

DEĞİŞİM MÜMKÜN MÜ?

Aşağıda otuz saniye süren küçük bir test verilmiştir. Aşağıdaki ifadeleri okuyun ve ardından 1 ila 6 aralığında bir ölçekle bu ifadelere ne kadar katıldığınızı puanlayın; 1 “kesinlikle katılıyorum” ve 6 “kesinlikle katılmıyorum” anlamına gelmektedir:

_____ *İnsanlar değişmez.*

_____ *Zekâmı çok fazla geliştiremem.*

_____ *Bir şeyde kötüysen, muhtemelen o işte asla iyi olmayacağım demektir.*

_____ *Herhangi bir şeyde yeteneklerimi geliştirmem mümkün değil.*

Ya yeteneğim vardır ya da yoktur.

Puan: 4 ya da üzerinde puan verdiyseniz, cevaplarınız esnek bir benlik-algısına işaret etmektedir. 3 ya da altından puan verdiyseniz, cevaplarınız sabit bir benlik-algısına işaret etmektedir.

Sabit bir benlik-algısıyla tavsiyecinin kurallarına tabisiniz demektir; ki bu da değişemeyeceğiniz ya da gelişemeyeceğiniz izlenimi verir. Esnek bir benlik-algısında ise büyümenizi sağlayacak kurallarınız vardır ve işe yaramadığında katı kurallarınızdan vazgeçebiliyorsunuzdur. Sabit bir benlik-algısına sahip olmak sizi tavsiyeci alanında kilitlerken, esnek benlik-algısı tüm KGT becerilerinizi kullanmanıza imkân tanır.