**SOSYAL-DUYGUSAL BECERİ ALGISI ÖLÇEĞİ (SDBAÖ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maddeler** | **Bana Uygun** | **Bana Kısmen Uygun** | **Bana Uygun**  **Değil** |
| 1. Birisi ile sorun yaşadığımda nedenlerini düşünür, tedbir alırım. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Öfkelendiğimde kendimi kontrol edebilirim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Bir problemim olduğunda, onu nasıl çözeceğimi bilirim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Arkadaşım uygun olmayan bir davranışta bulunursa, ona söylerim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Tercih edilen bir arkadaşım. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Arkadaşımla sorunumu çözerken çözümün her ikimizin de yararına olmasına çalışırım. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Konuşurken, yüz ifademle de anlattıklarımı desteklerim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Bir karar verirken, olumlu ve olumsuz sonuçlarını düşünürüm. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Hatalarım olsa da değerli biriyim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Dış görünüşümden memnunum. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Arkadaşlarıma beğendiğim özelliklerini söylerim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Bir arkadaşım beni görmezden gelirse onu uygun dille uyarırım. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Sorunlarımı kendim çözmek için çaba gösteririm. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Çok bunaldığımda kendimi rahatlatacak bir şeyler bulurum. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Eleştirileri kırılmadan kabul edebilirim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Planlı bir öğrenciyim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Arkadaşlarım beni sever. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Gergin olduğumda kendimi sakinleştirebilirim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Karşılaştığım problemlere uygun çözüm yolları bulabilirim. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Arkadaşlarım beni oyuna almazsa bunu anlayışla karşılarım. | ( ) | ( ) | ( ) |
| 1. Kendimi beğenirim. | ( ) | ( ) | ( ) |

Aşağıdaki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyun. Her bir maddede kendinize ilişkin bir değerlendirme yaparak madde sizin için uygunsa *“Bana Uygun”* , kısmen uygunsa *“Bana Kısmen Uygun”*, size uygun değilse *“Bana Uygun Değil”* seçeneklerinden birinin altındaki parantezin içine “X” işareti koyun. Lütfen her maddeyi yanıtlamaya ve içtenlikle doldurmaya özen gösterin. Teşekkürler. Uzm. Psi.Dnş.Yaprak Baydan