede görüş bildirmeleri istenmektedir. Olumlu ve olumsuz olmak üzere 70 maddeden oluşan Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nde olumsuz maddeler tersine puanlanmaktadır. Olumlu maddeler puanlanırken "Benim için kesinlikle doğru" yanıtı "4" ile ve "Benim için kesinlikle doğru değil" yanıtı ise "0" ile puanlanmaktadır. Olumsuz maddelerin puanlanmasında da "Benim için kesinlikle doğru değil" yanıtı "4" ile "Benim için kesinlikle doğru" yanıtı da "0" ile puanlanmaktadır. Dolayısıyla her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 0-40, Sorun yönelim ölçeğinden 0-120, Sorun çözme becerileri ölçeğinden 0-160 ve Sosyal sorun çözme envanterinden 0-280 arasında değişmektedir. Envanterden alınan puanın yüksek olması sosyal sorun çözme durumunun yüksekliğini göstermektedir.

Sosyal Sorun Çözme Envanteri Soruları

Aşağıda günlük yaşamda sorunlarla karşılaştıklarında insanların düşünebileceği, hissedebileceği ve davranabileceği kimi ifadeler yer almaktadır. Sizin ya da sevdiğinizlerin mutluluğunu büyük ölçüde etkileyebilecek sağlık, aile üyeleriyle çatışma, okul ya da işteki performansınızla ilgili önemli sorunlardan söz ediyoruz. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizin için aşağıda belirtilen rakamlardan en doğru olduğuna inandığınız rakamı seçiniz. İfade edilen durumlarla karşılaştığınızda genellikle ne düşündüğünüzü ne hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak, uygun seçeneği rakamların yanındaki parantez içine yazınız.

0 = Benim için kesinlikle doğru değil 1 = Benim için çok az doğru 2 = Benim için orta düzeyde doğru 3 = Benim için oldukça doğru 4 = Benim için kesinlikle doğru

	0 = Benim için kesinlikle doğru değil	1 = Benim için çok az doğru	2 = Benim için orta düzeyde doğru	3 = Benim için oldukça doğru	4 = Benim için kesinlikle doğru
1 Bir sorunu kısa sürede ve pek fazla çaba harcamadan çözemediğimde, aptal ya da yetersiz olduğumu düşünme eğilimindeyim.	0	1	2	3	4
2 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, yaptığım şeylerden biri, sorun hakkında sahip olduğum tüm bilgileri incelemek ve neyin en uygun veya önemli olduğuna karar vermeye çalışmaktır.	0	1	2	3	4
3 Sorunlarımı çözmek için çaba harcamak yerine, onlar hakkında endişelenerek daha fazla zaman harcarım.	0	1	2	3	4
4 Çözmem gereken önemli bir sorunum olduğunda, genellikle kendimi tehdit edilmiş hisseder ve korkarım.	0	1	2	3	4
5 Karar verirken, genellikle farklı seçenekleri yeteri kadar dikkatli bir şekilde değerlendirmem ve karşılaştırmam.	0	1	2	3	4
6 Bir sorunum olduğunda, bunun bir çözümü olduğundan sıklıkla kuşku duyarım.	0	1	2	3	4
7 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar verirken, her bir seçeneğin diğer insanların morali üzerindeki olası etkisini dikkate almada genellikle başarısız olurum.	0	1	2	3	4
8 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, çoğunlukla bir dizi olası çözüm üzerinde düşünür ve daha iyi bir çözüm için farklı çözümleri bütünleştirmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
9 Önemli bir karar vermem gerektiğinde genellikle kendimi sınırlı hissederim ve kendimden emin değilimdir.	0	1	2	3	4

10 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım boşa çıktığında, genellikle ısrar eder ve kolayca vazgeçmezsem, en sonunda iyi bir çözüm bulabileceğimi düşünürüm.	0	1	2	3	4
11 Bir sorunu çözmeye teşebbüs ettiğimde genellikle akla gelen ilk fikre göre hareket ederim.	0	1	2	3	4
12 Bir sorunum olduğunda, genellikle bunun bir çözümü olduğuna inanırım.	0	1	2	3	4
13 Büyük, karmaşık bir sorunla karşılaştığımda, genellikle onu bir kerede çözebileceğim daha küçük sorunlara bölmek için çaba harcarım.	0	1	2	3	4
14 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, ortaya çıkan sonuçla, çözüme karar verdiğimde öngördüğüm sonucu karşılaştırmak için genellikle zaman harcamam.	0	1	2	3	4
15 Sorunları kendim çözmeye çalışmadan önce, genellikle kendiliğinden çözülüp çözülmeyeceğini görmek için beklerim.	0	1	2	3	4
16 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, yaptığım şeylerden biri durumu analiz etmek ve beni istediğimden alıkoyan engelleri belirlemeye çalışmaktır.	0	1	2	3	4
17 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım boşa çıktığında, çok öfkelenir ve hüsrana uğrarım.	0	1	2	3	4
18 Zor bir sorunla karşılaştığımda, ne kadar sıkı çalışırsam çalışayım, onu kendi kendime çözebileceğimden sıklıkla şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
19 Soruna ilişkin çözümlerimi uyguladıktan sonra, sonuçlarından genellikle memnun olurum.	0	1	2	3	4
20 Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, genellikle sorunun çözülmesi gereken daha önemli bir başka sorundan kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemeye çalışırım.	0	1	2	3	4
21 Yaşamımda bir sorun ortaya çıktığında, genellikle mümkün olduğu kadar onu çözmeye çalışmayı sonraya ertelerim.	0	1	2	3	4
22 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, sonuçların tümünü değerlendirmek için genellikle zaman harcamam.	0	1	2	3	4

23 Yaşamımdaki sorunlarla uğraşmaktan kaçınmak için genellikle yolumu değiştiririm.	0	1	2	3	4
24 Zor sorunlar beni altüst eder.	0	1	2	3	4
25 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalışırken, her bir eylem seçeneğini gerçekleştirmenin genel sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
26 Onlardan kaçınmaya çalışmak yerine, genellikle sorunlarımla doğrudan yüzleşirim.	0	1	2	3	4
27 Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, sıklıkla yaratıcı olmaya ve orijinal ya da geleneksel olmayan çözümler bulmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
28 Bir sorunu çözmeye teşebbüs ettiğimde, genellikle akla gelen ilk iyi fikirle yola çıkarım.	0	1	2	3	4
29 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, genellikle bir dizi olası çözüm düşünür, sonra da bunların üzerinden gider, daha iyi bir çözüm oluşturmak için farklı çözümlerin bu duruma nasıl aktarılabileceğini düşünürüm.	0	1	2	3	4
30 Bir sorun için olası çözümler düşünmeye çalıştığımda, genellikle çok fazla seçenek üretemem.	0	1	2	3	4
31 Sorunlarla yüzleşmek ve onlarla uğraşmaya zorlanmak yerine genellikle kaçınmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
32 Karar verirken, genellikle her bir olası eylemin kısa vadeli sonuçlarını değil aynı zamanda uzun vadeli sonuçlarını da dikkate alırım.	0	1	2	3	4
33 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, genellikle neyin doğru neyin yanlış gittiğini analiz etmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
34 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, sorunu ele almak için, genellikle mümkün olduğu ölçüde farklı seçenekler düşünmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
35 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, genellikle duygularımı inceler ve onların daha iyiye doğru ne kadar değiştiklerini değerlendiririm.	0	1	2	3	4
36 Bir soruna çözüm getirmeden önce başarı	0	1	2	3	4

şansımı artırmak için sıklıkla bulduğum çözümü uygular ya da prova ederim.					
37 Zor bir sorunla karşılaştığımda, yeteri kadar sıkı çalışırsam, genellikle bu sorunu kendi kendime çözebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
38 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorun hakkında mümkün olduğu kadar çok veri toplamaktır.	0	1	2	3	4
39 Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, sıklıkla bu sorunun daha büyük, daha önemli bir sorunun parçası olup olmadığını anlamaya çalışırım.	0	1	2	3	4
40 Sorunları çözmeyi genellikle bir şey yapabilmek için çok geç olana kadar ertelerim.	0	1	2	3	4
41 Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, genellikle sorunun benim ya da sevdiğimlerin iyiliği için ne kadar önemli olduğunu belirlemek üzere durumu değerlendiririm.	0	1	2	3	4
42 Sorunlarımdan kaçmak için harcadığım zamanın onları çözmek için harcadığım zamandan daha fazla olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
43 Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, sıklıkla kendimi açıkça düşünemeyecek kadar altüst hissedirim.	0	1	2	3	4
44 Bir sorun için çözüm düşünmeye başlamadan önce, genellikle tam olarak neyi başarmak istediğimi açık hale getiren spesifik bir amaç oluştururum.	0	1	2	3	4
45 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalıştığımda, genellikle her bir çözüm seçeneğinin artı ve eksilerini değerlendirmek için zaman ayırmam.	0	1	2	3	4
46 Bir sorun için bulduğum çözümün sonucu tatmin edici değilse, genellikle neyin yanlış gittiğini bulmaya çalışırım ve ardından yeniden denerim.	0	1	2	3	4
47 Zor bir sorun üzerinde çalıştığımda, öylesine altüst olurum ki, sıklıkla kendimi şaşkın ve akli karışmış hissedirim.	0	1	2	3	4
48 Yaşamımdaki sorunları çözmek zorunda olmaktan nefret ediyorum.	0	1	2	3	4

49 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, genellikle durumun daha iyiye doğru değişip değişmediğini mümkün olduğu ölçüde dikkatli bir şekilde değerlendirmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
50 Sorunları çözerken, genellikle serinkanlı, sakin ve kendine hakim kalabilirim.	0	1	2	3	4
51 Bir sorunum olduğunda, genellikle onu bir sorun olarak değil de olumlu yönde yararlanılacak, bir fırsat olarak görmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
52 Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, genellikle aklıma daha başka bir fikir gelmeyinceye kadar olabildiğince çok alternatif çözümler düşünürüm.	0	1	2	3	4
53 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalıştığımda, genellikle her bir çözüm seçeneğinin sonuçlarını tartmaya ve birbirleriyle karşılaştırmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
54 Çözmem gereken önemli bir sorunum olduğunda, sıklıkla bunalır ve hareket edemeyecek hale gelirim.	0	1	2	3	4
55 Sorunlara ilişkin çözümlerim, genellikle sorun çözme amaçlarıma ulaşmada başarılıdır.	0	1	2	3	4
56 Zor bir sorunla karşılaştığımda, genellikle sorundan kaçınmaya ya da onu çözmek için bir başkasından yardım almaya çalışırım	0	1	2	3	4
57 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalıştığımda, genellikle her bir alternatif eylemin kişisel duygularım üzerindeki etkisini değerlendiririm.	0	1	2	3	4
58 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, yaptığım şeylerden biri çevremdeki hangi dışsal etmenlerin soruna katkı verebileceğini incelemektir.	0	1	2	3	4
59 Yaşamımda bir sorun ortaya çıktığında, genellikle kendimi buna neden olmakla suçlarım.	0	1	2	3	4
60 Karar verirken, genellikle her bir seçeneğin sonuçları hakkında çok fazla düşünmeksizin duygularımla hareket ederim.	0	1	2	3	4
61 Karar verirken, seçenekleri değerlendirmek	0	1	2	3	4

ve karşılaştırmak için genellikle sistematik bir yöntem kullanırım.					
62 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığım da, amacımın ne olduğunu her zaman aklımda tutmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
63 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım başarısız olunca, genellikle vazgeçmem gerektiğini ve yardım aramam gerektiğini düşünürüm.	0	1	2	3	4
64 Olumsuz duygulara sahip olduğum da, bu duygulara neden olabilecek sorunu bulmaya çalışmak yerine, o ruh halimi sürdürmeye eğilimim vardır.	0	1	2	3	4
65 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığım da, soruna mümkün olduğu kadar farklı açılardan yaklaşmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
66 Bir sorunu anlamakta güçlük çektiğimde, genellikle onu açığa kavuşturmaya yardımcı olacak daha spesifik ve somut bilgi elde etmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
67 Bir sorunum olduğunda, sorunu başarılı bir şekilde çözememem durumunda yaşayacağım zarar ve kayıp üzerinde durma eğilimim vardır.	0	1	2	3	4
68 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım boşa çıktığında, cesareti kırılmış ve depresif hissetme eğilimim vardır.	0	1	2	3	4
69 Uyguladığım bir çözüm, sorunumu tatmin edici bir şekilde çözemediğinde, bunun neden işe yaramadığını incelemek için zaman ayırmam.	0	1	2	3	4
70 İş karar vermeye geldiğinde, fazla düşünmeden hareket ettiğimi düşünüyorum.	0	1	2	3	4