

Profi Competence Tests for Adults



RAPORT

Ja i moja **samoocena**

Raport: Imię i Nazwisko

Typ raportu: Średni

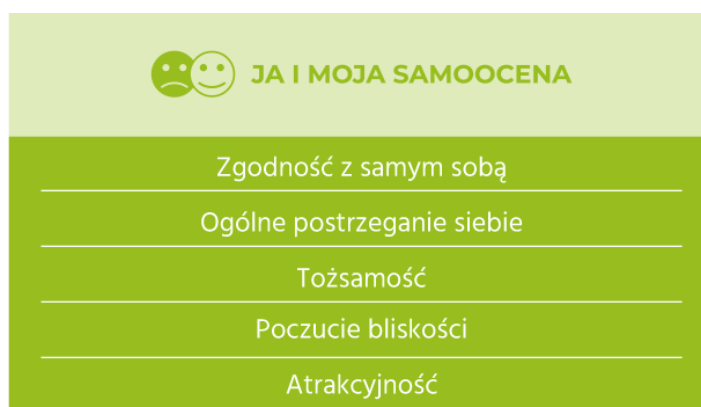
ID: 0000

Data: 2021-02-15

RAPORT TESTU

JA I MOJA SAMOOCENA

Test ***Ja i moja samoocena*** jest wielowymiarowym narzędziem wykorzystywanym w badaniach osobowości w kontekście wielu obszarów Twojego funkcjonowania w życiu prywatnym jak i szkole. Badanie tą metodą pozwala na dokładny i szczegółowy opis Twojej osobowości w zakresie samooceny wynikające z indywidualnego profilu wyznaczonego przez Twój wiek, płeć i doświadczenia. Narzędzie bada nastawienie do siebie i ocenę swojej postawy oraz zachowania. Przedstawia stosunek do swojej wiedzy, kompetencji, umiejętności, atrakcyjności i życia w zgodzie z samym sobą. Raport, który trzymasz opisuje Twój sposób myślenia o samym sobie. Ukazuje informacje o ocenie własnej moralności, wewnętrznej spójności z wartościami. Pokazuje postrzeganie własnej atrakcyjności, jak również odczuwanej akceptacji siebie wśród bliskich. Test opisuje twoje wyniki w pięciu podwymiarach:



Czytając opracowanie znajdziesz odpowiedź na szereg pytań dotyczących Twoich potrzeb oraz postrzegania siebie w życiu prywatnym jak i w szkole wśród rówieśników. Dowiesz się o swoich reakcjach, zachowaniach, postawach, przekonaniach, mocnych stronach oraz obszarach do rozwoju. Bogate opracowanie Twoich wyników zawiera również rekomendacje specjalistów z różnych dziedzin. Zaproponowane wskazówki dotyczą między innymi Twojego rozwoju interpersonalnego, emocjonalnego, intelektualnego i fizycznego.

Ten raport to szeroka wiedza o Tobie, która przełożyć się może na Twoje cele i decyzje w życiu prywatnym oraz w procesie wyznaczania ścieżki kariery edukacyjnej i zawodowej.

JAK INTERPRETOWAĆ RAPORT



Analizując swoje wyniki zwróć uwagę na to, że niektóre podwymiary mogą ukazywać Twoje naturalne cechy a inne podwymiary mogą dawać informację o Twoich wyuczonych reakcjach. Jest to całkowicie naturalne. W Twoim codziennym funkcjonowaniu w większości korzystasz ze swoich wrodzonych cech, talentów i mocnych stron.

Czasami jednak stanowisko, które zajmujesz lub rola, w którą wchodzisz w zespole (prywatnie jak i zawodowo) wymaga od Ciebie określonych zachowań. Po pewnym czasie wyuczone reakcje stają się tak oczywiste, że przyjmujesz je jako swoje naturalne.

Analizując wyniki zdecydуй, które z podwymiarów pokazują to co u Ciebie wrodzone, a które pokazują Twoją wypracowaną naturę. Zdecyduj również, nad którymi cechami chcesz pracować nadal, nad którymi chcesz rozpocząć pracę, a z których jesteś w pełni zadowolony(a).

Zwróć uwagę, że w niektórych wymiarach wynik ogólny możesz mieć generalnie wysoki jednak poszczególne podskale (jedna lub dwie) mogą pokazywać noty średnie lub niskie.

Przykład:

Wynik ogólny wymiaru, który jest średnią wyników podskal opisuje globalny obraz działania osoby łącząc wyniki wszystkich podwymiarów w jeden ogólny wynik.

JA I MOJA SAMOOCENA



Możliwe jest uzyskanie wysokiego wyniku na skali **JA I MOJA SAMOOCENA** pomimo niskiego wyniku na podskali **POCZUCIE BLISKOŚCI**.

Mamy wtedy do czynienia z osobą, której ogólne postrzeganie siebie jest pozytywne, żyje zgodnie ze swoimi wartościami i docenia swoją atrakcyjność fizyczną jednak jej **POCZUCIE BLISKOŚCI** jest na niskim poziomie gdyż mogła nie odczuwać w życiu miłości i akceptacji od najbliższych i z tego względu trudno jej teraz korzystać ze wsparcia innych osób bądź okazywać bliskość innym.



JA I MOJA SAMOOCENA - A

Wymiar *Ja i moja samoocena* opisuje sposób myślenia o samym sobie. Ukazuje informacje o ocenie własnej moralności, wewnętrznej spójności z wartościami, mierzy skłonności do samokrytycyzmu. Pokazuje postrzeganie własnej atrakcyjności, jak również odczuwanej akceptacji siebie wśród bliskich. Opisuje zdolność do okazywania uczuć bliskim osobom. Mierzy poziom pewności siebie i uznania siebie za osobę ważną.



ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

Mierzy ocenę własnej moralności. Ukazuje skłonności do skrajnych ocen swojego zachowania - jako porządne bądź nieprzyzwoite. Określa poziom trzymania się zasad moralnych w życiu oraz postrzegania moralności wokół.



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

Określa poziom postrzegania siebie jako osoby ważnej i pewnej siebie lub umniejszającej sobie. Ukazuje tendencje do pozytywnego lub negatywnego myślenia o własnej przyszłości. Wskazuje zdolność do skupienia się na sukcesach, bądź na porażkach życiowych.



TOŻSAMOŚĆ

Mierzy poziom świadomości swojej tożsamości i celów w życiu. Ukazuje tendencje do bycia w wewnętrznej spójności lub sprzeczności. Wskazuje zdolność do podejmowania decyzji wpływającej na przyszłość lub pozostawania w niezdecydowaniu.



POCZUCIE BLISKOŚCI

Mierzy poczucie akceptacji, miłości i odczuwania wsparcia społecznego. Określa poziom odczuwania bezwarunkowej akceptacji przez bliskich lub braku miłości i akceptacji. Wskazuje zdolność do okazywania uczuć w bliskich relacjach.



ATRAKCYJNOŚĆ

Określa sposób postrzegania własnej fizyczności, poziom świadomości swojej atrakcyjności w stosunku do innych. Mierzy poziom zadowolenia z własnego wizerunku.

JA I MOJA SAMOOCENA - A



WYMIAR

APROBATA SPOŁECZNA - A



APROBATA SPOŁECZNA - A



Wymiar **Aprobata Społeczna** opisuje tendencję do przedstawiania własnej osoby w lepszym świetle w celu uzyskiwania większej akceptacji społecznej. Wiąże się z gotowością do przejawiania zachowań społecznie pożądanym i akceptowanym przez społeczeństwo. Potrzeba aprobaty społecznej wyrażana jest również poprzez przypisywanie sobie w sytuacjach testowych pozytywnych lub godnych pochwały zachowań jak również zaprzeczaniu występowania u siebie postaw i zachowań niepożądanych. W pewnym stopniu pokrywa się z konformizmem oraz wzbudza skłonności do przekłamywania lub koloryzowania własnych zachowań.

Wynik niski

Twój wynik na skali **Aprobata Społecznej** w porównaniu do wyniku innych osób jest na niskim poziomie. Oznacza to, że jesteś osobą, która nie ulega potrzebie aprobaty społecznej lub też przez swoje odpowiedzi chcesz przedstawić się jako osoba całkowicie nie ulegająca wpływom społecznym.

WYMIAR

JA I MOJA SAMOOCENA - A



PODWYMIARY:



ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE



TOŻSAMOŚĆ



POCZUCIE BLISKOŚCI



ATRAKCYJNOŚĆ



WYNIK BARDZO WYSOKI

Poniżej znajduje się wynik ogólny wymiaru **JA I MOJA SAMOOCENA** wynikający z średniej Twoich podwymiarów.

Twój wynik na skali wymiaru **Ja i moja samoocena**, w porównaniu do wyniku innych osób, jest na bardzo wysokim poziomie. Oznacza to, że jesteś bardzo świadomą siebie osobą. Wiesz, kim jesteś i czego od życia oczekujesz, ponieważ masz jasno określone wartości i priorytety. Wyznaczasz klarownie zasady, którymi kierujesz się w życiu. To daje Ci siłę przy podejmowaniu decyzji i wyznaczaniu celów. Jesteś osobą wewnętrznym spójną a w Twoich działaniach widać podążanie w wyznaczonym kierunku. Patrząc na siebie, widzisz osobę wartościową, zdolną i kompetentną. Pozytywnie myślisz o swojej przyszłości. Wiesz, że ze swoimi zdolnościami zawsze poradzisz sobie w życiu. Jesteś osobą pewną siebie, dostrzegasz swoje mocne strony, wiesz czym się wyróżniasz wśród innych. Zauważasz swoją atrakcyjność fizyczną i wykorzystujesz ją do osiągania własnych celów. Dbasz o swój wygląd a Twój wizerunek budzi podziw wśród innych. Swoją atrakcyjnością przyciągasz do siebie ludzi a to jeszcze bardziej wpływa na Twoją wysoką samoocenę. Czujesz się osobą w pełni akceptowaną i kochaną przez najbliższych. Czujesz ich wsparcie i wiesz, że zawsze masz na kogo liczyć. Potrafisz też miłość odwzajemnić. W swoich relacjach dajesz dużo akceptacji, przyjaźni i bliskości. Jesteś osobą bardzo empatyczną. Życie w bliskości daje Ci siłę, dlatego dbasz o swoich bliskich.

Teraz przyjrzyj się uważnie wynikom szczegółowym aby dowiedzieć się, które z podwymiarów mają największy wpływ na Twój wynik ogólny.



ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

Twój wynik na skali podwymiaru **Zgodność z samym sobą** oznacza, że w Twojej ocenie jesteś osobą bardzo przyzwoitą. Masz niezwykle sztywny „kręgosłup moralny” i nie zdarza Ci się łamać zasad i reguł dobrego postępowania. Zawsze starasz się zachowywać tak jak należy, aby nie czuć potem wewnętrznego niezadowolenia z siebie. W większym towarzystwie bardziej zwracasz uwagę na to, aby zachowywać się poprawnie, niż aby się dobrze bawić. Cały czas kontrolujesz swoje reakcje i zachowania, aby nie popełnić żadnego błędu – zwłaszcza wśród innych osób. Jesteś osobą bardzo zadowoloną z tego, jak moralnie żyjesz i postępujesz.



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

Twój wynik na skali podwymiaru **Ogólne postrzeganie siebie** oznacza, że w Twojej ocenie jesteś osobą wartościową, masz wiele zdolności i kompetencji. Dzięki nim wiesz, że zawsze poradzisz sobie w życiu. Jesteś osobą zadowoloną z siebie. Porównując się z innymi na pewno zauważasz, że robisz więcej niż inni. Dostrzegasz jak wiele znaczysz. Jesteś też osobą pewną siebie, znającą swoją wartość wśród innych i pozytywnie myślącą o swojej przyszłości. Obecnie jest Ci skupianie się na słabościach. Widzisz przede wszystkim swoje mocne strony, swoje uzdolnienia, talenty, kwalifikacje i możliwości.



TOŻSAMOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Tożsamość** oznacza, że jesteś wewnętrznie spójną osobą o bardzo wysokiej świadomości siebie. Wiesz doskonale, kim jesteś i czego od życia oczekujesz. Zawsze orientujesz się w tym, co masz zrobić, ponieważ wyznaczasz cele na bliższą i dalszą przyszłość. W swoich działaniach jesteś bardzo zdecydowaną osobą. Samodzielnie podejmujesz decyzje, gdyż masz jasno sprecyzowane, co w życiu jest Ci przydatne a co nie. Swoje decyzje opierasz na jasnych i dokładnie określonych wewnętrznych drogowskazach, którymi są Twoje wartości. Czujesz, że żyjesz zgodnie ze sobą.



POCZUCIE BLISKOŚCI

Twój wynik na skali podwymiaru **Poczucie bliskości** oznacza, że czujesz się osobą w pełni akceptowaną i kochaną przez bliskich. Wyraźnie doświadczasz wsparcia, jakie dają Ci ludzie wokół i potrafisz z tego korzystać. W życiu prywatnym okazujesz w pełni swoje uczucia. Dajesz wokół dużo miłości i akceptacji. W życiu zawodowym potrafisz dać ciepło, akceptację i przyjaźń. Zawsze wiesz, że w razie potrzeby masz na kogo liczyć. Czujesz, że inni akceptują Ciebie jako osobę taką, jaką jesteś. Jesteś osobą pełną empatii, potrafisz odczuwać i dawać ciepło innym. Potrafisz wchodzić w bliskie relacje, w które się angażujesz, dając dobro innym. Ludziom wokół lubisz okazywać ciepło, przyjaźń i to, że Ci na nich zależy.



ATRAKCYJNOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiaru **Atrakcyjność** oznacza, że zwykle uważasz się za osobę atrakcyjną i raczej jesteś osobą zadowoloną ze swojego wyglądu. Podobaś się sobie, kiedy na siebie patrzysz i wiesz, że podobaś się też innym. Zwracasz dużą uwagę na to, aby Twój wizerunek zewnętrzny był nienaganny i starasz się z reguły dbać o swój wygląd i wszystkie jego szczegóły. Zdajesz sobie sprawę, że Twoja aparycja bardzo wpływa na inne obszary Twojego życia, na przykład obszar zawodowy i często to wykorzystujesz. Wiesz, że Twoja atrakcyjność przyciąga do Ciebie ludzi, budzi podziw a to dodaje Ci dodatkowej siły i energii. Twoja atrakcyjność wpływa również pozytywnie na Twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości. Wiesz, że wyróżniasz się w tłumie i wyglądasz lepiej niż inni.

**ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ**

- Nie bądź osobą dla siebie zbyt surową. Ten się nie myli, kto nic nie robi. Czasami może zdarzyć Ci się naruszenie twardo ustalonych przez siebie reguł, nie znaczy to jednak, że od razu stajesz się złym człowiekiem.

**OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE**

- Nie bądź osobą dla siebie zbyt surową. Ten się nie myli, kto nic nie robi. Czasami może zdarzyć Ci się naruszenie twardo ustalonych przez siebie reguł, nie znaczy to jednak, że od razu stajesz się złym człowiekiem.

**TOŻSAMOŚĆ**

- Świadomość siebie i życie zgodnie z wyznaczonymi wartościami i ustalonym na ich podstawie kierunkiem działań wzmacnia pozytywną samoocenę, przez co z każdym nowym doświadczeniem stajesz się coraz silniejszą osobą.

**POCZUCIE BLISKOŚCI**

- Bliskie relacje z ludźmi, miłość i wsparcie z zewnątrz jest dla Ciebie motorem do działania. Nie każdy jednak odczuwa tak samo. Czasami ludzie zrywają znajomość z różnych powodów, czasami tylko im znanych. Takie sytuacje staraj się omówić i nie brać bezpośrednio do siebie, traktując jako odrzucenie Twojej osoby.

**ATRAKCYJNOŚĆ**

- Wygląd zewnętrzny bardzo wpływa na to jak ludzie Ciebie postrzegają. Osoby uważane za atrakcyjne częściej są wybierane do różnych inicjatyw, częściej mają szansę uczestniczyć w różnorodnych przedsięwzięciach. Uważaj jednak na to, aby dbać również o inne sfery, aby rozwijać się mentalnie i nie opierać swojego sukcesu wyłącznie na atrakcyjności fizycznej.