

Kişilik özellikleri ve Huylar anketi

Birçok huy ve kişilik özelliğimiz çocukluktan beri süregelmektedir. Kendinize en çok uyan huyların sizdeki yoğunluğunu uygun yere (x) koyarak işaretleyiniz. *Listenin her bir bölümüne kendinizde bulunduğuna inandığınız ilişkili huyları ekleyebilirsiniz.*

	Çok Az	Az	Orta	Fazla	Çok Fazla
İnatçılık ve sebat					
Kendi fikrine sıkı bağlı olmak					
Bir konuda sebat etmek					
Azimli olmak					
Hırslı olmak					
Mücadelecilik					
Kendi haklarını savunma					
Çabuk pes etmek					
Duygularını/Emosyonlarını kolayca dışa vurma					
Kolay ağlama					
Kolay sinirlenme					
Kolay neşelenme					
Düşüncelerini kolayca söyleme					
Kolayca öfkelenme					
Tahammülsüz olma					
Çabuk heyecanlanma					
Çabuk girişme- gaza gelme					
Çabuk heyecanlanma					
Çabuk kızma/sinirlenme					
Çabuk çökme- demoralize olma					
Çabuk tükenme					
Kaygı -Endişeye kapılma					
Kolayca Tedirgin olma					
Felaket düşünceleri yaşama					
Yaptıklarının doğruluğundan şüpheye düşme					
Davranışı yaptığından şüpheye düşme					
Sağlık konusunda kuruntulara kapılma					
Yakınları konusunda evhamlanma					
Gevşeklik düzeyi					
Gevşek davranma					
Erteleme					
Davranışsal dağınıklık					
Evde eşyaları dağınık bırakma					
İşyerinde eşyaları dağınık bırakma					
Zihinsel dağınıklık					
Konuları dağınık anlatma					
Verilen ödevleri unutma					
İnsanlara yeterince özen göstermeme					
Dikkatin çabuk dağılması- farklı konulara kayması					
Unutkanlık					
Çabuk kavrama					
Dikkatli olmak					
Pratik zeka kullanabilme					
Duyusal olmak					
Duygularıyla hareket etmek					

Küçük olumsuzluklara takılmak ve olumsuz etkilenmek					
Akılcı olmak					
Mantığıyla hareket etmek					
Duygularına yenik düşmek					
İnsan ilişkilerinde ötekinin ihtiyaçlarını önemsemek					
Nezaketli olmak					
Düşünceli olmak					
Ötekinin ihtiyaçlarına duyarlı olmak					
Başkalarının haklarına duyarlı olma					
İnançlarına sıkıca bağlılık					
Aklına gelen fikirlere inanma ve kolay vazgeçmeme					
Kendi çıkarımlarına kuvvetle inanmak					
Fikrini kolayca değiştirmemek					
Mükemmeliyetçi standartlar arama					
Kendinden yüksek beklentiler içinde olmak					
Kendinde eksikliklere tahammülsüzlük					
Çevredeki aksiliklere- aksaklıklara tahammül edememek					
Çevredeki olayları denetlemeye çalışma					
Alınganlık					
Onuruna düşkün olmak					
Gururlu olmak					
Çabuk alınma					
İnsanlar hakkında güvensizlik					
İnsanları sorgulama					
Kırılganlık ve insanlara karşı tutumlar					
Çabuk incinme					
Kendine güvenmemek					
Sevilmediğine inanmak					
Eksikleri olduğuna inanmak					
Yetersiz olduğuna inanmak					
Dışlandığına inanmak					
Verici olmak- hayır diyememek					
Dayanaksız ve zayıf olduğuna inanmak					
Aktivite düzeyi					
Hızlı konuşma					
Hızlı düşünme					
Hızlı hareket etme					
Sizin eklemek istedikleriniz:					

Prof dr. Selçuk Aslan Tarafından Hazırlanmıştır.