

SINIR KOYMA KONTROL CETVELİ

	Aşağıdaki maddeleri kendinize en uygun şekilde değerlendiriniz.	EVET	HAYIR	KARARSIZIM
1	Birisi bana istemediğim şekilde davrandığında kendimi savunurum.			
2	İnsanlara ayırdığım zamanı rahatça kendime de ayırırım.			
3	Fiziksel temastan rahatsız olduğumda rahatsızlığımı ifade ederim.			
4	Arkadaşlık ilişkilerimde fikirlerimi kolayca belirtirim.			
5	İstemediğim bir durumda kolayca “hayır” derim.			
6	Çevremdeki insanlar mutsuz olduğunda kendimi suçlamam.			
7	Diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğünü gereğinden fazla önemsemem.			
8	Özel hayatımı beni sonradan rahatsız edecek şekilde paylaşmam.			
9	Ailemle ve arkadaşarımla ilişkilerimde önemsendiğimi, dikkate alındığımı düşünürüm.			
10	Kişisel alanıma ve özel alanıma müdahale edilmesine izin vermem.			
11	Başkalarının kişisel ve özel sınırlarına saygı duyarım.			

* Yukarıdaki maddelerden 5 ve daha fazlasına “hayır” ya da “kararsızım” yanıtını verdiyseniz kişisel sınırlarınızı gözden geçirebilir; Rehberlik Servisi ile iletişime geçebilirsiniz.