**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