Aşağıda sizinle ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vermenizdir. Lütfen her bir ifade için görüşlerinizi belirtmeye dikkat ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

**1: Benim için doğru değil - 6: Benim için oldukça doğru**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Ne düşündüğümü ve yaptığımı bilirim |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Yaptığım şeyi neden yaptığımı anlarım |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Duygularımı ve hislerimi anlarım |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Duygularımı ve hislerimi anlarım |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Kızgın olduklarında insanların yüzlerini okuyabilirim |  |  |  |  |  |  |
| 6 | İnsanların yüz ifadelerine bakarak nasıl hissettiklerini anlarım |  |  |  |  |  |  |
| 7 | İnsanları neden öyle hissettiklerini anlamam benim için kolaydır |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Birisi üzgün, öfkeli veya mutlu ise, ne düşündüğünü bildiğime inanırım |  |  |  |  |  |  |
| 9 | İnsanların neden öyle tepki verdiklerini anlarım |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Eğer bir arkadaşım üzgünse, nedeni hakkında iyi bir fikrim vardır. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Stresli durumlarda sakin kalabilirim |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Sakin kalırım ve yeni veya değişen durumlarda kaygılarımı yenerim |  |  |  |  |  |  |
| 13 | İşler ters gittiğinde sakin kalırım. |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Kötü bir şey olduğunda kendimi nasıl hissettiğimi kontrol edebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Birisine üzgün olduğumda, konuyu tartışmadan önce sakinleşene kadar bekleyeceğim. |  |  |  |  |  |  |
| 16 | İstenmeden arkadaşımı incittiğimde daima özür dileyeceğim. |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Üzgün olduklarında her zaman arkadaşlarımı rahatlatmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Tartıştığımız zaman arkadaşımı eleştirmemeye çalışırım. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Arkadaşlarımın hatalarını hoş görürüm. |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Diğerlerini küçük düşürmeden kendimi savunurum. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Karar verirken, eylemlerimin sonuçlarını hesaba katarım. |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Bir seçim yaparken olumlu sonuçların daha fazla olduğundan emin olurum. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun güçlü yönlerini tartarım. |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Bir öneride bulunmadan önce seçilen kriteri göz önünde bulundururum. |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Bir stratejiyi kullanmaya karar vermeden önce güçlü ve zayıf yanlarını değerlendiririm. |  |  |  |  |  |  |

**Türkçe Kaynak:**

Ekşi̇, H , Tuncer, E , Avcu, A . (2019). Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi’nin (SDYA) Türkçe’ye Adaptasyonu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences* , 50 (50) , 109-124 .

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/779172>

**Orijinal Kaynak:**

Zhou, M., & Ee, J. (2012). Development and validation of the social emotional competence questionnaire (SECQ). International journal of emotional education. 4(2), 27-42.

<https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/6140/1/ENSECV4I2P2.pdf>

**Puanlama Yönergesi**

***Alt boyut ve madde sayısı: 5 alt boyut ve 25 madde***

Öz farkındalık (5 madde): 1.-5. maddeler

Sosyal farkındalık (5 madde): 6.-10.maddeler

Öz yönetim (5 madde): 11.-15.maddeler

İlişki yönetimi (4 madde): 16.-20. Maddeler

Sorumlu karar alma(4 madde): 21.-25.maddeler

**Ölçeğin bulunan ters maddeler**: Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

**Ölçeğin Değerlendirilmesi**: Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan ölçeğin genel toplam puanı elde edilememektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların puan ortalamaları alınmaktadır.

***\*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.***

***\*\*Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.***

**İletişim adresi**: **avcuakif@gmail.com**