

「自分を知るテスト —— 20 答法テスト「Who am I」

①これは「20 答法」という自分自身を知るための心理テストです。

下記の「私は」に続く文章を頭に浮かんだ順に 20 個書き出してください。(制限時間 5 分)

1. 私は..... ( )
2. 私は..... ( )
3. 私は..... ( )
4. 私は..... ( )
5. 私は..... ( )
6. 私は..... ( )
7. 私は..... ( )
8. 私は..... ( )
9. 私は..... ( )
10. 私は..... ( )
11. 私は..... ( )
12. 私は..... ( )
13. 私は..... ( )
14. 私は..... ( )
15. 私は..... ( )
16. 私は..... ( )
17. 私は..... ( )
18. 私は..... ( )
19. 私は..... ( )
20. 私は..... ( )

② 次に、書いた文章を下記の 4 つに分類して、文章の後の ( ) に入れてください。

「自分に客観的な内容」→ A

「自分に肯定的な内容」→ B

「自分に否定的な内容」→ C

「自分に肯定的でも否定的でもない内容」→ D

③A～D は、それぞれ次のような傾向を示しています。どの傾向が強いのか、自分なりに分析してみましょう。

A：中性感情 —— 冷静で、感情的になりたくない傾向

B：肯定感情 —— 自己評価が高く、物事に前向きな傾向

C：否定感情 —— 自己評価が低く、劣等感を持ちやすい傾向

D：両価感情 —— 優柔不断で、迷いやすい傾向