

Öz Değerim Ne Durumda?

Şu anda kendi hakkınızda ne hissettiğinizi, kendinizi ne şekilde tanımladığınızı düşünerek aşağıdaki maddeleri değerlendirerek puan veriniz.

Lütfen aklınıza ilk gelen cevabı işaretlemeye çalışın. Daha sonra oluşacak cevaplar içgüdüsel değil aklınızın kandırmacası ile verilmiş olabilir.

Sizin dışınızda bu alıştırmayı dostlarınızın ve ailenizin sizin için doldurması da yararlı olabilir.

Formu Dolduran Kişinin Adı Soyadı ve Yakınlık Derecesi:

Tarih: / /

	Fazla	Orta	Az	Hiç
Bana yöneltilen takdir ve övgüleri utangaçlık göstermeden kolayca kabullenirim.	3	2	1	0
Başkalarına eleştiri yönelttiğim zaman onların öz değerlerini zedelememeye özen gösteririm.	3	2	1	0
Başkalarının kendilerini suçlu hissetmelerine; neden olmam.	3	2	1	0
Başkalarından daha iyi olduğumu kanıtlamaya gerek duymam.	3	2	1	0
Başka insanların başarılarından ben de mutluluk duyarım.	3	2	1	0
Kendimi başkalarından aşağı görmem.	3	2	1	0
Başkalarının zayıf taraflarından çok, güçlü yönleri üzerinde yoğunlaşıyorum.	3	2	1	0
Aksi kanıtlarıncaya kadar başka insanların iyi niyetli olduklarına inanırım.	3	2	1	0
Geçmişteki davranışlarımdan dolayı çok ender olarak suçluluk duyarım.	3	2	1	0
Kendi fikir ve düşüncelerini için mücadele ederim.	3	2	1	0
Kendime karşı dürüstüm.	3	2	1	0
Başka insanlar benimle aynı görüşte olmadıkları, aynı fikri paylaşmadıkları zaman rahatsızlık duymam.	3	2	1	0
Sorunların çoğunu üstesinden gelinmesi gereken heyecan verici uğraşlar olarak görürüm.	3	2	1	0

Başkalarının zararına olarak kendime çıkar sağlamaya çalışmam.	3	2	1	0
"Kurban" oyunu oynamam.	3	2	1	0
Kendimle baş başa kalabilirim ve bundan mutluluk duyarım.	3	2	1	0
Başkalarının cesaretini kırıcı şekilde davranmam.	3	2	1	0
Yaptığım hatayı kabullenmekten çekinmem.	3	2	1	0
Kendime inanırım, kendi değerlendirmeme güvenirim.	3	2	1	0
Gelecekle ilgili çok ender olarak korku duyarım.	3	2	1	0
Üzerinde herhangi bir şey yapamayacağım konulara üzülmem.	3	2	1	0
Hayal kırıklıkları ve engeller karşısında aşırı reaksiyonlar göstermem.	3	2	1	0
Öz disiplinim çok yüksektir.	3	2	1	0
Alışkanlıklarımdan birini değiştirmeye karar verdiğim zaman kararımı uygularım.	3	2	1	0
Başkalarına nadiren gıpta ederim.	3	2	1	0
Çok seyrek olarak kıskançlık duyarım.	3	2	1	0
Sıkıldığım durumlar çok azdır.	3	2	1	0
En içlen duygularımı bile göstermekten çekinmem.	3	2	1	0
Kendi sorunlarını için başkalarını suçlamam.	3	2	1	0
Başkalarını takdir etmek ve övmek konusunda zorlanmam.	3	2	1	0