

KENDİNİ TANIMA TESTİ

1. () Sabahları neşeli bir şekilde uyanırım,
2. () Çoğunlukla neşem yerindedir.
3. () Çoğu kimse tarafından sevilirim.
4. () Aynaya baktığım zaman, aynada gördüklerim hoşuma gider.
5. () Eğer karcı cinsten biri olsaydım kendimi çekici bulurdum.
6. () Zeki bir insanım.
7. () İşimden hoşlanırım.
8. () Kendimle ilgili olarak utanılacak pek bir şey göremiyorum.
9. () Arkadaşlarımın sayısı yönünden içim rahat
10. () Oldukça enerjik bir insanım.
11. () Esas olarak iyimser bir kişiyim.
12. () Kendi hatalarıma gülebirim.
13. () Eğer yaşama yeniden başlama olanağım olsaydı, değiştirmek istediğim pek bir şey olmazdı.
14. () Ben ilginç bir insanım.
15. () Cinsel yaşamımdan memnunum.
16. () Hala gelişen ve değişen bir insanım.
17. () Başkaları bana önem verir,
18. () Bana benzer başka insan pek bulunmaz.
19. () Görünüşümle ilgili olarak değiştirmek istediğim bir şey yok.
20. () Ben duyarlı bir insanım.
21. () Şimdiye dek yaptıklarımın pişman değilim.
22. () Önem verdiğim kişiler benim görüş ve düşüncelerimle ilgilenirler.
23. () Duygularımı açıklamaktan çekinmem.
24. () Gerçekten bir cennet varsa, öldükten sonra ben mutlaka oraya giderim.
25. () Başkalarıyla konuşurken rahatım.
26. () Yaşamımı istediğim yöne çevirebilirim.
27. () Yerinde olmak istediğim, gıptayla baktığım pek kimse yok.
28. () Oldukça ilginç bir yaşam sürdüm.
29. () Ben her türlü iyilik ve ödüle değer biriyim.
30. () Yaşamımda şu anda bulunduğum noktada olmaktan memnunum.

TOPLAM PUAN:

PUANLAMA.:

Tamamen Katılıyorum	4	(İfade tümüyle doğruysa)
Genellikle katılıyorum	3	(Çoğunlukla doğruysa)
Nadiren katılıyorum	2	(Kısmen doğruysa)
Pek katılmıyorum	1	(Ender durumlarda doğruysa)
Hiç katılmıyorum	0	(Hiç doğru değilse)

Puanlama Bittikten Sonra, Aşağıdakileri Okuyun ve Anlatın

96 ve Yukarısı: Eğer içtenlikle vermişseniz, kendiniz hakkında oldukça olumlu düşünen bir kimsesiniz. Ama eğer puanınız 105'in üstündeyse, herhalde işi biraz şakaya vurdunuz. Bir insanın her yönüyle kendini tam anlamıyla beğenmesi biraz güçtür. Yoksa kendinize ait bazı eksiklikleri göremeyecek kadar kendinizi beğenmiş bir kimse misiniz? Eğer kendinizi bu denli beğenmiş biriyseniz, ilişkide bulunduğunuz, kimseleri bu yönünüzle hep itiyor, kaçırıyor olabilirsiniz!

72-95 Arası: Eğer puanınız bu dolaylardaysa kendisini seven ve kendisiyle barış içinde yaşayan şanslı insanlardan birisiniz. Mükemmel olmadığınızı bildiğiniz halde, karşılaştığınız kişisel sorunları çözebilecek inancı kendinizce bulabiliyorsunuz ve gelişmeye istekli bir insansınız.

48-71 Arası: Kendinizle ilgili karışık duygularınız var. Bazı güçlü yönlerinizin farkındasınız, ancak zayıf yönlerinizi gözünüzde daha çok abartıyor olabilirsiniz. Büyük, bir olasılıkla, bu hatalı yönlerinizi kabullenip kendinizi geliştirmek için bir çaba harcamıyorsunuz. İnsanın isterse kendini değiştirip gelişebileceğini unutmayın.

47 ve Aşağısı: Kendinizi pek seven bir insan değilsiniz. Belki de geçici olarak kendinizi aşağılama döneminde bulunuyorsunuz. Herkes böyle bir dönemden ara sıra geçer. Eğer kendinizle ilgili kanınız çoğu kez böylesine olumsuzsa kendi hakkınızdaki düşüncelerinizi, duygularınızı bir arkadaşınızla, sizi iyi tanıyan biriyle konuşmanızda yarar olabilir. Onların sizin iyi ve kötü yönlerinizi dışardan daha iyi değerlendirebilme durumunda olabilir. Kendinizle ilgili kanınızı anlarıncıyla karşılaştırmanızı ve üzerinde tartışmanızı öneririz.