**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 |