



Poznaj swoje nastawienie!

(na podst. koncepcji Carol Dweck)

Data: _____._____._____r.

Formularz pomoże Ci sprawdzić Twoje dominujące nastawienia w tym konkretnym momencie.

Zachęcamy do zapisania daty jego wypełnienia w celu późniejszego porównania wyników z tymi, które uzyskasz w innych okolicznościach. Nie ma tutaj dobrych, ani złych odpowiedzi. Chodzi o wskazanie tych, które najlepiej do Ciebie pasują. Nie warto sugerować się symbolami, ani liczbą punktów. **Pamiętaj, że celem nie jest osiągnięcie konkretnego wyniku, ale lepsze poznanie siebie.**

		ZAZNACZ, W JAKIM STOPNIU ZGADZASZ SIĘ ALBO NIE Z PONIŻSZYMI STWIERDZENIAMI:	ZDECYDOWANIE TAK	RACZEJ TAK	ANI TAK, ANI NIE	RACZEJ NIE	ZDECYDOWANIE NIE
●	1	Lubię podejmować wyzwania, bo mogę dzięki nim nauczyć się czegoś nowego.	5	4	3	2	1
○	2	Łatwo rezygnuję z zadań, gdy okazują się one zbyt trudne.	1	2	3	4	5
▲	3	Uważam, że informacja zwrotna jest kluczowa dla poprawy moich umiejętności.	5	4	3	2	1
□	4	Sukcesy innych sprawiają, że zaczynam gorzej myśleć o sobie.	1	2	3	4	5
▼	5	Mogę nauczyć się prawie wszystkiego, jeśli tylko poświęcę temu odpowiednio dużo czasu.	5	4	3	2	1
■	6	Lubię wykonywać zadania, które nie wymagają z mojej strony dużego wysiłku.	1	2	3	4	5
□	7	Chętnie uczę się od osób, które są w czymś lepsze ode mnie.	5	4	3	2	1
●	8	Czuję się przygnębiony/a, gdy muszę stawić czoła trudnym zadaniom.	1	2	3	4	5
○	9	Gdy popełnię błąd, staram się wyciągnąć wnioski na przyszłość.	5	4	3	2	1
▲	10	Zazwyczaj denerwuję się, gdy ktoś komentuje to, co robię.	1	2	3	4	5
■	11	Uważam, że sam talent to za mało, żeby być w czymś naprawdę dobrym.	5	4	3	2	1
□	12	Czuję się źle, widząc, że inni osiągają więcej niż ja.	1	2	3	4	5
▲	13	Cenię konstruktywną krytykę, ponieważ pomaga mi się rozwijać.	5	4	3	2	1
■	14	Czuję się zniechęcony/a, gdy moje starania nie przynoszą natychmiastowych rezultatów.	1	2	3	4	5
●	15	Chętnie podejmuję wyzwania, bo uważam, że są one kluczowe dla mojego rozwoju.	5	4	3	2	1
▼	16	Uważam, że sukces zależy przede wszystkim od wrodzonych zdolności.	1	2	3	4	5
▼	17	Niezależnie od mojego obecnego poziomu inteligencji, zawsze mogę go zwiększyć.	5	4	3	2	1
○	18	Czuję się sfrustrowany/a, gdy napotykam przeszkody.	1	2	3	4	5
○	19	Uważam, że trudności są naturalną częścią procesu uczenia się.	5	4	3	2	1
●	20	Unikam sytuacji, w których mogę popełnić błędy.	1	2	3	4	5
□	21	Sukcesy innych motywują mnie do podejmowania własnych aktywności.	5	4	3	2	1
▼	22	Uważam, że inteligencja jest cechą wrodzoną, której nie można zmienić.	1	2	3	4	5
■	23	Chętnie podejmuję się realizacji zadań, które wymagają ode mnie zaangażowania i wytrwałości.	5	4	3	2	1
▲	24	Czuję się niepewnie, gdy otrzymam negatywną informację zwrotną.	1	2	3	4	5

Wynik ogólny

Wynik cząstkowy w poszczególnym obszarze

Wynik ogólny stanowi sumę wszystkich punktów. Aby poznać **wyniki cząstkowe** dla poszczególnych obszarów, związanych z nastawieniem na rozwój, dodaj do siebie punkty przypisane do wybranych stwierdzeń:

	Nr stwierdzeń	Suma punktów
Ogólny	wszystkie	
▼ Przekonanie o naturze inteligencji	5, 16, 17, 22	
● Wyzwania	1, 8, 15, 20	
○ Przeszkody	2, 9, 18, 19	
■ Wysiłek	6, 11, 14, 23	
▲ Informacja zwrotna	3, 10, 13, 24	
□ Sukcesy innych	4, 7, 12, 21	

Omówienie wyników

Na dominujące nastawienie, wyrażone za pomocą **wyniku ogólnego**, składa się kilka ważnych aspektów, które proponujemy rozpisac w postaci **wyników cząstkowych**. Pomoże Ci to zorientować się, jakie są Twoje mocne strony. Pozwoli też zauważyć, w jakich okolicznościach pojawia się u Ciebie nastawienie na trwałość.

- Już sam fakt, że zdecydowałaś/eś się wypełnić kwestionariusz świadczy o tym, że chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o sobie. Warto w tym miejscu podkreślić, że gotowość do autorefleksji to **pierwszy krok**, by rozpocząć podróż w kierunku zmian, które wpłyną korzystnie na różne obszary Twojego życia.
- Bez względu na to, ile punktów otrzymałaś/eś, pamiętaj, że uzyskane **wyniki nie są stałe i nie definiują Twojej osoby**. Stanowią jedynie punkt wyjścia do zastanowienia się nad tym, jak postrzegasz siebie i swoje możliwości, a także jakie zachowania mogą z tych przekonań wynikać i które z nich warto zmienić.
- Pamiętaj, że nie wszystkie cechy występują zawsze u każdej osoby. Co więcej **ta sama osoba może uzyskać inne wyniki** w zależności od okoliczności, w których wypełnia test, a także od obszaru, do którego odniesie się wybierając odpowiedzi (np. studiów, pracy zawodowej, ale i sportu, muzyki czy innych zainteresowań).

Osoba z dominującym nastawieniem na trwałość

uważa, że sukces zależy przede wszystkim od wrodzonych cech i umiejętności. **Unika wyzwań**, które mogłyby ujawnić jej niedoskonałości. Kiedy napotka na trudności, najczęściej **szybko rezygnuje**, gdyż wysiłek postrzega jako dowód na to, że nie jest w czymś wystarczająco dobra. Krytykę odbiera jako zagrożenie dla swojej samooceny, więc najczęściej ignoruje zawartą w niej informację zwrotną. Porównując się z innymi, **zawsze chce wypaść lepiej**.

Wynik niejednoznaczny

oznacza, że jesteś dokładnie w połowie skali i nie jest możliwe wskazanie dominującego nastawienia. W takiej sytuacji zachęcamy do ponownego wypełnienia testu za jakiś czas.

Osoba z dominującym nastawieniem na rozwój

jest przekonana, że sukces zależy przede wszystkim od posiadanej wiedzy i praktycznych umiejętności. **Lubi podejmować wyzwania**, nie traci motywacji w obliczu trudności, a **niepowodzenia traktuje jako okazję**, by nauczyć się czegoś nowego. Wysiłek postrzega jako sposób, by stale się doskonalić i realizować swoje cele. Informacje zwrotne są dla niej źródłem cennych wskazówek. Chętnie **czerpie inspirację od osób**, które osiągnęły więcej od niej.

- **4-7**
silne
nastawienie na trwałość
- **8-11**
przewaga
nastawienia na trwałość
- **12**
wynik
niejednoznaczny
- **13-16**
przewaga
nastawienia na rozwój
- **17-20**
silne
nastawienie na rozwój
- **24-47**
silne
nastawienie na trwałość
- **48-71**
przewaga
nastawienia na trwałość
- **72**
wynik
niejednoznaczny
- **73-96**
przewaga
nastawienia na rozwój
- **97-120**
silne
nastawienie na rozwój

Pamiętaj,

nie chodzi o całkowite wyeliminowanie nastawienia na trwałość, ale o uświadomienie sobie, co sprawia, że staje się ono dominujące. Każdy z nas przejawia raz jedno, raz drugie. To naturalne!

Na różnych etapach życia wynik może być inny.

I to też jest okej!



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

