**Duygusal Okuryazarlık Becerisi Ölçeği**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Her bir cümleye ‘katılma ya da katılmama’ durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap olmadığını unutmayınız.* | *Bana Uygun Değil* | *Nadiren Bana Uygun* | *Bazen Bana Uygun* | *Çoğu Zaman Bana Uygun* | *Daima Bana Uygun* |
| 1. Kaliteli bir yaşama sahip olmak için sıkı çalışmak gerektiğine inanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Yaptığım birçok şeyi/işi vakit kaybı olarak görürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bana verilen görev ya da sorumlulukları layıkıyla yerine getiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir iş ya da ödevi yaparken çabuk sıkılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Yaptığım her işi, bana bir katkısı olduğunu düşünerek yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Her gün kendimi geliştirmek için yeni bir fırsat olacağına inanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. İşlerimi tamamlamayı son dakikaya bırakırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Çevremdeki insanların ‘hislerine tercüman olma’ yeteneğine sahibim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Birinin gerçek duygularını gizlediğini kolaylıkla fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir tartışma esnasında karşımdaki insanların da görüşlerini dinlemeye özen gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir başkasının kalbini kırdığımda, hissettiğim üzüntüyü ifade ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Davranışlarımın başkalarında nasıl tepki doğuracağının farkında olarak hareket ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Duygularım ve davranışlarım arasındaki farkı bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir oyunu ya da yarışı kaybettiğimde nedenlerini sorgularım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kendimi bir konuda eksik hissedersem, o eksikliği hemen gidermeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sinirli olduğum zamanlarda bile bir şey yapmadan önce düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bir şeyi yaparken seçtiğim yöntem etkili değilse başka yöntemler denerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Duygularımı tanımlamak benim için zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Endişe duyduğum konuları ifade etmekte zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Bazen ‘keşke olduğumdan farklı biri olsaydım’ derim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Duygularımı açıkça ifade ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Çevremdeki insanların beni anlamakta güçlük çektiğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Neden üzgün olduğumu açıkça söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Arkadaş ortamlarında bulunmaktan keyif alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Arkadaşlarımla kurduğum iletişim konusunda özenli davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sahip olduğum şeyleri arkadaşlarımla paylaşmak beni mutlu eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Arkadaşlarım tarafından sık sık dışlandığımı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Zamanımın çoğunu yalnız geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Akranlarımla sosyal ilişkilerde başarısızım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Başkalarıyla iletişim kurarken göz teması kurmaya özen gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Çevremdekiler sosyal olduğumu söyler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Emotional Literacy Skills Scale**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Never True | Rarely True | Often True | Usually True | Almost Always True |
| 1. I believe I have to work hard to achieve a quality life. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Many things I do is a waste of time. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I duly perform my duties or responsibilities. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I easily get bored while completing a certain task. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I do everything with the thought that it contributes to me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I believe each new day is a new opportunity to improve myself. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I leave the things to the last minute. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I have the ability to articulate the feelings of the people around me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I easily realize when someone is hiding true feelings. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. In an argument, I pay careful attention to listening to other people's opinions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. When I break someone's heart, I can express my sadness. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I am aware of how my behaviors affect others. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I know the difference between my feelings and behaviors. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. When I lose a game or race, I question the underlying reasons. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. If I feel inadequate about something, I immediately try to make up this deficiency. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Even when I’m angry, I think before doing something. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. If the method I chose while doing something is not effective, I try other ways. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. It is hard for me to identify my feelings | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I have difficulty expressing my worries. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Sometimes I say, "I wish I were someone else." | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I can express my feelings clearly. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I consider people around me have difficulty in understanding me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I can plainly say why I am sorry. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I enjoy having time with a circle of friends. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I pay ultimate attention to the way I communicate with my friends. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I feel happy when I share things with my friends. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I often feel left out by my friends | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I spend most of my time alone | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I fail in social relations with my friends. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I care to have eye contact during a communication. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. I’m regarded as “social” by those around me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |