

Beş Sevgi Dili Öz Değerlendirme Ölçeği

Amaç: Bireyin sevgiyi ifade etme ve alma biçimlerinde hangi sevgi dilinin baskın olduğunu fark etmesini sağlamak.

Yönerge: Aşağıdaki her maddeyi, “Bu ifade beni en çok anlatıyor” düşüncesiyle 1’den 5’e kadar derecelendiriniz.

1 = Hiç uygun değil 2 = Nadiren 3 = Bazen 4 = Sıklıkla 5 = Tamamen bana uygun

Onaylayıcı Sözler

No	Madde	1	2	3	4	5
1	Sevdiğim kişi bana güzel sözler söylediğinde kendimi değerli hissedirim.					
2	Takdir edilmek ve övülmek benim için önemlidir.					
3	“Seni seviyorum” gibi ifadeleri duymak bana iyi gelir.					
4	Eleştirilmek beni derinden etkiler.					
5	Teşekkür edilmesi beni mutlu eder.					

Kaliteli Zaman

No	Madde	1	2	3	4	5
1	Sevdiğim kişiyle baş başa zaman geçirmek bana çok iyi gelir.					
2	Birlikte anlamlı aktiviteler yapmak benim için değerlidir.					
3	Dinlenildiğimi ve gerçekten ilgilenildiğimi hissettiğimde bağ kurarım.					
4	Yoğun olsalar bile bana vakit ayırmaları benim için önemlidir.					
5	Telefon veya ekran olmadan geçirilen zamanları severim.					

Hediye Alma

No	Madde	1	2	3	4	5
1	Küçük sürprizler ve hediyeler beni mutlu eder.					
2	Hediye almak, sevildiğimi hissettirir.					
3	Verilen hediyein maddi değeri değil, düşünülmüş olması benim için önemlidir.					
4	Özel günlerde hatırlanmak beni duygulandırır.					
5	Hediyeleşmek sevgiyi gösterme yollarından biridir.					

Hizmet Davranışları

No	Madde	1	2	3	4	5
1	Sevdiğim kişi bana yardım ettiğinde sevildiğimi hissedirim.					
2	Günlük işlerde destek görmek benim için önemlidir.					
3	Küçük bir iyilik (örneğin çay hazırlamak) bile bana sevgi göstergesi gibi gelir.					
4	"Senin için yaptım" denmesi beni etkiler.					
5	Eylemler, kelimelerden daha çok şey anlatır.					

Fiziksel Temas

No	Madde	1	2	3	4	5
1	Sarılmak, el tutmak gibi temaslar benim için önemlidir.					
2	Sevdiğim kişiyle fiziksel yakınlık kurmak bana güven verir.					
3	Temas içeren sevgiyi daha kolay hissedirim.					
4	Fiziksel soğukluk beni duygusal olarak da uzaklaştırır.					
5	Sarılmak, benim için kelimelerden daha etkili olabilir.					

Puanlama

Her alt boyuttaki 5 maddenin puanlarını toplayın. En yüksek puan aldığınız alan birincil sevgi dilinizi, ikinci yüksek puan ikincil sevgi dilinizi gösterir.

Sevgi Dili	Puan (Toplam 5 madde)
Onaylayıcı Sözler	
Kaliteli Zaman	
Hediye Alma	
Hizmet Davranışları	
Fiziksel Temas	

Kısaca Yorumlama

Onaylayıcı Sözler: Duygusal destek, sözel ifade ve takdir senin için önemlidir.

Kaliteli Zaman: Dikkatin, ilgin ve paylaşılan anlar sevgiyi hissettirir.

Hediye Alma: Sembolik jestler, düşünülmüş hediyeler seni değerli hissettirir.

Hizmet Davranışları: "Senin için bir şey yaptım" sevgiyi göstermenin yolu gibidir.

Fiziksel Temas: Sarılmak, dokunmak ve yakınlık senin sevgi algını güçlendirir.