

SOCIAL PROBLEM SOLVING INVENTORY - REVISED (SPSI - R)

YÖNERGE: Aşağıda, insanların günlük yaşamda sorunlarla karşılaştıkları zaman gösterebilecekleri bazı düşünce, duyu ve davranış biçimleri verilmektedir. Bu ankette geçen, “*sorun*” kelimesi ile yaşamınızda önemli bulduğunuz ve sizi çok rahatsız eden ama nasıl düzelteceğinizi bilmediğiniz durumlar kastedilmektedir. Sorun, sizin kendinizle (düşünceleriniz, duygularınız, davranışınız, sağlığınız veya görünümünüz ve benzeri), diğer insanlarla olan ilişkilerinizle (aile, arkadaş, öğretmen, veya patron ve benzeri), veya çevreniz ve sahip olduklarınızla (ev, araba, mülk, veya para ve benzeri) ilgili olabilir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve o ifadenin sizin için ne derece geçerli olduğuna karar veriniz. Burada verilebilecek cevapların doğrusu veya yanlışı yoktur. Sorunlarla karşılaştığınızda nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı hayal ediniz. Sizin için en geçerli cevabı yansıtan kutunun içine şu şekilde (X) bir çarpı işareti koyunuz. Her bir soruyu cevaplamaya çalışınız.

	Benim için hiç doğru değil	Benim için birazcık doğru	Benim için kısmen doğru	Benim için çok doğru	Benim için tamamen doğru
1. Sorunlarımı çözmeye çalışacağım yerde onlar hakkında endişelenerek çok zaman harcıyorum.					
2. Çözmem gereken önemli bir sorunum olduğunda, kendimi tehdit edilmiş ve korkmuş hissedirim.					
3. Karar verirken, bütün seçenekleri yeterince dikkatli bir şekilde değerlendirmem.					
4. Bir karar almam gerektiği zaman, kararla ilgili her bir seçeneğin diğer insanlar üzerindeki olası etkilerini göz önüne alamam.					
5. Bir sorunu çözmeye çalıştığım zaman, farklı çözümleri düşünür ve daha sonra bunların bazılarını daha iyi bir çözüme ulaşmak için birleştirmeye çalışırım.					
6. Önemli bir karar almam gerektiği zaman kendimi gergin hissedirim ve kendimden emin olamam.					
7. Bir sorunu çözmek için ilk baştaki çabalarım başarısız olduğunda, vazgeçmeyip kolayca pes etmezsem sonunda iyi bir çözüm bulacağımın farkındayım.					
8. Bir sorunu çözmeye çalışırken aklıma ilk gelen düşünceyle hareket ederim.					
9. Bir sorunum olduğunda, çözülebileceğine inanırım.					
10. Kendim çözmeye çalışmadan önce, bir sorunun kendiliğinden çözümlenip çözülmeyeceğini görmek için beklerim.					
11. Çözmem gereken bir sorunum olduğunda yaptığım şeylerden biri, durumu incelemek ve elde etmek istediğim sonucun önünde ne tür engellerin olduğunu bulmaya çalışmaktır.					
12. Bir sorunu çözmeye ilk çabalarım başarısız olduğu zaman çok fazla hayal kırıklığı yaşarım.					
13. Zor bir sorunla karşılaştığımda, ne kadar çok çalışırsam çalışayım kendi başıma çözebileceğimden şüphe ederim.					
14. Hayatımda bir sorun ortaya çıktığında, çözmeye çalışmayı olabildiğince ertelerim.					
15. Bir sorunun çözümüyle uğraşırken çözümün doğuracağı olası bütün sonuçları dikkatlice değerlendirmek için zaman harcamam.					
16. Sorunlarla uğraşmaktan kaçınmak için hayatımın akışını değiştiririm.					

17. Zor sorunlar beni üzer ve telaşlandırır.					
--	--	--	--	--	--

	Benim için hiç doğru değil	Benim için birazcık doğru	Benim için kısmen doğru	Benim için çok doğru	Benim için tamamen doğru
18. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım.					
19. Hayatımda sorunlar ortaya çıktığında, mümkün olan en kısa süre içerisinde onları çözmek isterim.					
20. Bir sorunu çözmeye çalıştığım zaman, yaratıcı olmaya ve yeni veya orijinal çözümler düşünmeye çalışırım.					
21. Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, aklıma gelen ilk iyi fikirle hareket ederim.					
22. Bir sorun için olası farklı çözüm seçeneklerini düşünmeye çalıştığımda aklıma çok fazla fikir gelmez.					
23. Hayatımdaki sorunları çözmek yerine onları düşünmekten uzak durmayı tercih ederim.					
24. Bir karar verirken her seçeneğin hem kısa hem de uzun vadeli sonuçlarını göz önüne alırım.					
25. Bir sorunu çözdükten sonra neyin doğru neyin yanlış gittiğini incelerim.					
26. Bir sorunun çözümünden sonra, duygularımı gözden geçirir ve iyi yönde ne kadar değiştiklerini değerlendiririm.					
27. Bir sorunu çözmeden önce, başarı şansımı arttırmak için çözümün alıştırmalarını yaparım.					
28. Zor bir sorunla karşılaştığımda, yeterince gayretli çalışırsam onu tek başıma çözebileceğime inanırım.					
29. Çözmem gereken bir sorun olduğunda, ilk yaptığım işlerden birisi sorun hakkında olabildiğince fazla bilgi toplamaktır.					
30. Hayatımdaki sorunları çözmeyi, bıçak kemiğe dayanıncaya kadar ertelerim.					
31. Sorunlardan kaçmaya onları çözmekten daha fazla zaman harcıyorum.					
32. Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, öylesine telaşlanıyorum ki net düşünemiyorum.					
33. Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, tam olarak neye ulaşmak istediğimi bilebilmek için kendime bir hedef belirlerim.					
34. Bir karar vermem gerektiği zaman, her bir seçeneğin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünmek için zaman harcamam.					
35. Bir sorunu çözdüğümde sonuç tatmin edici değilse, neyin yanlış gittiğini bulmaya çalışırım ve yeniden denerim.					
36. Yaşamımdaki sorunları çözmek zorunda olmaktan nefret ediyorum.					
37. Bir sorunu çözdüğümde, sorunla ilgili durumun olumlu yönde ne kadar değiştiğini olabildiğince dikkatli bir biçimde değerlendirmeye çalışırım.					
38. Bir sorunum olduğunda, sorunu olumlu yönde faydalanılabilecek bir fırsat olarak görmeye çalışırım.					
39. Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, olabildiğince fazla çözüm					

seçeneği düşünmeye çalışırım; ta ki aklıma başka bir düşünce gelmeyinceye kadar.					
--	--	--	--	--	--

	Benim için hiç doğru değil	Benim için birazcık doğru	Benim için kısmen doğru	Benim için çok doğru	Benim için tamamen doğru
40. Karar almam gerektiğinde, her bir seçeneğin sonuçlarını değerlendirip birbirleriyle karşılaştırırım.					
41. Önemli bir sorunu çözmem gerektiğinde üzüntülü, bezgin ve hareketsiz olurum.					
42. Zor bir sorunla karşılaştığımda, çözmek için birilerinden yardım isterim.					
43. Bir karar vereceğim zaman, her bir seçeneğin duygularım üzerindeki olası etkisini hesaba katarım.					
44. Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, çevremdeki hangi etmen ve koşulların sorunun oluşmasına katkıda bulunduğunu araştırırım.					
45. Karar alırken, her seçeneğin sonuçlarını düşünmeden içimden gelen duygularla hareket ederim.					
46. Karar alırken, seçenekleri değerlendirmek ve birbiriyle karşılaştırmak için sistematik bir yöntem kullanırım.					
47. Bir sorunu çözmeye çalışırken, amacımın ne olduğunu sürekli aklımda tutarım.					
48. Bir problemi çözmeye çalışırken, soruna olabildiğince değişik açılardan bakarım.					
49. Bir problemi anlamada sıkıntıya düşersen, soruna özgü ve sorunu netleştirmeye yarayacak somut bilgiler edinmeye çalışırım.					
50. Bir sorunu çözmeye ilk çabalarım başarısız olursa, cesaretim kırılır ve moralim bozulur.					
51. Uyguladığım bir çözüm sorunumu tatminkar bir biçimde çözmezse, neden o çözümün işe yaramadığını araştırmak için zaman harcamam.					
52. Karar vermem söz konusu olduğunda çok fazla düşünmeden hareket ederim.					

Adınız Soyadınız:.....

E-mail:.....

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz: () K () E

3. Okulunuz:.....

4. Sınıfınız:.....

5. Siz hariç kaç kardeşiniz var:.....tane