

## EAQ30-TR

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands. [www.focusonemotions.nl](http://www.focusonemotions.nl)

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents; the Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45, 756-761.

İnceman, F. (2017). Effect of emotion awareness training on adolescents' emotion awareness skills (Unpublished master's thesis). Gazi University, Ankara, Turkey.

## Hissetme Tarzım

Lütfen isminizi yazınız:.....

Doğum tarihinizi sırasıyla ay ve yıl olarak yazınız: (\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_)

Cinsiyetinizi seçiniz: Kız  Erkek

Değerli Öğrenci,

Diğer sayfada, 25 tane kısa cümle verilmektedir. Her bir cümle, duygularınız hakkında nasıl hissedebileceğiniz ya da düşünebileceğiniz ile ilgili ifadeler içermektedir. Bu cümleleri, “Doğru Değil”, “Bazen Doğru” veya “Doğru” seçeneklerine göre işaretleyebilirsiniz. Sizin için en uygun olan, bir cevabı işaretleyiniz. Karar veremediğiniz durumlarda, size çoğu zaman uyan cevabı seçiniz. Her insanın çeşitli durumlarda hissettikleri ve düşündükleri farklıdır. Bu yüzden doğru ya da yanlış cevap yoktur, çünkü cevabınız sadece sizin ne düşündüğünüzü yansıtmaktadır.

Örnek cümle:

“Keyfim kaçtığımda, bunu unutmaya çalışırım.”

Eğer bu cümle sizin için doğruysa, “Doğru” yu işaretleyiniz.

Doğru Değil  Bazen Doğru  Doğru

Eğer bu cümle sizin için bazen doğruysa, “Bazen Doğru” yu işaretleyiniz.

Doğru Değil  Bazen Doğru  Doğru

Eğer bu cümle sizin için doğru değilse, “Doğru Değil” i işaretleyiniz.

Doğru Değil  Bazen Doğru  Doğru

	<b>Cümleler</b>	<b>Doğru Değil</b>	<b>Bazen Doğru</b>	<b>Doğru</b>
1	Ne hissettiğimle ilgili kafam sıklıkla karışıktır.			
2	Nasıl hissettiğimi bir arkadaşıma açıklamak benim için zordur.			
3	Korktuğum ya da gergin olduğum zaman, karnımda rahatsızlık hissedirim.			
4	Arkadaşlarımın nasıl hissettiklerini bilmek, benim için önemlidir.			
5	Kızdığım ya da keyfim kaçtığında, nedenlerini anlamaya çalışırım.			
6	Üzgün mü kızgın mı yoksa başka duygular mı hissettiğimi bilmek, benim için zordur.			
7	Nasıl hissettiğim hakkında başka biriyle konuşmak, benim için zordur.			
8	Bir konuda keyfim kaçtığı zaman, bunu sıklıkla içimde tutarım.			
9	Keyfim kaçtığında, bunu bedenimde de hissedebilirim.			
10	Arkadaşlarımın nasıl hissettiklerini bilmek istemem.			
11	Tam olarak ne tür bir duygu halinde olduğumu asla bilmem.			
12	Nasıl hissettiğimi bir arkadaşıma kolaylıkla anlatabilirim.			
13	Kızdığım ya da keyfim kaçtığında, bunu gizlemeye çalışırım.			
14	Korktuğum ya da gergin olduğumda, vücudumda hiçbir şey hissetmem.			
15	Bir arkadaşımın keyfi kaçmışsa, bunun nedenini anlamaya çalışırım.			
16	Bir sorunum olduğunda, bu sorun hakkında nasıl hissettiğimi bilmek bana yardımcı olur.			
17	Keyfim kaçtığında, bunun üzüntüden mi korkudan mı yoksa kızgınlıktan mı olduğunu bilmem.			
18	Keyfim kaçtığında, bunu belli etmemeye çalışırım.			
19	Bir konuda keyfim kaçtığında, vücudumda farklılıklar oluştuğunu hissedirim.			
20	Arkadaşlarımın kendilerini nasıl hissettiklerini umursamam.			
21	Nasıl hissettiğimi anlamak, benim için önemlidir.			
22	Bazen keyfim kaçır ve bunun nedenini bilmem.			
23	Üzgün olduğumda, vücudumu güçsüz hissedirim.			
24	Kendimi kötü hissettiğimde, bunun sebebini her zaman bilmek isterim.			
25	Kızgınlığımın nedenini çoğu zaman bilmem.			

Lütfen tüm cümleleri işaretlediğinizden emin olunuz.

Katılımınız için teşekkür ederim.