|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DUYGUSAL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ** | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Ne katılıyorum ne katılmıyorum  | Biraz katılıyorum | Katılıyorum  | Tamamen katılıyorum |
| 1.Pozitif duygulara sahipken, çevremdeki insanlar meşgulse bu duygularımı dışa vurmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.İyi bir haber aldığımda, dikkatim dağılmadan yapıyor olduğum işe devam edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.Pozitif duygulara sahipken, çevremdeki insanlar iyi bir ruh hali içinde değilse bu duygularımı ifade etmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.Kötü bir durumda olsam bile pozitif duygular geliştirmeyi başarabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.Kontrolüm dahilindeyse olumsuz duygularla yüzleşirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.Cesaretim olursa olumsuz duygularla yüzleşirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.O anda yapacak daha önemli işlerim varsa olumsuz duygulardan kaçınırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.Keyfim yerinde değilken çevremdekiler beni neşelendirmeye çalışırlarsa rahatlamış hissederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.Keyfim yerinde değilken çevremdekiler beni neşelendirmeye çalışırlarsa gülerim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.Keyfim yerindeyse çevremdekiler bunu yüzüme bakınca anlarlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Ölçek Puanlaması**

Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Yüksek puan duygusal esnekliğin yüksek olduğuna; düşük puan düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam maksimum puan 10x7= 70’dir. Alt boyutlara ilişkin maddeler aşağıdaki şekildedir.

**Alt Boyutlara Göre puanlar**

Pozitif duyguların düzenlenmesi: 1,2,3,4

Negatif duyguların düzenlenmesi: 5,6,7

Duyguların İletişimi:8,9,10

**Ölçeğin Uygulanabileceği Grup:** Lise öğrencileri

**Atıf:**

İme, Y.,& Ümmet, D. (2022). Adaptation of Emotional Flexibility Scale: Its Association with Subjective Well Being and Resilience During Covid-19 Pandemic. *Child Indicators Res*earch, 15, 2141–2154. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09959-9>