

Öz Değerim Ne Durumda?

Aşağıdaki maddelerin, sizin şu anda kendiniz hakkında ne düşündüğünüzü veya ne hissettiğinizi, ne derece iyi tarif ettiğini işaretleyin.

	Fazla	Orta	Az	Hiç
1. Bana yöneltilen takdir ve övgüleri utangaçlık göstermeden kolayca kabullenirim.	3	2	1	0
2. Başka insanlarla kolayca iletişim kurarım.	3	2	1	0
3. Başkalarına eleştiri yönelttiğim zaman onların öz değerlerini zedelememeye özen gösteririm.	3	2	1	0
4. Başkalarının kendilerini suçlu hissetmelerine; neden olmam.	3	2	1	0
5. Başkalarından daha iyi olduğumu kanıtlamaya gerek duymam.	3	2	1	0
6. Başka insanların başarılarından ben de mutluluk duyarım.	3	2	1	0
7. Kendimi başkalarından aşağı görmem.	3	2	1	0
8. Başkalarının zayıf taraflarından çok, güçlü yönleri üzerinde yoğunlaşırım.	3	2	1	0
9. Aksi kanıtlarıncaya kadar başka insanların iyi niyetli olduklarına inanırım.	3	2	1	0
10. Geçmişteki davranışlarımdan dolayı çok ender olarak suçluluk duyarım.	3	2	1	0
11. Kendi fikir ve düşüncelerini için mücadele ederim.	3	2	1	0
12. Kendime karşı dürüstüm.	3	2	1	0
13. Başka insanlar benimle aynı görüşte olmadıkları, aynı fikri paylaşmadıkları zaman rahatsızlık duymam.	3	2	1	0
14. Sonulların çoğunu üstesinden gelinmesi gereken heyecan verici uğraşlar olarak görürüm.	3	2	1	0
15. Başkalarının zararına olarak kendime çıkar sağlamaya çalışmam.	3	2	1	0
16. "Kurban" oyunu oynamam.	3	2	1	0
17. Kendimle baş başa kalabilirim ve bundan mutluluk duyarım.	3	2	1	0
18. Başkalarının cesaretini kırıcı şekilde davranmam.	3	2	1	0
19. Yaptığım hatayı kabullenmekten çekinmem.	3	2	1	0
20. Kendime inanırım, kendi değerlendirmeme güvenirim.	3	2	1	0
21. Gelecekle ilgili çok ender olarak korku duyarım	3	2	1	0
22. Üzerinde herhangi bir şey yapamayacağım konulara üzülmem.	3	2	1	0
23. Hayal kırıklıkları ve engeller karşısında aşırı reaksiyonlar göstermem.	3	2	1	0
24. Öz disiplinim çok yüksektir. Alışkanlıklarımdan birini değiştirmeye karar verdiğim zaman kararımı uygularım.	3	2	1	0
25. Başkalarına nadiren gıpta ederim.	3	2	1	0

26. Çok seyrek olarak kıskançlık duyarım.	3	2	1	0
27. Sıkıldığım durumlar çok azdır.	3	2	1	0
28. En içlen duygularımı bile göstermekten çekinmem.	3	2	1	0
29. Kendi sorunlarını için başkalarını suçlamam.	3	2	1	0
30. Başkalarını takdir etmek ve övmek konusunda zorlanmam.	3	2	1	0

Genel Toplam

Değerlendirme

Elde edilebilecek, en yüksek puan 90 olacaktır, 70 puanın üzerinde bir puan elde ederseniz, Öz değeriniz çok yüksek düzeyde demektir. Bir başla deyişle kendinizi iyi hissediyorsunuz ve başkalarıyla iyi ilişkiler içindesiniz. 70 puandan daha düşük bir puan elde ederseniz, öz değerinizi geliştirmeye çalışmalı ve bu yöndeki uğraşları heyecan verici uğraşlar olarak görmelisiniz. Bu alıştırmaı patronunuzun, iş arkadaşlarınızın elemanlarınızın, dostlarınızın ve ailenizin sizin için doldurmasını istemeniz de yararlı olabilir. Bu şekilde geliştirmeniz gereken farklı yönlerinizi ortaya çıkarmanız mümkün olabilecektir.

Neyin farkına vardınız?

Ne yapabilirsiniz?