



INTERNATIONAL COACHING INSTITUTE

İsim, Soyisim: \_\_\_\_\_ / /

E mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Doğum Tarihi: / /

Tel: \_\_\_\_\_ Gsm: \_\_\_\_\_

Aşağıdaki test, ne gibi olayların sizde stres yaratabileceğini ve sizin bununla nasıl başa çıkabileceğinizi belirlemek için hazırlandı. Vereceğiniz kesin doğru veya kesin yanlış yanıtlar yoktur. Bu test bir teşhis koymak amacıyla değil, yalnızca sizin hayatınızda bir denge kurmanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlandı.

**Aşağıdaki durumlara genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi lütfen işaretleyin...**

**Her zaman (4)      Sık sık (3)      Bazen (2)      Hiç (1)**

- Birçok farklı işi kısa zamana sığdırmaya çalışıyor musunuz?
- İş aksaklıkları veya gecikmeler durumunda sabırsızlanıyor musunuz?
- Eğlenme amaçlı da olsa oynadığınız oyunlarda hep kazanmak zorunda hissediyor musunuz?
- Trafikte kırmızı ışık yanmak üzereyken hemen karşıya geçmeye çalışıyor musunuz?
- Yaptığınız bir işte yardıma ihtiyacınız olsa da sormaktan kaçınıyor musunuz?
- Sürekli olarak başkalarının hayranlığını kazanmak ve saygı duyulma ihtiyacı hissediyor musunuz?
- Başkalarının işlerini yapma biçimlerini sıklıkla eleştiriyor musunuz?
- Sıklıkla saate bakar mısınız?
- Başarılarınızı ve pozisyonunuzu yükseltme konusunda aşırı hırs yaptığınız oluyor mu?
- Zamanın size yetmediği düşüncesine kapılıyor musunuz?
- Bir anda birden çok iş yapma alışkanlığınız var mıdır?
- Sıklıkla gergin veya sinirli hissediyor musunuz?
- Hobilerinize ve kendinize vakit ayırmakta zorlanıyor musunuz?
- Çabuk konuşma veya sohbetleri hızlandırma eğiliminiz var mıdır?
- Kendinizi geçinilmesi zor biri olarak kabul ediyor musunuz?
- Arkadaş veya akrabalarınız sizinle geçinmenin zor olduğunu söylerler mi?
- Birden fazla projede yer alma eğiliminiz var mıdır?
- Kendinize sıklıkla işinizi bitirme tarihleri koyuyor musunuz?
- Dinlenmeye ayırdığınız veya boş oturduğunuz vakitlerde kendinizi suçlu hissediyor musunuz?
- Kendinize çok fazla sorumluluk yüklediğiniz oluyor mu?

Aşağıdaki kelimelerin yanına onların size hatırlattığı ilk şeyi yazınız...

- KÖPEK : \_\_\_\_\_
- KEDİ: \_\_\_\_\_
- FARE: \_\_\_\_\_
- KAHVE: \_\_\_\_\_
- OKYANUS: \_\_\_\_\_

*Teşekkür ederim...*

## BASKIN ALGI SİSTEMLERİ

Lütfen aşağıdaki yönergeleri okuyup, hatırlama hızınıza göre **0** (yavaş hatırlanan) ile **5** (hızlı hatırlanan) arası puan veriniz.

0	1	2	3	4	5	
						Arkadaşlarınız ya da yakın çevrenizde en uzun saçlı olanı gözünüzün önüne getirin.
						Okuldaki öğretmenlerinizden birinin yüzünü hatırlayın.
						Bir kaplanın yüzündeki çizgileri hayal edin
						Yaşadığınız yada çalıştığınız yerin giriş kapısının rengini hatırlayın.
						Televizyonda en çok seyretmek istediğiniz kişiyi başında bir şapkayla düşünün.
						Evinizdeki en kalın kitabı gözünüzün önüne getirin.
						Bir kelimenin yazılışını gözünüzün önüne getirin.
						Resimli bir kitabın sayfalarını gözünüzün önüne getirin.
						Geçmişte okuduğunuz bir kitabın yada gazetenin yazılarını gözünüzün önüne getirin.
						Evinizin ya da arabanızın anahtarını gözünüzün önüne getirin.
						Sevdiğiniz bir melodiyi dinleyin.
						Uzaklarda çalan bir müziğe kulak verin.
						En kısık sesle konuşan arkadaşınızın konuşmasını duyun.
						Soğuk bir kış sabahında çalıştırılmak istenen bir arabanın sesini duyun.
						Bir çocukluk arkadaşınızın sesini dinleyin.
						En beğendiğiniz müziğin baslarını hatırlayın.
						Kendi sesinizin su altındaki yankısını dinleyin.
						En beğendiğiniz müziğin tizlerini hatırlayın.
						İlkokul öğretmeninizi konuşurken hatırlayın.
						Bir kelimenin teleffuz sesini duyun.
						Sol elinizi çok soğuk bir suda olduğunu hissedin.
						İki elinizle bir toplu iğne tuttuğunuzu hissedin.
						Sevdiğiniz bir hayvanı okşadığınızı hissedin.
						Sevdiğiniz bir kişinin sevgisini yüreğinizde hissedin.
						Tramlenden havuza atladığınızı hissedin.
						Yokuş aşağı bir tekerlek yuvarlayın.
						Duyduğunuz bir müziğin basını içinizde hissedin.
						Geçmişte yaşadığınız çok keyifli bir anının hazzını hatırlayın.
						Çıplak ayakla kumsalda yürüdüğünüzü hissedin.
						Spor yaparken kalbinizin ritmini hissedin.

Aşağıdaki üç seçenektan kendinize uygun olanı seçiniz. Doğru bir değerlendirme elde etmek için her soruda bir seçeneği işaretlemek zorundasınız. Anlamından emin olmadığınız sözcükler için sözlüğe bakmanızı tavsiye ederiz; çünkü bu araştırmanız, puanınızı daha da geçerli hale getirebilir.

- |     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
| 1.  | <input type="checkbox"/> A) Değişken          | <input type="checkbox"/> B) Duygulu           | <input type="checkbox"/> C) Uyumlu            |
| 2.  | <input type="checkbox"/> A) Bilgili           | <input type="checkbox"/> B) Gayretli          | <input type="checkbox"/> C) Tahammüllü        |
| 3.  | <input type="checkbox"/> A) Kararsız          | <input type="checkbox"/> B) Tuttuğunu koparan | <input type="checkbox"/> C) Popüler           |
| 4.  | <input type="checkbox"/> A) Dirençli          | <input type="checkbox"/> B) Sabırlı           | <input type="checkbox"/> C) Dengeli           |
| 5.  | <input type="checkbox"/> A) Utangaç           | <input type="checkbox"/> B) Sağlam            | <input type="checkbox"/> C) Gerçekçi          |
| 6.  | <input type="checkbox"/> A) Deneysel          | <input type="checkbox"/> B) Sabit             | <input type="checkbox"/> C) Geleneksel        |
| 7.  | <input type="checkbox"/> A) Dalgalı           | <input type="checkbox"/> B) İradeli           | <input type="checkbox"/> C) Alışkanlık edinen |
| 8.  | <input type="checkbox"/> A) Açık              | <input type="checkbox"/> B) Konsantre         | <input type="checkbox"/> C) Tipik             |
| 9.  | <input type="checkbox"/> A) Şüpheli           | <input type="checkbox"/> B) Doğrudan          | <input type="checkbox"/> C) Sıradan           |
| 10. | <input type="checkbox"/> A) Spekülatif        | <input type="checkbox"/> B) Kaya gibi sert    | <input type="checkbox"/> C) Nazik             |
| 11. | <input type="checkbox"/> A) Tartışmacı        | <input type="checkbox"/> B) Dayanıklı         | <input type="checkbox"/> C) Saygın            |
| 12. | <input type="checkbox"/> A) Oturaksız         | <input type="checkbox"/> B) Atak              | <input type="checkbox"/> C) İtibar eden       |
| 13. | <input type="checkbox"/> A) Huzursuz          | <input type="checkbox"/> B) Garantici         | <input type="checkbox"/> C) Saygın            |
| 14. | <input type="checkbox"/> A) Kıpır kıpır       | <input type="checkbox"/> B) Kesin             | <input type="checkbox"/> C) Yetkin            |
| 15. | <input type="checkbox"/> A) Sakin             | <input type="checkbox"/> B) Empatik           | <input type="checkbox"/> C) Güçlü             |
| 16. | <input type="checkbox"/> A) Sınırlı           | <input type="checkbox"/> B) Azimli            | <input type="checkbox"/> C) Düzenli           |
| 17. | <input type="checkbox"/> A) Tedbirli          | <input type="checkbox"/> B) Çetin             | <input type="checkbox"/> C) İlimli            |
| 18. | <input type="checkbox"/> A) Heyecanlı         | <input type="checkbox"/> B) İlerici           | <input type="checkbox"/> C) Saygın            |
| 19. | <input type="checkbox"/> A) Tahmin edilemeyen | <input type="checkbox"/> B) Cesur             | <input type="checkbox"/> C) Tarafsız          |
| 20. | <input type="checkbox"/> A) İstikrarsız       | <input type="checkbox"/> B) Bağlı             | <input type="checkbox"/> C) Boyun eğen        |
| 21. | <input type="checkbox"/> A) Anlaşılması zor   | <input type="checkbox"/> B) Canlı             | <input type="checkbox"/> C) Becerikli         |
| 22. | <input type="checkbox"/> A) Duygulu           | <input type="checkbox"/> B) Yaşam dolu        | <input type="checkbox"/> C) Dakik             |
| 23. | <input type="checkbox"/> A) Hoşnut            | <input type="checkbox"/> B) Coşkulu           | <input type="checkbox"/> C) Sadık             |
| 24. | <input type="checkbox"/> A) Mutsuz            | <input type="checkbox"/> B) Esnek             | <input type="checkbox"/> C) Eksiksiz          |
| 25. | <input type="checkbox"/> A) Kuşkulu           | <input type="checkbox"/> B) Kaygısız          | <input type="checkbox"/> C) Adil              |



## ÜSTÜN YETENEK ERİŞİM ENVANTERİ

İsminiz, Soyisminiz: \_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin doğrusu yanlış yoktur. Eğilim ve tercihlerinizden sahip olduğunuz “potansiyel gelişmiş zekâ” alanlarının belirlenmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen yönergeleri dikkatlice okuyup size uygun rakamı kutucuğa yazınız.

**0- Hiç uygun değil.**

**1- Çok az uygun.**

**2- Kısmen uygun.**

**3- Oldukça uygun.**

**4-Tamamen uygun.**

- S-Kitap okumayı severim.
- M-Zihnimde kolay hesap yapabilirim.
- G-Renkler ilgimi çeker.
- R-Sesimin güzel olduğunu düşünüyorum.
- B-Çok hareketliyimdir.
- O-Yürüyüş, koşma, yüzme yerine futbol, basketbol ve voleybol gibi sporları tercih ederim.
- İ-Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.
- D-Doğa ile baş başa olmayı severim.
- S-Okumaya (konuşmaya) başladığımda kelimeleri adeta zihnimde duyarım.
- M-Matematik (veya Fen) dersi okulda en çok sevdiğim dersler arasındadır.
- G-Gözlerimi kapadığımda zihnimde net bir şekil canlandırabilirim.
- R-Bir şarkının notasının yanlış çalındığını fark edebilirim.
- B-Düzenli olarak yaptığım en az bir spor/fiziksel aktivite vardır.
- O-Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severim.
- İ-Hayat hakkındaki önemli sorular üzerine kafa yorurum.
- D-Bitkilerle uğraşmayı severim.
- S-Duyduklarımı daha iyi hatırlarım.
- M-Mantıksal düşünmeyi gerektiren oyunları severim.
- G-Fotoğraf çekmeyi severim.
- R-Müzik dinlemeyi severim.

- B**-Boş vakitlerimi dışarıda geçirmeyi severim.
- O**-Çevremdeki insanların danışmak için başvurduğu biriyimdir.
- İ**-Başarısız olduğum durumlarda kendime karşı esnek davranabilirim.
- D**-Hayvanlarla oynamaktan hoşlanırım.
- S**-Kelime oyunlarında hoşlanırım.
- M**-“Eğer, bu böyleyse şu ne olur” türünden deneysel şeyler yapmayı severim.
- G**-Rüyalarım gerçek gibidir.
- R**-Çok iyi çaldığım bir müzik aleti vardır.
- B**-En iyi fikirler yürüyüş, koşu gibi fiziksel etkinlikte bulunduğum zamanlarda aklıma gelir.
- O**-Bir sorunum olduğunda tek başıma çözüme çalmak yerine yardımına başvurabileceğim birini ararım.
- İ**-Kendime göre bir düzenim vardır.
- D**-En az bir hayvanım veya bir bitkim vardır.
- S**-Dil sürçmeleri, tekerlemeler veya kafiyeli sözcüklerle eğlenmeyi severim.
- M**-Bilimdeki yeni gelişmeler ilgimi çeker.
- G**-Bilmediğim yerlerde yönümü tayin etmede ve gideceğim yeri bulmada rahatımdır.
- R**-Müzik olmasaydı hayat daha zevksiz olurdu.
- B**-Konuşurken beden dilimi de kullanırım.
- O**-Bildiğim şeyleri başkalarına öğretmeyi severim.
- İ**-Aldığım kararları rahatlıkla uygulayabilirim.
- D**-Doğa olaylarını merak ederim.
- S**-Kelime bulmacalarını işlem bulmacalarından daha çok severim.
- M**-İşlem bulmacalarını kelime bulmacalarından daha eğlenceli bulurum.
- G**-Ara sıra odamı yeniden düzenlemek hoşuma gider.
- R**-Sokakta yürürken bazen kendimi bir melodiyi mırıldanırken bulurum.
- B**-Dikiş dikmek, örgü örmek, tahta oymak, hamur, kil gibi el işleri ile uğraşmaktan zevk alırım.
- O**-Kendimi bir lider olarak görürüm.
- İ**-Zayıf ve kuvvetli yanlarım hakkında gerçekçi bir bakış açısına sahip olduğumu düşünürüm.
- D**-Mevsimler ve iklim gibi doğa olaylarını merak ederim.
- S**-Arkadaşlarım bazen konuşurken kullandığım kelimelerin anlamını sorar.
- M**-İnsanların konuşmalarındaki veya yaptıklarındaki mantık hataları dikkatimi çeker.
- G**-Harita, diyagram ve tabloları düz yazılardan daha iyi anlarım.
- R**-Çalınan müziğe kolaylıkla eşlik edebilirim.

- B**-Söküp takmayı severim.
- O**-Kalabalık ortamlarda rahat davranırım.
- İ**-Boş vakitlerimde tek başıma bir şeyler yapmak bana zevk verir.
- D**-Toprakla uğraşmayı severim.
- S**-Benim için Türkçe ve Sosyal Bilgiler dersleri Matematik ve Fen derslerinden hep daha kolay olmuştur.
- M**-Soyut ve kavramsal şeyler üzerine düşünmeyi severim.
- G**-Kuşbakışı olarak gördüğüm nesnelerin gerçek görünümelerini zihnimde rahatlıkla canlandırabilirim.
- R**-Pek çok şarkının melodisini bilirim.
- B**-Gördüğüm yeni bir şeyi elime alıp dokunmak isterim.
- O**-Evde kendi başıma zaman geçirmektense arkadaşlarla birlikte olmayı tercih ederim.
- İ**-Bana çok soru sorulmasından hoşlanmam.
- D**-Belgesel seyretmeyi severim.
- S**-Arabada giderken ya da yolda yürürken reklâm panolarındaki resimlerden çok yazılar dikkatimi çeker.
- M**-Aletlerin, makinelerin nasıl çalıştığını merak ederim.
- G**-Legolar her zaman sevdiğim oyuncaklar arasında yer almıştır.
- R**-Bir şarkıyı söyleyebilmem için birkaç kez duymam yeterlidir.
- B**-Vücut koordinasyonumun (elimi kolumu kumanda etme v.b.) iyi olduğunu düşünürüm.
- O**-Sosyal konularla ilgilenirim.
- İ**-Kendi işimi kurma konusunda ciddi bir şekilde düşünürüm.
- D**-Hayvanat bahçeleri veya botanik bahçeleri gibi bir yönüyle doğal hayatı barındıran yerleri ziyaret etmeyi severim.
- S**-Arkadaş toplantılarında sık sık yeni duyduğum veya okuduğum şeylerden bahsederim.
- M**-Nesneleri büyüklüklerine, ağırlıklarına veya başka özelliklerine göre sınıflandırmayı severim.
- G**-Resim yapmayı ve boyamayı severim.
- R**-Bir iş yaparken veya ders çalışırken sık sık tempo tutar veya melodi mırıldanırım.
- B**-Yeni bir beceriyi izlemek veya okumak yerine yaparak/yaşayarak daha iyi öğrenirim.
- O**-Kendimi iyi bir takım oyuncusu olarak görürüm.
- İ**-Düşünce ve duygularımı, olduğu gibi rahatça söylerim.
- D**-Ağaç ve hayvan türlerini rahatlıkla ayırt edebilirim.