

SOSYAL BECERİ ENVANTERİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Riggio tarafından 1986 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yüksel tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı $r=0.92$; alt ölçeklerinden duyuşsal anlatımcılık 0.81, duyuşsal duyarlık 0.87, duyuşsal kontrol 0.80, sosyal anlatımcılık 0.89, sosyal duyarlık 0.88 ve sosyal kontrol 0.89 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasında kapsam ve benzer ölçekler geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanılmıştır. Kapsam geçerliği ile ilgili çalışmada ölçeğin sosyal becerileri ölçebilecek nitelikte olduğu bildirilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için Kendini Ayarlama Ölçeği kullanılmış ve her iki ölçekten elde edilen puanlar arasında 0.63 korelasyon bulunmuştur.

Bireyin güçlü olduğunu düşündüğü ya da problem yaşadığını varsaydığı becerilerini saptamak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek; sosyal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol alt ölçeklerini içermektedir. Toplam 90 sorudan oluşan ölçek, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracı olarak, "hiç benim gibi değil" için 1 puan ve "tamamen benim gibi" için 5 puan olacak şekilde değişen dereceleri içeren beşli Likert tipi değerlendirme esasına göre yanıtlanır.

Sosyal Beceriler Envanteri Soruları

	Hiç benim gibi değil	Biraz benim gibi	Benim gibi	Oldukça benim gibi	Tamamen benim gibi
1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.	1	2	3	4	5
2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlememeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
3. Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.	1	2	3	4	5
4. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
5. Başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak beni pek rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
6. Genç- yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.	1	2	3	4	5
8. Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.	1	2	3	4	5
9. Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.	1	2	3	4	5
10. İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.	1	2	3	4	5
11. Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.	1	2	3	4	5
12. Bir grup arkadaşım ile birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum	1	2	3	4	5
13. Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
14. Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğu zaman bunu hemen fark edebilirim.	1	2	3	4	5
15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden her zaman fark edebilirler	1	2	3	4	5
16. Sosyal olmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5
17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada	1	2	3	4	5

bizzat yer almayı tercih ederim.					
18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
19. Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.	1	2	3	4	5
20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
21. Duygularımı kontrol etmede çok başarılı sayılmam.	1	2	3	4	5
22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.	1	2	3	4	5
24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta pek başarılı değilim.	1	2	3	4	5
25. Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
26. Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.	1	2	3	4	5
27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.	1	2	3	4	5
28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.	1	2	3	4	5
29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan veya söylediğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5
30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.	1	2	3	4	5
31. Sık sık yüksek sesle gülerim.	1	2	3	4	5
32. Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.	1	2	3	4	5
33. Arkadaşlarım beni güldürmeye veya gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.	1	2	3	4	5
34. Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımı ben atarım.	1	2	3	4	5
35. Bazen başkalarının bana söylediklerini sanki çok kişisel olarak alıyorum	1	2	3	4	5
36. Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım doğru şeyleri seçmede güçlük çekiyorum	1	2	3	4	5
37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen	1	2	3	4	5

güçlük çekiyorum.					
38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.	1	2	3	4	5
39. Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	1	2	3	4	5
40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.	1	2	3	4	5
41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için çok fazla önem taşımaz.	1	2	3	4	5
42. Grup tartışmalarını yönetmede genellikle çok başarılıyım.	1	2	3	4	5
43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.	1	2	3	4	5
44. Hayatımdaki en büyük zevklerimden biri, diğer insanlarla birlikte olmaktır.	1	2	3	4	5
45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
46. Bir hikaye anlatırken konunun anlaşılması için genellikle pek çok el-kol hareketi yaparım.	1	2	3	4	5
47. Genellikle insanlara söylediklerimin yanlışı anlaşılacağından kaygılanırım.	1	2	3	4	5
48. Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
49. Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.	1	2	3	4	5
50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit edebilirim	1	2	3	4	5
51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.	1	2	3	4	5
52. Tartışmalarda konuşmaların büyük bir kısmını ben üstlenirim.	1	2	3	4	5
53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.	1	2	3	4	5
54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.	1	2	3	4	5
55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.	1	2	3	4	5
56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.	1	2	3	4	5
57. Sinirli olduğum zaman bu durumumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.	1	2	3	4	5

58. Toplantılarda çok çeşitli insanla konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
59. Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.	1	2	3	4	5
60. Birçok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5
61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5
62. Üzüntülü filmlerde bazen ağlarım.	1	2	3	4	5
63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim	1	2	3	4	5
64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
65. Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.	1	2	3	4	5
66. Farklı öz geçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.	1	2	3	4	5
67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
68. Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.	1	2	3	4	5
69. Güçlü bir duygumu, pek saklayamam	1	2	3	4	5
70. Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	1	2	3	4	5
72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.	1	2	3	4	5
74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.	1	2	3	4	5
75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üz-gülmüş gibi gösterebilirim.	1	2	3	4	5
76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.	1	2	3	4	5
77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.	1	2	3	4	5
78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	1	2	3	4	5
79. Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.	1	2	3	4	5
80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.	1	2	3	4	5
81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.	1	2	3	4	5
82. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında toplantının yıldızı olma	1	2	3	4	5

eğilimindeyim.					
83. Başkalarının üzerinde bıraktığım etki ile genellikle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
84. Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.	1	2	3	4	5
85. Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.	1	2	3	4	5
86. Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman onları sakinleştirmem için beni ararlar.	1	2	3	4	5
87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.	1	2	3	4	5
88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.	1	2	3	4	5
89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
90. Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5