

**BDÖ**  
**(BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ)**  
**(1961 FORMU)**

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numaranın üzerine (x) işareti koyunuz. Eğer bu grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa her birine (x) işareti koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

1. **(0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.**  
**(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.**  
**(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım.**  
**(3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.**
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
(1) Gelecek hakkında karamsarıyım.  
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
(3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. **(0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.**  
**(1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.**  
**(2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.**  
**(3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.**
4. (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk almıyorum.  
(1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
5. **(0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.**  
**(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.**  
**(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.**  
**(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.**
6. (0) Kendimden memnunum.  
(1) Kendi kendimden pek memnun değilim.  
(2) Kendime çok kızıyorum.  
(3) Kendimden nefret ediyorum.
7. **(0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.**  
**(1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.**  
**(2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.**  
**(3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum**

8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
(1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.  
(2) Kendimi öldürmek isterdim.  
(3) Fırsatımı bulsam kendimi öldürürüm.
9. **(0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**  
**(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.**  
**(2) Çoğu zaman ağlıyorum.**  
**(3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.**
10. (0) Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.  
(1) Eskisine kıyasla kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
(2) Şimdi hep sinirliyim.  
(3) Bir zamanlar
11. **(0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**  
**(1) Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.**  
**(2) Başkalarıyla konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.**  
**(3) Hiç kimseyle görüşüp konuşmak istemiyorum.**
12. (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.  
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
(2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
(3) Artık hiç karar veremiyorum.
13. **(0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.**  
**(1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmiş gibi geliyor.**  
**(2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.**  
**(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.**
14. (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
(1) Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekir.  
(2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.  
(3) Hiçbir şey yapamıyorum.
15. **(0) Her zamanki gibi uyuyabiliyorum.**  
**(1) Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum.**  
**(2) Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.**  
**(3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.**
16. (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
(1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
(2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.  
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

17. (0) **İştahım her zamanki gibi.**  
(1) **İştahım eskisi kadar iyi değil.**  
(2) **İştahım çok azaldı.**  
(3) **Artık hiç iştahım yok.**
18. (0) Son zamanlarda kilo vermedim.  
(1) İki kilodan fazla kilo verdim.  
(2) Dört kilodan fazla kilo verdim.  
(3) Altı kilodan fazla kilo verdim.  
Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum. ( ) Evet ( ) Hayır
19. (0) **Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.**  
(1) **Ağrı, sancı, mide bozukluğu ve kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.**  
(2) **Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.**  
(3) **Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.**
20. (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
(1) Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.  
(2) Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.  
(4) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.
21. (0) **Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.**  
(1) **Cezalandırılabilceğimi seziyorum.**  
(2) **Cezalandırılmayı bekliyorum.**  
(3) **Cezalandırıldığımı hissediyorum.**

## BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ)

### TANITIM

**Ölçtüğü Nitelik:** Depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini objektif olarak belirlemektir.

**Ölçek Türü:** Kendini değerlendirme ölçeği. Grup uygulaması yapılabilir.

**Kimlere Uygulanabileceği:** 15 yaşın üzerinde ergen ve yetişkinlere uygulanabilir.

**Uygulama Süresi:** Zaman sınırlaması yoktur. Yaklaşık 10-15 dakikada yanıtlanabilir.

**Kapsamı:** 21 belirti kategorisini içerir: Duygudurum, Kötümserlik, Başarısızlık Duygusu, Doyumsuzluk, Suçluluk Duygusu, Cezalandırma Duygusu, Kendinden Nefret Etme, Kendini Suçlama, Kendini Cezalandırma Arzusu, Ağlama Nöbetleri, Sinirlilik, Sosyal İçedönüklük, Karasızlık, Bedensel İmge, Çalışabilirliğin Ketlenmesi, Uyku Bozuklukları, Yorgunluk-Bitkinlik, İştahın Azalması, Kilo Kaybı, Somatik Yakınmalar, Cinsel Dürtü Kaybı.

**Materyal:** Soru kağıdı (yanıtlar soru kağıdı üzerinde işaretlenir.)

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı:** Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir.

**Yönergesi :** Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması:** Formda 21 belirti kategorisinin her birinde dört seçenek vardır. Uygulama günü de dahil olmak üzere, geçirilen son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenir.

**Puanlanması:** Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür.

**Yorumlanması:** Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini gösterir.

**Uygulayıcının Nitelikleri:** Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

	Sizin için uygun mu?	
	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	( )	( )
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltmediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	( )	( )
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	( )	( )
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	( )	( )
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	( )	( )
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	( )	( )
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	( )	( )
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	( )	( )
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	( )	( )
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	( )	( )
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu.	( )	( )
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.	( )	( )
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	( )	( )
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	( )	( )
15. Geleceğe büyük inancım var.	( )	( )
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	( )	( )
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	( )	( )
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	( )	( )
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	( )	( )
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	( )	( )

## BECK UMUTSUZLUK ¼LÇEĐİ (BU¼)

### TANITIM

**¼lçt¼ę¼ Nitelik:** Bireyin geleceğe y¼nelik olumsuz beklentileri.

**¼lçek T¼r¼** : Kendini değerlendirme ¼lçeęi. Grup olarak uygulanabilir.

**Kimlere Uygulanabileceği:** Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

**Uygulama S¼resi** : Zaman sınırlaması yoktur.

**Kapsamı** : 20 maddeden oluşan, 0-1 arası puanlanan bir ¼lçektir.

**Materyal** : Soru formu (cevaplar soru formu ¼zerinde işaretlenir.)

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı** : Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ¼lçektir.

**Y¼nergesi** : Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması** : Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenir.

**Puanlanması** : Maddelerin 11 tanesinde “evet” seçeneği 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19. sorularda “hayır”; 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. sorulara ise “evet” yanıtı için birer puan verilir. Puan ranjı 0-20’dir.

**Yorumlanması** : Alınan puanlar y¼ksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun y¼ksek olduğu varsayılır.

**Uygulayıcının Nitelikleri** : Bu t¼r ¼lçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların Ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## SÖÖTÖ

### I. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>			
	Hiç			Tümüyle
	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>1. Çabuk parlarım.</b>				
2. Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>3. Öfkesi burnunda bir insanım.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>7. Öfkelenişimde ağızma geleni söylerim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)

## II. BÖLÜM:

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

**11. Öfkemi kontrol ederim.**

12. Kızgınlığımı gösteririm.

**13. Öfkemi içime atarım.**

14. Başkalarına karşı sabırlıyım.

**15. Somurtur ya da surat asarım.**

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Hiç Tümüyle  
(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

**16. İnsanlardan uzak dururum.**

17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.

**18. Soğukkanlılığımı korurum.**

19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.

**20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.**

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Hiç Tümüyle  
(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)

(1) (2) (3) (4)



### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>			
	Hiç (1)	(2)	Tümüyle (3)	(4)
<b>21. Davranışlarımı kontrol ederim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Beni çileden çıkararak herneyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>			
	Hiç (1)	(2)	Tümüyle (3)	(4)
<b>26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>			
	Hiç (1)	(2)	Tümüyle (3)	(4)
<b>31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

## DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

### TANITIM

**Ölçtüğü Nitelik:** Öfke duygusu ve ifadesi.

**Ölçek Türü:** Kendini değerlendirme ölçeği. Grup olarak uygulanabilir.

**Kimlere Uygulanabileceği:** Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

**Uygulama Süresi:** Zaman sınırlaması yoktur.

**Kapsamı:** 44 maddelik bir ölçektir. Sürekli Öfke (10 madde), Durumluluk Öfke (10 madde), Öfke İfade Tarzı (24 madde). İfade Tarzı Ölçeği'nin alt ölçekleri: Kontrol altına alınmış öfke (Öfke/Kontrol, 8 madde), Dışavurulan Öfke (Öfke/Dışa, 8 madde) ve içte tutulan öfke (Öfke/İçte, 8 madde).

**Materyal:** Soru formu, (cevaplar soru formu üzerinde işaretlenir).

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı:** Bireylerin kendi kendilerine uygulayabilecekleri bir ölçektir.

**Yönergesi:** Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması:** Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri, "Sizi ne kadar tanımlıyor?" sorusuna yanıt olacak şekilde "Hiç", "Biraz", "Oldukça" ve "Tümüyle" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir.

**Puanlanması:** "Hiç tanımlamıyor" yanıtından 1, "Biraz tanımlıyor" yanıtından 2, "Oldukça tanımlıyor" yanıtından 3 ve "Tümüyle tanımlıyor" yanıtından 4 puan elde edilir. Ölçekten her bir alt test için 6 toplam puan elde edilir. Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke Tarz ölçeğinin Öfke İçte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplanmasıyla; Öfke Dışa alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplanmasıyla; Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplanmasıyla elde edilir. Sürekli Öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; Öfke-Dışa Ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve Öfke-İçte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

## PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ (PÇE)

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerindeki alışmış olduğumuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinmem, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “ Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Her zaman böyle davranırım  | 4. Arada sırada böyle davranırım |
| 2. Çoğunlukla böyle davranırım | 5. Ender olarak böyle davranırım |
| 3. Sık sık böyle davranırım    | 6. Hiçbir zaman böyle davranmam  |

	Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?					
	Her Zaman	(1)	(2)	(3)	(4)	Hiçbir zaman
<b>1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>5. Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık –seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

	Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?					
	Her Zaman			Hiçbir zaman		
10. Başlangıçta çözümünü farketmesem de sorunlarım çoğunu çöze yeteneğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>17. Genellikle aklıma il gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tarar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğine güveniyorum.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

	Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?					
	Her Zaman			Hiçbir zaman		
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

## PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ (PÇE)

### TANITIM

**Ölçtüğü Nitelik:** Bireyin problem çözme becerileri konusunda algılayışı.

**Ölçek Türü:** Kendini değerlendirme türü bir ölçek.

**Kimlere Uygulanabileceği:** Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

**Uygulama Süresi:** Zaman sınırlaması yoktur.

**Kapsamı:** 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir.

**Materyal:** Soru formu (cevaplar soru formu üzerinde işaretlenir.)

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı :** Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir.

**Yönergesi :** Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması :** Her madde için kişilere kendilerinin hangi sıklıkta ölçek maddelerindeki gibi davrandıkları sorulmaktadır. Seçenekler: “Her zaman böyle davranırım”, “Çoğunlukla böyle davranırım”, “Sık sık böyle davranırım”, “Arada sırada böyle davranırım”, “Ender olarak böyle davranırım” ve “Hiçbir zaman böyle davranmam” şeklindedir.

**Puanlanması :** Verilen cevapların 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlama esnasında 9, 22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır. Puan ranjı 32-192’dir.

**Yorumlanması:** Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir.

#### Uygulayıcının

**Nitelikleri :** Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## SUÇLULUK-UTANÇ ÖLÇEĞİ (SUTÖ)

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım.
2. Biraz rahatsızlık duyardım.
3. Oldukça rahatsızlık duyardım.
4. Epey rahatsızlık duyardım.
5. Çok rahatsızlık duyardım.

	Sizi ne kadar rahatsız ederdi?				
	Hiç				Çok
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>10. Lüks bir restoranda başkaları size bakarken çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğiniz fark etmek.</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

	Sizi ne kadar rahatsız ederdi?				
	Hiç				Çok
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>12. İşçilerinizin sağlığını zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Sözlü bir sınav sırasında kekeleyişiniz ve heyecandan şaşırışınızda. Hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>14. Tanıdığımız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlarla açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>16. Aklınızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduklarını öğrenmek.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Arkadaşınızdan birşeyler çaldığınız halde arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunu hiçbir zaman anlamaması.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>18. Bir davette ya da toplantıya rahat, gündelik giyisilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak</b>	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



## SUÇLULUK – UTANÇ ÖLÇEĞİ (STUÖ)

### TANITIM

**Ölçtüğü Nitelik :** Çeşitli durumlarda, yaşanan ve depresyonla ilişkili olduğu ileri sürülen suçluluk/utanç duyguları.

**Ölçek Türü:** Kendini değerlendirme ölçeği. Grup olarak uygulanabilir.

**Kimlere Uygulanabileceği :** Ergen ve yetişkinlere uygulanabilir.

**Uygulama Süresi :** Zaman sınırlaması yoktur.

**Kapsamı:** 24 maddeden oluşmaktadır.

**Materyal:** Soru formu (yanıtlar soru formu üzerine işaretlenir).

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı:** Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği, uygulanması kolay bir ölçektir.

**Yönergesi:** Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması:** Her madde “Hiç rahatsızlık duymazdım”, “Biraz rahatsızlık duyardım”, “Oldukça rahatsızlık duyardım”, “Epey rahatsızlık duyardım”, “Çok rahatsızlık duyardım” şeklinde verilen seçeneklere göre işaretlenmektedir.

**Puanlanması:** Verilen durumların, kişi için ne derece geçerli olduğuna ilişkin, 1-5 arasında, 5’li Likert biçiminde seçeneklere göre puanlanmaktadır.

**Yorumlanması:** Ölçek, suçluluk ve utanç duyguları için ayrı ayrı puanlanmaktadır. 3, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24. maddeler suçluluk; 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20. maddeler ise utanç puanını vermektedir. Yüksek puanlar, daha çok suçluluk ya da daha çok utanç duygularına işaret eder.

**Uygulayıcının Nitelikleri:** Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ (SKÖ)

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların herbirinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

- (1) Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.  
(6) Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Sol							Sağ
<b>1. Yetersiz</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Yeterli/Üstün</b>
2. Beceriksiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Becerikli
<b>3. Başarısız</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Başarılı</b>
4. Sevilmeyen biri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sevilen biri
<b>5. İçedönük</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Dışadönük</b>
6. Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yalnız değil
<b>7. Dışta bırakılmış</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Kabul edilmiş</b>
8. Sabırsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sabırlı
<b>9. Hoşgörüsüz</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Hoşgörülü</b>
10. Söyleneni Yapan	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	İnsiyatif sahibi
<b>11. Korkak</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Cesur</b>
12. Kendine güvensiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kendine güvenli
<b>13. Çekingen</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Atılgan</b>
14. Dağınık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Düzenli
<b>15. Pasif</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Aktif</b>
16. Kararsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kararlı
<b>17. Antipatik</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>Sempatik</b>
18. Boyuneğici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hakkını arayıcı

## SOSYAL KARŞILAŞTIRMA LEę¼ (SK)

### TANITIM

**lt¼ę¼ Nitelik:** Kişinin, başkaları ile kıyaslandığında kendini çeşitli boyutlarda nasıl Grd¼ę¼ne ilişkin algıları.

**Ölçek T¼r¼:** Kendini değerlendirme leę¼. Grup olarak uygulanabilir.

**Kimlere Uygulanabileceę¼:** Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

**Uygulama S¼resi:** Zaman sınırlaması yoktur.

**Kapsamı:** İki kutuplu 18 özellikten oluşan bir ölçektir.

**Materyal:** Soru formu (yanıtlar soru formu üzerine işaretlenir).

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı:** Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceę¼i, uygulanması kolay bir ölçektir.

**Yönergesi:** Formun başında nasıl yanıtlanacaę¼ı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması:** leę¼in çift kutuplu 18 maddesi olmakla birlikte, anlaşılabilirlię¼i sağlamak için iŐaretleme 1-6 arası Likert tarzında yapılmaktadır.

**Puanlanması:** İki kutuplu maddeler, 6 noktalı bir boyut üzerinden alınan puanlara göre değerlendirilir.

**Yorumlanması:** Y¼ksek puanlar, olumlu benlik Şemasına, d¼Ő¼k puanlar olumsuz benlik Şemasına işaret eder.

**Uygulayıcının Nitelikleri:** Bu t¼r ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## OFFER BENLİK İMGESİ ÖLÇEĞİ (OBİÖ)

Lütfen aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. Bana çok uygun   | 4. Bana pek uygun değil        |
| 2. Bana uygun       | 5. Bana çoğunlukla uygun değil |
| 3. Bana biraz uygun | 6. Bana hiç uygun değil        |

- |   |     |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. <b>Başka insanlarla birlikteken birinin benimle alay edeceğinden korkarım.</b>           | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 2. Anne ve babanın gelecekte benimle gurur duyacaklarını sanıyorum.                         | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 3. <b>Sırf “zevk olsun” diye birisine zarar vermeye kalkmam.</b>                            | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 4. Kolay tepem atar.  | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 5. <b>Annem ve babam hep başkasının (örneğin kardeşlerimden birinin) tarafını tutarlar.</b> | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 6. Karşı cinsten akranlarım beni sıkıcı bulur.  | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 7. <b>Kendimi genellikle gergin hissediyorum.</b>   | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 8. Genellikle pikniklerde veya arkadaş toplantılarında kendimi bir yabancı gibi hissedirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 9. <b>Ailem, gelecekte benim yüzümden hayal kırıklığına uğrayacak.</b>                      | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 10. Zaman zaman pek kontrol edemediğim ağlama veya gülme nöbetlerine tutulurum.             | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 11. <b>Eğer, kafama koyarsam öğrenemeyeceğim hiçbir şey yok gibidir.</b>                    | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 12. Genellikle babamın hiçbir işe yaramadığını düşünüyorum.                                 | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 13. <b>Çoğu zaman kafam karmakarışıktır.</b>  | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 14. Kendimi tanıdığım insanların çoğundan daha aşağı hissediyorum.                          | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 15. <b>Annemi ve babamı anlamak benim için mümkün değil.</b>                                | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 16. Olaylar üzerinde düşünüp, onları sıraya koyup, bir anlam çıkarmaya çalışmakla uğraşmam. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 17. <b>Geçen yıl sağlığım beni çok endişelendirdi.</b>                                      | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 18. Açık saçık şakalar bazen komik olur.  | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |
| 19. <b>Kendi hatam olmayan şeylerden ötürü bile çoğunlukla kendimi suçlarım.</b>            | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) |

20. **Cinsel organlarım normal büyüklüktedir.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
21. Genellikle mutluyum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
22. **Eleştirileri kırılmadan kabul ederim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
23. Bazen kendimden öyle utanırım ki, hemen bir köşeye saklanıp ağlamak isterim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. **Gelecekte mesleğimden gurur duyacağımdan eminim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
25. Duygularım kolayca incinir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. **Arkadaşlarımla birinin başına çok kötü bir iş geldiğinde ben de üzülürüm.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
27. Kendimin de hatalı olduğunu bilsem bile suçu başkasına yüklerim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. **Gelecekteki halimi gözümün önünde canlandırdığımda bu beni tatmin ediyor.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
29. Çoğu zaman kendimi duygusal yönden boş hissediyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. **Çalışmak yerine aylıklık etmeyi tercih ederim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
31. Her zaman doğru söylemek hiç de gerekli değildir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. **Rekabetçi bir toplum içinde yaşıyoruz ve ben bundan korkmuyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
33. Annem ve babam genellikle iyi geçinirler. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. **Başka insanların benden pek hoşlanmadıklarını düşünüyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
35. Yeni arkadaşlıklar kurmakta çok zorluk çekerim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
36. **Çok fazla huzursuzum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
37. Bazen beni kızdırsa da, annem ve babamın disiplinli olmasını doğru buluyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
38. **Bir başka insanla birlikte çalışmaktan hiç hoşlanmam.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
39. Bedenimin dış görünüşünden gurur duyuyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
40. **Zaman zaman gelecekte ne tür bir iş yapacağım diye düşünürüm.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
41. Baskı (stres) altındayken ben sakin kalmayı becerebilirim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
42. **İleride bir aile kurduğumda bu ailenin bazı açılardan kendi aileme benzeyeceğini düşünüyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
43. Yaşamaya devam etmektense, ölmenin daha iyi olacağını sık sık düşünüyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
44. **Yeni arkadaşlıklar kurmak bana çok zor gelir.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
45. Hayatımın kalan kısmında, bir işte çalışmaktansa başkaları tarafından geçindirilmek isterim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
46. **Ailemde kararlar verilirken benim de söz hakkım olduğunu hissederim.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
47. Yanlışlarımın düzeltilmesini dert etmem, çünkü bundan yeni bir şey öğrenebilirim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
48. **Kendimi çok yalnız hissediyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
49. Kendim bir şeyler elde ediyorsam, davranışlarımın başkalarını nasıl etkileyeceği beni ilgilendirmez. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
50. **Yaşamayı seviyorum.** (1) (2) (3) (4) (5) (6)  
51. Ruh durumumda büyük iniş çıkış yoktur. (1) (2) (3) (4) (5) (6)

52. İyi yapılmış bir iş bana zevk verir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
53. Annem ve babam bana karşı genellikle sabırlıdır. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
54. Beğendiğim insanları taklit etmek zorundaymışım gibi geliyor. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
55. Kendi çocukları mutsuz geçmişse, anne babalar çok sıklıkla çocukları anlamazlar. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
56. Yaşıtlarımla beraber olmaksızın, yalnız olmayı tercih ederim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
57. Bir şeyi yapmaya karar verince, muhakkak yaparım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
58. Kızların, oğlanların (karşı cinsin) beni çekici bulduklarını düşünüyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
59. Başkalarında öğreneceğim çok şey olduğunu hissediyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
60. Seks filmlerine gitmem. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
61. Sürekli olarak bir şeyden ürküyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
62. Çok sıklıkla “Hiç de olmak istediğim gibi biri değilim.” diye düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
63. Elimden geldiğinde arkadaşlarıma yardım etmeyi severim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
64. Yeni bir durumla karşılaşacağımı bilirsem, o durum hakkında önceden, mümkün olduğu kadar çok bilgi toplamaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
65. Genellikle, kendimi evde bir fazlalık gibi hissediyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
66. Eğer başkaları benimle aynı fikirde olmaz, beni desteklemezlerse, fena halde canım sıkılır. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
67. Anne babamdan birisini diğerinden çok daha fazla seviyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
68. Başka insanlarla birlikte olmak hoşuma gider. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
69. Eğer bir konuda başarısız olursam, tekrar başarısız olmamak için neler yapabileceğimi anlamaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
70. Genellikle kendimi çirkin hisseder, çekici olmadığımı düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
71. Cinsel konularda kendimi geri (cahil ve tecrübesiz) hissediyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
72. Hiç boş durmadığım halde işlerimi, bir türlü bitiremiyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
73. Diğer insanlar bana baktıklarında, herhalde vücudumun pek iyi gelişmemiş olduğunu düşünüyorlardır. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
74. Annem ve babam benden utanıyorlar. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
75. Gerçek olanla hayal ürünü olanı birbirinden ayırabileceğime inanıyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
76. Cinsel konuları düşünmek veya konuşmak beni ürkütür. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
77. Kendimi güçlü ve sağlıklı hissediyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
78. Üzgün olduğum zaman bile iyi bir fıkraya gülebilirim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)

79. Genellikle vaktimin çoğunu evden uzak geçirmeye çalışıyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
80. Hayatı, çözümü olmayan sonsuz sayıda problemler dizisi olarak görüyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
81. Kendi kararlarımı verecek yetenekte olduğumu hissediyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
82. Yıllardır anne-babama kin besliyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
83. Gelecekte, kendi sorumluluklarımı üstlenmeyi beceremeyeceğimden eminim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
84. Hiçbir yeteneğimin olmadığını düşünüyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
85. Başıma geleceğinden emin olduğum bir olayla nasıl başa çıkabileceğim konusunda önceden hazırlık yapmam. (Başıma geldikten sonra düşünürüm.) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
86. Annem ve babam genellikle benden memnundurlar. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
87. Yeni arkadaşlıklar kurmakta fazla zorluk çekmem. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
88. Zor meseleleri çözmeye çalışmaktan zevk almam. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
89. Okul ve ders çalışmak benim için pek önemli değil. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
90. Cinsel yaşantıları zevk verici buluyorum. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
91. Genellikle annemin hiçbir işe yaramadığını düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
92. Karşı cinsten bir arkadaşımın olması benim için önemlidir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
93. Kalleşlik yapan kişilerle ahbablığımın olmasını istemem. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
94. İnsan kendi geleceğiyle ilgili olarak biraz endişe duyarsa, geleceğini daha iyi bir duruma getirebilir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
95. Cinsel konular sık sık aklıma gelir. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
96. Kendimi genellikle kontrol altında tutarım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
97. Katıldığım eğlence ve arkadaş toplantılarının çoğundan zevk alırım. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
98. Sebebini anlayamadığım korkularım pek fazla yoktur. (1) (2) (3) (4) (5) (6)
99. Kendimi sıklıkla hüznü, kederli hissedirim. (1) (2) (3) (4) (5) (6)

## OFFER BENLİK İMGESİ ÖLÇEĞİ (OBİÖ)

### TANITIM

**Ölçtüğü Nitelik :** Ergenlerin 12 farklı alandaki uyumu.

**Ölçek Türü :** Kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Bireysel veya grup olarak uygulanabilir.

**Kimlere Uygulanabileceği:** 13-19 yaş arası ergenlere uygulanır.

**Uygulama Süresi:** Zaman sınırlaması yoktur. Ölçek yaklaşık 45 dakikada doldurulabilir.

**Kapsamı :** İlk geliştirilmiş haliyle ölçek, 130 sorudan ve 12 alt-ölçekten oluşmaktadır. Daha sonra aralarında Türkiye'den de 230 ergenin bulunduğu on ülkeyi içeren bir çalışma sonucunda bazı maddelerin çıkarılmasıyla 99 soruluk uluslararası form oluşturulmuştur. Uluslar arası formun, ergenlerin benlik imgesini beş boyutta (psikolojik, sosyal, cinsel, ailesel ve başatme) değerlendirdiği kabul edilmektedir. Ölçeğin on alt ölçekten oluştuğu ve bir alt ölçeğin (bireysel değerler), yeterli iç tutarlılığa ulaşamadığı bildirilmektedir. Şahin'in OSIQ'nun analizini yaptığı bir çalışmada, madde sayısının 50'ye indirilebileceği ve OSIQ-50 olarak kısa formunun oluşturulabileceği savunulmaktadır. OSIQ-99 uluslar arası formundaki alt-ölçekler ve ilgili maddeler aşağıda verilmektedir. (Yanında yıldız olan maddeler, 50 soruluk formda yer almıştır):

**1. Aile İlişkileri:** Ergenin ailesine ilişkin duygularıyla ilgilidir. Bu alt ölçek aynı zamanda ergenin yaşadığı evin duygusal atmosferi hakkında da bilgi verir. İlgili maddeler:

\*2, \*5, \*12, \*15, \*33, 37, 42, \*46, \*53, \*55, \*65, 67, \*74, \*79, \*82, \*86, 91.

**2. Dürtü Kontrolü:** Bu gruptaki sorular, ergenin iç ve dış çevredeki baskılara karşı direnmede, egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. İlgili maddeler:

4, \*10, 22, 41, 51, \*61, 96.

**3. Cinsel Tutumlar:** Bu alt-ölçekte ergenin cinsel konulardaki duyguları, tutumları ve davranışları ele alınmakta, karşı cinsle ilişkileri hakkında bilgi elde edilmektedir. Maddeler:

\*6, 18, 58, 60, \*71, 76, 90, 92, 95.

**4. Bireysel Değerler:** Bu alt ölçekteki sorular, ergenin davranışlarında, kendini mi yoksa başkalarını mı merkez aldığı ile ilişkilidir. Ancak bu alt ölçeğin 99 soruluk uluslar arası formda, iç tutarlılığı çok düşük bulunduğu için, bağımsız bir alt ölçek olarak ele alınamayacağı belirtilmektedir. Maddeler:

3, 27, 31, 49, 63, 93.



**5. Başetme Gücü:** Bu alt ölçekte, ergenin, çevreye ne kadar başarılı bir şekilde uyum sağladığı, kararlılığı ve özgüveni ele alınmaktadır. Maddeler: 11, 57, \*80, 81, \*84.

**6. Beden İmgesi:** Ergenin kendi bedenine karşı olumlu veya olumsuz duygularını ele almaktadır. Maddeler: 17, 28, 39, 54, \*62, \*70, \*73, \*77.

**7. Duygusal Düzey:** Ergenin ruhsal yapısı içindeki duygusal uyumunu ölçmektedir. Genel duygulanımların niteliğini ve duygulardaki değişimleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Maddeler: \*7, \*14, \*21, \*25, \*36, \*48, \*50, 78, \*99.

**8. Çevre Uyumu:** Ergenin kendi başetme yeteneği hakkında ne istediği ile ilişkilidir. Bu alt ölçek, ego gücünün bir ölçüsü olarak da görülebilir. Maddeler: 16, 26, 32, \*35, 38, 64, 69, 83, \*85, 88, 94.

**9. Meslek ve Eğitim Hedefleri:** Bu alt ölçekteki sorular, ergenin bir mesleğe hazırlığını, gelecekle ilgili planlarını ve genel olarak çalışma ve iş konusundaki tutumlarını ölçmektedir. Maddeler: 24, 30, 40, 45, 52, 59, \*89.

**10. Sosyal İlişkiler:** Ergenin arkadaşlıklarının niteliği ve yaşıt gruplarıyla ilişkileri hakkında bilgi vermektir. Maddeler: \*8, \*34, \*44, 47, \*56, \*66, 68, \*87, \*97.

**11. Ruh Sağlığı:** Bu ölçek, açık psikopatoloji belirtilerinin olup olmadığını gösterir. Maddeler: \*1, \*13, \*19, 20, \*23, \*29, \*43, \*72, 75, \*98.

**Materyal** : Soru formu (cevaplar soru formu üzerinde işaretlenir).

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı** : Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği, uygulanması kolay bir ölçektir.

**Yönergesi** : Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması** : Kişiden her madde için altı yanıt seçeneğinden en uygununu seçip, yanıt kağıdında işaretlemesi istenmektedir.

**Puanlanması :** OSIQ-99’da ergenler, her maddeye kendilerini tanımlama derecesine göre “çok iyi”den başlayarak “hiç”e kadar giden 6 seçenektan birini işaretleyerek, yanıt verirler. Ölçekte kullanılan her ifadenin, sürekli olarak tek yönde (olumlu veya olumsuz) cevaplandırılmasını önlemek, ergenin yanıt verirken daha iyi düşünmesini sağlamak amacıyla, maddelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz ifadeler biçiminde verilmektedir. Olumlu ifadelere “bana hiç uygun değil” diyenlerle, olumsuz ifadelere “bana çok uygun” diyenleri aynı yönde değerlendirebilmek amacıyla, olumsuz ifadelerin seçeneklerine verilen cevapların analizi sırasında puanlar oluşturulurken, sayısal değerleri tersine çevrilmektedir. Tersine çevrimli (olumsuz ifade içeren) maddeler, her alt ölçğe göre aşağıda verilmektedir:

Aile İlişkileri: 5, 9, 12, 15, 55, 65, 67, 74, 79, 82, 91.

Dürtü Kontrolü: 4, 10, 61.

Cinsel Tutumlar: 6, 60, 71, 76.

Bireysel Değerler: 27, 31, 49.

Başatme Gücü: 80, 84.

Beden İmgesi: 17, 54, 62, 70, 73.

Duygusal Düzey: 7, 14, 25, 36, 48, 99.

Çevre Uyumu: 16, 35, 38, 83, 85, 88.

Meslek ve Eğitim Hedefleri: 30, 45, 89.

Sosyal İlişkiler: 8, 34, 44, 56, 66.

Ruh Sağlığı: 1, 13, 19, 23, 29, 43, 72.

**Yorumlanması:** Ölçeğin 99 maddelik formunda gerekli tersine çevrilmeler yapıldıktan sonra, toplam puanın 50’nin altında olması zayıf uyumu göstermektedir.

**Uygulayıcının Nitelikleri:** Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## SOSYOTROPİ – OTONOMİ ÖLÇEĞİ (SOSOTÖ)

Bu ölçek, insanların insanlarla olan etkileşim biçimini/tarzını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini okuduktan sonra, o cümlenin sizin kişiliğinizi ne ölçüde tanımladığını değerlendirin ve yandaki uygun yeri işaretleyin. Bu davranışların “doğru” ya da “yanlış” diye bir değerlendirmesi yoktur. Sözü edilen davranışlar tipik insan davranışlarıdır. Yanıtlarınız aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

0. Hiç tanımlamıyor                      2. Oldukça iyi tanımlıyor                      4. Çok iyi tanımlıyor  
1. Biraz tanımlıyor                      3. İyi tanımlıyor

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>				
	Hiç	(1)	(2)	(3)	Çok iyi (4)
1. Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. İyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem, başkalarının bilmesinden daha önemlidir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha da güzel gelir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. İnsanlar benim davranışlarımı ya da yaptığım işleri yönetmeye kalkarlarsa rahatsız olurum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. İnsanlara hayır demek bana zor geliyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Hafta sonlarında başkalarıyla birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü birey olmayı daha değerli görürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi hasta hissettiğim zaman yalnız kalmayı tercih ederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
11. İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse, beni sevmeyecekler diye endişelenirim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygularımı açıkça söylemekten çekinmem.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine, kalkıp birşeyler yapmayı isterim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması, diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yapmam.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>				
	Hiç				Çok iyi
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>17. Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmemden daha önemlidir.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>19. Hayatımdaki bir insanın bana gerçekten ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım işlerden zevk almam.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Birşey yapmaya karar verirken başka kişilerin düşüncelerinden etkilenmem.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>21. Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için çok önemlidir.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
22. İşimde başarılı olmak, benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>23. Duygularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Diğer insanların yanındayken, benden ne beklediklerinden emin olamazsam rahatsız olurum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>25. Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
26. İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek, benim için eğlenceli olmaz.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>27. Eğer bir arkadaşım beni uzun süre aramazsa, beni unuttuğunu düşünerek endişelenirim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaksızın, sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>29. Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Bir amaç benim için önemliyse, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>31. Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok, o amaca ulaşmaktan ötürü memnunluk duyarım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>33. Diğer insanların hoşlanmayacağını düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Geceleri evde tek başıma kaldığımda, kendimi yalnız hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>35. Sık sık ailemi ya da arkadaşlarımı düşündüğümü fark ederim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
36. Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim, böylece diğerleri tarafından kontrol edilmem.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>37.Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan, bütün bir gün rahatça tek başıma kalabilirim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
38. Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde, diğer insanların da beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

	<u>Sizi ne kadar tanımlıyor?</u>				
	Hiç	(1)	(2)	(3)	Çok iyi (4)
<b>39. Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>41. Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için özel soruları yanıtlamayı sevmem.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
42. Bir sorunum olduğunda, başkalarının beni etkilemelerine izin vermektense, sorunu kendi başıma düşünüp bir çözüm bulmayı tercih ederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>43. İnsanlar kişilerarası ilişkilerde genellikle, birbirlerinden çok şey beklemektedirler.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
44. Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>45. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi ve standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
46. Başkalarını rahatsız ettiğimi düşünmek bana kaygı verir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>47. Diğerleri tarafından beğenilip/sevilmek ve onaylamak benim için önemlidir.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
48. Bir işi bitirmek, bana göre o iş için verilecek ödülден daha zevklidir.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>49. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda kendimi emniyette hissederim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
50. Diğer insanlarla beraber olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>51. Yalnız başıma uzaklara gidip, yeni yerler keşfetmeyi, araştırmayı severim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
52. Herhangi bir kişinin bana kızdığını düşünsem de, özür dilemek istemem.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>53. Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
54. Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam, kendimi hapsedilmiş gibi hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>55. İnsanların benim özel hayatıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
56. Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>57. Bence bir hapisanede bulunmanın en zor yanı, özgürce dolaşamamaktır.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
58. Yaşlanmanın en kötü yanı yalnız kalmaktır.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>59. Sevdiğim bir insanın öleceğini düşünerek çok endişelenirim.</b>	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
60. Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

## SOSYOTROPİ – OTONOMİ ÖLÇEĞİ (SOSOTÖ)

### TANITIM

**Ölçtüğü Nitelik:** İnsanlara bağımlı ve insanlardan özerk kişilik özellikleri.

**Ölçek Türü:** Kendini değerlendirme ölçeği. Grup olarak uygulanabilir.

**Kimlere Uygulanabileceği:** Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

**Uygulama Süresi:** Zaman sınırlaması yoktur.

**Kapsamı:** Altmış maddeden oluşan bir ölçektir. 30 madde sosyotropi alt ölçeğine, 30 madde otonomi alt ölçeğine aittir.

**Materyal:** Soru formu (cevaplar, soru formu üzerinde işaretlenir).

### UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

**Uygulanışı:** Bireylerin kendi kendilerine uygulayabilecekleri bir ölçektir.

**Yönergesi:** Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

**Yanıtlanması:** Her bir madde için “sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna karşılık “Hiç tanımlamıyor”dan başlayıp, “Çok iyi tanımlıyor”a kadar giden yanıt seçenekleri vardır.

**Puanlanması:** Maddelere verilen yanıtlara “Hiç tanımlamıyor” için 0, “Biraz tanımlıyor” için 1, “Oldukça tanımlıyor” için 2, “İyi tanımlıyor” için 3 ve “Çok iyi tanımlıyor” için 4 puan verilir. 2 alt testten 2 toplam puan elde edilir.  
Sosyotropi puanı için 1, 4, 5, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 19, 24, 26, 27, 29, 31, 33, 34, 35, 38, 40, 44, 46, 47, 49, 50, 52, 53, 56, 58 ve 59.  
Otonomi puanı için de 2, 3, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 30, 32, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 48, 51, 54, 55, 57 ve 60. maddeler toplanır. Bu alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan (30 maddeden) 120 puandır.

**Yorumlanması:** Yüksek puanlar Sosyotropi alt testinde yüksek sosyotropik kişilik özelliklerine işaret eder. Otonomi alt testinden alınan yüksek puanlar yüksek düzeydeki otonom özellikleri göstermektedir.

**Uygulayıcının Nitelikleri:** Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

## KİNDEN ANGST TESTİ

Adınız Soyadınız : .....

Tarih ...../...../.....

Yaşınız : .....

Cinsiyetiniz : E ( ) K ( )

Sevgili arkadaşlar,

Lütfen size en uygun olan kutucuğu ( X ) işaretleyiniz.

	<u>Evet</u>	<u>Hayır</u>
1. Bazı çocuklar hayvanlardan benden daha az korkarlar.	( )	( )
2. Diğer insanların yanında olsam bile kendimi yalnız hissederim.	( )	( )
3. Sık sık başım ağrır.	( )	( )
4. Yatağa yattığım zaman çoğunlukla sıkıntılı şeyler düşünürüm.	( )	( )
5. Sık sık başkalarının benden hoşlanmadıklarını düşünürüm.	( )	( )
6. Çoğunlukla hep bir şeye üzülürüm.	( )	( )
7. Bana zor gelen şeylerin başkalarına kolay geldiğini zannediyorum.	( )	( )
8. Evde hemen her gün dikkatli olmam söylenir.	( )	( )
9. Okulda "cezalandırılacağım" diye korkarım.	( )	( )
10. Annem-babam benim davranışlarımı durmadan yasaklar.	( )	( )
11. Okul başarımlarım konusunda benimle aynı notu alan diğer öğrencilerden daha fazla endişelendiğimi zannediyorum.	( )	( )
12. Gelecek günler için bazen endişe duyarım.	( )	( )
13. Hasta olacağımdan ya da bana bir şey olacağından korkarım.	( )	( )
14. Çoğunlukla sinirliyimdir.	( )	( )
15. Sınıf çalışmalarında ya da sınavlarda diğer öğrencilerden daha fazla heyecanlandığımı sanıyorum.	( )	( )
16. Arkadaşlarımla çoğunun evlerinde, benden daha fazla serbest davranmalarına izin veriliyor.	( )	( )
17. Hemen her gün bir şeye canım sıkılır.	( )	( )
18. Utandığım zaman arkadaşlarımdan daha fazla kızarıyorum.	( )	( )
19. Sık sık anne-babamın bana nasıl davranacaklarını düşünür ve üzülürüm.	( )	( )

## **KİNDEN ANGST TESTİ'nin Uygulanması ve Değerlendirilmesi**

9-12 yaşları arasındaki çocuklara uygulanır.

Sorulara verilen "evet" yanıtları 1'er puanla değerlendirilir. "Hayır" yanıtları ise değerlendirilmez. Bu değerlendirme sonuçlarına göre;

0-5 puan alan çocuklara **KORKUSUZ ÇOCUKLAR**,

6-11 Puan alan çocuklara **ORTALAMA KORKULARI OLAN ÇOCUKLAR**,

12-19 puan alan çocuklara **KORKULU ÇOCUKLAR** denir.

**ORTALAMA KORKULARI OLAN ÇOCUKLAR:** Özel bir problemleri yoktur. Öğrenmeye istekli, motive edilebilir çocuklardır. Psikolojik problemleri olsa dahi bunun listesinden gelebilirler. Bunlar problemlerinden çok etkilenmeyen çocuklardır.

**KORKUSUZ ÇOCUKLAR:** Okul hakkındaki daha önceki deneyimler bu çocuklar üzerinde rol oynar. Eğer olumlu bir izlenimleri varsa bu çocuklar başarılı olurlar. Eğer olumsuz izlenimleri varsa, korkusuz oldukları için davranış bozuklukları gösterirler. Derslerinde de başarısız olurlar.

**KORKULU ÇOCUKLAR:** Bu çocuklar diğer çocuklara oranla psikolojik problemleri olan çocuklardır. Bu çocuklar için yardımcı bilgiler gerekmektedir. Bu çocuklar üzerinde dikkatle durulmalı ve yardımcı bilgiler toplanmalıdır. Doktora veya terapistle başvurulmalıdır.



## ROL DAĞITIMI ANKETİ

### ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı :

Sınıfı / No :

**AÇIKLAMA:** Bu araç sınıf içinde kimlerin hangi karakter tanımına uyabileceğini anlamak üzere düzenlenmiştir. Örneğin: Sınıfça bir oyun sergilenecektir. Bu oyunun rolleri aşağıdaki tanımlara ve tiplere uygun olarak dağıtılmak istenmektedir. Size göre bu roller, sınıfınızda kimlere verilmelidir. Seçtiğiniz bir ya da iki arkadaşınızın adını cevap bölümüne yazınız. Yazdıklarınızı kimseye göstermeyiniz.

ROLLER: Aşağıdaki tipler canlandırılacaktır.

1. Sürekli güler, başkalarını da güldürür. ( **Neşeli Tip** )  
.....
2. Utangaçtır, başkaları ile tanışmaktan çekinir. ( **Utangaç Tip** )  
.....
3. Kendini beğenmiştir, herkesten üstün olduğunu sanır. ( **Bencil Tip** )  
.....
4. Tüm arkadaşları ile işbirliği yapmaya ve yardım etmeye eymlidir. ( **Yardım Sever Tip** )  
.....
5. Çok okumayı, yurt ve dünya sorunları ile ilgilenmeyi önde tutar. ( **Düşünsel Tip** )  
.....
6. Eğlenmeyi sevmez, genellikle karamsardır. ( **İçe Dönük Tip** )  
.....
7. Oyunlarda ve her türlü etkinliklerde kendini ortaya koyar. Çevresini etkiler. Lider olmak için can atar. ( **Lider Tip** )  
.....
8. Arkadaşlarını çekiştirir. Herkesi şikayet eder. Kimse tarafından sevilmez. ( **Dedikoducu Tip** )  
.....
9. Becerikli, tuttuğu işi başaran, sorumluluk almak için can atan herkesin başarısına katkıda bulunan. ( **Azimli Tip** )  
.....
10. Siz kendiniz, yukarıdaki rollerden hangisini uygun buluyorsanız ilgili rolün altına "**BEN**" diye yazınız.

## GÖZLEM

Gözlem birey hakkında daha tam ve gerçek anlayış kazanmak, durumunu ve gelişimini kavramak için, çeşitli zaman ve etkinlikler içerisinde yeterli bir süre gözetlenip, tipik ve anlamlı davranışlarına sistemli bir şekilde kaydedilmesi işidir. Okulda öğretmen, öğrencilerinin davranışlarını nesnel olarak, hazırlanan formlara kayıt etmelidir.

### YARARLARI:

- a) Öğrenciyi grup içinde anlamaya,
- b) Öğrencinin sorunlarını saptamaya ve öğrenciyi hareket halinde iken değerlendirmeye yarar.
- c) Öğrenci kişisel dosyalarının doldurulmasında ve öğrencilerin sosyal gelişimini ölçüp değerlendirilmesinde önemli bir yöntemdir.
- d) Öğrencilerin doğal koşullar altında incelenebilir, her yaştaki öğrenci grubuna uygulanabilir.

### UYGULAMA ZAMANI:

Öğretim yılı içinde okulda ve öğrencinin özel yaşamında uygulama olanağı vardır.

**UYGULAMA:** Gözlem ikiye ayrılır. 1) Rassal gözlem, 2) Planlı-programlı gözlem.

**1. Rassal Gözlem :** Raslantı yoluyla yapılan gözlemlerde öğretmen, öğrencinin gözlemlediği tipik ve anlamlı davranışlarını anında olduğu gibi bir yere kayıt eder.

**2. Planlı-Programlı Gözlem :** Öğretmen herhangi bir öğrencinin bir sorunu ile ilgili olarak nelerin gözlenebileceğine ilişkin önceden bir plan hazırlar. Bu planda belirttiği hususları gözleyerek bir sonuca varmaya çalışır.

### DEĞERLENDİRME:

Raslantı yoluyla yapılan gözlemlerde; yapılan gözlemler verilen gözlem fişlerine kayıt edilir. Bu fişler öğrenci kişisel dosyasında birikir. Yıl sonunda özetlenerek, öğrencinin önemli ve anlamlı davranışları kişilik dosyasına işlenir. Planlı ve programlı gözlemlerde ise, sorunların karşısındaki işaretlendiği kutulardan, öğrencinin ne dereceye kadar sınıfa ve okula uyum kurduğunu anlayabilir. (HAYIR) sütunundaki işaretler çok ise ortak bir sosyal uyumun olduğu; (EVET) sütunundaki işaretler çok ise, sosyal uyumun iyi olduğu ortaya çıkar. Bu sütunlara puan vererek de değerlendirebilirsiniz.

## GÖZLEM

### GÖZLENEN ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı :  
Sınıfı / No :  
Süre ve Yer :

1. Diğer çocuklarla oynuyor mu?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
2. Genel olarak kaç kişilik gruplar içinde oynuyor?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
3. Arkadaşları onunla oynamaktan hoşlanır mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
4. Bir grubun lideri olduğu görülür mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
5. Bir oyunda sıranın kendisine gelmesini sabırla bekler mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
6. Arkadaşlarıyla bağırarak mı konuşuyor?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
7. Arkadaşlarıyla konuşurken çekimser mi davranıyor?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
8. Arkadaşları ile şakalaşır mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
9. Şakanın sonu kavga ya da tatsız bir duruma gidebilir mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
10. Arkadaşlarını güldürecek fıkralar anlatmayı sever mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
11. En ufak bir güldürü karşısında kolayca kahkaha atar mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
12. Arkadaşlarının davranışlarını taklit ederek onlarla alay eder mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
13. Arkadaşlarının hatalarını hemen şikayet eder mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
14. Oyun ya da grup çalışmalarında ciddi midir?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
15. Sınıf içinde herhangi bir akran grubunun veya çetenin üyesi midir?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
16. Liderlik yaptığı görülür mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
17. Başkalarını körü körüne izlediği görülür mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
18. Çalışmalarda kendi katkısı görülür mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
19. Üzerine aldığı bir işi zamanında yapar mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
20. Başladığı bir işi sonuna kadar sürdürebilir mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )

21. Başkalarına yardım etmeyi sever mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
22. Gerekğinde başkalarından yardım almayı sever mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
23. Kendisinde olan bir araç-gereci başkalarıyla paylaşmayı sever mi?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
24. Arkadaşları onda olmayan araç-gereci vermede gönüllü davranır mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
25. Başkaları onunla çalışmaktan zevk alıyor mu?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
26. Arkadaşlarının kendisi ile alay etmesinden şikayetçi olur mu?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
27. Başkalarının içten yapılmış eleştirilerini kabul ediyor mu?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
28. Başkalarının yaptıklarını küçük görür mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
29. Başkalarının yaptıklarını kırar ya da bozar mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
30. Sınıf tartışmalarında kolay öfkeleniyor mu?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
31. Sınıfta bir şey dağıtılırken ilk önce almak için yerinden fırlar mı?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
32. Bir grup içerisinde çalışılması istenildiğinde bu grupta çalışamayacağını söylediği olur mu?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
33. Töre dışı davranışları görüldü mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
34. Herhangi bir şeyde aşırı gitme, sigara içme alışkanlıkları görüldü mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )
35. Sınıf disiplin ve düzenine uymadığı görüldü mü?  
HAYIR ( ) EVET ( ) BAZEN ( )



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### SÖYLEYİN BİLELİM

#### ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı :

Sınıfı / No :

#### **AÇIKLAMA :**

Bu anketle, açmaya bir türlü fırsat bulamadığımız, ama ihtiyaç duyduğunuz isteklerinizi, şikayetlerinizi anlatarak içinizi dökmeye olanak sağlamayı düşündük. Ayrıca alınan bilgileri kullanarak, sorunlarınızın çözümlenmesinde sizlere yardımcı olmaya çalışacağız.

**Aşağıdaki bölümlere düşüncelerinizi yazar mısınız?**

A- AİLEM İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

B- SINIF VE ARKADAŞLARIM İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

C- DERSLERİM İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

D- GENEL OLARAK OKULUM İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

E- ÖRETMENLERİM İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

F- SINAVLAR VE DEĞERLENDİRMELER İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

G- BAŞKA KONULAR İÇİN:

1. ....  
.....

2. ....  
.....

3. ....  
.....

4. ....  
.....

**KİME GÖRE BEN NEYİM ?**

**ÖĞRENCİNİN**

Adı Soyadı :

Sınıfı / No :

**AÇIKLAMA :** Hakkında konuşulan kişiler, zaman zaman bir takım özellikleriyle birlikte hatırlanır, eleştirilir. Haklı ya da haksız çoğumuz için geçerlidir. Bize yakıştırılan özelliklerimiz, bazen gerçek yönlerimiz olabilir. Aşağıda, bu tür yakıştırmalar sıralanmıştır. Okuyunca, hangileri size uygun görülüyor ve kime göre bu özelliklere sahip bulunuyorsanız, o bölümün içerisine (X) işareti koyunuz.

KİME GÖRE					NESİNİZ? -NASILSINIZ?
ÖĞRETMENLERE	AİLEME	ARKADAŞLARIMA	BANA		
( )	( )	( )	( )	1.	Savurganım
( )	( )	( )	( )	2.	Kavgacıyım
( )	( )	( )	( )	3.	Çok uysalım
( )	( )	( )	( )	4.	Çok yalnızım
( )	( )	( )	( )	5.	Çaresizim
( )	( )	( )	( )	6.	Çok zekiyim

( )	( )	( )	( )	7.	Korkağım
( )	( )	( )	( )	8.	Ezberciyim
( )	( )	( )	( )	9.	Somurtkanım
( )	( )	( )	( )	10.	Beceriksizim
( )	( )	( )	( )	11.	Çok ciddiğim
( )	( )	( )	( )	12.	Pasaklıyım
( )	( )	( )	( )	13.	Neşeliyim
( )	( )	( )	( )	14.	Yakışıklıyım, güzelim
( )	( )	( )	( )	15.	Cana yakınım
( )	( )	( )	( )	16.	Dik başlıyım
( )	( )	( )	( )	17.	Çok güçlüyüm
( )	( )	( )	( )	18.	Hayalperestim
( )	( )	( )	( )	19.	Her zaman hastayım
( )	( )	( )	( )	20.	Sportmenim
( )	( )	( )	( )	21.	Çok kıskancım
( )	( )	( )	( )	22.	İlgisizim
( )	( )	( )	( )	23.	Saygısızım
( )	( )	( )	( )	24.	Cesaretsizim
( )	( )	( )	( )	25.	Çok yetenekliyim
( )	( )	( )	( )	26.	Çok şımarığım
( )	( )	( )	( )	27.	Girişkenim
( )	( )	( )	( )	28.	Uyumsuzum
( )	( )	( )	( )	29.	Mutlu değilim
( )	( )	( )	( )	30.	Başarılıyım
( )	( )	( )	( )	31.	Kötümserim
( )	( )	( )	( )	32.	Sevilen biriyim
( )	( )	( )	( )	33.	Bencilim
( )	( )	( )	( )	34.	Yardım severim
( )	( )	( )	( )	35.	Alınganım
( )	( )	( )	( )	36.	Acımasızım
( )	( )	( )	( )	37.	Sorumsuzum
( )	( )	( )	( )	38.	Yaratıcıyım
( )	( )	( )	( )	39.	Kararsızım
( )	( )	( )	( )	40.	Doğayı ve hayvanları severim

Daha başka özellikler yakıştırılıyorsa yazar mısınız?

.....

.....

### PROBLEM TARAMA LİSTESİ

Adı-Soyadı:

Sınıf-Şube:

Tarih : ...../...../20....

#### AÇIKLAMA:

Aşağıda sizin yaşınızdaki gençleri ilgilendiren bir takım problem kümeleri bulacaksınız. Bunlardan durumlarınıza uyanları (X) işaretiyle belirtin. Uymayanları boş bırakın. Amacımız sizlere her türlü problemlerinizin çözülmesinde yardımcı olabilmektir. Bu yüzden içtenlikle ve doğru olarak cevap vereceğinize inanıyoruz.

#### PROBLEMLER

- |                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Yeterince uyuyamıyorum             |
| <input type="checkbox"/> | 2. İyi beslenemiyorum.                |
| <input type="checkbox"/> | 3. Yüzümdeki sivilcelerden rahatsızım |
| <input type="checkbox"/> | 4. Boyumun kısalığına üzülüyorum.     |
| <input type="checkbox"/> | 5. Ara sıra burnum kanıyor.           |
| <input type="checkbox"/> | 6. Çok terliyorum.                    |



- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 7. Sıcak havada bile titriyor ve üşüyorum.           |
| <input type="checkbox"/> | 8. Tırnaklarımı kemiriyorum.                         |
| <input type="checkbox"/> | 9. İyi göremiyorum.                                  |
| <input type="checkbox"/> | 10. İyi işitemiyorum.                                |
| <input type="checkbox"/> | 11. Sürekli halsizlik duyuyorum.                     |
| <input type="checkbox"/> | 12. Genellikle iştahım yok.                          |
| <input type="checkbox"/> | 13. Midem çabuk bozuluyor.                           |
| <input type="checkbox"/> | 14. Şişman olduğum için huzursuzum.                  |
| <input type="checkbox"/> | 15. Hastalığımı doktora açamıyorum.                  |
| <input type="checkbox"/> | 16. İyi giyinemediğime üzülüyorum.                   |
| <input type="checkbox"/> | 17. Kendimi yakışıklı bulmuyorum.                    |
| <input type="checkbox"/> | 18. Karşı cinsten bir arkadaş edinemiyorum.          |
| <input type="checkbox"/> | 19. Korkunç rüyalar görüyorum.                       |
| <input type="checkbox"/> | 20. Kendime hiç güvenim yok.                         |
| <input type="checkbox"/> | 21. Çok kısıncım.                                    |
| <input type="checkbox"/> | 22. Utangaç ve sıkılganım.                           |
| <input type="checkbox"/> | 23. Tek başıma karar veremiyorum.                    |
| <input type="checkbox"/> | 24. Zor durumda kalınca çocuk gibi ağlıyorum.        |
| <input type="checkbox"/> | 25. Hayallere dalıyorum.                             |
| <input type="checkbox"/> | 26. Sır tutamıyorum.                                 |
| <input type="checkbox"/> | 27. Kimseye derdimi açamıyorum.                      |
| <input type="checkbox"/> | 28. Çok inatçıyım.                                   |
| <input type="checkbox"/> | 29. Yalnızlık duygusunda kurtulamıyorum.             |
| <input type="checkbox"/> | 30. Ölmekten korkuyorum.                             |
| <input type="checkbox"/> | 31. Cehennem korkusu aklımdan çıkmıyor.              |
| <input type="checkbox"/> | 32. Çabuk sinirleniyorum.                            |
| <input type="checkbox"/> | 33. Kimsenin gözüne giremiyorum.                     |
| <input type="checkbox"/> | 34. Her zaman önemsenmiyor ve kenarda bırakılıyorum. |
| <input type="checkbox"/> | 35. Sürekli yalan söylüyorum, buna engel olamıyorum. |
| <input type="checkbox"/> | 36. Evde çok huzursuzum.                             |

### **PROBLEMLER**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 37. Annem babam geçinmiyorlar.                         |
| <input type="checkbox"/> | 38. Ailemle anlaşamıyoruz.                             |
| <input type="checkbox"/> | 39. Evde her işime karışıyorlar.                       |
| <input type="checkbox"/> | 40. Evde bana hiç kimse söz hakkı tanımıyor.           |
| <input type="checkbox"/> | 41. Yakınlarım başarıma ilgisiz kalıyorlar.            |
| <input type="checkbox"/> | 42. Ailem kendi başıma karar vermeme olanak tanımıyor. |
| <input type="checkbox"/> | 43. Kardeşlerimle iyi geçinmiyorum.                    |
| <input type="checkbox"/> | 44. Ailem geçim sıkıntısı içinde zor günler geçiriyor. |
| <input type="checkbox"/> | 45. Evde ders çalışabilme olanaklarım yok.             |
| <input type="checkbox"/> | 46. Ailem yüzünden arkadaş edinemiyorum.               |
| <input type="checkbox"/> | 47. Evden ayrı yaşamak bana zor geliyor.               |
| <input type="checkbox"/> | 48. Annem babam ayrı yaşıyorlar.                       |

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 49. Hem çalışmak hem de okumak zorundayım.                          |
| <input type="checkbox"/> | 50. Ev işleri çok vaktimi alıyor, ders çalışmamı engelliyor.        |
| <input type="checkbox"/> | 51. Evden kaçıp kurtulmak istiyorum.                                |
| <input type="checkbox"/> | 52. Evde çocuk muamelesi görmekteyim.                               |
| <input type="checkbox"/> | 53. Evde kimseyle fikir yönünde anlaşamıyoruz.                      |
| <input type="checkbox"/> | 54. Evde her zaman dayak yiyiyorum.                                 |
| <input type="checkbox"/> | 55. Okulda ailemi tanımak isteyen öğretmenim hiç olmadı.            |
| <input type="checkbox"/> | 56. Sınıfımı hiç sevmiyorum.  |
| <input type="checkbox"/> | 57. Dersler çok sıkıcı geçiyor.                                     |
| <input type="checkbox"/> | 58. İyi çalışma yollarını bilemiyorum.                              |
| <input type="checkbox"/> | 59. Bazı öğretmenler çok alaycı, kırılıyorum.                       |
| <input type="checkbox"/> | 60. Öğretmenlerin notları o kadar az ki.                            |
| <input type="checkbox"/> | 61. Ufak hatalara büyük cezalar veriyorlar.                         |
| <input type="checkbox"/> | 62. Okulda giyinmemize çok karışıyorlar.                            |
| <input type="checkbox"/> | 63. Sağlığımızla ciddi olarak ilgilenen yok.                        |
| <input type="checkbox"/> | 64. Öğretmenler daha çok gözde öğrencilerle ilgileniyorlar.         |
| <input type="checkbox"/> | 65. Dersleri öğrenme yerine ezberlemeye zorlanıyoruz.               |
| <input type="checkbox"/> | 66. Yüksek öğrenime ait yeterli bilgi verilmiyor.                   |
| <input type="checkbox"/> | 67. Meslek seçimi konusunda yeterince aydınlatılmıyoruz.            |
| <input type="checkbox"/> | 68. Yeteneklerimin ne olduğunu bilemiyorum.                         |
| <input type="checkbox"/> | 69. Okulda dertlerimizi anlatabilecek ilgili bulamıyoruz.           |
| <input type="checkbox"/> | 70. Rehber öğretmeni kendime çok yakın olsun istiyorum.             |
| <input type="checkbox"/> | 71. Rehber öğretmenimle yalnız görüşüp konuşmak istiyorum.          |
| <input type="checkbox"/> | 72. Test ve anket sonuçlarının çabuk değerlendirilmesini istiyorum. |
| <input type="checkbox"/> | 73. Sınıf içinde bize daha fazla söz hakkı tanınmasını istiyorum.   |
| <input type="checkbox"/> | 74. Okul kitaplığından yeterince yararlanamıyorum.                  |
| <input type="checkbox"/> | 75. Duvar gazeteleri istediğim nitelikleri taşıyor.                 |

## PROBLEM TARAMA LİSTESİ

Tarih : ...../...../20....

### AÇIKLAMA:

.....Sınıfı problem tarama envanteri uygulamasına katılan öğrenci sayısı ve probleme katılma yüzdeleri aşağıdadır.

Toplam Katılan Öğrenci Sayısı	Probleme Katılma Yüzdeleri

1. Yeterince uyuyamıyorum
2. İyi beslenemiyorum.
3. Yüzümdeki sivilcelerden rahatsızım
4. Boyumun kısalığına üzülüyorum.
5. Ara sıra burnum kanıyor.
6. Çok terliyorum.
7. Sıcak havada bile titriyor ve üşüyorum.
8. Tırnaklarımı kemiriyorum.





3. Masallardaki gibi bir peri; "Dile benden, ne dilerse?" deseydi, en önemli üç dileğiniz ne olurdu?

Bu liste, sizin istek ve yakınmalarınızı öğrenmek amacıyla size verilmektedir. Aşağıdaki eksik cümleleri, istekleriniz doğrultusunda tamamlayınız. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Cümleleri ilk aklınıza geldiği biçimde tamamlayınız.

Annem .....  
Babam .....  
Kardeşim .....  
Sınıfım .....  
Arkadaşlarım.....  
Derslerim .....  
Okulum .....  
Öğretmenlerim .....  
Okul Müdürüm .....  
Sınavlar .....  
Değerlendirmeler .....  
Günlerim .....  
Dinlenme isteği .....  
Gelecek .....  
Çocukluğum .....  
Elimden gelse .....  
Ben olsam .....

Yukarıdaki isteklerimden başka, şunları da belirtebilirim.

.....  
.....  
.....  
.....

### BAŞARISIZLIK NEDENLERİ ANKETİ

Adı-Soyadı:

Sınıf-Şube:

Tarih : ...../...../20....

Bu anket siz öğrencilerin bazı derslerden neden başarısız olduğunuzu saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizleri başarısız duruma düşüren nedenlerden bazıları aşağıda sıralanmıştır. Bunlardan hangileri size uygun düşüyorsa soru numaralarının başında bulunan parantezin içine (X) işareti koyunuz. Eğer sorular içinde size uygun olan anketin sonundaki boş bırakılan bölüme kendiniz ilave ediniz.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. Ailemden ayrı oluşum yüzünden.                         |
| <input type="checkbox"/> | 2. Ailemdeki huzursuzluk yüzünden.                        |
| <input type="checkbox"/> | 3. Sağlığımın sürekli bozuk olmasından.                   |
| <input type="checkbox"/> | 4. Kardeşlerimin ders çalışmamı engellemesinden.          |
| <input type="checkbox"/> | 5. Kimseye açamadığım özel sorunlarım yüzünden.           |
| <input type="checkbox"/> | 6. Ders çalışma yöntem ve tekniklerini iyi bilmediğimden. |

- |  |   |
|--|---|
|  | 7. Ailemin sürekli ders çalışmamı tekrarlaması beni derslerden soğutuyor.                               |
|  | 8. Matematik dersine karşı yeteneğimin olmayışından.  |
|  | 9. Yabancı dile karşı özel yeteneğimin olmayışından.  |
|  | 10. Fen derslerine karşı özel yeteneğimin olmayışından.   |
|  | 11. Sosyal bilimlere karşı özel yeteneğimin olmayışından.   |
|  | 12. Derslerime çok çalıştığım halde yapamıyorum.  |
|  | 13. Sınıfımız çok kalabalık dersi derste öğrenemiyorum.   |
|  | 14. Başaramayacağımı önceden bildiğim derslere çalışmak içimden gelmiyor.                               |
|  | 15. Ailem tarafında başarımın takdir edilmeyişi şevkimi kırıyor.  |
|  | 16. Sınavlarda çok heyecanlanıyorum.  |
|  | 17. Dikkatim çok dağınık, küçük hatalar yüzünden başarısız oluyorum.                                    |
|  | 18. Eve sürekli misafir gelmesi ders çalışmamı engelliyor.  |
|  | 19. Aynı gün birden fazla yazılı sınav olması.  |
|  | 20. Anlayamadığım konularda öğretmenlerime soru sormaktan çekindiğimden.                                |
|  | 21. Okul ve dersler benim için çekici olmaktan uzak, severek gelsem daha başarılı olacağıma inanıyorum. |
|  | 22. Bunların dışında başarısız olmanıza neden olan sorunları aşağıya yazınız.                           |
|  | 1. ....   |
|  | 2. ....   |
|  | 3. ....   |
|  | 4. ....   |

## BAŞARISIZLIK NEDENLERİ ANKETİ

### AÇIKLAMA:

.....Sınıfı Başarısızlık Nedenleri Anketi uygulamasına katılan öğrenci sayısı ve probleme katılma yüzdeleri aşağıdadır.

Toplam Katılan Öğrenci Sayısı	Probleme Katılma Yüzdeleri

1. Ailemden ayrı oluşum yüzünden.
2. Ailemdeki huzursuzluk yüzünden.
3. Sağlığımın sürekli bozuk olmasından.
4. Kardeşlerimin ders çalışmamı engellemesinden.
5. Kimseye açamadığım özel sorunlarım yüzünden.
6. Ders çalışma yöntem ve tekniklerini iyi bilmediğimden.
7. Ailemin sürekli ders çalışmamı tekrarlaması beni derslerden soğutuyor.



- ( ) 7. Annem temizlik hastası, bu nedenle evde hiç rahat edemiyorum.  
( ) 8. Annem temizliğim ile hiç ilgilenmiyor.  
( ) 9. Ev işleri yapmaktan ve kardeşime bakmaktan ders çalışamıyorum.  
( ) 10. Her akşam misafir geliyor, hiç ders çalışamıyorum.  
( ) 11. Oturduğumuz yerin dışında sürekli yatılı misafir geliyor, evin bütün düzeni aksıyor.  
( ) 12. Ailemin dar gelirli olması nedeniyle iyi beslenemiyorum.  
( ) 13. Annem zamanında yemek yapmadığı için iyi beslenemiyorum.  
( ) 14. Üvey annemden çekindiğim için aç kalıyorum.  
( ) 15. Üvey babamdan çekindiğim için aç kalıyorum.  
( ) 16. Öğle yemeği yemeden geldiğim için okulda aç kalıyorum. Ders dinleyemiyorum.  
( ) 17. Annem , babam çok kavga ediyor. Bu durum beni çok rahatsız ediyor.  
( ) 18. Babam çok içki içiyor, bütün aileyi rahatsız ediyor.  
( ) 19. Babamın bir başka kadınla ilişkisi var, eve hiç gelmiyor, bu durum beni çok üzüyor.  
( ) 20. Babam kumar oynuyor. Bütün kazancını kumarda kaybediyor.  
( ) 21. Annem sürekli oyun oynuyor. Eve geç geliyor, bizimle hiç ilgilenmiyor.  
( ) 22. Ana-babamız bizi yalnız bırakıp her akşam gezmeye gidiyorlar.  
( ) 23. Annem - babam boşanmış, bu durum beni etkiliyor.  
( ) 24. Üvey annem bana çok kötü davranıyor.  
( ) 25. Üvey kardeşim bana çok kötü davranıyor.  
( ) 26. Üvey babam bana çok kötü davranıyor.  
( ) 27. Annem ve babam beni çok dövüyor.

Yukarıda sıralananların dışında kalan aile sorunlarınız varsa, lütfen onları da yazınız.

.....  
.....  
.....

### ÇALIŞMA DAVRANIŞINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

**YÖNERGE:** Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, sağdaki boşluğa "doğru" anlamına gelen D harfinin altına X işareti, her zaman veya genellikle geçerli değilse "yanlış" anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

D Y

- 1) Derslerle ilgili tekrarlarımın çoğunu sınavdan önceki gece yaparım.
- 2) Bir sınava hazırlanırken, sinirlilikten, gerginlikten huzursuzluktan ötürü çalışmakta güçlük çekerim.
- 3) Ödevler ve kompozisyonlar bana angarya gelir, bir an önce kurtulmak isterim.
- 4) Anlayabilmek için çoğunlukla bir konuyu defalarca okurum.
- 5) Derse çalışırken önemli noktaları bulup çıkartmakta güçlük çekerim
- 6) Bir dönem ödevini hazırlamaya başlamadan önce mutlaka müsveddesini yaparım.
- 7) Bilmediğim ve anlamından emin olmadığım kelimeleri sözlükten bakarım.



- 8) Not tutarken, öğretmenin veya yazarın kelimelerini değil kendi kelimelerimi kullanırım.
- 9) Bir test sırasında sinirli olurum ve hak ettiğim kadar başarılı olamam.
- 10) Derste notlarımı not defteri yerine elime geçen kağıtlara alırım.
- 11) Zaman zaman okuduklarımı grafikler, şemalar ve özetler halinde ifade ederim.
- 12) Bir cümleyi meydana getiren öğeleri gerçekten bilmiyorum.
- 13) Çalışmaya başlamak için çoğunlukla içimden gelmesini beklerim.
- 14) Düzenli olarak tekrarlar yaparım.
- 15) Çalışmam sırasında telefonla arayanlar, gelen giden ve başka sebepler çalışmaya ara vermemi gerektirir.
- 16) Bir başka derse geçmeden önce, başladığım dersi bütünüyle tamamlarım.
- 17) Çalışmam için harcamam gereken zamanı oyunda, televizyonun başında, telefonda, müzik dinleyerek, arkadaşlarla geçirdiğim olur.
- 18) Zaman zaman, dersin amacının tam olarak ne olduğunu bilmeden, çalışmaya başladığımı fark ederim.
- 19) Okulda öğrendiğim derslerle ilgili konuları dış dünyadaki olayları anlayabilmek için kullanırım.
- 20) Ders notlarının hepsini not defterimin içinde toplu olarak saklarım.
- 21) Kompozisyon ve dönem ödevlerinde sonuç bölümünü yazmakta zorlanıyorum.
- 22) Öğretmenin her söylediğini not aldığım ve bunları elden geçirmedim için bazen gereksiz malzemeyi çalışmak zorunda kalırım.
- 23) Bir kompozisyon veya ödev hazırlarken, başlamadan önce bir plan yaparım.
- 24) Okuduğum her cümle veya paragraftan sonra not almak yerine, bölümü bitirdikten sonra not çıkartırım.
- 25) Kompozisyon veya ödevlerimi vermem gereken günden önce hazır ederim ve böylece birkaç kere okur ve gerekiyorsa yeniden yazarım.
- 26) Ödevlerimi bazen zamanında hazır edemem ve yetiştirmek zorunda kalırsam aceleyle hazırlarım.
- 27) Bazı öğretmen ve derslerden hoşlanmamam okul başarıyı etkiler.
- 28) Sık sık ne okuduğumu bilmeden sayfalarca okumuş olduğumu fark ederim.
- 29) Çoğunlukla okuduğum kitaptaki şekil ve tabloları atlarım.
- 30) Bazı dersler için o kadar çok zaman harcıyorum ki, diğer derslere zamanım kalmıyor.
- 31) Yeni (bilmediğim) kelimeleri ve anlamlarını yazmak için fihristli bir not defteri tutarım.
- 32) Çalışırken çoğunlukla kalkıp dolaşırım, gazete okurum veya bir şeyler atıştırırım.

D Y

- 33) Çalışmalarım ile ilgili bir problemle karşılaşırsam, bunları öğretmenimle konuşmakta tereddüt etmem.
- 34) Bazen okurken önemli kelimeleri mırıldanarak veya fısıldayarak tekrar ederim.
- 35) Bazı öğretmenlerin beni antipatik bulduğunu hissediyorum.
- 36) Doğru cevabı bilsem bile, çoğunlukla sınıfta sorulara cevap vermekten veya tekrarlara katılmaktan çekinirim.
- 37) Çoğunlukla uykumu tam olarak alamıyorum ve sınıfta uyukladığımı hissediyorum.
- 38) Yeni öğrendiğim kelimeleri uygun durumlarda kullanırım.
- 39) Zamana göre düzenlenmiş çalışma programım vardır.
- 40) Çalışırken kolayca hayallere dalabilirim.
- 41) Bir yazılıda, yazmaya başlamadan önce bütün soru ve talimatları iyice okurum.
- 42) Yeni bir bölüme başlamadan önce o konuda fikir sahibi olmaya çalışmak bence zaman kaybıdır.
- 43) Çalışma programıma sıkı sıkıya bağlı kalma düşüncesi bana sıkıntı verir, programda sık sık değişiklik yapmakta tereddüt etmem.
- 44) Bazen televizyon seyrederken veya odada başkaları konuşurken çalıştığım olur.
- 45) Kitaplarımda önemli veya zor bölümleri işaretlerim, böylece tekrarlarırken bu noktalara özel dikkat harcamam mümkün olur.
- 46) Okurken dinlenme aralarımı bölüm sonlarında veririm ve kendi kendime o bölümün ana noktalarını tekrarlarım.
- 47) Öğrendiğim genel prensipleri ve kuralları ortaya koyan belirli örnekler düşünürüm.
- 48) Çalışmaya başlamakta güçlük çekerim.
- 49) Bazen okula gittiğimde veya çalışmaya oturduğumda kitapları, kalemleri, notları veya gerekli diğer malzemeyi getirmediğimi fark ederim.
- 50) Bir derste öğrendiklerimi, bir başka derste ki konuyu anlamak için kullanırım.
- 51) Bazen bir konuyu öğrendikten sonra gerekenden fazla tekrar yaparak, unutamayacağım şekilde hafızama yerleştiririm.
- 52) Bir ödevi nasıl yazmaya başlayacağımı gerçekten bilmiyorum.
- 53) Ödevlerim daima içime bir sıkıntı verir.
- 54) Bir sınava hazırlanırken, tam olarak kitaptaki kelimeleri hatırlamaya çalıştığım çok olur.
- 55) Dersi doğrudan bir ışık altında değil, yansiyarak gelen bir ışık altında çalışırım.
- 56) Bir konuyu ayrıntılı olarak çalışmaya başlamadan önce, genel bir fikir sahibi olabilmek için hızlı bir göz gezdiririm (Örneğin paragraf başlıklarını ve altındaki cümleleri okuyarak).
- 57) Öğretmenlerimin bana iyi duygular beslediğini hissediyorum.
- 58) Sınav başladığı zaman puan değerleri ve güçlük derecelerine bakmaksızın vakit kaybetmeden hemen yazmaya koyulurum.
- 59) Birçok sınava, öğrendiklerimi sınav bitinceye kadar aklımda tutmak için çalışırım.

D Y

- 60) Çabuk, ancak bütünüyle anlayacak kadar hızlı okurum.  
61) Not tutarken kendime ait özel işaretler ve kısaltmalar kullanırım.  
62) Notlarımı derste tuttuğum gibi muhafaza eder bir karışıklığa meydan vermemek için onlara el sürmem.  
63) Bir ödevde başlamadan önce en az bir veya iki kaynağa bakar, güvendiğim kişilerin görüşünü alırım.  
64) Büyük çoğunlukla okul hayatımı ilginç buluyorum.  
65) Ersi dinlerken muhtemel sınav sorularına karşı dikkatli olurum.  
66) Sınava girmeden önce öğretmenin nelere önem verdiğiyle ilgilenmem ve sınav biçimiyle ilgili bilgi toplamak için vakit kaybetmem. Çünkü bunlar her yıl değişebilir ve yanıltıcı olabilir.  
67) Çalışma sürelerim oldukça kısadır ve bu sebeple zaman zaman dikkatimi toplamakta zorluk çekerim.  
68) Okula gitmek gerekmeseydi, pek çok şeyi daha kolay öğrenirdim.  
69) Okulda gençliğin en güzel günleri, hayatta kullanılıp kullanılmayacağı çok şüpheli birçok bilgiyi öğrenmek uğruna ziyan ediliyor.  
70) Ders çalışırken verdiğim dinlenme aralarından sonra tekrar derse dönmekte zorluk çekerim.  
71) Derse gelmeden önce işlenecek dersle ilgili okumayı zaman kaybı olarak görürüm.  
72) Öğretmenin anlattıkları kitapta varsa, onları anlamak için bol zamanım olacağı için fazla endişelenmem.  
73) Her kelimenin anlamına dikkat ederek çok yavaş okurum.

Aşağıdaki cevaplar değişik kategorilere göre gruplandırılmıştır. Her kategoriden cevap anahtarına uygun olarak işaretlediğiniz soru sayısı o kategoriden aldığınız puanı belirler. Bu puanlarla Yorum Anahtarına girerek her kategoriye göre davranışınızı değerlendirebilirsiniz.

#### CEVAP ANAHTARI

##### A- Çalışmaya başlamak ve sürdürmek

13 Y 30 Y 40 Y 49 Y

15 Y 32 Y 43 Y 55 Y

17 Y 37 Y 44 Y 67 Y

18 Y 39 D 48 Y 70 Y

##### B- Bilinçli çalışmak ve öğrendiğini kullanmak

12 Y 19 D 47 D

14 D 38 D 50 D

16 Y 39 Y 51 D

##### C- Not tutmak ve dersi dinlemek

8 D 22 Y 61 D 72 Y

10 Y	24 D	62 Y	
20 D	31 D	71 Y	
<b>D- Okuma alışkanlıkları ve teknikleri</b>			
4 Y	11 D	34 D	56 D
5 Y	28 Y	45 D	60 D
7 D	29 Y	46 D	73 Y
<b>E- Ödev hazırlamak</b>			
3 Y	25 D	52 Y	63 D
23 D	26 Y	53 Y	
<b>F- Okula karşı tutum</b>			
27 Y	35 Y	57 D	68 Y
33 D	36 Y	64 D	69 Y
<b>G- Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek</b>			
1 Y	9 Y	54 Y	65 D
2 Y	21 Y	58 Y	66 Y
6 D	41 D	59 Y	

### **YORUM ANAHTARI**

#### **A- Çalışmaya başlamak ve sürdürmek**

- 16.10 Ders çalışmaya başlamak ve zamanınızdan etkin bir şekilde yararlanmak konusunda ciddi problemlerinizi olduğu anlaşılmaktadır. Değerli zamanınızın önemli bir bölümünü ders çalışmanız gerektiğini düşünerek veya ders başında, ancak çalışmadan geçirdiğiniz görülmektedir. Eğitim başarınızı yükseltebilmek için mutlaka ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusundaki teknikleri ve iç disiplininizi kurmayı öğrenmeniz gerekmektedir.
- 9.5 Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda bazı güçlüklerinizin olduğu anlaşılmaktadır. Eğlenmeye ve dinlenmeye de vakit ayırabilmek için derse ayırdığınız zamandan en etkin şekilde yararlanmanız gerekmektedir. Kendi üzerinizde denetim kuracak metodları öğrenerseniz hem sosyalleşmeye zaman ayırabilir, hem de başarınızı yükseltebilirsiniz.
- 4-0 Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda önemli bir güçlüğüne olmadığını anlaşılmaktadır. Böylece hem ders çalışmaya ayırdığınız zamandan en üst düzeyde yararlanmanız mümkün olmakta, hem de özel hayatınıza ve zevklerinize zaman ayırabilmektesiniz. Kendi kendinizi iyi denetleyebilen bir insan olduğunuz için sizi kutlarız.

**B- Bilinçli çalışmak ve öğrendiğini kullanmak**

- 9.5 Bilinçli çalışmak ve öğrendiğini kullanmak konusunda önemli eksiklikleriniz olduğu görülmektedir. Neyi, niçin öğrendiğinizi bilmediğiniz, düzenli tekrarlar yapmadığınız için büyük bir ihtimalle okul hayatı size oldukça güç gelmektedir. Düzenli tekrar ve verimli ders çalışma yollarını öğrenmeniz okul başarınızı yükseltmek için büyük önem taşımaktadır.
- 4.3 Bilinçli çalışmak ve öğrendiğinizi kullanmak konusunda bazı eksikliklerinizin olduğu görülmektedir. Öğreneceğiniz malzemenin nerede kullanılacağını bilmek ve düzenli tekrar yapma tekniğini geliştirmek başarınızda köklü değişiklikler yapacaktır.
- 2-0 Bilinçli çalışan ve öğrendiğini kullanan, böylece bilginizi geliştirerek unutmayı önleyen bir öğrenci olduğunuz görülmektedir. Yaptığınız düzenli tekrarların başarınızdaki payı büyüktür.

**C- Okuma alışkanlığı**

- 12-18 Okumaya çok fazla zaman ayırdığınız, buna rağmen daha sonra oldukça az şey hatırlayabildiğiniz anlaşılmaktadır. Önemli olanla, önemli olmayanı ayırmakta güçlük çektiğiniz, metin içinde size gerekli olmayan yerlerde zaman kaybettiğiniz görülmektedir. Okul başarınızı yükseltebilmek için okuma becerinizi geliştirmeye özel önem vermek zorundasınız.
- 7.4 Okurken önemli olanla olmayanı ayırmakta zaman zaman güçlük çektiğiniz ve bu sebeple değerli vaktinizden yeterince yararlanamadığınız anlaşılmaktadır. Okuma hızınızı yükseltip, seçiciliğinizi artırabilirseniz okul başarınızda önemli gelişmeler olacaktır.
- 3-0 Okuduğunuz metin içinde gerekli olanları ayırabildiğiniz ve gereksiz okumalarla zaman kaybetmediğiniz anlaşılmaktadır. Bu hiç şüphesiz okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

**D- Ödev hazırlamak**

- 7.5 Günlük veya dönem ödevi hazırlamanın, konunun özünü kavramak için ne kadar önemli olduğunun farkında değilsiniz. Ödevlerden bir an önce kurtulma eğilimi okul başarınızı tehdit eden önemli bir engeldir. Ödevlerin, gelişmeniz için bir adım olduğunu kabullenir ve öğrenirseniz, başarınız yükselecektir.
- 4.3 Ödevlerinizi gereği gibi hazırlamak ve düzenlemekte zaman zaman güçlük çektiğiniz anlaşılmaktadır. Ödevlerinizi zamanında ve yeterli çalışmayla yapmanız okul başarınızı artıracaktır..
- 2-0 Ödevlerin eğitim hayatı içindeki önemini kavramış olduğunuz anlaşılmaktadır. Çeşitli kişi ve kaynaklardan yararlanarak ve belirli bir plana dayandırarak, zamanında hazırladığınız ödevler bütün eğitim hayatınız boyunca başarınızın önemli sebeplerinden biri olacaktır.

**E- Okula karşı tutum**

- 8.5 Okula karşı tutumunuz çalışmayı, öğrenmeyi ve başarılı olmayı güçleştirdiği görülmektedir. Sadece okulda değil, hiçbir konuda olumsuz bir tutumla olumlu bir sonuç elde edilmesi mümkün değildir. Okul, Eğitim ve öğretmenlerle ilgili temel düşünce ve yaklaşımlarınızı gözden geçirmeniz, eğitime verdiğiniz yılların karşılığını alabilmeniz açısından hayati önem taşımaktadır.
- 4.3 Okula karşı bazı olumsuz duygu ve düşünceler içinde olduğunuz görülmektedir. Okula karşı zaman zaman gelişen bu olumsuz tavrınızın eğitim başarınızı etkilememesi için bunları yeniden ele almanızda ve gözden geçirmenizde yarar vardır.
- 2-0 Okula karşı olumlu bir tavır içinde olduğunuz görülmektedir. Oynadığınız okul oyununun ilginç yönlerini bulup ondan keyif aldığınız ve bunun da okul başarınızı yükselttiği, öğretmenleriniz ve arkadaşınızla ilişkinizi geliştirdiği muhakkaktır.

#### **F- Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek**

- 11.8 Sınavlarda başarılı olmanın, sınav öncesinde başlayan ve sınavda da devam eden bir işlemler dizisi olduğunun farkında değilsiniz. Eğer zaman zaman çalıştığınız ölçüde başarılı olmadığınızdan yakınıyorsanız, muhtemelen başarısızlığınızın arkasındaki sebeplerin başında sınava hazırlanma teknik ve sınav taktikleri yeterince bilmemek veya uygulamamak yatmaktadır. Bu eksikliğinizi gidermeniz, çalışmanızın karşılığını alabilmek için ön şarttır.
- 7.4 Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek konusunda bir hayli bilgi ve tecrübe sahibi olmanıza rağmen bazı eksikleriniz olduğu görülmektedir. Bu eksiklerinizi giderirseniz başarınız daha da yükselecektir.
- 3-0 Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek konusundaki teknik ve taktikleri oldukça iyi bildiğiniz ve bunları uyguladığınız görülmektedir. Yüksek eğitim başarınızın arkasındaki en önemli sebeplerden biri de hiç şüphesiz budur.

#### **SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ**

**YÖNERGE:** Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, sağdaki boşluğa "doğru" anlamına gelen D harfinin altına X işareti, her zaman veya genellikle geçerli değilse "yanlış" anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

D Y

- 1) Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.
- 2) Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.
- 3) Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.
- 4) Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.
- 5) Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.
- 6) Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.
- 7) Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.

- 8) Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.
- 9) Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.
- 10) Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.
- 11) Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.
- 12) Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.
- 13) Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.
- 14) Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.
- 15) Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.
- 16) Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.
- 17) Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.
- 18) Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.
- 19) Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.
- 20) Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.
- 21) Bir sınav sırasında dışarıda gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.

- 22) Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.
- 23) Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.
- 24) Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.
- 25) Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.
- 26) Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir.
- 27) Önemli sınavlardan önce midem bulanır.
- 28) Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.
- 29) Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.
- 30) Başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.
- 31) Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.
- 32) Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.
- 33) Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.
- 34) Sınav sırasında, bacağıma salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.

D Y

- 35) Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.
- 36) Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.
- 37) Bir sınava ne kadar çok çalışsam, o kadar çok karıştırıyorum.
- 38) Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.
- 39) Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.
- 40) Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.
- 41) Başarısız olursam arkadaşlarımda gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.
- 42) Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir.
- 43) Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.
- 44) Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.
- 45) Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamaya tercih ederim.
- 46) Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımda kaç aldığımı bilmek isterim.
- 47) Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.
- 48) Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum.
- 49) Sınavdaki sonuçların hayat başarımla ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünüyorum.
- 50) Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.

Aşağıda aynı endişeleri ilgilendiren sorular gruplandırılmıştır. Her gruptan D (doğru) olarak işaretlediğiniz soru sayısı o gruptan aldığınız puanı belirler. Bu puanlara göre Yorum Anahtarına girerek endişelerinizi değerlendirebilirsiniz.

### CEVAP ANAHTARI

1. Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler.

**3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 37**

2. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler.

**2, 9, 16, 24, 31, 38, 40**

3. Gelecekle ilgili endişeler.



1, 8, 15, 23, 30, 49

4. Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler.

6, 11, 18, 26, 33, 42

5. Bedensel tepkiler.

5, 12, 19, 27, 34, 39, 43

6. Zihinsel tepkiler.

4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50

7. Genel sınav kaygısı.

7, 10, 22, 29, 44, 45

**D sütununun altına koyulan X işaretleri kaygı açısından puan alır.**

### YORUM ANAHTARI

#### 1. Başkalarının görüşü

8-4 Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.

3-0 Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

#### 2. Kendi görüşünüz

7.4 Sınavlardaki başarıyla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değeriniz olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi artırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

4-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili biçimde çözenize imkan vermekte, okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

### 3. Gelecekle ilgili endişeler

6.3 Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğiniz ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymanızı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.

2-0 Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınızın olmadığı farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymaya imkan veriyor.

### 4. Hazırlanmakla ilgili endişeler

6.3 Sınavları kişiliğiniz konusundaki değeriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlanma tekniklerinizi öğrenirseniz, kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaksınız.

2-0 Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için, sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz. Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlanmanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarınızın yükselmesine imkan veriyor.

### 5. Bedensel tepkiler

7.4 Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerinizi kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır.

3-0 Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

### 6. Zihinsel tepkiler

10.4 Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda

başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.

- 4-0 Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz, zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı artırmaktadır.

## 7. Genel sınav kaygısı

- 6.3 Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarınızı yükseltecek, hem hayattan aldığınız zevki artıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

- 2-0 Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görerek hazırladığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatındaki sınavların, hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak, eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

## AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Öğrenim yaşamları boyunca öğrenciler, okul seçme, seçimlik derslere veya ders dışı etkinliklerden birine yönelme konusunda kararlar vermektedirler. Bu kararlardan bazıları küçük ve önemsiz görülebilir. Ancak, her kararın, yapılan her tercihin gelecekte seçilecek mesleği adım adım belirleyici etkileri vardır. Bu nedenle öğrencilerin doğru ve isabetli karar verme becerileri geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır.

Kişinin bir konuda doğru karar verebilmesi için önce ne istediğini ve ne gibi kaynaklara (*yeteneklere, mali olanaklara ve çevre desteğine*) sahip olduğunu bilmesi gereklidir. Bir öğrenci hangi konulardan hoşlandığına yani ilgilerine ve hangi konuları kolay ve çabuk öğrenebildiğine yani yeteneklerine ilişkin doğru, gerçekçi ve zengin bir benlik kavramına sahip oldukça ve ders ve okul seçerken isabetli karar verme olasılığı artar. Akademik Benlik Kavramı Ölçeği öğrencilerin yetenekleri ve ilgileri hakkında daha berrak ve gerçekçi bir kavrama sahip olmalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir.

Akademik Benlik Kavramı Ölçeği ile bir kimsenin dört yetenek ve on bir ilgi alanına ilişkin benlik kavramları ölçülmektedir. Aşağıda bu ölçekle ölçülen yetenek ve ilgi türleri tanımlanmıştır.

**Sözel Yetenek:** Sözcüklerle akıl yürütebilme, okuduğunu anlayabilme ve düşünceleri sözcüklerle açık bir biçimde ifade edebilme.

**Sayısal Yetenek:** Sayılarla akıl yürütebilme, problemleri çözebilme.

**Şekil – Uzay Yeteneği:** Şekiller arasındaki benzerlikleri ve farkları görebilme, cisimleri ve şekillerin döndürüldükleri zaman alacakları durumları göz önünde canlandırabilme.

**Göz – El Koordinasyonu:** Kesme, delme gibi, el ve gözün işbirliği ile yapılabilecek işleri yapabilme.

**Fen Bilimleri İlgisi:** Fen bilimleri ile ilgili konuları öğrenmeye ve fen konuları üzerinde çalışmaya istekli olma.

**Sosyal Bilimler İlgisi:** Sosyal bilim alanı ile ilgili konuları öğrenmeye ve bu konular üzerinde çalışmaya istekli olma.

**Ziraat İlgisi:** Bitki (meyve, sebze, tahıl) ve/veya hayvan yetiştirmekten (üretmekten) hoşlanma.

**Mekanik İlgi:** Alet ve makineleri çalıştırmaktan ve onarmaktan hoşlanma.

**İkna İlgisi:** Duygu ve düşünceleri başkalarına iletmekten ve onları etkilemekten hoşlanma.

**Ticaret İlgisi:** Mal alıp satmaktan, bu yolla kâr elde etmekten hoşlanma.

**İş Ayrıntıları İlgisi:** Bir yazının küçük ayrıntılara dikkat edebilme ve hataları düzeltmekten hoşlanma.

**Edebiyat İlgisi:** Akıcı konuşabilme ve yazabilme, edebi eserleri incelemekten ve edebi eser üretmekten hoşlanma.

**Yabancı Dil İlgisi:** Yabancı dil öğrenmeye istekli olma ve öğrenebilme.

**Güzel Sanatlar İlgisi:** Resim, heykel, el sanatları vb. sanat ürünleri yaratmaktan, mevcut eserleri incelemekten hoşlanma.

**Müzik İlgisi:** Müzik dinlemekten, müzik aleti çalmaktan, müzik parçaları bestelemekten hoşlanma.

**Sosyal Yardım İlgisi:** Zayıf ve hasta insanlara yardım etmekten hoşlanma.

## DEĞERLENDİRME İŞLEMİ

Değerlendirme için yapacağınız işlemler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır:

1. Size verilen “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği” kitapçığının içinde 1 tane “Cevap Kağıdı”, 1 tane “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği Madde Numaraları Listesi”, 1 tane “Norm Tablosu”, 1 tane “Profil Tablosu” bulacaksınız.

2. Önce Akademik Benlik Kavramı Ölçeği ve Cevap Kağıdını alınız. Ölçeği, yönergelere uygun olarak cevaplayınız.

3. Cevaplama işlemi bittikten sonra “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği madde Numaraları” listesini açınız. Bu listede maddeler yetenek ve ilgi alanlarına göre gruplanmıştır. Önce sözel yetenek ile ilgili maddelerden başlayarak, sırasıyla maddelere verdiğiniz cevapların sayısal karşılıklarını ait oldukları aralıklara yazınız. Cevapların sayısal karşılıklarının neler olduğu cevap kağıdının üst satırında verilmiştir. Ayrıca, bunların listede nasıl bulunacağı biraz aşağıda daha ayrıntılı olarak bir örnekle açıklanmıştır. Bu açıklamaları okuduktan sonra cevaplarınızın ham puan karşılıklarını listeye yazınız.

4. Her ölçek için toplam puanları elde ettikten sonra, norm tablosunu açınız. Bulduğunuz toplam ham puanların yüzdeler karşılıklarını, yine aşağıda ayrıntılı olarak açıklanacağı şekilde tabloda işaretleyiniz.

5. Her ölçek için bulduğunuz yüzdeler puanlarını “Profil Kağıdına” işaretleyiniz.

#### **PUANLAMA**

Cevap kağıdına yaptığınız işaretlemelerin sayısal değerleri şöyledir:

**A) 1 B) 2 C) 3 D) 4**

Şimdi, “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği Madde Numaraları” başlıklı listeyi alın.

Cevap kağıdınızda her soru için yaptığınız işaretlemelerin sayısal değerlerini, ilgili soru numaralarının karşısındaki ve “Ham Puan” başlığının altındaki cevap aralıklarına yazınız. Daha sonra, her bir ölçek için elde ettiğiniz ham puanları toplayıp toplam anlamına gelen T hizasındaki aralığa kaydediniz.

Şimdi, Norm Tablosunu açınız. Sayfanın en başında, 44’den 10’a kadar sıralanmış sayılar göreceksiniz. Bu sayılar, ölçekten her bir kişilik boyutu için alınabilecek toplam puanları göstermektedir. Bundan sonra sırasıyla yetenekler ve ilgiler ile ilgili yüzdeler puanlar verilmektedir. Yüzdeler puanlar, bu ölçeğin daha önce cevaplanmış 1142 ortaokul öğrencisinin yetenek ve ilgi alanlarının her birinde aldıkları puanları göstermektedir. Siz, almış olduğunuz ham puanları bu grubun puanları ile karşılaştırarak, 1142 kişilik bir grup içindeki yerinizi görme imkanı bulabileceksiniz. Örneğin, sözel yeteneğe ait 12 maddeden toplam 29 puan almışsanız, bunun yüzdeler karşılığı 35 tir. Bu sözel yetenek bakımından grubun %34 ünden daha iyi, %65 inden daha geri durumdasınız demektir. Başka bir deyişle, grup 100 kişi olsaydı, siz 35 inci kişi olarak 34 kişiyi geçmiş ama 65 kişinin gerisinde kalmış olacaksınız.

Yüzdeler puanlarınızı bulmak için önce sözel yetenek alt testinde aldığınız toplam puan değerini yüzdeler tabloda “Ham Puan” başlığı altında verilen sayılar arasında bulunuz. Ondan sonra bundan “Sözel Yetenek” sütunundaki yüzdeler karşılığını bir yuvarlak içine alınız ve bu işlemi bütün puanlarınız için yapınız.

#### **Yüzdeler Puanların Profil Kağıdına İşlenmesi**

Şimdi de profil kağıdını alınız. Profil kağıdının, sağında ve solunda çerçevenin dışında çizgi ile işaretlenmiş ve her 10 çizgide bir rakamlar yazılmış, sıfırdan 100’e kadar sayılara bakınız. Yüzde basamağı denilen bu dizi içinde her bir özellik için aldığınız yüzdeler puanı bulup ait olduğu sütuna bir (X) işareti koyunuz. Örneğin, sözel yetenekte yüzdeler puanınız 15 ise yüzde basamağı 15’i bulunuz. Bu, 10 ile 20 arasında biraz daha uzun çizgi ile gösterilen yerdedir. Bu çizginin üzerine gelecek şekilde cetvelinizi yatay olarak tutunuz ve sözel yetenek sütununda bu hizaya bir çarpı (X) işareti koyunuz. Diğer özellikler için de aynı işaretleri yapınız ve daha sonra bu çarpı işaretlerini düz çizgilerle birleştiriniz.

Profiliniz sizin güçlü ve zayıf olduğunuz yönlerinizi açık bir şekilde görmeyi sağlar. Yetenek ve ilgileri ayrılmış bir kimsenin profilinde yukarı ve aşağı doğru sivrilikler görülür. Örneğin, ilgilere ait profilde en yüksek, puanlar kişinin hoşlandığı alanları gösterirken en düşük puanlar da katiyen istemediği alanlar hakkında fikir verir. Yüzdeler puanlar yorumlanırken genellikle yüzde 75’inci puanın üzerinde ve yüzde 25’inci puanın altında kalanlar üzerinde durulur. Profilinde böyle puanları olan kimselerin hedeflerini belirlemeleri oldukça kolay olur. Özellikleri yeterince ayrılmamış olanlar, yani yüzdeler puanları, 25 ile 75 arasında yer alan kimseler belli bir alanı seçme konusunda karar vermede güçlük çekebilirler.

KAYSERİ  
REHBERLİK  
VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

ALANLAR	GEREKEN YETENEKLER	GEREKEN İLGİLER
FEN	SAYISAL (***)	FEN BİL. (***) MEKANİK (**) ZİRAAT (**)
SOSYAL	SÖZEL (***)	SOSYAL BİL. (***) SOSYAL YARDIM (**) İKNA (**)
MATEMATİK	SAYISAL (***) ŞEKİL-UZAY (***)	MEKANİK (**) FEN BİL. (**)
YABANCI DİL	SÖZEL (***)	YABANCI DİL (***) EDEBİYAT (**)
GÜZEL SANATLAR	GÖZ-EL KOORD. (***) ŞEKİL-UZAY (**)	GÜZEL SANATLAR (***)

<b>TİCARET</b>	SAYISAL (**)	İŞ AYRINTILARI (***) TİCARET (***) İKNA (**)
<b>SAĞLIK</b>	SAYISAL (**) GÖZ-EL KOORD. (**)	FEN BİL. (***) SOSYAL YARDIM (***)
<b>ÇOCUK GELİŞİMİ</b>	SÖZEL (**)	SOSYAL YARDIM (***) İKNA (**)
<b>GİYİM</b>	ŞEKİL-UZAY (***) GÖZ-EL KOORD. (**)	GÜZEL SANATLAR (**)
<b>ÇİÇEK-ÖRGÜ-DOKUMA</b>	GÖZ-EL KOORD. (**)	GÜZEL SANATLAR (***)
<b>ELEKTRONİK-ELEKTRİK</b>	SAYISAL (***) GÖZ-EL KOORD. (***)	FEN BİL. (***)
<b>AĞAÇ İŞLERİ-YAPI-KALIPÇILIK</b>	SAYISAL (***) GÖZ-EL KOORD. (***) ŞEKİL-UZAY (***)	MEKANİK (***) FEN BİL. (**)
<b>TURİZM</b>	SÖZEL (***) SAYISAL (**)	İKNA (**) İŞ AYRINTILARI (**)
<b>TARIM</b>	SAYISAL (**) GÖZ-EL KOORD. (**)	ZİRAAT (***) FEN BİL. (**)

### AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek yetenek ve ilgilerinizi daha iyi tanımanıza ve bu yolla okul ve ders seçiminize yardımcı olmak amacı ile geliştirilmiştir. Ölçekte yetenek ve ilgi alanlarını yansıtan faaliyetleri ne kadar başarı ile ve ne derece sıklıkla yaptığınızı ya da o işi yapmaktan ne derece hoşlandığınızı soran sorular bulunmaktadır. Sizden istenen, bu soruları dikkatle okuyup, her faaliyeti veya işi ne derece başarı ile yapabildiğinizi veya o işten ne derece hoşlandığınızı cevap kağıdında ilgili sorunun altındaki aralığı karalamak suretiyle belirtmenizdir.

Cevap kağıdında A “Hiçbir zaman”, B “Ara sıra”, C “Sık sık” ve D “Her zaman” anlamına gelmektedir. Cevaplamanın nasıl yapılacağı, aşağıda bir örnekle gösterilmiştir.

“Matematik dersinde öğrendiğiniz ilke ve kuralları kullanarak ilk defa karşılaştığınız bir problemi kolaylıkla çözebilir misiniz?”

Eğer siz, benzerini daha önce görmediğiniz bir problemi hiç çözemezseniz, A harfinin, bunu ara sıra başarabiliyorsanız B’nin, böyle problemi sık sık çözüyor ama arada başarısız oluyorsanız C’nin, her zaman başarılı iseniz D’nin altındaki aralığı karalayacaksınız.

**A B C D**

Bazı sorular, bir faaliyetten hoşlanıp hoşlanmadığınızı sormaktadır. Eğer, bir faaliyetten hiç hoşlanmıyorsanız “A” harfinin, çok hoşlanıyorsanız “D” harfinin altındaki aralığı karalayacaksınız. Görüldüğü gibi “A” bir ilgi veya yeteneğin en az “D” en çok olduğu durumu göstermekte ve diğer seçenekler buna göre derecelenmektedir. İcinizden geldiği gibi cevaplamaya ve cevapsız soru bırakmamaya çalışınız.

### AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

1. Bir yazı yazarken, bir ödev yaparken, yazım (imla) kurallarına dikkat eder misiniz?
2. Bir hikaye kitabını hızlı ve doğru okuyabilir misiniz?
3. Çarpım tablosunu, bölme işlemini kolay öğrenebildiniz mi?
4. Birbirine çok benzeyen iki resmin arasındaki küçük farkları hemen görebilir misiniz?
5. Kelimeleri doğru bir biçimde yazabiliyor ve söyleyebiliyor musunuz?
6. Bir dairenin merkezini doğru bir biçimde tahmin ederek işaretleyebilir misiniz?
7. İki çizgi arasında çok az bir uzunluk farkı olduğunda, bunu kolaylıkla algılayabilir misiniz?
8. Bir parçayı bir kere okuduktan sonra hemen özetleyebiliyor musunuz?
9. Dört işlemle akıldan, hızlı problem çözebilir misiniz?
10. Bir doğru parçasının kaç santimetre olduğunu doğru tahmin edebilir misiniz?
11. Yeni duyduğunuz kelimelerin anlamlarını öğrenmeye çalışır mısınız?
12. Okuduğunuz bir parçada belirten fikirler arasında ilişki kurabiliyor musunuz?
13. Bir matematik probleminin çözüm yolunu öğrendikten sonra, ona benzer problemleri çözebiliyor musunuz?
14. İlk defa gittiğiniz binada yönünüzü bulabiliyor musunuz?
15. Bir defa başkaları ile birlikte gittiğiniz bir yeri, ikinci defa yalnız başına gittiğinizde, kolaylıkla bulabilir misiniz?
16. Gelişigüzel parçaları ayrılmış bir şeklin veya cismin parçalarını eski yerlerine kolaylıkla yerleştirebilir misiniz?
17. Bir makinanın şemasına bakarak makınayı kurabilir misiniz?
18. Açılmış hali verilen geometrik bir cismin, kapandığı zaman açılacağı şekli göz önünde canlandırabilir misiniz?
19. Bir konuda edindiğiniz bilgileri, kendi sözcüklerinizle başkalarına aktarabiliyor musunuz?
20. Sizin düzeyinizde bir matematik kitabını okuyarak bir problemin çözüm yolunu bulabiliyor musunuz?
21. Boş zamanlarınızda, zevk için matematik problemleri çözmeye çalışır mısınız?
22. Bir konuyu söz ve yazı ile anlatırken, fikirleri doğru bir sıra ile verebiliyor musunuz?
23. Matematik dersinde, özel bir yardım (ders) almadan başarılı olabiliyor musunuz?
24. Bir yazıdaki fikir ve ifade hatalarını kolaylıkla görebilir misiniz?
25. Boş bir kesme şeker kutusu, kısa kenarlarından kesilip açılınca hangi yüzeyin nereye geleceğini gözönünde canlandırabilir misiniz?



26. Öğrendiğiniz matematik kurallarını fen bilgisi derslerindeki problemlere uygulayabiliyor musunuz?
27. Bir kağıda, cetvel kullanmadan düzgün paralel çizgiler çizebiliyor musunuz?
28. Karmaşık bir geometrik şeklin, sağa ve sola döndürülmesi ile alacağı durumu gözönünde canlandırabilir misiniz?
29. Bir problemin, size öğretilen çözüm yollarından farklı çözüm yollarını bulabilir misiniz?
30. Akıcı bir üslupla güzel yazı (örneğin bir mektup) yazabilir misiniz?
31. Okuduğunuz bir parçada anlatılan fikirleri bulup özetleyebiliyor musunuz?
32. Sizin düzeyinde, ama daha önce hiç görmediğiniz bir matematik kitabını rahatlıkla okuyabilir misiniz?
33. Bir evin planına baktığımızda, evin yapılmış halini göz önünde canlandırabilir misiniz?
34. Bir kağıda çizilen yıldız biçimindeki bir şekli makasla, düzgün bir biçimde kesip çıkarabilir misiniz?
35. Alet kullanmadan düzgün geometrik şekiller çizebilir misiniz?
36. Attığımız bir bilyeyi veya bir taşı istediğiniz hedefe gönderebilir misiniz?
37. Satranç öğrenmek için çaba sarfediyor musunuz?
38. Fen dersleri ile ilgili konuları kolay öğrenebiliyor musunuz?
39. Desenli kağıtları, şekilleri birbirine tamamlayacak şekilde, yan yana yapıştırabilir misiniz?
40. Bir aletin (örneğin, saatin) çok küçük bir parçasını (vidasını) yerine kolayca yerleştirebilir misiniz?
41. Gelecekte kendinizi, laboratuvarında araştırmacı olarak düşlediğiniz oldu mu?
42. Bir kente gittiğinizde, müzeleri, tarihi yerleri gezer misiniz? (gezmek ister misiniz?)
43. Çeşitli atasözlerinin ve özdeyişlerin nereden çıktığını araştırmak ister misiniz?
44. İnsanların ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini incelemekten hoşlanır mısınız?
45. Fen derslerinde öğrendiğiniz ilke ve kuralları evinizdeki sorunların çözümünde kullanır mısınız?
46. Fen dersleri ile ilgili konularda sınıfta öğretilenlerden daha fazla bilgi edinmek için başka kaynaklara başvurduğunuz oluyor mu?
47. Evcil hayvanların veya bitkilerin gelişmelerini incelemekten hoşlanır mısınız?
48. Yeni öğrendiğiniz yabancı dildeki sözcükleri bir cümlede kullanmaya çalışır mısınız?
49. Fen bilgisi ile ilgili problemleri çözmekten hoşlanır mısınız?
50. Deniz dibindeki hayatı gösteren bir filmi ilgi ve dikkatle izler misiniz?
51. Yabancı dildeki kelimeleri kolaylıkla ezberleyebiliyor musunuz?
52. Bir bilyeyi, başka bir bilye ile vurarak, istediğiniz hedefe gönderebilir misiniz?
53. Büyük coğrafya keşiflerini anlatan bir televizyon dizisini izlemekten hoşlanır mısınız?
54. Tarih ve coğrafya derslerinde okutulan konuları kolay öğrenebiliyor musunuz?
55. Bilimsel proje sergilerini gezer misiniz? (Gezmek ister misiniz?)

56. İnsanların gazetelerde hangi haberleri merakla okuduklarını araştırmak ister misiniz?
57. Tarih romanları okumaktan hoşlanır mısınız?
58. Televizyonda bilimsel buluşları anlatan belgesel programları izler misiniz?
59. Ünlü bilim adamlarının hayatını anlatan televizyon dizilerini izler misiniz?
60. Bir pastayı veya böreği, eşit olarak ve düzgün biçimde kesebilir misiniz?
61. “Çocuklarda yaratıcılık” başlıklı bir makaleyi okumak ister misiniz?
62. Çevrenizdeki insanların davranışlarının nedenlerini merak edip araştırır mısınız?
63. Uzay araçlarının, roketlerin evrimini gösteren bir sergiyi izlemek ister misiniz?
64. Ünlü toplum liderlerinin hayatını anlatan eserleri okumak veya filmleri izlemek ister misiniz?
65. “İnsan hakları” konulu bir ödev hazırlayıp sınıfta sunmak ister misiniz?
66. Küçük bir deliğe, ince bir çubuğu, deliğin kenarına değdirmeden sokabilir misiniz?
67. Küçük bir şeklin (örneğin bir çiçek resminin) içini, dışarı taşırmadan sulu boya ile boyayabilir misiniz?
68. Orta Asya’daki eski uygarlık eserlerini gösteren bir belgesel filmi izlemekten hoşlanır mısınız?
69. Evinizde ipekböceği yetiştirip bakımını üstlenebilir misiniz?
70. Kapı zili, kilit gibi ev aletlerini onarmaya çalışır mısınız?
71. Tahtadan veya metalden oyuncaklar yapabilir misiniz?
72. Yeni çiçek türleri yetiştirmeyi denemek ister misiniz?
73. Bir yabancı turistle, bildiğiniz yabancı dille konuşmaya çalışır mısınız?
74. Gelecekte yabancı dilinizi iletirip o dilde yazılmış dergi ve kitapları okumayı düşünür müsünüz?
75. “Hayvanat bahçesine getirilen hayvanların yeni çevreye uyum sorunları” konulu bir belgesel filmi ilgi ile izler misiniz?
76. Bir çiftliğin yöneticisi olmayı düşünür müsünüz?
77. Yeni öğrendiğiniz yabancı dildeki sözcükleri doğru biçimde söylemeye gayret eder misiniz?
78. Kaliteli meyve yetiştiren bir üretici olmayı düşünür müsünüz?
79. Bir aleti parçalara ayırıp tekrar birleştirebilir misiniz?
80. Evcil hayvanların hangi koşullarda ve ortamda daha iyi geliştiklerini incelemekten hoşlanır mısınız?
81. Yeni bir alet veya makine ile karşılaştığınızda, hemen onun nasıl çalıştığını öğrenmeye çalışır mısınız?
82. Evde bir hayvan (kuş) besler, bakımını yapar mısınız?
83. Saksıda ve bahçede çiçek yetiştirip bakımını üstlenir misiniz?
84. Elektrikli aletlerin nasıl işlediklerini inceler misiniz?
85. Havuzlarda balık üretme yöntemlerini gösteren bir filmi ilgi ile izler misiniz?
86. Her türlü araç ve gereç sağlansa, bir kafes yapmayı dener misiniz?
87. İnanç ve düşüncelerinizi başkalarına kolaylıkla aktarabilir misiniz?

88. Tartışmalarda güçlü kanıtlar bularak, görüşünüzü karşınızdakilere kabul ettirebilir misiniz?
89. Belleğiniz kuvvetli midir?
90. İnsanların daha çok hangi malları almak istediklerini öğrenmeye çalışır mısınız?
91. Model uçak yapmaya çalışır mısınız?
92. Arkadaşlarınız arasındaki çatışmaların çözümünde arabuluculuk yapar mısınız?
93. Bir yazıdaki hataları düzeltmekten, bir hesabı kontrol etmekten hoşlanır mısınız?
94. Yaptığınız herhangi bir işin temiz ve özenli olması için gereken özeni gösterir misiniz?
95. Bir makinanın, örneğin bir elektrik motorunun, evrimini gösteren bir sergiyi gezmek ister misiniz?
96. Çevrenizde “Hazırcevap” bir kişi olarak tanınır mısınız?
97. Okul kantini ya da kooperatifini yönetmek ister misiniz?
98. Bir işin ince ayrıntıları ile uğraşır mısınız?
99. Paranızı nerelerde harcadığının kaydını tutar mısınız?
100. Anılarınızı yazar mısınız?
101. Yaz aylarında bir dükkanda ya da ticarethanede çalışmak ister misiniz?
102. Derslerinize günü gününe çalışır mısınız?
103. Okulda şiir okuma yarışmaları düzenleyen bir grubun üyesi olmak ister misiniz?
104. Mektuplarınızı, eski okul karnelerinizi tarih sırasına koyup saklar mısınız?
105. Aldığınız her şeyin ya da yaptığınız her işin düzenli bir biçimde kaydını tutar mısınız?
106. Yabancı dil kurslarına gitmek ister misiniz?
107. Bir makinanın çalışmasını geliştirici yöntemler düşünür müsünüz?
108. Söz ve davranışlarınızın başkaları üzerindeki etkilerini öğrenmeye çalışır mısınız?
109. Konuşurken çevrenizdeki insanların ilgisini çekebilir ve görüşlerinizi onlara kabul ettirebilir misiniz?
110. Televizyondaki reklamların daha iyi nasıl yapılabileceği üzerinde araştırma yapan bir grubun içinde yer almak ister misiniz?
111. Evleri dolaşıp bir malın tanıtımını yapmaktan hoşlanır mısınız?
112. Ödevlerinizi zamanında ve düzgün biçimde yapar mısınız?
113. Televizyonda veya radyoda şiir saatlerini izler misiniz?
114. Kendini gelecekte bir yazar olarak düşlediğiniz olur mu?
115. Yaptığınız her hangi bir şeyi özenle süsler misiniz?
116. Küçük hikayeler yazmayı dener misiniz?
117. Ünlü sanatçıların, ressamların hayatını merak eder misiniz?
118. Çevrenizdeki çeşitli makinaların bakımını yapar, onları bozmadan kullanabilir misiniz?
119. Sizin gibi düşünmeyen insanları ikna etmek için uzun tartışmalara girer misiniz?
120. Çevrenizdeki eşyaların, ürünlerin, satılsalar kaç lira edeceklerini düşünür müsünüz?

121. Eşyalarınızı yerli yerine koyar, çevrenizi düzenli tutar mısınız?
122. Bir malı satmak için neler yapmak gerektiğini öğreten bir kursa katılmak ister misiniz?
123. Gazete, boş şişe gibi kullanılmış şeyleri satarak para kazanmayı düşünür müsünüz?
124. Yabancı dilde şarkı söylemeye özenir misiniz?
125. Mektupları zamanında cevaplandırır mısınız?
126. Bir şeyi satın alacağınız zaman çeşitli dükkanları dolaşip fiyatları karşılaştırma gereğini duyar mısınız?
127. Bir aleti, tarifesine ve şemasına bakarak çalıştırabilir misiniz?
128. Güzel konuşma ve başkalarını ikna edebilme gücünü geliştirici kurslara katılmak ister misiniz?
129. Arkadaşlarınıza ciklet, çikolata, bilye vb. şeyler sattınız mı?
130. Gelecekte kendinizi bir tüccar olarak düşlediğiniz olur mu?
131. Roman, hikaye veya şiir okur musunuz?
132. Boş vakitlerinizde çiçek, nakış, resim, heykel vb. yapar mısınız?
133. Radyo ve televizyonda müzik programlarını ister misiniz?
134. Müzik yarışmalarına katılmak ister misiniz?
135. Televizyonda resim sanatı ile ilgili haberleri ilgi ile izler misiniz?
136. Gittiğiniz bir kentte sanat galerilerini, resim sergilerini gezmek ister misiniz?
137. Ağlayan bir çocuğu oyalayabilir misiniz?
138. Yaşlılar yurdunda eğlence günleri düzenlemekten hoşlanır mısınız?
139. Başkalarına kişisel sorunların çözümünde yardımcı olabiliyor musunuz?
140. Çocuk gürültüsüne katlanabilir misiniz?
141. Belli bir anda pek çok şeye birden dikkat edebilir misiniz?
142. Kompozisyon derslerinde başarılı mısınız?
143. Okul gazetesine yazı yazar mısınız? (Yazmak ister misiniz?)
144. Müzik dersleri alıyor musunuz veya almak ister misiniz?
145. Bir müzik aleti çalar mısınız?
146. Bir hastaya bakabilir, ilaçlarını zamanında verebilir misiniz?
147. Resim ve mimarlık sanatının gelişimini anlatan bir kitabı zevkle okur musunuz?
148. Bir hastanede, yaz aylarında gönüllü olarak çalışmak ister misiniz?
149. Boş vakitlerinizi resim veya el işleri yaparak geçirmeye çalışır mısınız?
150. Konuştuğunuz zaman kendinizi çevrenizdeki insanlara dinletebiliyor musunuz?
151. Karşınızdaki insanların ne düşündükleri ve ne hissettiklerini anlayabilir misiniz.
152. Müzik aletleri sergisini gezmek ister misiniz?
153. Çeşitli ülkelerin halk şarkılarını tanıtan bir program izler misiniz?
154. Hastalar ve yaşlılara kitap okumaktan hoşlanır mısınız?

155. Küçük çocuklara oyun öğretmekten, onlara şarkı söylemekten hoşlanır mısınız?
156. İmkanlarınız ölçüsünde konserlere gitmeye çalışır mısınız?
157. Yabancı dil dersinde başarılı mısınız?
158. Ayakta ve hareketli olarak çalışmaktan hoşlanır mısınız?
159. Ufak tefek besteler yapmaya çalışır mısınız?
160. Bir evi ya da salonu süslemekten hoşlanır mısınız?
161. Başkalarına dinletecek düzeyde bir müzik aleti çalıyor musunuz?
162. Odanızı, yaptığınız resim veya el işleri ile süsler misiniz?
163. El sanatları ya da resim kurslarına gitmek ister misiniz?
164. Yeni duyduğunuz bir müzik parçasını çalmaya veya söylemeye çalışır mısınız?
165. Gazete ve dergilerdeki edebiyat sütunlarını okur musunuz?
166. Okul kitaplığına gider ve kitap alır mısınız?
167. Dilbilgisi kurallarını öğrenip uygulayabiliyor musunuz?
168. Görüşlerinize karşı çıktığında bunu soğukkanlılıkla karşılar mısınız?
169. Açık havada çalışmaktan hoşlanır mısınız?
170. Gelecekte kendinizi çeşitli dillerin yapı ve özellikleri üzerinde çalışan bir araştırmacı olarak düşünebilir misiniz?

## DEVAMSIZLIK NEDENLERİ ANKETİ

### **ÖĞRENCİNİN**

**Adı Soyadı** :

**Sınıfı / No** :

**AÇIKLAMA** : Aşağıdaki anket okullardaki devamsızlık sorununa, öğrenci, öğretmen, yönetici ve veliler olarak hep beraber çareler aramak için hazırlanmıştır. Herhangi bir öğrenci, geçerli sayılabilecek bir özrü olmadan, devamsızlık eder (okula geç gelir ya da hiç gelmezse) durumunu ilgililere zamanında bildirmezse bu davranışı yönetmeliklerde suç olarak gösterilecektir. Ama yine de çok değişik nedenlerden, öğrenciler arasında zaman zaman derslere geç gelenler, bazı derslere girmeyenler ve tam gün okula hiç uğramayanlara rastlanmaktadır.

Bu devamsızlıklara yol açan pek çok neden vardır elbette, işte bu ankette gecikme ve okula gitmeme nedeni olabilecek bazı cümleler sıralandı. Sizden istenen şu:

1. Size göre en önemli gördüğünüz 3 neden hangisi ise karşısındaki ( ) içine X işareti koyunuz.
2. Yine size göre, öğrenci devamsızlığını ortadan kaldıracak veya aza indirebilecek önerileri kağıdın alt kısmına yazınız.

- ( ) 1. Bir takım aile sorunları yüzünden,  
( ) 2. Sağlık nedenlerinden ötürü,  
( ) 3. Arkadaşlık ilişkileri yüzünden,  
( ) 4. Sınav korkusundan, başaramama endişesinden,  
( ) 5. Zayıf not alacağıma inanmış olmaktan,  
( ) 6. Derslere yeterince hazırlanamamaktan,  
( ) 7. Moral bozukluğu nedeniyle,  
( ) 8. Bir konuda hayal kırıklığına düşmekten,  
( ) 9. Evdeki bir anlaşmazlık yüzünden,  
( ) 10. Öğretmenlerin bazılarıyla geçinemediğimden,  
( ) 11. Bir arkadaşına verilen buluşma sözü (randevu) yüzünden,  
( ) 12. Bir başka işte çalışma zorunluluğundan,  
( ) 13. Can güvenliği nedeniyle.

### ÖNERİLERİNİZ:

1. ....
2. ....
3. ....

## ELEŞTİRİ ANKETİ

### ÖĞRENCİNİN

**Adı Soyadı** :

**Sınıfı/No** :

**AÇIKLAMA:** Eleştiriye açık olmak ve katılmak uygar insanların özelliklerinden biridir. sunduğumuz bu anketle size böyle bir fırsat vermeyi amaçladık.

Aşağıdaki bölümleri gözden geçirerek, görüşlerinizi belirtiniz. Eleştirmek ve uyararak görevinizi gereğince kullanacağınızı umuyoruz.

### KONULAR:

1. Okulunuzda görebildiğiniz noksanlıklar nelerdir?

- a) .....  
b) .....
2. Öğretmenlerinizi hangi yönleriyle beğenmiyorsunuz?  
a) .....  
b) .....
3. Dersler işleniş yönünden size göre nasıl geçmelidir?  
a) .....  
b) .....
4. Ders dışı etkinliği olarak neler yapılmasını önerirsiniz?  
a) .....  
b) .....
5. Derslerdeki başarısızlıkları; eğitimden ve okuldan gelen kaynaklarıyla belirtir misiniz?  
a) .....  
b) .....
6. Yürütülen rehberlik etkinliklerini eleştirir misiniz?  
a) .....  
b) .....
7. Düşünsel gelişiminizi engellendiğini gördüğünüz olaylar, etmenler ya da davranışlar konusunda neler düşünüyorsunuz?  
a) .....  
b) .....
8. Daha başka eleştirileriniz varsa özetler misiniz?  
.....  
.....  
.....

### KOPYA NEDENİ

#### ÖĞRENCİNİN

**Adı Soyadı** :  
**Sınıfı / No** :  
**Tarih** :

#### **AÇIKLAMA :**

Aşağıdaki maddeler halinde sıralanmış bir takım cümleler bulacaksınız. Bu cümleler, sizleri zaman zaman yazılı sınavlar ve ödevler sırasında istemeyerekte olsa, kopya yapmaya iten nedenlerden bazılarıdır. Size göre bir öğrenci aşağıdaki maddelerden hangileri daha önemli olduğu zaman kopya yapmaya yönelir.

Önemli bulduğunuz üç cümleyi (X) işareti koyarak belirtiniz?

- ( ) Dersin zorluğundan, konuların anlaşılmadığından,
- ( ) İyi not alabilmek için,
- ( ) Büyüklerin baskısıyla,
- ( ) Sınav sorularının zor olmasından,
- ( ) Yeterince hazırlanamamaktan,
- ( ) Okulda her şeyin not ile ölçüldüğünden,
- ( ) Kolaycılığı zevk durumuna getirmekten,
- ( ) Başarının yalnız çalışmaya bağlı olmadığını anladığımdan,
- ( ) Sınıfta kalma korkusundan,
- ( ) Bazı öğretmenlerin kopya çekmeye göz yummalarından,
- ( ) Öğretmenlerden kaynaklanan zıtlıklardan,
- ( ) Kahramanlık olarak yorumlanmasından,
- ( ) Daha başka nedenlerden,

**SORULAR:**

1. Okulunuzda kopya çekenlere ceza verilir mi?  
EVET ( ) HAYIR ( )
2. Sevilen öğretmenlerin sınavlarında da kopya çeker misiniz?  
EVET ( ) HAYIR ( )

**ACELECI MİSİNİZ; YAVAŞ MI ?**

**1. Baş durakta otobüs bekliyorsunuz. Otobüs kalkış saatinden 2-3 dakika gecikti.**

**Aşağıdakilerden hangisi size uygun bir davranış olur.**

- a) Hemen hareket amirine gidip gecikmenin sebebini sorarsınız.
- b) Birkaç dakikalık gecikmeyi normal karşılar, sakın sakın beklersiniz.
- c) Beklemeye hiç tahammülünüz yoktur, sıkıntıdan yerinizde duramaz, kimseye de bir şey sormazsınız.

**2. Eşiniz telaşlı ve sıkıntılı bir şekilde eve geldi:**

- a) Onu sakinleştirmeye çalışır sonra ne olduğunu, onun anlatmasını beklersiniz.
- b) Detaylara tahammül edemez, çabuk anlatması için “Sonra, sonra ne oldu?” diye üst üste sorup durursunuz.
- c) Bir an önce ne olduğunu söylemesini istersiniz.



**3. Küçük kızınız gece epeyce rahatsızlandı, sabah ise oldukça iyi görünüyor; ama yine de doktora gitmenin uygun olacağını düşündünüz, sabah doktora gittiniz, sizden başka birkaç hasta var ve doktor daha gelmemiş. Hemşire biraz sonra geleceğini söylediği ve üzerinden yarım saat geçtiği halde gelmiyor.**

- a) “Bu kadar kişi beklediğine göre elbette doktor gelecek” diye düşünüp beklersiniz.
- b) Doktoru beklemek zorunda olduğunuzu düşünür, fakat hemşireye tekrar sorarsınız.
- c) Daha fazla beklemeyip başka doktora gitmeye karar verirsiniz.

**4. Çok sevdiğiniz bir arkadaşınız size mektubunda yakında bir müjde vereceğinizi yazıyor.**

- a) Telefonla arayıp ne konuda müjde verebileceğini söylemesi için ısrar edersiniz.
- b) Hemen telefon açar ne konuda müjde vereceğini söylemesi için ısrar edersiniz.
- c) Söyleyebilseydi kendisi hemen söylerdi diye düşünüp ne kadar merak etseniz de hiç sormaz, onun söylemesini beklersiniz.

**5. Şu anda çalıştığınız işten memnunsunuz; fakat daha cazip bir iş için başvuruda bulundunuz. Özellikleriniz istenen özelliklere uyuyor ve işe alınacağınızı kuvvetle tahmin ediyorsunuz. İki hafta sonra sonuçlar açıklanacak.**

- a) İki haftayı nasıl geçireceğinizi düşünürsünüz.
- b) Hiç başka işe başvurmamış bir şekilde eskisi gibi işinize devam edersiniz.
- c) Bilgi alabileceğiniz birilerinin olup olmadığını araştırıp durursunuz.

**6. Bir konferansa katıldınız. Oldukça kalabalık. Konferans bittikten sonra herkes dağılırken aşağıdakilerden hangisi sizin için en geçerli olabilir?**

- a) Hemen ayağa kalkar bir an önce salondan çıkmaya çalışırsınız.
- b) İzdiham olmaması için bir süre bekler, öyle salondan çıkarsınız.
- c) Salonun boşalmasına yakın salondan çıkarsınız.

**7. Araba kullanıyorsunuz, trafik ışıkları kırmızı yanarken durdunuz. Tekrar yeşil yandığı halde önünüzdeki araç hareket etmedi. Size en uygun davranış hangisidir.**

- a) Bir süre beklersiniz.
- b) Hemen kornaya basarsınız.
- c) Ne olduğunu anlamaya çalışırsınız.

**8. Arkadaşlarınızdan güzel bir börek tarifi aldınız, epeyce emek verdiniz ve fırına sürdünüz.**

- a) Ara ara fırının camından nasıl oluyor diye bakarsınız.
- b) Pişirme süresinde fırının yanına hiç yaklaşmaz, başka işlerle meşgul olursunuz.
- c) Acaba güzel olacak mı diye düşünmekten başka iş yapamaz, zaman zaman fırının kapağını açmadan durmazsınız.

**9. Uçakla bir yolculuk yapacaksınız. Hareket saatinden iki saat önce havaalanında olmanızın uygun olacağını söylüyorlar. Hangisi size uygun bir seçenek olabilir?**

- a) Erkenden gidip orada ne yapacağım diye düşünüp sakin hazırlanırsınız.
- b) Bir an önce gitmek için acele ile yola koyulur, zamanından çok önce orada olursunuz.
- c) Ne kadar erken yola çıkmak için acele acele hazırlansanız da, mutlaka ya tam vaktinde gider, ya da bir şeyler aksi gidip geç kalırsınız.

**10. Arkadaşlarınızı yemeğe davet etmişsiniz. Fakat unuttuğunuz bir şeyi almak için alışverişe çıkmak zorunda olduğunuzdan sofrayı hazırlamaya biraz geç kaldınız. Aşağıdakilerden hangisi sizin için geçerli olabilir.**

- a) Acele ederseniz; ama bunu çevrenizdekilere yansıtmamaya çalışırsınız.  
b) Servisi bir an önce tamamlamak için koşturup durursunuz; ama hem telaştan kıpkırmızı olur, hem de ya bir şeyler kırar ya da dökersiniz.  
c) “ Kimse kıtlıktan çıkmadı.” diye düşünüp sakın sakın ikramınızı yaparsınız.



<b>Puan tablosu</b>			
	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
<b>1</b>	3	1	2
<b>2</b>	1	3	2
<b>3</b>	1	2	3
<b>4</b>	2	3	1
<b>5</b>	2	1	3
<b>6</b>	3	2	1
<b>7</b>	1	3	2

8	2	1	3
9	1	3	2
10	2	3	1

**Eğer 23-30 puan arası aldıysanız:**

Size tam manasıyla aceleci bir kimse denilebilir. Böyle davranarak hem iki ayağınızı bir pabuca sokuyor, hem çevrenizdekileri telaşlandırıp işlerin daha çok sarpa sarmasına sebep oluyorsunuz. Biraz daha sakin davranmanız işler daha yolunda gidecek. Evet tez canlılık vaktinde harekete geçmek çok önemli; ama bunun için önceden tedbir alıp olaylara hazırlıklı davranmak gerekir. Fakat bir engelle karşılaştığınızda acele etmekle ancak kendi kendinizi yıpratıyorsunuz.

**Eğer 15-23 puan arası aldıysanız:**

Siz de çok sakin bir kimse değilseniz; ama kendinizi telaşa sokmamak için önceden tedbirli olmaya çalışıyorsunuz. Bir engelle karşılaştığınızda ve acele davranmanız gerektiğine de en azından bunu çevrenizdekilere yansıtmaya gayret ediyorsunuz. Acele etmeyle elinizden bir şey gelmediğinde gevşemeye çalışarak rahat davranabilerseniz kendinize zarar vermemiş olursunuz.

**Eğer 10-17 puan arası aldıysanız:**

Siz oldukça sakin bir kimsesiniz. Bu özelliğiniz genelde işlerinizi kendinizi yıpratmadan tamamlamanıza hem de yaptığınıza sebep oluyor. Birkaç işi bir arada yapmaktan hoşlanmadığınızdan, az fakat temiz iş yapmayı tercih ediyorsunuz. Vazgeçmeyi bilmeniz sakin davranmanızı sağlıyor. Fakat çok sakin ve yavaş davranmanız bazı fırsatları kaçırmaya sebep olabilir, unutmayın.

**İNSANLARLA İLİŞKİLERİNİZ NASIL ?**

Çevrenizdekiler, aile üyeleriniz, okul veya iş arkadaşlarınızla iyi ilişkiler içinde misiniz? Onları anlıyor ve onların sizi anlamasına yardımcı oluyor musunuz? Yoksa hep kendi duygu ve düşüncelerinizi ön plana çıkarıp çevrenizdekilerle aranızda bir duvar mı oluşturunuz? Ya da daima çevrenizdekileri memnun edeceğim diye kendi duygu ve düşüncelerinize hiç önem vermeyerek pasif bir durumda mı kalıyorsunuz? Kendi kendinizi daha iyi tanımak isterseniz işte testimiz.

**1. Arkadaş veya aile çevresinde konuşkan bir kişi misiniz?**

- a) Düşünce ve tecrübelerime güvendiğim için onları her fırsatta çevremdekilere aktarmam gerektiğini düşünür ve sonuçta bir toplulukta en çok konuşan kişi ben olurum.
- b) Beni dinleyen kimselerle konuşmaktan hoşlanırım fakat konuştuğum kadar dinlemeye de önem veririm.
- c) Moralim düzgünse insanlarla sohbet etmekten çok hoşlanırım. Fakat sıkıntılıysam ağzımı bıçak açmaz.
- d) Başkalarının fikirlerine kendiminkinden daha çok önem verdiğim için konuşmaktan çok dinlemeyi tercih ederim.

**2. Konuşurken veya dinlerken karşınızdaki kimsenin gözlerine bakabilir misiniz?**

- a) Konuşurken karşımdakinin gözlerinin içine bakar ve karşımdaki de aynı şekilde davranmazsa çok sinirlenirim.
- b) Karşımdakine sevgiyle ve gülümseyerek bakarak dinlediğimi belli etmeye çalışırım.
- c) Kendimi iyi hissetmiyorsam dikkatimi dağınık olur ne kadar istesem de karşımdakini ilgiyle dinleyemem bu da bakışlarımdan belli olur.
- d) Ben konuşurken karşımdakine pek fazla bakmam fakat karşımdakini dinlerken bakmaya çalışırım.

**3. Arkadaşınızla bir yerde buluşacaksınız, fakat arkadaşınız söz verdiği saatte gelmedi. Tepkiniz nasıl olur?**

- a) Böyle bir hususta mazeret kabul etmez yeteri kadar önem vermediği için geç geldiğini düşünür ve kızgınlığımı sözle de ifade ederim.
- b) Önce arkadaşlarımla konuşmasını bekler geç kalma sebebine göre davranırım.
- c) Genellikle fazla mesele etmem fakat sıkıntılıysam böyle bir davranışında ilk anda kızgınlığımı belli ederim.
- d) Sebep ne olursa olsun karşımdakinin üzülmesini istemem ve onu teselli ederim.

**4. Çalıştığınız yerdeki iş arkadaşınız o gün oldukça durgun.**

- a) Davranışlarının bana karşı alınmış bir tavır olabileceğini düşünür fakat fazla üzerinde durmam.

- b) Arkadaşımın uygun bir ortamda yalnız olarak konuşup bir sıkıntısının olup olmadığını öğrenmeye çalışırım.
- c) Çevremdekilerin durgun veya neşeli olup olmadıklarını pek fark etmem.
- d) Arkadaşımı üzecek bir şey yapıp yapmadığını düşünmek beni çok etkiler. Bunu doğrudan da soramaz öğrenmek için değişik yollar denerim.

**5. Komşunuzdan uygunsuz bir saate gürültü geliyorsa aşağıdakilerden hangisini yaparsınız?**

- a) Hemen kapısına gider bu davranışın adab-ı muâşeret kurallarına hiç uymadığını söylerim.
- b) Gürültü çok aşırı değilse o gün tahammül eder daha sonra komşuyla görüştüğümüzde sohbet arasında rahatsız olduğumu uygun bir dille anlatmaya çalışırım.
- c) Genellikle başım çok ağrır ve gürültüye tahammül edemem. Bunun için de kapısına gider ve kibar bir dille rahatsız olduğumu söylerim.
- d) Komşumu üzmem istemediğimden gürültüden rahatsız olduğumu belli etmem.

**6. Arkadaşınız sizi bir hususta eleştirdi. Nasıl davranırsınız?**

- a) İnsanlar beni genellikle haksız yere eleştirirler. Bu beni çok öfkelenendir. Ne yapalım meyvalı ağaç taşlanır.
- b) Önce arkadaşlarımın haklı olup olmadığını düşünürüm. Yerinde eleştiriyse haklı olduğunu söyler o davranışımı değiştirmeye çalışırım.
- c) Bana yöneltilen eleştirilere göre tepkim değişir.
- d) Arkadaşımın eleştirisinde haklı olduğunu düşünürüm. Yerinde eleştirisel haklı olduğunu söyler o davranışımı istenilen şekilde değiştirmeye çalışırım.

**7. Sevdiğiniz bir arkadaşınızda veya yakınınıza karşı olan sevginizi ona söyler misiniz?**

- a) Söylemeyi tercih ederim.
- b) Fırsat bulduğumda sevdiğimi söylemekten hoşlanırım.
- c) Bazen söylerim.
- d) İstesem de söyleyemem.

**8. Bir tartışma esnasında karşınızdakine karşı kırıcı sözler söyler misiniz?**

- a) Ben neysem oyum, gerektiği zaman gerekeni söylerim.
- b) Kırıcı konuşmaya özen gösteririm.
- c) Kırıcı konuşmak istemem fakat genellikle kendimi tutamam.
- d) Kesinlikle kırıcı konuşmam.

**9. Sıkıntılı zamanınızda bunu çevrenizdekilerle nasıl paylaşırsınız?**

- a) Sıkıntımı içimde saklayamam arkadaşlarıma rahatlıkla açılırım.
- b) Çözüm bulabileceğine inandığım ve sır tutabilecek yakın arkadaşlarımla paylaşıyorum.
- c) Ancak ısrar edildiğinde sıkıntılarımı söyleyebilirim.
- d) Başkalarının başını ağrıtmak yerine sıkıntılarımı içimde saklamayı yeğlerim.

**10. Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınıza bir toplantıda rastladınız, ne yaparsınız?**

- a) Hiç dost dostu bu kadar uzun zamandır aramaz mı? diye sitem ederim.
- b) Sevgiyle kucaklar onu ne kadar çok özlemiş olduğumu söylerim.
- c) Tepkim karşımdaki kişiye göre değişir.
- d) Uzun zamandır onu arayamadığımı düşünüp mahcup olur mazeretlerimi sıralamaya başlarım.

**DEĞERLENDİRME**

**Önce değerlendirme kısmına bakmanız, testi cevaplandırmanızı anlamsız kılacaktır.**

**Eğer daha çok a'yı işaretlemişseniz:**

İnsanlarla ilişkilerinizde hep kendi dediğinizin olmasını istiyorsunuz. Sizin düşünce ve davranışlarınızın daima başkalarinkinden üstün olduğunu düşünüyor ve bunu sürekli

çevrenizdekilere kabul ettirmeye çalışıyorsunuz. Sayılı kişiler dışında çevrenizdekileri küçümser şekilde konuşmanız, onlardan mükemmel şekilde hareket etmelerini beklemeniz çevrenizdekileri sizden uzaklaştırıyor ve yalnız kalıyorsunuz. Daha hoşgörülü olursanız inanın daha mutlu olacaksınız.

**Daha çok b'yi işaretlemişseniz:**

Siz çevrenizdekilere değer veren bir kimsesiniz. Çevrenizdekilere sıkıntılı zamanlarında yardımcı oluyor ve onlardan da gerektiğinde yardım alabiliyorsunuz. Eğer karşınızdaki de sizin gibi davranırsa insanlarla ilişkilerinizin olumsuz gitmesi için ortada bir neden görülüyor. İnsanlarla iletişim kurarken neden dilinizden maksimum derecede yararlanıyorsunuz. Size karşı yanlış bir hareket yapıldığında bunun yanlış anlaşılardan kaynaklanabileceğini düşünüyor ve düzelme yoluna gidiyorsunuz. İnsanların davranışlarının temelinde yatan sebepleri göz önüne almayı ihtimal etmiyorsunuz. İnsanlara karşı önyargılı davranmaya gayret ediyorsunuz.

**Daha çok c'yi işaretlemişseniz:**

Siz oldukça değişken yapıya sahip bir kimsesiniz. Sizin insanlarla iletişiminiz tamamen ruh halinize bağlı. Eğer bir gün sıkıntılıysanız veya sizi üzen bir olay olmuşsa bunu yüz hatlarınız ve hareketlerinizle o kadar çok ortaya koyuyorsunuz ki çevrenizdekiler sizi üzecek bir şey yapıp yapmadıklarını düşünüp duruyor ve huzursuz oluyorlar. Neşeli olduğunuzda da aynı şekilde çevrenizdekilerle iletişiminize bunu yansıtıyorsunuz.

**Daha çok d'yi işaretlemişseniz:**

İnsanlarla iletişiminizde fedakarlığı o kadar çok ön planda tutuyorsunuz ki bunda aşırıya varıp kendi duygu, düşünce ve isteklerinizden çok fazla taviz veriyorsunuz. Halbuki hem insanlarla iyi geçinip, hem de doğru bildiğiniz şekilde davranmak mümkündür. Yeter ki siz kendinizi ifade etmeye gayret edin.

## Ö Ğ R E N C İ T A N I M A F İ Ş İ

...../ ..... Öğretim Yılı

Numara : .....  
Şube : .....  
Adı ve Soyadı : .....  
Cinsiyeti : .....

Fotoğraf

**A- KENDİN VE AİLEN İLE İLGİLİ BİLGİLER:**

1. Doğum Yeri ve Tarihi : ...../...../.....
2. Velinin Adı : ..... Yakınlığı : .....
3. Adresin : ..... Telefonun : .....
4. Aile Üyeleri Bilgisi : Kardeşlerini yaş sırasına göre yaz.

<u>Yakınlığı</u>	<u>Adı –Soyadı</u>	<u>Sağ/Ölü</u>	<u>Doğum Yeri ve Yılı</u>	<u>Öz/Üvey</u>	<u>Bitirdiği Okul</u>	<u>Mesleği</u>
Anne	:	.....	.....	.....	.....	.....
Baba	:	.....	.....	.....	.....	.....
.....	:	.....	.....	.....	.....	.....
.....	:	.....	.....	.....	.....	.....
.....	:	.....	.....	.....	.....	.....
.....	:	.....	.....	.....	.....	.....
.....	:	.....	.....	.....	.....	.....
.....	:	.....	.....	.....	.....	.....

5. Ev Kira mı? ( ) Kendinizin mi? ( ) Kira ise ne kadar? .....
6. Sen evde anne-baba ve kardeşlerinle beraber misin? Evde sizden başka, oturan yakınınız var mı? Varsa yakınlık derecesi nedir? .....

7. Öğrenim gördüğün okullar bilgisi:  

<u>Okulun Adı</u>	<u>Yeri</u>	<u>Başlama ve Ayrılma Tarihleri</u>	<u>Ayrılış Nedeni</u>
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

8. Sağlığınla ilgili bir problemin var mı? Geçirdiğiniz önemli bir hastalık var mı? (Örnek: Görme, işitme, cilt, ortopedik, vb.) .....

9. Aylık kazancınız ne kadardır? : .....
10. Kendine ait çalışabileceğin odan var mı? : .....
11. Haftalık ya da aylık okul harçlığını nasıl ve nereden karşılırsın? : .....

12. Aşağıda yazılı ifadelerden hangisi veya hangileri sana daha çok uyar:  
Dışa dönük ( ), içe dönük ( ), rahat ( ), sakin ( ), güvenli ( ), kuşkucu ( ), neşeli ( ), kaygılı ( )  
çalışkan ( ), tembel ( ), düzenli ( ), dağınık ( ), tutarlı ( ), tutarsız ( )
13. Arkadaşlarının seni eleştirdikleri ve takdir ettikleri yönlerin nelerdir?  
.....

14. Dışarıdan bir kişi (ikinci, yabancı bir kişi) gibi düşün, kendini ele al, eleştir, buna göre kendini bir cümle ile ifade et : .....

15. Elinde değiştirme olanağı olsa idi vücudun ve kişiliğinden neler değiştirirdin? : .....

16. Büyüklerinle (anne-baba-öğretmen vb.) olan ilişkilerini bir cümle ile ifade et : .....

17. Büyüklerin en çok hangi davranış veya davranışlarını eleştirir, haklılar mı? : .....

18. Kalabalık ortamlarda her birey farklı tepkiler verir. Sen aşağıdaki tepkilerden hangilerini gösterirsin? :  
Sıkılıyorum ( ), Herkesin beni gözlediğini (bana baktığını) zannederim ( ), Kendimi tehdit altında hissederim ( )  
Kendimi korumasız hissederim ( ), kendimi rahatsız hissederim ( ), Kendimden emin olurum ( )



## B- İLGİ VE YETENEKLERİN İLE İLGİLİ BİLGİLER :

19. En çok sevdiğin ve başarılı olduğun dersin adını yaz : .....
20. Bu dersleri sevmeye nedenin nedir? : .....
21. En az sevdiğin ve başarısız olduğun iki dersin adını yaz : .....
22. Bu dersleri niçin sevmiyorsun? : .....
23. Sana uygun iç mesleğin adını ve neden tercih ettiğini yaz : .....
- .....
- .....
24. Anne ve baban dışında örnek aldığın yetişkin insanlar var mı? Varsa kimler ve hangi özelliklerinden dolayı örnek alıyorsun? : .....
- .....
25. Edebiyat veya sanatsal faaliyetler ile uğraşır mısın? (şir, resim, hikaye, tiyatro, müzik aleti çalma vb. Bu konular hakkında rehberlik servisimize her zaman gelebilirsin) .....
- .....

## C- OKUL DIŞI ETKİNLİKLER BİLGİSİ :

26. Ne kadar sıklıkla kitap okursun? Genel olarak okumaktan hoşlandığın kitap türleri var mı? Bana okumam için bir kitap tavsiye et desem, hangi kitabı tavsiye edersin? : .....
- .....
27. Okul dışı zamanını kullanırken: Arkadaşlarıyla cafe vb. yerlere giderim ( ), bilardo oynamaya giderim ( ), internet cafelere giderim ( ), rastgele gezerim ( ), spor etkinliklerine katılırım ( ), sinemaya giderim ( ), sevdiğim bir arkadaşın evine giderim ( ), lokale, derneğe giderim ( ), partiye giderim ( ), başka : .....
- .....

## D- OKUL VE MESLEK BİLGİSİ :

28. Büyükleriniz en çok hangi davranışlarınızı eleştiriyorlar? Eleştirileri sizce haklı mı? : .....
- .....
29. Hayal ve projelerini yaz: (İnsan hayallerinin büyüklüğü kadar özgürdür) .....
- .....
30. Öğrenciliğin boyunca almış olduğun ödül ve cezaları yaz:
- |                    | <u>ÖDÜL</u> | <u>CEZA</u> |
|--------------------|-------------|-------------|
| a- İlköğretimde :  | .....       | .....       |
| b- Ortaöğretimde : | .....       | .....       |
31. Buradaki sorular seni tanımak için yeterli olmamış olabilir. Senin söylemek istediğin sözlerin varsa onları rahatlıkla buraya yazabilirsin: .....
- .....

Sınıf Rehber Öğretmeninin Adı-Soyadı : .....

## MESLEKİ EĞİLİM BELİRLEME TESTİ

ÖSS'ye hazırlanırken eğilimli olduğunuz meslek grubunu biliyor musunuz? Hangi meslekte daha başarılı olabilirsiniz? Tercihlerinizi neye göre yapacaksınız? Bu soruların cevabını bulmak ve sağlıklı bir tercih yapmanıza yardımcı olmak amacıyla bu testi hazırladık.

Şüphesiz bu testin tek başına sizin tüm yeteneklerinizi ve eğilimlerinizi tam olarak ortaya çıkarması beklenemez. Ancak yaklaşıpta olsa kendinizi tanımanız bakımından size bir fikir verecektir.

“Meslek Eğilim Belirleme” testimiz 160 maddeden oluşmaktadır.

Bu maddelerden belirtilen etkinlikler ilginizi çekiyorsa ve sizin eğilimlerinize uygunsa cevap cetvelindeki ( ) hanesini **X** işareti koyarak belirtiniz. Eğer cümlede belirtilen etkinlik hiç ilginizi çekmiyorsa cevap hanesini boş bırakınız.

### TEST MADDELERİ

1. Bir tarlanın yanından geçerken özellikle ürününe dikkat etmek.
2. Bozulan elektronik aletleri tamir etmek.
3. Akıl danışılabilir bir kişi olmak.
4. Müzeleri gezmek.
5. Kitap okumak.
6. Modern yaşamın problemlerini araştırmak.
7. Uluslar arası konferanslara katılmak.
8. İnsan vücudunun işleyişini incelemek.
9. “Milyarder Olma Sanatı” adlı kitabı okumak.
10. Matematiksel hesaplara ilgi duymak.
11. Çiftlik hayvanlarına ilgi duymak.
12. El sanatları sergilerini gezmek.
13. Seyrettiği polisiye filmlerin sonucunu tahmin etmek.
14. Pul veya benzeri koleksiyonlar yapmak.
15. Gazetelerde köşe yazılarını okumak.
16. TV’de açık oturum yönetmek.
17. Yabancı dilden kitap tercüme etmek.
18. Sağlık kuruluşlarında çalışmak.
19. Parayı dövize çevirmek.
20. Bilgisayarda özel programlar geliştirmek.
21. Sebze ve meyve yetiştirmek.
22. Evdeki eski mobilyaları onarmak.
23. Liderlerin hayat hikayelerini okumak.
24. Antika eşyalara ilgi duymak.
25. Ünlü şairlerin en az birinin tüm eserlerini okumak.
26. İnsan davranışlarının nedenini araştırmak
27. Turistlerle konuşmaya çalışmak.
28. Hasta insanlara yardım etmek.
29. Enflasyonun nedenlerini araştırmak.
30. Sayısal bilgi gerektiren bilmeceler çözmek.
31. Yabani hayvan resimlerini biriktirmek.
32. Bir binanın mimari özelliğini incelemek.
33. Bir hayır kurumu için para toplamak.
  
34. Türk Sanat Müziği ve Klasik müzikten hoşlanmak.
35. Halkın gelenek ve inançlarının nedenlerini incelemek.
36. İnsanlardaki psikolojik sorunların sebeplerini incelemek.
37. Yeni duyduğum yabancı bir kelime için sözlüğe bakmak.
38. Alınan ilaçların prospektüsünü okumak.
39. Ekonomi dergilerini izlemek.
40. Ev, apartman ve benzeri yapıların projelerini çizmek.
41. Modern çiftçilik yöntemleri hakkında yazılar okumak.
42. Güzel resim yapmak.

43. Okul tercihi yaparken arkadaşlarına yol göstermek.
44. Taklit yapmak.
45. TV'lerdeki kültür-sanat programlarını izlemek.
46. Gazetelerdeki "sorunlarınıza çözümler" türündeki yazıları okumak.
47. Yabancı ülkeleri merak etmek.
48. Laboratuarda deney yapmak.
49. Borsayla ilgilenmek.
50. Bir işletmenin muhasebesini tutmak.
51. Ormanda tatil yapmak.
52. Olumsuz biteceği tahmin edilen bir işte bile sonuna kadar sabretmek.
53. Siyasi parti propagandalarına katılmak.
54. Sanat galerilerini gezmek.
55. Tarihi olay ve kişileri incelemek.
56. Dernek, vakıf gibi hayır kurumlarında çalışmak.
57. Dil öğrenmenin pratik yollarını araştırmak.
58. Ölmek üzere olan bir hastaya sun'i teneffüs yaptırmak.
59. Döviz kurlarını takip etmek.
60. Bilim-teknik dergilerini okumak.
61. Başka ülkelerin iklim yapılarıyla ilgilenmek.
62. Çocuklara pratik oyuncaklar yapmak.
63. TV'deki açık oturum programlarını izlemek.
64. El becerisi kermeslerini gezmek.
65. Radyo veya TV'den günlük haberleri takip etmek.
66. İnsanları suça iten nedenler üzerine yazı yazmak.
67. Turistlere rehberlik etmek.
68. Sağlık alanındaki buluşları izlemek.
69. Reklamları izlemek.
70. Keşif ve icatlarla ilgilenmek.
71. Denizin dibini ve suları araştırmak.
72. Halı ve kilim mağazalarının vitrinlerine bakmak.
73. Bir başkasına yapılan haksızlığa karşı koymak.
74. Gezilerde fotoğraf makinesi taşımak.
75. Olayların neden ve sonuçlarını merak etmek.
76. Cezaevinde bir arkadaşını ziyaret etmek.
77. Güçlü bir hafızaya sahip olmak.
78. hastanede yatan yakınlarını sık sık ziyaret etmek.
79. İnsanları etkilemenin yollarını öğrenmek.
80. Radyo, TV devrelerinin nasıl çalıştığını araştırmak.
81. Değişik çiçek cinslerine ilgi duymak.
82. Evdeki eşyaların yerleştirilmesinde fikir beyan etmek.
  
83. Münazaralara katılmak.
84. Mizah dergilerini okumak.
85. Çeşitli toplulukların sosyal yapılarını incelemek.
86. Günlük gazetelerden en az birini izlemek.
87. Türkçe dersinde dilbilgisinde başarılı olmak.
88. Bir hastanın ameliyatını izlemek.
89. Zarar eden bir şirketi kara geçirmek.
90. Farklı bir yakıtla çalışabilecek otomobil geliştirmek.
91. Yağmurun ne zaman yağacağını önceden tahmin etmek.

92. Mobilya fuarını gezmek.
93. Miting ve kitle gösterilerine katılmak.
94. Saz, gitar, org, piyano, flüt vb. müzik aletlerinden birini kullanabilmek.
95. Söz söyleme ve ikna kabiliyetine sahip olmak.
96. Gazete bayisinin önünden geçerken gazete manşetlerine bakmak.
97. Farklı dillerdeki ortak kelimeleri bulmaya çalışmak.
98. İnsan ve hayvan hücrelerini incelemek.
99. Satın alacağı bir malın toptan fiyatını öğrenmek.
100. Astronomi ile ilgili kitaplar okumak.
101. Türkiye'nin yer altı zenginliklerini araştırmak.
102. Araba modelleriyle (tipleriyle) ilgilenmek.
103. Bir kurumun personel müdürü olmak.
104. Fiyatının yüksekliğine rağmen lüks bir lokantada yemek yemek.
105. Büyük bir yazar veya şair olmayı düşünmek.
106. İnsan ve evrenin niçin yaratıldığını düşünmek.
107. Gazete ve dergilerdeki dış politika yazılarını okumak.
108. Bilim müzesini gezmek.
109. Bir firmanın kar-zarar hesaplarıyla ilgilenmek.
110. Bilim-kurgu filmlerini izlemek.
111. Madenlerin ve petrolün nasıl oluştuğunu merak etmek.
112. Modayı izlemek.
113. Önemli bir konuda bilgi toplamak.
114. Sulu boyayla tabiat resimleri yapmak.
115. Eşya ve olayların ayrıntılarına dikkat etmek.
116. Alış-veriş yaparken pazarlık etmek.
117. Düşüncelerini söz ve yazı ile biçimde aktarabilmek.
118. Şifalı suların ve kaplıcaların faydalarını araştırmak.
119. Serbest piyasa ekonomisine taraftar olmak.
120. Uzun süre masa başında çalışmaya sabretmek.
121. Deniz sahilinden geçecek bir geziye katılmak.
122. Kumaşlara desen ve renk vermek.
123. Arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içerisinde olmak.
124. Çamurdan figürler yapmak.
125. Bir derste veya oturumda muhatabına konunun incelikleri hakkında soru sormak.
126. Yeni anayasayı veren gazeteyi almak.
127. Genel kültür ansiklopedilerini karıştırmak.
128. Kanserin tedavisini merak etmek.
129. Giyimine özen göstermek.
130. Teknolojik yeniliklerle ilgilenmek.
131. Yüksek dağlara ve tepelere tırmanmak.
132. Kitaplarını kullanmadan önce ciltlemek.
133. Oyunlarda kaptan olmak.
134. Oturduğu evin dekoruna ve düzenine önem vermek.
135. Duygularını düşüncelerini abartılı bir şekilde aktarmak.
136. Meclis TV'yi izlemek.
137. Yakın tarihe ait belgeleri çözmek.
138. Kır gezilerinde şifalı bitkileri toplamak.
139. Güne programlı başlamak.
140. Bir işe başlamadan önce o işin genel planını ve programını yapmak.

141. Hasta ve yaralı hayvanlara yardımcı olmak.
142. El becerisi gerektiren işleri titizlikle yapmak.
143. Toplum önünde etkili ve güzel konuşmak.
144. Sinemaya ve tiyatroya gitmek.
145. Dini konularda bilgili olmak.
146. Zencilerin tenlerinin neden siyah olduğunu araştırmak.
147. Bir kurumu temsilen görüşmelerde bulunmak.
148. Yabancı dildeki eşya isimlerini hafızada tutabilmek.
149. Randevularına zamanında gitmek.
150. Bilimsel formüllerin nasıl geliştirildiğini merak etmek.
151. Nükleer santrallerin yapılanmasına karşı çıkmak.
152. Dokuma tezgahında çalışmak.
153. Bir konuda araştırma ve inceleme yaptıktan sonra karar vermek.
154. Sanat tarihimizde özel bir yeri olan camileri gezmek.
155. Çocuklara masal anlatmak.
156. Farklı ırkların ve dillerin nasıl oluştuğunu araştırmak.
157. Yabancı filmlere ilgi duymak.
158. Düşkün ve çaresizlere yardım etmeyi sevmek.
159. İnsan ilişkilerinde nazik olmak.
160. Kullandığı cihazların fonksiyonlarını geliştirmek ve çoğaltmak.

**ÖĞRENCİNİN**

**ADI-SOYADI :**

**SINIFI :**

**NO :**

**MESLEKİ EĞİLİM BELİRLEME TESTİ  
CEVAP CETVELİ**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	İ									
1	( )	2	( )	3	( )	4	( )	5	( )	6	( )	7	( )	8	( )	9	( )	10	( )
11	( )	12	( )	13	( )	14	( )	15	( )	16	( )	17	( )	18	( )	19	( )	20	( )
21	( )	22	( )	23	( )	24	( )	25	( )	26	( )	27	( )	28	( )	29	( )	30	( )
31	( )	32	( )	33	( )	34	( )	35	( )	36	( )	37	( )	38	( )	39	( )	40	( )
41	( )	42	( )	43	( )	44	( )	45	( )	46	( )	47	( )	48	( )	49	( )	50	( )
51	( )	52	( )	53	( )	54	( )	55	( )	56	( )	57	( )	58	( )	59	( )	60	( )
61	( )	62	( )	63	( )	64	( )	65	( )	66	( )	67	( )	68	( )	69	( )	70	( )
71	( )	72	( )	73	( )	74	( )	75	( )	76	( )	77	( )	78	( )	79	( )	80	( )
81	( )	82	( )	83	( )	84	( )	85	( )	86	( )	87	( )	88	( )	89	( )	90	( )
91	( )	92	( )	93	( )	94	( )	95	( )	96	( )	97	( )	98	( )	99	( )	100	( )
101	( )	102	( )	103	( )	104	( )	105	( )	106	( )	107	( )	108	( )	109	( )	110	( )
111	( )	112	( )	113	( )	114	( )	115	( )	116	( )	117	( )	118	( )	119	( )	120	( )
121	( )	122	( )	123	( )	124	( )	125	( )	126	( )	127	( )	128	( )	129	( )	130	( )
131	( )	132	( )	133	( )	134	( )	135	( )	136	( )	137	( )	138	( )	139	( )	140	( )
141	( )	142	( )	143	( )	144	( )	145	( )	146	( )	147	( )	148	( )	149	( )	150	( )
151	( )	152	( )	153	( )	154	( )	155	( )	156	( )	157	( )	158	( )	159	( )	160	( )
<b>Toplam Puan</b>																			

### PUANLAMA VE DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki cevap cetvelindeki her bir sütun bir meslek grubuna aittir. İşaretlediğiniz her bir hane **10 puan** değerindedir. Bu puanların toplamını her sütunun altına yazınız.

Aldığınız puanlara göre, bir meslek grubuna olan ilgi ve yatkınlığınız aşağıda değerlendirilmiştir. Bu meslek grubunun hangi mesleklerden oluştuğunu “**Meslek Grupları**” listesinden öğrenebilirsiniz.

Puanınız **0-40 arası** ise bu mesleklere ilginiz yok.

Puanınız **40-80 arası** ise ilginiz var; ama bu meslekleri seçmemiz için yeterli değil.

Puanınız **80-100 arası** ise bu mesleklere ilginiz var; ama seçmeden önce bir kere daha düşününüz.

Puanınız **100-130 arası** ise normal; bu meslekleri seçebilirsiniz.

Puanınız **130-160 arası** ise bu meslekler için ideal birisiniz; hiç düşünmeyiniz.

### MESLEK GRUPLARI

**A SÜTUNU** : Ziraat Müh., Orman Müh., Veteriner, Çevre Müh., Su Ürünleri Müh., Turizmciilik, Maden Müh., Tütün Eksperliği, Arkeoloji, Spor, Meteoroloji

Müh., Coğrafya vb.

**B SÜTUNU** : Tekstil Müh., Radyo-TV teknisyeni, Teknik Eleman, Mimar, İç Mimar, Teknik Ressam, Teknik Öğretmenlikler, Diş Teknisyenliği, Makine Mühendisliği vb.

**C SÜTUNU** : Hukuk (Avukat, Yargıç, Savcı) Siyasal, İşletme, Yönetici vb.

**D SÜTUNU** : Fotoğraf, Sinema, Tiyatro, Müzik, Resim, Heykeltraş, Mimar, Peyzaj Mimarı, Arkeolog, Dekoratör, Sanat Tarihi, Arkeoloji vb.

**E SÜTUNU** : Edebiyat Öğretmenliği, Gazeteci, Öğretmen, İlahiyatçı, Halkla İlişkiler, Reklamcı, Pazarlamacı, Rehberlik, Tarih vb.

**F SÜTUNU** : Psikoloji, Sosyoloji, Felsefe, Antropoloji, Hukuk, Pazarlama, Kamu Yönetimi, Gazeteci, Yazar, Halkla İlişkiler vb.

**G SÜTUNU** : Mütercimlik, Yabancı Dil Öğretmenliği, Filoloji, Otelcilik, Turizmcilik, Uluslar arası İlişkiler vb.

**H SÜTUNU** : Biyolog, Doktor, Eczacı, Diş Hekimi, Hemşire, Veteriner, Kimyagerlik vb.

**I SÜTUNU** : İktisatçı, Bankacı, Tüccar, Maliyeci, Maliye Müfettişi, Kamu ve Özel Sektör Yöneticisi, Ekonomist, Muhasebe vb.

**İ SÜTUNU** : Bilgisayar, Elektrik-Elektronik, Matematik, Fizik, İnşaat, Uçak Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği vb.

## OTOBİYOGRAFİ

Otobiyografi diğer tanıma yöntemlerinden farklıdır. Diğer yöntemlerde kişi doğrudan katılımcı olmadığı halde, burada doğrudan katılımcıdır ve kendisini anlatır. Kişiye ya da öğrencilere kendi yaşamlarını, yaşadıkları ve gördükleri biçimiyle anlatmak (betimlemek) olanağı sağlar. Kişiye yaşamda önemli olanı anlatmak, beğenileri ve beğenmedikleri yanları

vurgulamak, değerleri tanımlamak, çıkarları ve beklentileri betimlemek, başarıları başarısızlıkları açıklamak, anlamlı kişisel ilişkileri anımsamak fırsatı verir.

Genellikle kişi yaşam öyküsünü anlatırken kendince önemli gördüğü bireysel özelliklerini, bu özelliklere karşı tutumunu, bunların oluşmasında rol oynayan geçmiş olaylara ve kişilere verdiği önemi yansıtır. Bu da bireyi inceleyen kişiye onun değerleri, beklentileri, çatışmaları, gereksinimleri, kısaca davranışlarının dinamiği hakkında bilgi verir.

Otobiyografi, kişinin kendini nasıl gördüğü hakkında bilgi verir. Kendini, çevresini, olgu ve olayları kendi bakış açısından yansıtır. Bu nedenle oldukça öznedir. Ancak kişinin “benlik kavramı”, yani kendini nasıl algıladığını ortaya çıkarması nedeniyle yararlı bir tekniktir. Bu nedenle otobiyografinin öznel olduğu gerçeğini gözardı etmeden yorumlamak ve mutlaka diğer tekniklerden elde edilen bilgilerle karşılaştırmak gerekir. Ayrıca uzmanlar psikolojik danışma ve otobiyografideki bilgileri bireyle paylaşmalıdırlar.

Otobiyografide kişi geçmişte ne gibi gereksinimleri olduğunu, bunları nasıl ifade ettiğini ve nasıl doyduğunu, çevrenin beklentilerini ne ölçüde ve nasıl karşıladığını, güçlüklerle nasıl başettiğini, kimlerden destek gördüğünü ya da görmediğini, kimlerle çalıştığını ya da kimlerden hoşlandığını yansıtabilir.

Otobiyografi; bireyin doyurulmamış isteklerini ve umutlarını açığa çıkartabilir. Birey kendi duygularını, tavırlarını, amaçlarını daha ayrıntılı görmeye başlayabilir. Ayrıca otobiyografiden elde edilen bilgiler, birey hakkında başka tekniklerle toplanmış bilgilerin canlılık ve anlam kazanmasını da sağlayabilir.

Otobiyografi yazımı rehberlik programında planlanmalıdır. Aksi takdirde öğretmenler birbirinde habersiz, derslerinde otobiyografi yazdırabilirler. Gizlilik otobiyografide çok önemlidir. Uzman veya öğretmen öğrencilerin güven duydukları bir kişi olmalıdır. Öğrenciler bilgilerin sadece onlarda kalacağından emin olmazlarsa, doğru yazma olasılığı azalır veya duygulara inmeden, olaylardan yüzeysel bahsedebilirler. Otobiyografide özel ve kişisel bilgilerin toplanması amaçlandığı için gizlilik ilkesine kesinlikle uyulmalıdır. Otobiyografi yazdırmadan önce toplanan bilgilerin gizli tutulacağı çok iyi bir şekilde açıklanmalı; bireylerde tam bir güven oluşturulmalıdır.

### **Rehberlikte Otobiyografiden Neden Yararlanılır:**

1. Özgeçmişini bireyin kendinden öğrenme, onun hakkında diğer yollarda saptanan verilerle karşılaştırılabilir, birlikte yoruma gidebilecek bir bölüm veri ortaya koyar.
2. Yaşam öyküsünü yazma, bir kendini ifade etme aracıdır. Öğrenci istediği olayı seçmede ya da atlamada özgürdür. Görüşmede olduğu gibi sınırlı ve kısıtlı değildir. Yazarken istediği kadar düşünebilir ve dilediğini yazar.
3. Otobiyografi yazdırma, öğrencinin kimi gerginliklerini gidermeye yarar, onların kendileri hakkında daha doyurucu ve anlamlı anlayışlar elde etmelerine yardımcı olur. Bu yolla birey kendini anlamaya ve anlatmaya çalışır.
4. Yaşam öyküsünü yazan birey ile okuyacak olan arasında doyurucu düzeyde bir ilişki ve dostluk kurulabilir. Bu durum yazan bireyde bir takım güdülenmelere yol açar. Örneğin; kendini haklı gösterme isteği, övünme gereksinimi, gerginliklerden kurtulup rahatlama, içini dökme vb.
5. Rehberlikte kullanılmasının bir diğer nedeni kolaylık açısındandır. Ekonomiktir, araç gerektirmez. Öğretmenlere ve uzmanlara zaman ve enerji kazandırır.

### **Otobiyografi Çeşitleri**



Genellikle otobiyografiler iki türlü yazdırılır. Serbest ya da sınırsız otobiyografide bireyden kendisi hakkında her konuda istediği gibi yazması istenir. Konuya bağlı ya da sınırlı otobiyografi de ise yazılacak konu ve alt konular sınırlandırılır. Örneğin; aile özgeçmişi, geleceğe ilişkin kaygıları gibi, verilen konuda özgürce yazılması istenir. Bireyi tanıma tekniği olan otobiyografi de her iki yol da kullanılır.

### **Otobiyografi Nasıl Yazdırılır**

#### Örnek A:

Bölüm I : Okul öncesi yıllarım

Bölüm II : Okul yıllarım

Bölüm III : Yetişkinlik yılları

Bölüm IV : Gelecekle ilgili planlarım

#### Örnek B:

1. Yaşamımdaki önemli kişiler

2. Yaşamımdaki önemli durum ve yaşantılar

3. Yaşamımda önemli yerler

#### Örnek C:

Anımsayabildiğiniz kadar geriye giderek otobiyografinizi yazmaya başlayın. Örneğin; ilk çocukluk anılarınızdan, bu anılarınızı düşündüğünüzde duyduğunuz, mutluluk ya da üzüntüleri, bunların yaşamınızı nasıl etkilediğine inanıyorsunuz. Örneğin bir başka kente taşınmanız ya da liseye başlamanız.

Olaylar hakkında yazarken, olayların sizi nasıl etkilediğini göstermeye çalışın. Yaşamınızda sizi en çok kimler etkilemiştir. Gelecekle ilgili umutlarınız ve planlarınız nedir? Gelecek 10 yılda ne olacağını düşünüyorsunuz?

Böyle bir yazım çerçevesi vermede amaç, kendini anlatmada deneyimi ve yeteneği aynı olan öğrencileri hemen her konuda birşeyler yazmaya özendirmektir. Ancak konuya bağlı bazı noktalar gözönünde tutulmalıdır. Bu tür konu başlıklarının altın ayrılan boş yer az olursa , öğrenci kısa ve resmi yanıtlar vermekle yetinebilir. Ayrıca konuya bağlı, yapılanmış otobiyografi yazımı öğrenciyi serbest anlatımdan alıkoyabilir ve dikkatini konu başlıklarına yönelttiği için biçimsel bir anlatıma yol açabilir.

### **Otobiyografilerin Yorumlanması**

Otobiyografilerin uygulanması ne denli kolay ise yorumlanması o kadar güçtür. Bu konuda saptanmış belli bir kural yoktur. Bu, okuyanın yaşantıları ve sunulan verilerin önemine bağlıdır. Görüşmedeki gözlemlerde olduğu gibi, yazıdaki ufak ipuçlarına, ayrıntılara, parlatılmış ya da şişirilmiş yanlara, görünümüne bakarak, bir yoruma gitmek mümkün olur.

#### **1. Yazı Nasıl Bir İzlenim Uyandırmaktadır?**

Öğrencinin kendine ilişkin önemli hususları anlatırken ifadesindeki ton değişmelerine dikkat ediniz. Yazını bıraktığı genel izlenim nedir? Mutluluk mu, çöküntü mü? Bazı duygu yükü olan sözcüklerin nasıl kullanıldığına dikkat edin.

#### **2. Bireyin Geçmişi Hakkında Bilgilerinize Göre Yazıda Yer Vermediği Önemli Olaylar ve Kişiler Var mıdır?**

Bir otobiyografinin bütün ayrıntıları içermesi beklenemez ama atlanan hususlar önemli ve daha sonra bir görüşme sonrasında üzerinde durulmaya değer ipuçları niteliğinde olabilir. Eğer

öğrenci aile bireylerinden bazılarında değinmemişse ya da bilinen bir olayı ya da yaşantıyı yazmaktan kaçınmışsa bu atlamalar dikkatle incelenmelidir. Genellikle bireyler yaşamlarının sakın ve iyi geçen dönemleri hakkında kısa şeyler yazma, daha çok kendileri için önemli olan hususları üzerinde durma eğilimi gösterirler.

### **Otobiyoğrafının Sınırlılıkları**

İster yapılanmış, ister yapılanmamış olsun bütün otobiyoğrafiler bireyden gelen şu nedenlerle birtakım sınırlılıklar taşır. 1) Birey kendini açıkça ortaya koymaktan kaçınır. 2) Bireyin kendisi hakkındaki iç görüşü ve anlayışı sınırlıdır. 3) Birey, verilen başlıkların neleri içereceğini anlamamış olabilir. 4) Bireyin yazılı anlatımı yetersiz olabilir.

Otobiyoğrafi kişinin öznel yanını, yani duygularını, çatışmalarını, umut ve beklentilerini saptama yöntemi olduğundan, sosyal istenirlik denilen ve bireyin kendini olduğu gibi değil de olmayı istediği gibi göstermek istemesinden çok etkilenen bir tekniktir. Bu teknikte öğrenciler kendilerini gerçekçi olarak açığa vurmayaabilirler.

Otobiyoğrafının, diğer yöntem ve tekniklerle sağlanan bilgilerle denetlenmesi, desteklenmesi doğru yoruma varmayı kolaylaştırır.

Birey güven verici bir ortamda ve sorunlarına çözüm bulunacağına inandığı zaman kendini doğru bir biçimde açığa vurabilir. Ancak bu koşullarda yazılmış bir otobiyoğrafi bireyi tanımada etkili bir araç olabilir. Bu nedenle öğretmenin öğrencilerini belli bir süre tanıyıp onların güvenini kazandıktan sonra uygulanması yerinde bir tutum olur.

## **SOSYOMETRİ**

Bir grubun üyeleri arasındaki etkileşim örtüsünü saptamak amacı ile kullanılan tekniğe “Sosyometrik Test” denir. Sosyometri, bir grubu oluşturan bireylerin sosyal durumu, birbirleriyle olan ilişki biçimleri, grup içindeki alt gruplar, kısaca grubun gerçek görünümü ve grup bütünlüğü hakkında objektif bilgi edinmek için en güvenilir bir teknik olarak gösterilmektedir.

Sosyometrik test için önce gruba belli bir konuda bireylerin sosyal ilişkilerini ifade edebilecekleri bir “Sosyometrik Anket” uygulanır ve elde edilen cevaplar “Sosyogram” adı verilen bir tablo da gösterilir.

Sosyometri belli bir zamanda grubun tüm sosyal ilişkilerini ortaya koyarsa da, nedenler hakkında bilgi veremez. Ancak öğrencinin diğer bireyler tarafından benimsenme derecesini algılayışlarını ortaya koyar. Bireyin sosyal uyumunu belirtmesi açısından oldukça önemli bir tekniktir. Uzman ve öğretmenler sınıfın sosyal görüntüsünü, grup dinamiğini, grup içinde bireylerin sosyal uyumlarını, grup içinde yerlerini ve sosyal statülerini öğrenebilirler. Böylece öğrencinin sosyal uyumuna, dolayısıyla kişilik gelişimine yardımcı olabilirler.

Sosyometrik testten elde edilen bilgilerden istenilen yararı elde edebilmek için önce amacın saptanması ve amaca göre soruların sorulması gerekir. Örneğin; Öğretmen etkin çalışma grupları oluşturmak istiyorsa, bu amaç için en uygun soru: “Bir projede hangi arkadaşlarınızla birlikte çalışmak istersiniz? Üç isim yazınız” veya öğrencilerin sosyal uyumları öğrenmek isteniyorsa “sevdiğiniz üç arkadaşınızın ismini tercih sırasına göre yazınız” olmalıdır.

### **Sosyometri Tekniğinin Uygulanışı**

1. Bir gruba sosyometri testi uygulanırken birden fazla ölçüt kullanılmasında yarar vardır. Böylece, farklı rollere sahip kişilerin yaşamlarındaki çeşitli alanlar, ölçme işleminin kapsamına alınmış olur.

2. Kullanılan ölçütler, kişilerin yaşantılarıyla, gereksinimleriyle ilişkili olmalıdır ki, teste katılamaya güdüleşebilsinler ve içten cevaplar verebilsinler. Örneğin; “akşam yemeğine kimleri çağırırsınız” sorusu evli çiftlerden oluşan bir gruba sormak için uygun olabilir, fakat aynı soru lise öğrencilerine sorulduğunda bu soru öğrencilerin yaşantılarına uygun düşmediği için testten sağlıklı sonuçlar elde edilmesini güçleştirir. Sınıfta arkadaşlık ilişkileri öğrenilmek isteniyorsa, “kimlerle ders çalışmak istersiniz? Üç isim yazın” yerine “En sevdiğiniz arkadaşlarınız kimlerdir? Üç isim yazın” sorusu daha uygundur.

3. Ölçütlerin belirgin, kolay anlaşılır nitelikte olması gerekmektedir.

### **Uygulanışı:**

Sosyometrik teknik, kullanma amacına göre, bazı yaşantı durumları ifade edilerek bu durumda yeğlediği kişi ya da kişilerin kim olduğu sorulur. Örneğin; “sizi üzen, düşündüren konuları konuşmak ve tartışmak istediğiniz üç arkadaşınızın ismini yazın” gibi hazırlanan cümleler teksir edilip dağıtılacağı gibi, boş kağıtlara da yazdırılabilir. Uygulama sırasında öğrencilere kısa bilgi ve açıklama verilir. Örneğin; sınıfınızda çok sevdiğiniz, en çok zamanınızı bir arada geçirmek istediğiniz üç arkadaş seçiniz. En çok birinci derecede sevdiğiniz kişiyi (1) numaraya, ikinci derecede sevdiğiniz (2) numaraya, üçüncü derecede sevdiğinizin adını da (3) numaraya yazınız.

Öğrencilerin, yanıtları verirken birbirinin yazdıklarını görmesi, birbirleriyle işaretleşmeleri önlenmelidir. Kağıtlar toplanırken özellikle her öğrencinin kendi adını yazıp yazmadığı kontrol edilmelidir.

Sosyometri testinden elde edilen sonuçlar tablo halinde düzenlenir. (Aşağıda örnek bir tablo hazırlanmıştır.) Tablo hazırlanırken her üyenin yeğlediği kişilerin çetelesi yapıldıktan sonra derecelerinin frekansları yazılır. Seçilenlerin seçilme derecelerinin ağırlıklarına göre bu frekanslarla çarpılı ve toplam puanları bulunur. Yani seçilen her üyenin derecesindeki frekansı, o derecenin ağırlığı ile çarpılır ve toplam puanları bulunur. Örneğin; 1. derecenin ağırlığı 3, 2. derecenin ağırlığı 2, 3. derecenin ağırlığı 1 olarak alınabilir. Sonra çarpım toplamları alınarak seçilme puanı elde edilir.

Bireyler arasındaki ilişkileri daha iyi görebilmek amacıyla elde edilen bilgiler sosyogramla grafiksel olarak gösterilir. Sosyogram birkaç şekilde hazırlanabilir. Yalnız birinci yeğlemelerden hazırlanabileceği gibi, istenirse ikinci ve üçüncü yeğlemelerde de gösterilebilir.

Sosyogram için yeterli büyüklükte kağıt veya karton kullanılır. Kişileri tanıtıcı numaralar, işaretler veya isimlerle gösterilir. Tek yönlü oklar tek yönlü seçimi, çift yönlü oklar ise karşılıklı seçimi belirtir. Seçim dereceleri ya okların üzerine yazılır veya farklı renk, çizgi kullanılabilir. Ancak işaret ve semboller sosyogram kağıdının bir tarafında açıklanmalıdır.

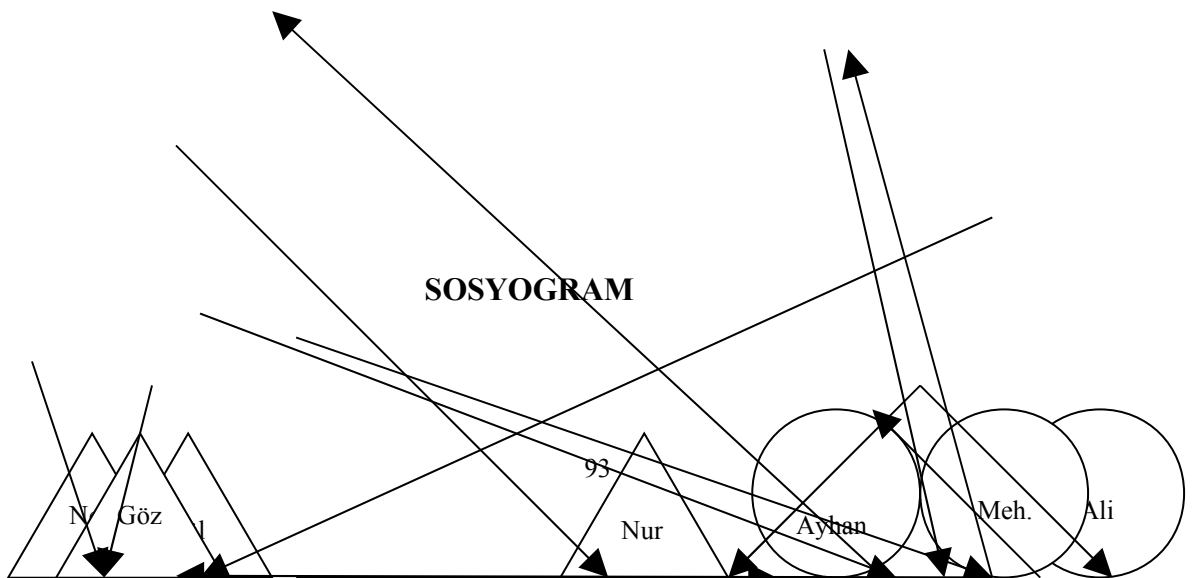
KAYSERİ  
REHBERLİK  
VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

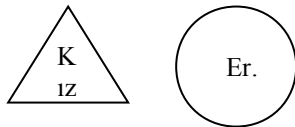
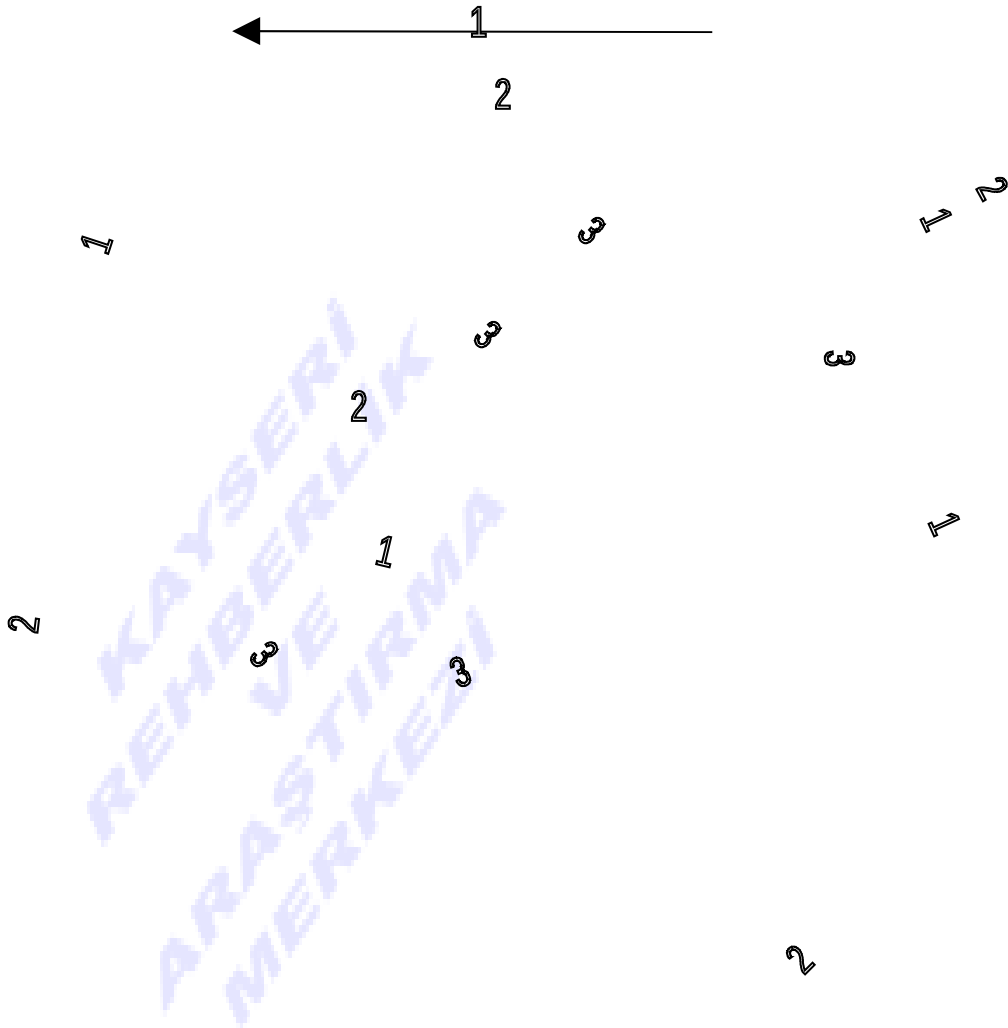
### Bireylerin Birbirini Tercih Tablosu

Seçilen		AYHAN	GÜL	NEVİN	ALİ	MEHMET	GÖZDE	NURDAN
Seçen								
AYHAN			1		2	3		
GÜL		2		1	3			
NEVİN						1	2	3
ALİ		1		2			3	
MEHMET		1	3					2
GÖZDE					1	2		
NURDAN		1		2		3		
TOPLAM		3	1	1	1	1	-	-
SEÇME DERECESİ	1.	1	-	2	1	1	1	1
	2.	-	1	-	1	2	2	1
	3.							
1. Seçme 3 Puan	$3 \times 3 = 9$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 1 = 3$	$3 \times 1 = 3$	-	-
2. Seçme 2 Puan	$2 \times 1 = 2$	-	$2 \times 2 = 4$	$2 \times 1 = 2$	$2 \times 1 = 2$	$2 \times 1 = 2$	$2 \times 1 = 2$	$2 \times 1 = 2$
3. Seçme 1 Puan	-	$1 \times 1 = 1$	-	$1 \times 1 = 1$	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 1 = 2$	$2 \times 1 = 2$	$1 \times 1 = 1$
<b>TOPLAM PUAN</b>		<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

\* Bu tabloya göre grupta en çok istenen öğrenci Ayhan'dır.

\* Nurdan ise en az istenen öğrencidir.





### Sosyogramın Yorumlanması

Hazırlanan sosyogram sınıftaki etkileşim örtüsü hakkında bilgi verir. Sosyogramda saptanan kişilik tipleri ya da ilişki türleri şunlardır.

**Liderler:** Diğer üyeler tarafından önder olarak seçilen, fikirlerine başvuru ve kararlarına uyulan kişilerdir.

**Terkedilmişler:** Üyelerin hiçbiri tarafından arkadaş olarak seçilmemiş kişilerdir.

**Reddedilenler:** Gruptaki üyelerden bazıları tarafından “seçilmeyen” kişi olarak belirtilen kimselerdir.

**Karşılıklı Çekenler:** Grup içinde sadece karşılıklı olarak birbirini çeken çiftler.

**Klikler:** Grupta soyutlanmış ama kendi aralarında ilişkili yani birbirlerini çeken küçük grupçuklardır.

Sosyogramı yorumlarken grubun yaş ortalamasını ya da özelliklerini de göz önüne almak gerekir.

Sosyograma bakarak grup içinde en çok tutulan, sevilen, yeğlenen kişilerle, yalnız kalan, uyum zorluğu çeken bireyler hemen anlaşılabilir. Bu yolla elde edilen bilgiler rehberlik için önemlidir. Öğretmen ya da danışman bu bilgilerle öğrencilere gerekli yardımı sağlamaya çalışır.

Genel olarak daha çok yeğlenen öğrencilerin yüksek derecede sosyal ilişki kurabilme yetenekleri olduğuna inanılır. Çağlar tarafından yapılan araştırmalarda grupların takdirini kazananların, o grubun bazı gereksinimlerini karşılayan kimseler olduğu, ya da lider tiplerin çalışkan, dürüst, arkadaşlarını seven öğrenciler olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin seçtikleri liderin özelliklerine göre, grup yapısını ve özelliğini anlamak mümkündür. Öğretmenin bu durumda yapacağı; liderlik yeteneklerini olumlu yönde geliştirecek önlemler almak, grubun ilerlemesi ve gelişmesinde liderlerden yararlanmaktır.

Sosyometri sonucu özellikle, istenilmeyen, grup dışı bırakılmış öğrencilerle ilgilenmek, onları gruba kazandırmak gerekir. Öğretmen; kimlerde ne gibi özellikleri geliştirmesi gerektiğini düşünmeli, istenmeyen öğrencilerin niçin istenmediklerini anlamaya ve uyum sorunlarını çözümlenmeye çalışmalıdır.

### **Sosyometri Tekniğinin Sınırlı Yönleri**

Sosyometri verilen zamanda grubun sosyal dokusunu ortaya çıkarmaktadır. Oysa zamanla sınıftaki ilişkilerin yapısı ve biçimi değişebilir. Bu nedenle belirli aralıklarla tekrarlanmalıdır. Zaten sosyometri öğrencilere yardım amacı ile uygulanmaktadır. Yapılan yardımın etkinliğinin test edilmesi için belli bir süre sonra tekrar uygulanması gerekir.

Sosyometriden elde edilen bilgileri genellemek doğru değildir. Çünkü bilgi yönerge ile sınırlıdır. Örneğin; Öğrencinin çalışma grubunda yeğlediği arkadaşı ile sinemaya, eğlenceye gitmek istediği arkadaşı farklı olabilir.

Sosyometrinin güvenilirlik derecesi grubun birbirini iyi tanması ve içten yanıtlar vermesine bağlıdır. Sosyometrik testin geçerliliğini etkileyen bir başka etmen de her öğrencinin sevdiği, yeğlediği üç kişinin adını yazmak zorunluluğunu hissetmesidir. Yani bir öğrencinin üçten fazla çok sevdiği arkadaşı olabileceği gibi, bir başkasının pek sevdiği arkadaşı yoksa üç isim yazma sıkıntı yaratır. Ayrıca elde edilecek bilgilerin güvenilirliğini sağlamak için mutlaka gizliliğe dikkat edilmeli, uygulayıcı tüm öğrencilere bu konuda söz vermeli ve verdiği sözü kesinlikle tutmalı ve alınan sonuçlarda kullanılmalıdır.

## PROBLEM TARAMA ENVANTERİ FORM O

MADDE NO	Maddeler	KÖY						İLÇE						İL MERKEZİ					
		1 (6.Sınıf)		2 (7.Sınıf)		3 (8.Sınıf)		1 (6.Sınıf)		2 (7.Sınıf)		3 (8.Sınıf)		1 (6.Sınıf)		2 (7.Sınıf)		3 (8.Sınıf)	
		E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K
	I																		
101	Gözlerimden rahatsızım.																		
102	Kulaklarımdan rahatsızım.																		
103	Boğazım ağrıyor, bademciklerim var.																		
104	Sık sık grip ve nezle oluyorum.																		
105	Sık sık başım ağrıyor.																		
106	Göğsüm ağrıyor.																		
107	Midem ağrıyor ve bulanıyor.																		
108	Karnım ağrıyor.																		
109	Böbreklerim sancılanıyor ve belim ağrıyor.																		
110	Fıtığım var.																		
111	Kalbim çarpıyor.																		
112	Başım dönüyor, baygınlık geçiriyorum, halsizim.																		
113	Dişlerimden rahatsızım.																		
114	Romatizmam var.																		
115	Çok terliyorum.																		
116	İştahsızım.																		
117	Çok zayıfım.																		
118	Çok şişmanım.																		
119	Saçlarım dökülüyor.																		
120	Yüzümde sivilceler var.																		
121	Yüzümde kıllar var.																		
122	Boyum çok uzun.																		
123	Boyum çok kısa.																		
124	Bacaklarım çarpık.																		
125	Çok üşüyorum.																		
126	İyi beslenemiyorum.																		
	II																		
201	Okulumuz temiz değil																		
202	Okulumuz çok gürültülü.																		
203	Okulumuz iyi ısınmıyor.																		
204	Sınıfımız çok kalabalık, sıkışık oturuyoruz.																		
205	Yeteri kadar ders aracımız yok.																		
206	Atölye, laboratuvar, spor salonu ve kitaplığımız yok.																		
207	Okulda eşyalarımız çalınıyor.																		







405	Arkadaşım olmadığına üzülüyorum.																		
406	Bazı arkadaşlarımla benimle alay etmelerine üzülüyorum.																		
407	Bazı arkadaşlarımla kendilerini çok büyük görüyorlar.																		
408	Bazı arkadaşlarımla kötü hareketlerine üzülüyorum.																		
409	Bazı arkadaşlarımla ahlakımızı bozuyor.																		
410	İyi ahlaklı bir arkadaş bulamıyorum.																		
411	Kimseyle samimi olmak istemiyorum.																		
412	Öğretmenlerimle rahatça konuşamıyorum.																		
	V																		
501	Karşı cinsten arkadaşım olmasını istiyorum.																		
502	Flört anlamında ilişki kurmak istiyorum.																		
503	Karşı cins arkadaşla sinemaya gitmeyi çok istiyorum.																		
504	Karşı cinsle çok ilgilendiğimden ders çalışamıyorum.																		
505	Karşı cinsle ilişkimi kimseye söyleyemem.																		
506	Arkadaşımın karşı cinsle ilişki kurmalarını kıskanıyorum.																		
507	Karşı cinsle konuşurken sıkılıyorum.																		
508	Kız-erkek arkadaşlığını çevremiz hoş karşılamıyor.																		
509	Kız-erkek arkadaşlığını öğretmenlerimiz hoş karşılamıyor.																		
510	Kız-erkek arkadaşlığını ailemiz hoş karşılamıyor.																		
511	Arkadaşlarımla karşı cinsle ilişki kurmalarını doğru bulmam.																		
512	Kız-erkek karışık (karma) okumak istiyorum.																		
513	Karşı cinse güvensizlik duyuyorum.																		
	VI																		
601	Ailem üst öğrenime devam etmemi istemiyor.																		
602	Ailem arzu ettiğim mesleğe girmemi istemiyor.																		
603	Ailem fakir olduğu için ancak parasız yatılı bir okulda okuyabileceğim.																		
604	Ortaokulu bitirince çalışmak zorundayım.																		
605	Gelecek için henüz kararlı değilim.																		
606	Gelecekte seyahatler yapmak istiyorum.																		
607	Okulu bitirince ailem beni evlendirmek istiyor.																		
608	Memur olmak istiyorum.																		

609	Serbest meslek sahibi olmak istiyorum.																			
610	Meşhur olmak istiyorum.																			
611	Zengin olmak istiyorum.																			
612	Siyasetle uğraşmak istiyorum.																			
	VII																			
701	Çok sinirliyim.																			
702	Evhamlı ve kaprisliyim.																			
703	Kendimi yalnız hissediyorum.																			
704	İçine kapanık bir insanım.																			
705	Sıkılgan ve utangacıım.																			
706	Alınganım.																			
707	Çok çabuk tesir altında kalıyorum.																			
708	Konuşurken çok heyecanlanıyorum.																			
709	Konuşurken yanlış bir şey söylemekten korkuyorum.																			
710	Sıkıntı ve bunalım içindeyim.																			
711	Kimseye açılmak istemiyorum.																			
712	Çok hayal kuruyorum.																			
713	Yalnız kalmayı istiyorum.																			
714	İnsanları sevmiyorum.																			
715	Nefret ettiğim birini öldürmek istiyorum.																			
716	Uykuda geziyorum.																			
717	Uyuyamıyorum.																			
718	Kız olduğuma üzülüyorum.																			
719	Erkek olduğuma üzülüyorum.																			
720	Çirkin oluşuma üzülüyorum.																			
721	İftihara geçmediğime üzülüyorum.																			
722	Herkesin beni sevmesini istiyorum.																			
723	Kimse beni sevmiyor, onun için ölmek istiyorum.																			
724	Rüyalarımın korkuyorum.																			
725	Ölümden çok korkuyorum.																			
726	Kimsesiz kalmaktan korkuyorum.																			
727	Kanser olmaktan korkuyorum.																			
728	Kötü bir insan olmaktan korkuyorum.																			
729	Sınıfta kalmaktan korkuyorum.																			
730	Çok şık giyinmek istiyorum.																			
731	Fakirlik beni üzüyor.																			
732	Zengin arkadaşlar fakirleri küçümsüyor.																			
733	İçki içiyorum.																			
734	Sigara içiyorum.																			
735	Kekeliyorum.																			

736	Tikim var.																		
737	Vücudumdaki bir organımın noksanlığından kompleks duyuyorum.																		
738	Sakat oluşuma üzülüyorum.																		

KAYSERİ  
REHBERLİK  
VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

PROBLEM TARAMA ENVANTERİ FORM L

MADDE NO	Maddeler	İLÇE			İL MERKEZİ		
		1.SIN IF	2.SIN IF	3.SIN IF	1.SIN IF	2.SIN IF	3.SIN IF

		E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K
	I												
101	Gözlerimden rahatsızım.												
102	Kulaklarımdan rahatsızım.												
103	Sık sık grip ve nezle oluyorum.												
104	Sık sık başım ağrıyor.												
105	Midem ağrıyor ve bulanıyor.												
106	Böbreklerimden rahatsızım.												
107	Belim ağrıyor.												
108	Kalbim çarpıyor.												
109	Başım dönüyor, baygınlık geçiriyorum, halsizim.												
110	Dişlerimden şikayetçiyim.												
111	Romatizmam var.												
112	İştahsızım.												
113	Çok zayıfım.												
114	Çok şişmanım.												
115	Yüzümde sivilceler var.												
116	Boyum çok uzun.												
117	Boyum çok kısa.												
118	İyi beslenemiyorum.												
119	Sırtım ağrıyor.												
120	Ellerim titriyor.												
121	Sık sık burnum kanıyor.												
122	Sakallarım seyrek çıkıyor.												
123	Nefes darlığı var.												
	II												
201	Okulumuz temiz değil												
202	Okulumuz iyi ısınmıyor.												
203	Sınıfımız çok kalabalık.												
204	Ders araçlarımız yeterli değil.												
205	Sınıfımız çok gürültülü.												
206	Spor tesisleri ve araçlarımız yetersiz, spor faaliyetleri az.												
207	Deney (uygulama) gözlem yapılmıyor.												
208	Okulda disiplin çok sıkı.												
209	Okulda kıyafetimize fazla karışıyorlar.												
210	Okul doktoru devamlı okulda bulunmuyor.												
211	Okul kooperatifi yetersiz.												
212	Sosyal faaliyetler az.												
213	Genel kültüre önem verilmiyor.												



253	Öğretmenler okulda siyasetten konuşuyorlar.																		
254	Öğretmenlerimiz bizim neden çalışmadığımızı araştırıyor.																		
	III																		
301	Aile içinde yeteri kadar sevilmediğimi hissediyorum.																		
302	Ailemin fazla baskısı beni sıkıyor.																		
303	Annemle anlaşamıyorum.																		
304	Babamla anlaşamıyorum.																		
305	Babam çok otoriter.																		
306	Ailemin bana güveni yok.																		
307	Ailemi fazla anlayışsız buluyorum.																		
308	Aileme güvenim yok.																		
309	Ailemin ilgisizliğine üzülüyorum.																		
310	Anne ve babamın fazla ilgisi beni sıkıyor.																		
311	Anne ve babamdan başka akrabalarım da işlerime çok karışıyor.																		
312	Ailem bana çok az harçlık veriyor.																		
313	Ailem bana ev işleri yaptırıyor.																		
314	Ailem beni bir an önce evlendirmek istiyor.																		
315	Evde istediğim huzuru bulamıyorum.																		
316	Evde derslerime yardım edecek kimsem yok.																		
317	Ailem kardeşler arasında ayırım yapıyor.																		
318	Kardeşlerimle geçinemiyorum.																		
319	Tek çocuk olduğuma üzülüyorum.																		
320	Ailemden dayak yiyorum.																		
321	Ailem çok kalabalık.																		
322	Ailem eğlenmeye izin vermiyor.																		
323	Anne ve babam ders çalışmam için beni çok sıkıştırıyor.																		
324	Ailemin cahilliği beni üzüyor.																		
325	Annem yok.																		
326	Babam yok.																		
327	Üvey annemle anlaşamıyorum.																		
328	Üvey babamla anlaşamıyorum.																		
329	Üvey kardeşimle anlaşamıyorum.																		
330	Anne ve babamın ayrı olmasına üzülüyorum.																		
331	Evimize çok sık misafir geliyor,ders çalışamıyorum.																		
332	Ailedeki hastalıklar beni çok üzüyor.																		
333	Ailem yeteri kadar cinsi terbiye vermiyor.																		
334	Ailem istediğim mesleği seçmeme izin vermiyor.																		
335	Evimiz çok dar ders çalışmak için ayrı odam yok.																		
336	Evimizin elektriği ve suyu yok.																		





519	Erkek arkadaşların beni yanlış anlamalarına üzülüyorum.																		
520	Erkeklerle arkadaşlık etmeyi sevmiyorum.																		
521	Erkek arkadaşların kaba davranışları beni üzüyor.																		
522	Erkek arkadaşların imalı konuşmaları benim hoşuma gitmiyor.																		
523	20 yaşından önce arkadaşlık etmeyi sakıncalı buluyorum.																		
524	Çok erkek arkadaşımın olmasını istemiyorum.																		
525	Erkek arkadaşlarla anlaşamıyorum.																		
526	Erkek arkadaşlarla beraberken fazla sıkılıyorum.																		
527	Güzel olmadığım için erkek arkadaşım yok.																		
528	Kız-erkek arkadaşlığını doğru bulmuyorum.																		
529	Karşı cinsten arkadaşlarla serbest gezemediğime üzülüyorum.																		
530	Kız ve erkeklerle aynı derecede arkadaş olamıyorum.																		
531	Arkadaşlıkta kız erkek diye bir ayırım yapılmamalı.																		
532	Arkadaşlarımın sözlerinden çok etkileniyorum.																		
533	Diskoteklerin serbest olmasını istemiyorum.																		
534	Kız ve erkeklerin beraberce eğlenebilecekleri kulüpler yok.																		
	VI																		
601	Meslek seçiminde güçlük çekiyorum.																		
602	Sıkıntı içinde yaşamak istemiyorum.																		
603	Geleceğim konusunda ailemle anlaşamıyorum.																		
604	Ülkemizde iş sahasının dar olmasına üzülüyorum.																		
605	Gelecek için kararlı değilim.																		
606	Her gün artan okuma güçlüğü, gelecek hakkındaki ideallerimi yıkıyor.																		
607	Göreceğim eğitime uygun iş bulamayacağımdan korkuyorum.																		
608	Üniversite olayları endişe verici.																		
609	Üniversiteye giriş imtihanlarını kazanamamak korkusu içindeyim.																		
610	Yüksek öğrenim yapmak istiyorum.																		
611	Tahsilimi dış ülkelerde devam ettirmek istiyorum.																		
612	Ailem üst öğrenime devam etmemi istemiyor.																		
613	Gelecekte iyi bir meslekte başarılı olmak istiyorum.																		
614	Okulumu bitirememe korkusu var.																		
615	Gelecekte mesut ve mutlu bir yuvamın olmasını istiyorum.																		
616	Lise mezunlarının iş bulamamasına üzülüyorum.																		
617	Gelecekte hayat arkadaşımı nasıl seçeceğimi bilemiyorum.																		
618	Kısa zamanda bir mesleğe atılmak istiyorum.																		
619	Memur olmak istiyorum.																		
620	Serbest meslek sahibi olmak istiyorum.																		
621	Meşhur olmak istiyorum.																		
622	Zengin olmak istiyorum.																		



Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

737	İçimden fesatlık ve hile geçiyor.													
738	Daha sevimli bir insan olmak isterdim.													
739	Kinciyim.													
740	Çok sık ağlarım sebebini bilmiyorum.													
741	Fazla çalışmaktan sıkılıyorum.													
742	Beni tenkit etmelerine çok üzülüyorum.													
743	İdealist oluşum gerçekleri görmemi engelliyor.													
744	Yeteri kadar zeki değilim.													
745	Sakat oluşuma üzülüyorum.													

KAYSERİ  
REHBERLİK  
VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ