



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Śląskie.  
Pozytywna energia

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## Moje mocne strony

Przed przystąpieniem do udzielenia odpowiedzi należy dokładnie przeczytać wszystkie pytania. Proszę o szczerze udzielanie odpowiedzi.

1. Co umiesz robić najlepiej? Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijając nawet tych codziennych, np. sprzątania, gotowania, naprawiania, czytania książek itp.
2. W jakim obszarze działania masz największą wiedzę teoretyczną lub praktyczną albo jedną i drugą?  
(Na przykład znam przepisy kulinarne i umiem gotować, znam zasady pracy samochodu i mogę dokonać prostych napraw).
3. Oceń swoje warunki materialne, sytuację życiową, sprzyjające okoliczności. (Na przykład wystarczające środki materialne, pomoc rodziców lub rodzeństwa, dostęp do czasopism fachowych, pomoc ludzi wykształconych w danej dziedzinie itp.)
4. Co mógłbyś robić lepiej niż obecnie, gdyby zostały spełnione pewne warunki, takie jak pozyskanie dodatkowych środków finansowych na szkolenie, pomoc innych, dobra szkoła, itp.?
5. Jakie chciałbyś zajmować stanowisko, gdybyś osiągnął zamierzony cel w zakresie wykształcenia w wymarzonej zawodzie?
6. Wymień zdolności, cechy charakteru oraz walory fizyczne, które uważasz za swoje zalety.
7. Czy masz jakieś cechy dodatnie rzadko spotykane, które wyróżniają cię na tle innych?



## Kwestionariusz orientacji życiowych\*

Poniżej znajduje się 29 twierdzeń, a pod każdym z nich cyfry od 1 do 7. Oznaczają one twoje odczucia,

cyfra 4 jest neutralna. Otocz kółkiem cyfrę, która jest dla ciebie najbardziej charakterystyczna. Staraj się unikać cyfry 4.

**1. Czy kiedy rozmawiasz z ludźmi, masz poczucie, że cię nie rozumieją?**

1 2 3 4 5 6 7

Nigdy nie mam takiego poczucia. Zawsze mam takie poczucie.

**2. Robiąc coś w przeszłości razem z grupą rówieśników, miałeś przeczucie, że to:**

1 2 3 4 5 6 7

Na pewno nie będzie zrobione. Na pewno zostanie zrobione.

**3. W życiu codziennym masz kontakty z wieloma ludźmi, jak ich oceniasz ?**

1 2 3 4 5 6 7

Czujesz, że to obcy ludzie. Znasz ich bardzo dobrze.

**4. Czy masz poczucie, że sprawy, które toczą się wokół ciebie, zupełnie nie interesują cię?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo rzadko lub nigdy. Bardzo często.

**5. Czy zdarzyło ci się, że zachowanie osób, które dobrze znasz, zaskoczyło cię?**

1 2 3 4 5 6 7

Nigdy tak się nie zdarzyło. Zawsze tak było.

**6. Czy zawiedli cię ludzie, na których zawsze liczyłeś?**

1 2 3 4 5 6 7

Nigdy się tak nie zdarzyło. Zawsze tak było.

**7. Jakie jest według ciebie życie?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo ciekawe. Jednostajne.

**8. Do tej pory w twoim życiu:**

1 2 3 4 5 6 7

Nie było żadnych wyraźnych celów czy dążeń. Były bardzo wyraźne cele czy dążenia.

\* Wersja zmodyfikowana oparta na teście według skali PIL Crumbaugh J.C. *The Seeking of Noetic Goals Test (SONG)*:

*A complementary scale to the Purpose in Life Test (PIL)*, „Journal of Clinical Psychology”, 1977, nr 33, s. 900–907.

2

**9. Czy masz poczucie, że jesteś oceniany w życiu niesprawiedliwie?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.

**10. W ciągu ostatnich kilku lat twoje życie było:**

1 2 3 4 5 6 7

Pełne zmian i nie wiedziałeś, co się za chwilę przydarzy.

Całkowicie uporządkowane i jasne.

**11. Większość tego, co będziesz robił w przyszłości, będzie prawdopodobnie:**

1 2 3 4 5 6 7

Niezwykłe fascynujące. Bardzo nudne.

**12. Czy miewasz wrażenie, że jesteś w nieznannej ci sytuacji i nie wiesz, co robić?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.

**13. Które stwierdzenie najlepiej opisuje twój sposób postrzegania życia?**

1 2 3 4 5 6 7

Zawsze jest wyjście z kłopotliwej sytuacji. Nie ma wyjścia z kłopotliwej sytuacji.

**14. Kiedy myślisz o swoim życiu, bardzo często:**



1 2 3 4 5 6 7

Odczuwasz dużą radość i sens własnego życia. Zadajesz pytanie: „Po co żyję?”

**15. Kiedy stajesz przed trudnym problemem, twoje rozwiązanie jest?**

1 2 3 4 5 6 7

Zawsze trudne i skomplikowane. Zupełnie jasne i proste.

**16. Wykonywanie codziennych zajęć jest dla ciebie źródłem:**

1 2 3 4 5 6 7

Wielkiej przyjemności i zadowolenia. Nudy i trudu.

**17. Twoje życie w przyszłości będzie prawdopodobnie:**

1 2 3 4 5 6 7

Pełne niepokoju i obaw. Całkowicie uporządkowane i jasne.

**18. Kiedy coś nieprzyjemnego zdarzało się w przeszłości, byłeś skłonny:**

1 2 3 4 5 6 7

Gryźć się tym i zamartwiać. Mówić sobie:

„W porządku, muszę jakoś z tym żyć i dalej robić swoje”.

3

**19. Czy miewasz mieszane uczucia i myśli?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.

**20. Co myślisz, kiedy robisz coś, co wprawia cię w dobry nastrój?**

1 2 3 4 5 6 7

Z pewnością pozostaniesz w dobrym nastroju. Z pewnością zdarzy się coś, co zepsuje ci dobry nastrój.

**21. Czy zdarza się, że masz w sobie uczucia, których wolałbyś nie mieć?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.

**22. Przewidujesz, że twoje życie osobiste będzie w przyszłości:**

1 2 3 4 5 6 7

Zupełnie bez sensu czy celu. W pełni sensowne i celowe.

**23. Czy myślisz, że w przyszłości zawsze będą ludzie, na których będziesz mógł liczyć?**

1 2 3 4 5 6 7

Jesteś pewny, że będą. Wątpisz, czy będą.

**24. Czy miewasz wrażenie, że nie wiesz, co dokładnie się wydarzy?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.

**25. Ludzie, nawet o silnym charakterze czują się przegrani w pewnych sytuacjach. Jak często czuleś się tak w przeszłości?**

1 2 3 4 5 6 7

Nigdy. Bardzo często.

**26. Kiedy coś nieoczekiwanego wydarzy się w twoim życiu, oceniasz to, że:**

1 2 3 4 5 6 7

Przeceniłeś znaczenie tego wydarzenia lub go nie doceniłeś.

Widziałeś sprawę we właściwych proporcjach.

**27. Kiedy myślisz o przeszkodach, które możesz spotkać w swoim życiu, wierzysz, że:**

1 2 3 4 5 6 7

Zawsze uda ci się pokonać te trudności. Nie uda ci się pokonać tych trudności.

4

**28. Czy często masz odczucie, że to, co robisz, nie ma sensu?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.

**29. Jak często popadasz w stan emocjonalny, nad którym nie możesz zapanować?**

1 2 3 4 5 6 7

Bardzo często. Bardzo rzadko lub nigdy.



## Test „Zainteresowania i skłonności”

Oceniamy 20 par rodzajów zajęć. Prosimy o uważne przeczytanie opisanych rodzajów prac, a później

wybranie dla siebie tych zajęć, które najbardziej wam odpowiadają i ocenienie w skali 1–6, gdzie

6 oznacza największe zainteresowanie i akceptację.

1.

- a) dbać o zwierzęta
- b) obsługiwać maszyny, narzędzia, przybory

2.

- a) pomagać chorym ludziom
- b) zestawiać tablice, schematy, programy komputerowe

3.

- a) oglądać ilustracje książkowe, plakaty, obrazy artystyczne, listy, okładki czasopism i folderów

- b) obserwować wzrost i rozwój roślin

4.

- a) obrabiać materiały (drewno, tkaninę, metal, tworzywo sztuczne itp.)
- b) dostarczać towar do klienta, reklamować, sprzedawać

5.

- a) omawiać popularno-naukowe książki, artykuły
- b) omawiać literaturę piękną (albo sztukę i spektakle)

6.

- a) hodować (zwierzęta dowolnego gatunku)
- b) trenować kolegów w wypełnianiu jakiegokolwiek zajęcia (praca, nauka, sport)

7.

- a) kopiować rysunki, wzory bądź ilustracje, instrumenty muzyczne
- b) kierować samochodem ciężarowym (transportowym lub dostawczym), naprawiać lub obsługiwać

maszyny, urządzenia (dźwig, traktor, telewizor i inne)

8.

- a) objaśniać, wyjaśniać ludziom jakieś informacje (w biurze informacyjnym, w muzeum, na wycieczce

itp.)

- b) przygotowywać wystawy, witryny (albo uczestniczyć w przygotowaniu sztuki, organizacji koncertu)

9.

- a) naprawiać rzeczy, wyroby (odzieżowe, techniczne, domowe)
- b) szukać i poprawiać błędy w tekście, w tablicach, rysunkach, schematach

2

10.

- a) leczyć zwierzęta
- b) wypełniać wyliczenia, rachunki

11.

- a) hodować nowe gatunki roślin
- b) konstruować, projektować nowe rodzaje wyrobów przemysłowych (samochody, odzież, domy, produkty żywnościowe itp.)

12.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Śląskie.  
Pozytywna energia

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- a) rozstrzygać spory między ludźmi: przekonywać, wyjaśniać, karać, popierać
- b) orientować się w rysunkach, schematach, tablicach (poprawiać, uściślać, doprowadzać do porządku)

13.

- a) obserwować, studiować pracę twórczą
- b) obserwować, studiować życie mikrobów

14.

- a) obsługiwać, nastawiać medyczne przyrządy, aparaty
- b) udzielać ludziom medycznej pomocy w zranieniach, wypadkach, oparzeniach

15.

- a) układać dokładne opisy – sprawozdania z badań, odkryć, zdarzeń, z obiektów pomiarowych itp.
- b) tworzyć piękne opisy, przedstawiać zdarzenia (zaobserwowane i przedstawione)

16.

- a) prowadzić laboratoryjne analizy w szpitalu
- b) przyjmować, doglądać chorych, prowadzić z nimi dialog, wyznaczać leczenie

17.

- a) malować lub ozdabiać ściany pomieszczeń, powierzchnie wyrobów
- b) dokonywać montażu albo uruchamiania maszyn, przyrządów

18.

- a) organizować imprezy kulturalne, wyjazdy do teatru, wyjścia do kina, muzeum, wycieczki, wyprawy turystyczne itp.
- b) grać na scenie, występować na koncertach

19.

- a) wytwarzać zgodnie z rysunkiem detale, wyroby (maszyny, odzież), stawiać budynki
- b) zajmować się rysunkiem, kreśleniem, kopiować rysunki, mapy

20.

- a) prowadzić walkę z chorobami roślin, szkodnikami lasów, sadów
- b) pracować na maszynach z klawiszami: komputerze, itp.



1

## Test „Twój styl podejmowania decyzji”

Należy odpowiedzieć na poniższe pytania, wybierając wariant odpowiedzi „a” lub „b”. Na pytania należy odpowiadać stanowczo, bez zbędnego zastanawiania się.

**1. Co bardziej bierzesz pod uwagę u ludzi?**

- a) ich prawa,
- b) ich uczucia.

**2. Masz skłonność**

- a) bardziej cenić logikę niż uczucia?
- b) emocje cenić bardziej niż logikę?

**3. Która z wypowiedzi jest dla Ciebie największym komplementem?**

- a) ten człowiek jest zawsze rozsądny,
- b) ten człowiek ma prawdziwe uczucia.

**4. Co jest dla Ciebie większym błędem?**

- a) przejawiać zbyt wiele ciepła,
- b) być niedostatecznie ciepłym.

**5. Jakiego przywódcę (nauczyciela, lidera grupy rówieśniczej) cenisz?**

- a) zawsze dokładnego,
- b) zawsze uprzejmego.

**6. Co zdarza się częściej?**

- a) twoimi uczuciami rządzi rozum,
- b) pozwalasz swojemu rozumowi podążać za uczuciem?

**7. Co sprawia, że silniej odczuwasz dyskomfort?**

- a) bycie nierozsądnym,
- b) bycie obojętnym.

**Jakie słowo w każdej z tych par bardziej odpowiada Twojemu duchowemu odczuciu?**

- 8. stanowczy – współczujący
- 9. analizować – sympatyzować
- 10. wyższość – powodzenie
- 11. krytyczny – niekrytyczny
- 12. przekonujący – bojaźliwy

2

- 13. uparty – łagodny
- 14. cierpieć w milczeniu – przebaczyć
- 15. co powiedział – kto powiedział
- 16. stanowczy – oddany
- 17. przezorny – sympatyk
- 18. sprawiedliwość – litość
- 19. ostrożny – ufny
- 20. bez zahamowań – delikatny
- 21. myśleć – przeżywać
- 22. sędzia – godzący
- 23. sprzeczać się – zgadzać się

**Opracowanie rezultatów**

Przedstawiciele **myślącego** typu – przewaga odpowiedzi „a” – są ludźmi zawsze trzeźwo patrzącymi na świat

lub uważają się za takich. Swoje decyzje podejmują na podstawie logicznej analizy obiektywnych faktów, przy



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Śląskie.  
Pozytywna energia

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



czym są skłonni rozpatrywać najmniejsze detale i te, które są nieprzyjemne. Uczucia dla nich nie mają większego znaczenia. Skłonni są jednak uwzględniać cudze idee, ale wówczas nie obchodzą ich cudze emocje. Harmonijne stosunki z otoczeniem nie są dla nich zbyt ważne. Z łatwością krytykują innych, jeśli widzą, że mają ku temu podstawę. Mogą zranić czyjeś uczucia i nawet tego nie zauważą. Kiedy przyjęte przez nich działania okażą się trafne, czują się spełnieni i zadowoleni, przy czym liczą, że otoczenie uzna ich zasługi. Przeciwnieństwem typu **myślącego** jest typ **emocjonalny** lub **uczuciowy** – przewaga odpowiedzi „b”. Ludzie tego typu w większym stopniu są zorientowani na osobiste etyczne wartości każdego człowieka. Uważają, że logika jest niedostatecznym instrumentem przy podejmowaniu decyzji. Dlatego podejmując działania, starają się uwzględniać uwagi i uczucia wszystkich, którzy mają związek ze sprawą. Uczucia, stosunek do sprawy cenią bardziej, aniżeli wkład czy pozytywne idee. Dziesięć razy pomyślą, jakie uczucia, emocje to działanie wyzwała u innych. Konkluzji dokonują na podstawie etycznych ocen. Harmonijne stosunki z otoczeniem to ważna dla nich część życia. Dlatego przy współpracy z innymi są taktowni, delikatni, współczujący. Drobnostki sprawiają im radość. Uciekają od nieprzyjemności, a tym bardziej od krytyki. Mają zdolność rozumienia innych, dlatego chętnie zawierają nowe znajomości.



## Test na ocenę agresywności w komunikacji

Z niżej wymienionych odpowiedzi wybierz tylko jedną, która najbardziej do Ciebie pasuje.

**1. Czy szukasz dróg porozumienia, kiedy dochodzi do konfliktu?**

- a) zawsze
- b) czasami
- c) nigdy.

**2. Jak się czujesz w krytycznej sytuacji?**

- a) wszystko się we mnie gotuje
- b) zachowuję pełny spokój
- c) tracę opanowanie.

**3. Za jakiego uważają Cię koledzy?**

- a) zadufanego i zawistnego
- b) przyjacielskiego
- c) spokojnego i niezawistnego.

**4. Jak reagujesz na wymierzoną Ci karę przez rodziców?**

- a) przyjmuję z niewielkim niepokojem
- b) zgadzam się bez wahania
- c) odmawiam.

**5. Jak zareagujesz, kiedy któryś z Twoich kolegów bez uprzedzenia zabierze Ci ze stołu kartkę**

**lub jakiś przyrząd?**

- a) powiem mu „Oddawaj, to moje!”
- b) poproszę o zwrot
- c) spytam, czy czegoś jeszcze nie potrzebuje.

**6. Jakimi słowami przywitałbyś swojego młodszego brata, nad którym sprawujesz opiekę, kiedy**

**wróciłby do domu później niż zazwyczaj?**

- a) „Fajnie, że już jesteś”
- b) „Gdzie się włóczył do późna?”
- c) „Już zacząłem się denerwować”.

**7. Jak się zachowasz jako rowerzysta w grupie kolegów na wspólnej przejażdżce?**

- a) staram się wyprzedzać innych, aby nie być ostatnim w grupie
- b) jest mi wszystko jedno, przecież i tak jedziemy dla przyjemności
- c) mknę z taką szybkością, aby mnie nikt nie wyprzedził.

2

**8. Jaki masz stosunek do życia:**

- a) zrównoważony
- b) lekkomyślny
- c) nadzwyczaj surowy.

**9. Jakie podejmujesz kroki, kiedy Ci nic nie wychodzi?**

- a) obarczam winą innych
- b) biorę winę na siebie
- c) staram się naprawić błędy, nie obarczając nikogo winą.

**10. Jak reagujesz na felieton zamieszczony w prasie na temat nadmiernej swobody wśród młodzieży?**

- a) „Pora już ustatkować się”
- b) „Należy nam stworzyć warunki do normalnego wypoczynku”





c) „Co mnie obchodzą takie frazesy”.

**11. Jak się czujesz, kiedy ważną funkcję w samorządzie klasowym czy szkolnym, którą ty miałeś**

**otrzywać, objął ktoś inny?**

- a) „I po co traciłem nerwy na tę sprawę?”
- b) „Pewnie on się lepiej prezentuje?”
- c) „Może za drugim razem uda się mi?”.

**12. Jakie masz odczucia, kiedy oglądasz drastyczne sceny w filmie?**

- a) niepokoję się
- b) nudzę się
- c) wyzwala się we mnie szczere zadowolenie.

**13. Jeśli spóźniłeś się na kartkówkę z matematyki, to:**

- a) przeżywam to przez całą lekcję
- b) próbuję wykorzystać wyrozumiałość nauczyciela
- c) zamartwiam się tylko przez chwilę.

**14. Jaki masz stosunek do swoich sportowych sukcesów?**

- a) obowiązkowo staram się wygrać
- b) cenię to, że znowu mogę poczuć się najlepszy
- c) bardzo się denerwuję, jeśli mi się nie wiedzie.

**15. Jak się zachowasz, jeśli cię źle obsłużą w pubie lub restauracji?**

- a) jest mi przykro, ale nie robię awantury
- b) proszę o książkę wpisów zażaleń
- c) zwracam się do właściciela pubu / restauracji ze skargą.

3

**16. Jak się zachowasz, kiedy obrazi cię kolega w szkole?**

- a) proszę grzecznie, aby mnie przeprosił, a jak to nie pomaga, zgłaszam nauczycielowi
- b) robię awanturę koledze, nie przebijając w słowach
- c) rewanżuję się.

**17. Jakim w swoim wyobrażeniu jesteś człowiekiem?**

- a) przeciętnym
- b) pewnym siebie
- c) przebojowym.

**18. Co powiesz starszemu od siebie koledze, który w drzwiach przeprosi cię za nieumyślne potrącenie?**

- a) „Przepraszam, to moja wina”
- b) „Nic się nie stało”
- c) „Czy nie można bardziej uważać?!”.

**19. Jak zareagujesz na artykuł w gazecie dotyczący chuligaństwa wśród młodzieży?**

- a) „Kiedy w końcu będą podjęte należyte kroki?!”
- b) „Należy wprowadzić surowe kary”
- c) „Nie za wszystko należy obwiniać młodzież, winni są też wychowujący!”.

**20. Wyobraź sobie, że mógłbyś się wcielić w jakieś zwierzę. Które z wymienionych wybrałbyś?**

- a) tygrysa lub leoparda
- b) wiewiórkę lub sikorkę
- c) niedźwiedzia

**Podsumowanie punktów**

**Nr pytania Warianty odpowiedzi**

- 1. a) 1 pkt b) 2 pkt c) 3 pkt
- 2. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt
- 3. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 4. a) 2 pkt b) 3 pkt c) 1 pkt



- 5. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 6. a) 2 pkt b) 3 pkt c) 1 pkt
- 7. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt
- 8. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt
- 9. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 10. a) 3 pkt b) 1 pkt c) 2 pkt
- 11. a) 1 pkt b) 2 pkt c) 3 pkt
- 12. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 13. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt

4

**Nr pytania Warianty odpowiedzi**

- 14. a) 2 pkt b) 3 pkt c) 1 pkt
- 15. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt
- 16. a) 1 pkt b) 2 pkt c) 3 pkt
- 17. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt
- 18. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt
- 19. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt
- 20. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt

Razem

**45 pkt i więcej** – Należysz do osób agresywnych i często przy tym bywasz gwałtowny, szorstki w wypowiedziach.

Starasz się osiągnąć sukces za wszelką cenę, nie przebijając w środkach i metodach. Przyjaźń dla ciebie nie stanowi żadnej wartości, chyba że pomaga ci w osiągnięciu zamierzonego celu. Za niepoprawny

stosunek innych do ciebie próbujesz ich ukarać. Ludzie z tak wysoką agresywnością popełniają w życiu bardzo

dużo błędów oraz zrażają do siebie otoczenie. Na drodze do osiągnięcia życiowego i zawodowego sukcesu

ponoszą najczęściej niepowodzenia.

**35–44 pkt** – Jesteś w umiarkowanym stopniu agresywny. Odnosisz w życiu wiele sukcesów – wspiera cię w tym

opanowanie, zdrowy rozsadek, ambicja i wiara w siebie. Przyjaźń innych jest w twoim życiu najważniejsza.

Umiesz opanować własne emocje, ale masz też umiejętności asertywnej obrony swoich racji. Droga do osiągnięcia

życiowego i zawodowego sukcesu stoi przed tobą otworem.

**34 pkt i mniej** – Należysz do ludzi łagodnych i ugodowych. Nie zawsze wierzysz w swoje siły i możliwości, co nie

znaczy jednak, że jesteś jak roślina, która ginie się przy najmniejszym podmuchu... To nie odbiera ci stanowczości!

Musisz jednak pamiętać, że wiara we własne siły jest kluczem do twojej udanej przyszłości.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## Test na określenie samooceny

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać do tabeli.

**Nr Stwierdzenia**

**Bardzo**

często

4 pkt

Często

3 pkt

Czasami

2 pkt

Rzadko

1 pkt

Nigdy

0 pkt

1. Chciałbym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.
2. Ciągłe odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałem prawidłowo.
3. Niepokoję się o swoją przyszłość.
4. Większość kolegów nienawidzi mnie.
5. Mam mniej inicjatywy niż inni.
6. Denerwuję się swoim stanem psychicznym.
7. Boję się wyjść na głupca.
8. Wygląd zewnętrzny innych jest o wiele lepszy niż mój.
9. Boję się występować publicznie, kiedy mam coś powiedzieć.
10. Często popełniam błędy.
11. Nie umiem ładnie i poprawnie mówić.
12. Nie wierzę we własne siły.
13. Nie chcę, aby moje działania były lepsze od działań innych.
14. Jestem zbyt skromny.
15. Nie mam celu w życiu.
16. Wielu ma złe zdanie o mnie.
17. Nie mam nikogo, z kim mógłbym podzielić się myślami.
18. Ludzie za wiele oczekują ode mnie.
19. Ludzie zazwyczaj nie interesują się moimi osiągnięciami.
20. Łatwo się peszę.
21. Czuję, że wielu nie rozumie mnie.
22. Czuję się zagrożony.
23. Często denerwuję się niepotrzebnie.
24. Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.
25. Czuję się skrępowany.
26. Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.
27. Jestem przekonany, że innym wiedzie się lepiej.
28. Mam poczucie winy, że przynoszę pecha innym ludziom.
29. Denerwuje mnie, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, jaki stosunek mają do mnie inni.
30. Nie jestem towarzyski.
31. W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację.
32. Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni

**Opracowanie rezultatów**

0-25 punktów – zawyżona samoocena

26-45 punktów – adekwatna

46-128 punktów – zaniżona



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



#### **Opracowanie rezultatów**

**Od 146 do 203 pkt** – oznacza, że zarówno świat zewnętrzny, jak i siebie samego, swoje emocje, potrzeby i postępowanie

postrzegasz jako zrozumiałe, uporządkowane, spójne i jasne. Ze spokojem myślisz o przyszłości. Masz bardzo wysoką motywację do działania. Czujesz, że życie ma sens, a problemy, jakie niesie życie, warte

są wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. Dlatego postrzegasz je jako wyzwania, które warto podejmować,

a nie jako piętrzące się przeszkody trudne do przebycia. Podsumowując, świat jest dla Ciebie przewidywalny

i zrozumiały. Twoja optymistyczna postawa wobec życia ma istotny, pozytywny wpływ na Twoją odporność psychiczną.

**Od 81 do 145 pkt** – oznacza, że zarówno świat zewnętrzny, jak i siebie samego, swoje emocje, potrzeby i postępowanie

postrzegasz jako niezbyt zrozumiałe, raczej nieuporządkowane, niespójne i niejasne. Nie jesteś w stanie

przewidzieć swojej przyszłości, wydaje Ci się ona raczej mało przewidywalna i niepewna. Masz także niską

motywację do działania. Podsumowując, świat jest dla Ciebie trochę nieprzewidywalny i niezrozumiały.

**Do 80 pkt** – oznacza, że zarówno świat zewnętrzny, jak i siebie samego, swoje emocje, potrzeby i postępowanie

postrzegasz jako niezrozumiałe, nieuporządkowane, niespójne i niejasne. Przyszłość zazwyczaj wydaje Ci się

nieprzewidywalna. Jeśli nawet próbujesz ją przewidywać, jawi Ci się ona w czarnych barwach. Lękasz się, że

najprawdopodobniej nie będziesz umiał poradzić sobie z problemami, jakie może przynieść życie. Nie wierzysz

w to, że wszystko ułoży się dobrze, przeciwnie – obawiasz się, że życie może stać się nie do zniesienia. Nie masz

także motywacji do działania. Podsumowując, świat jest dla Ciebie nieprzewidywalny i niezrozumiały.



## Test oceny zdolności komunikacyjnych i organizacyjnych

1. Czy masz dużo przyjaciół, z którymi utrzymujesz kontakty?
2. Czy często udaje ci się przekonać przyjaciół do swojego zdania?
3. Czy długo czujesz się źle, kiedy przyczyną takiego samopoczucia był ktokolwiek z twoich przyjaciół?
4. Czy masz poczucie, że nie wiesz, o co chodzi, kiedy jesteś krytykowany?
5. Czy odczuwasz potrzebę poszerzenia kręgu swoich przyjaciół?
6. Czy pociąga cię praca wolontariusza?
7. Czy jest prawdą, że wolisz zajmować się konkretną czynnością (np. czytać książki, majsterkować itp.) niż uczestniczyć w kontaktach towarzyskich?
8. Czy jeśli coś stoi na przeszkodzie w realizacji twoich planów, z łatwością od nich odstępujesz?
9. Czy łatwo nawiązujesz kontakty z ludźmi, którzy są od ciebie znacznie starsi?
10. Czy lubisz ze swoimi przyjaciółmi organizować różne przyjęcia lub zabawy?
11. Czy z trudnością wchodzisz w nowe towarzystwo?
12. Czy lubisz odkładać na później swoje sprawy, które mógłbyś załatwić dzisiaj?
13. Czy łatwo nawiązujesz kontakty z nieznanymi?
14. Czy starasz się przekonać przyjaciół do swego zdania?
15. Czy trudno jest ci przyzwyczać się do nowego otoczenia?
16. Czy jest prawdą, że nigdy nie miałeś konfliktu ze swoim nauczycielem (kolegą) z powodu niewypełnienia obowiązku lub polecenia?
17. Czy dążysz do tego, by w dogodnej sytuacji zapoznać się i porozmawiać z nieznanym człowiekiem?
18. Czy w podejmowaniu ważnych spraw często przejmujesz inicjatywę?
19. Czy często drażnią cię koledzy z otoczenia i chciałbyś побыć chwilę sam?
20. Czy jest prawdą, że w nowej sytuacji czujesz się nieswojo?
21. Czy lubisz stale przebywać wśród ludzi?
22. Czy czujesz rozdrażnienie, kiedy nie możesz dokończyć danej sprawy?
23. Czy odczuwasz zakłopotanie, treść, kiedy musisz wykazać inicjatywę w poznawaniu nieznanego osoby?
24. Czy jest prawdą, że często unikasz kontaktów z przyjaciółmi?
25. Czy lubisz brać udział w grach zespołowych?
26. Czy często przejawiasz inicjatywę w rozwiązywaniu problemów dotyczących twoich przyjaciół?
27. Czy jest prawdą, że czujesz się nieswojo w nowym nieznanym otoczeniu?
28. Czy jest prawdą, że rzadko dochodzisz swoich praw?
29. Czy uważasz, że z trudem przychodzi ci ożywienie dyskusji w nieznanym towarzystwie?
30. Czy brałeś udział w pracach społecznych na rzecz szkoły, klasy, grupy?
31. Czy dążysz do ograniczenia kręgu swoich znajomych i przyjaciół?
32. Czy jest prawdą, że nie bronisz swojego zdania, jeśli od razu nie było ono przyjęte przez ogół?
33. Czy czujesz się skrępowany w nieznanym otoczeniu ludzi?
34. Czy z przyjemnością spędzasz czas ze swoimi przyjaciółmi?



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



35. Czy jest prawdą, że czujesz się swobodnie, kiedy musisz wygłaszać mowę przed dużym audytorium?
36. Czy często spóźniasz się na spotkania lub na lekcje?
37. Czy jest prawdą, że masz dużo przyjaciół?
38. Czy często jesteś w centrum uwagi swoich przyjaciół?
39. Czy często zmuszasz się do rozmowy z mało znaną osobą?
40. Czy jest prawdą, że źle się czujesz w dużej grupie swoich przyjaciół?

**Opracowanie rezultatów**

Zdolności komunikacyjne: odpowiedzi „tak” na pytania: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 i odpowiedzi „nie”

na pytania: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Zdolności organizacyjne: odpowiedzi „tak” na pytania 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 i odpowiedzi „nie”

na pytania: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Procent odpowiedzi zgodnych z powyższym wykazem wskazuje na stopień zdolności.

Skala ocen zdolności komunikacyjnych:

10%–45 % – bardzo niski

46%–55% – niski

56%–65% – średni

66%–75% – wysoki

76%–100% – bardzo wysoki

Skala ocen skłonności organizacyjnych:

20%–55% – bardzo niski

56%–65% – niski

66%–70% – średni

71%–80% – wysoki

81%–100% – bardzo wysoki



## Test na określenie wiodącego kanału przyswajania informacji

Z podanych niżej określeń wybierz jedno, które według Ciebie najlepiej charakteryzuje dane pojęcie.

Jeśli kilka z nich będzie odpowiadało twojemu odczuciu lub żadne z nich – wówczas wybierz to, które jest najbardziej zbliżone.

### 1. Szybkość

- a) szybka zmiana pejzażu, znikające drzewa i domy (+)
- b) szum wiatru, stukot szyn, gwizd lokomotywy (\*)
- c) szybkie bicie serca, smaganie wiatru bijącego w twarz (#)

### 2. Brzydka pogoda

- a) gwizd wiatru, dźwięk kropeł uderzających o szybę (\*)
- b) uczucie zimna, odczucie przygnębienia, wilgotne powietrze (#)
- c) zachmurzone niebo, ciężkie czarne chmury (+)

### 3. Miód

- a) wonny aromat, lepkie usta, słodycz (#)
- b) złocista, przeźroczysta ciecz (+)
- c) bzyk pszczół na łące, dźwięk łyżek, cmoknięcie ust (\*)

### 4. Morze

- a) niebieskozielona woda, białe fale z dużymi grzebieniami (+)
- b) ciepła, słona woda, gorący piasek na plaży (#)
- c) szum fal, krzyk mew, odgłos statków (\*)

### 5. Zmęczenie

- a) w krzyżu łamie, głowa staje się ciężka, spadek sił (#)
- b) wszystko staje się szare, bez kolorów, przed oczyma mgła (+)
- c) muzyka drażni, chce się spokoju (\*)

### 6. Jabłko

- a) dźwięczny odgłos ugryzienia (\*)
- b) okrągły owoc koloru czerwonego lub żółtego wiszący na jabłoni (+)
- c) słodko-kwaśny, soczysty owoc, zapach pieczenia (#)

### 7. Śnieg

- a) biały puch, skrzący się milionem gwiazd w promykach słońca (+)
- b) zimny, puszysty, miękki (#)
- c) skrzypi pod nogami, wiruje na wietrze (\*)

2

### 8. Wieczór

- a) rozmyte kolory, jasne światło latarni, długie cienie (+)
- b) cichy głos bliskich, odgłos płomienia w kominku, dźwięki przygotowywania kolacji (\*)
- c) odczucie zmęczenia, wygodne krzesło, filiżanka dobrej kawy (#)

### 9. Przy ognisku

- a) ciepło, dym szczypie w oczy, uczucie ogrzania (#)
- b) języki jasnych płomieni, dopalające się węgielki, szary dym (+)
- c) trzask gałęzi, syk drewna, odgłos smażonej kiełbasy (\*)

### 10. Drzewo

- a) szelest liści, skrzypienie gałęzi (\*)
- b) wysoki strzelisty pień, zielona korona, promienie słońca z trudem przedzierają się przez konary



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



(+)

c) szara kora, delikatne listki, zapach świeżości (#)

#### 11. Biblioteka

a) szum stronic, przyciszona mowa, skrzyp krzesel (\*)

b) książki z gładkimi oprawkami, grube tomy, zapach starości (#)

c) szare i kolorowe okładki, wysokie stelaże, różnorodność kształtów (+)

#### 12. Miasto

a) przyciągające witryny sklepów, różnorodność zmieszanego zapachu (#)

b) wysokie budynki, szare mosty, kolorowe samochody, jasne reklamy (+)

c) szum samochodów, gwar przechodniów, skrzyp drzwi, głos syren (\*)

#### 13. Ranek

a) jasnoniebieskie niebo, budzące jasne słońce, świeży powiew wiatru (+)

b) szczebiotanie ptaków, cisza, lekkie kołysanie się liści (\*)

c) rześkie powietrze, wilgotna trawa, ciepłe promienie słońca (#)

#### 14. Remont

a) zapach pyłu, farby, wilgotne ściany (#)

b) czyste białe ściany, biały sufit, nieporządek (+)

c) stuk młotka, skrzyp drzwi, echo w pustych ścianach (\*)

#### 15. Kościół

a) ogniki świec, złoto ołtarza, półmrok (+)

b) odgłos dzwonek, śpiew ludzi, melodia organów (\*)

c) zapach kadzidła i wosku świec, odczucie spokoju (#)

#### Opracowanie rezultatów

Podlicz liczbę odpowiedzi: (+), (\*) i (#).

Największa liczba uzyskanych symboli określi twój wiodący kanał przyswajania informacji. (+) oznacza kanał

wizualny, (\*) – audytywny, (#) – kinestetyczny.