

Profi Competence Tests for Adults



RAPORT

Ja i moja **samoocena**

Raport: Imię i Nazwisko

Typ raportu: Długi

ID: 0000

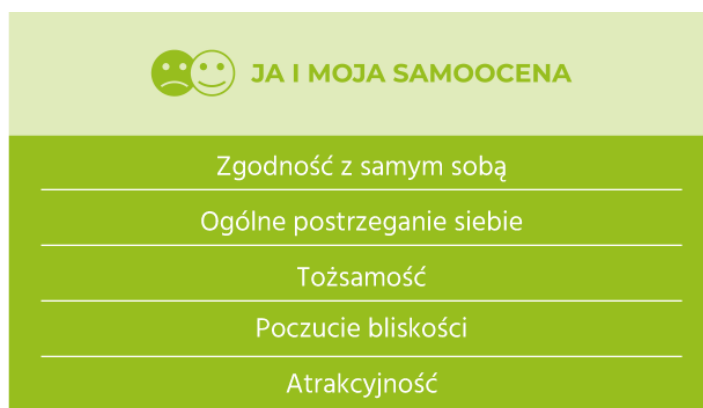
Data: 2021-02-15

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 zawodowym. 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 zawodowym. 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 zawodowym

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. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym 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. Osoby uzyskujące na badanej skali podobne wyniki do Twojego są dla siebie bardzo surowe i mają wyrzuty sumienia, jeśli nie zachowują się zgodnie z zasadami. Długo to pozostaje w nich, długo też nad

tym rozmyślają. Wysoko prawdopodobnym jest, że tak samo reagujesz w momentach, które ujdą Twojej kontroli. Generalnie jesteś osobą bardzo zadowoloną z tego, jak moralnie żyjesz i postępujesz. Akceptujesz swoje zachowania i uważasz, że mieszczą się one w granicach przyzwoitości.

PAMIĘTAJ: Ocena swojego postępowania bardzo mocno wpływa na całokształt myślenia o sobie. Ważnym jest, aby przestrzegać zasad moralnego zachowania. Nie bądź jednak osobą dla siebie zbyt surową. Ten się nie myli, kto nic nie robi. Czasami może zdarzyć Ci się naruszenie twardego ustalonego przez siebie reguła, nie znaczy to jednak, że od razu stajesz się złym człowiekiem. Ważne, aby nie powtarzać tych samych błędów.



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

Twój wynik na skali podwymiara **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 i najprawdopodobniej masz na swoim koncie wiele sukcesów. Porównując się z innymi na pewno zauważasz, że robisz więcej niż inni. Dostrzegasz jak wiele znaczysz. Osoby uzyskujące na skali podwymiara Ogólne postrzeganie siebie podobne wyniki do Twojego są z reguły zadowolone z siebie, z tego co robią, jak działają i ile sukcesów odnoszą. Twierdzą, że zdecydowanie więcej mają na swoim koncie sukcesów niż porażek. Najprawdopodobniej myślisz o sobie podobnie. Jesteś też osobą pewną siebie, znającą swoją wartość wśród innych i pozytywnie myślącą o swojej przyszłości. Obce jest Ci skupianie się na słabościach. Widzisz przede wszystkim swoje mocne strony, swoje uzdolnienia, talenty, kwalifikacje i możliwości.

PAMIĘTAJ: Pewność siebie w życiu prywatnym i zawodowym bardzo pomaga osiągać cele. Pozytywne postrzeganie swoich dokonań wzmacnia dodatkowo poczucie własnej skuteczności, co w dalszym etapie pomaga sięgać wyżej i dalej oraz wyznaczać i osiągać coraz bardziej ambitne cele. Uważaj jednak, aby pewność siebie nie przerodziła się w arogancję, która jest źle postrzegana przez otoczenie. Osoby aroganckie w ostatecznym rozrachunku wiele tracą na relacjach interpersonalnych, a przez to na wielu innych płaszczyznach.



TOŻSAMOŚĆ

Twój wynik na skali podwymiara **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. Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym 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. Masz poczucie wewnętrznej spójności i ciągłości działań, a to napędza Cię, dodatkowo wzmacniając Twoją pewność siebie w kolejnych decyzjach i działaniach. Odbierasz siebie jako zintegrowaną i spójną jednostkę. Twój wynik na skali podwymiara Tożsamość pokazuje Twoją wysoką efektywność. Świadomość siebie i kierunków rozwoju w przyszłości wspiera wybór, organizowanie i przyswajanie nowych doświadczeń potrzebnych Ci w życiu. Twój wynik świadczy też o dużej efektywności Twojej samooceny, która wpływa mocno regulując na procesy przetwarzania informacji o sobie, nie dopuszczając do chwiejności wewnętrznej.

PAMIĘTAJ: 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 osobą coraz silniejszą.



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. Mając taki wynik na skali Poczucia bliskości, zdajesz sobie sprawę z tego, że bycie akceptowanym i kochanym wpływa pozytywnie na ludzi, zatem tak właśnie zachowujesz się w stosunku do innych. Jesteś osobą pełną empatii, potrafisz odczuwać i dawać ciepło innym. Potrafisz wchodzić w bliskie relacje, w które angażujesz się całkowicie dając jak najwięcej dobra innym. Ludziom wokół lubisz okazywać ciepło, przyjaźń i to, że Ci na nich zależy. Świadomość tego, że ktoś Cię kocha, że pozostajesz z kimś w przyjaźni, albo że jesteś z kimś w bliskich relacjach poprawia Ci samopoczucie. Odrzucenie Twojej miłości, odrzucenie przyjaźni lub zerwanie bliskiej znajomości jest dla Ciebie bolesne i niezrozumiałe.

PAMIĘTAJ: 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. Niekoniecznie związanych bezpośrednio z Tobą. Takie sytuacje staraj się zawsze omówić i nie brać bezpośrednio do siebie, traktując jako odrzucenie Twojej osoby.



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. Masz duże narzędzie wpływu na innych poprzez swój wygląd. Zdajesz sobie sprawę również z faktu, że inni zwracają uwagę na Twoją atrakcyjność oraz, że mogą Ci zazdrościć tego jak wyglądasz.

PAMIĘTAJ: 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, gdyż wiadomym jest, że atrakcyjne osoby skupiają wokół siebie innych. Uważaj jednak na to, aby dbać również o inne sfery, aby rozwijać się mentalnie i nie opierać swojego sukcesu wyłącznie na atrakcyjności fizycznej.



ZGODNOŚĆ Z SAMYM SOBĄ

- Jako osoba zgodna z samą z sobą masz jasno określone wartości i zasady postępowania. Obserwuj, które z nich są trwałe i niezmiennie w życiu, a które mogą podlegać pewnym modyfikacjom wraz z Twoim rozwojem.
- Przestrzeganie przez Ciebie zasad moralnych jest Twoją bardzo mocną stroną. Stój na ich straży, gdyż one wyznaczają Twój poziom i Twoją klasę.
- Bądź jednak dla siebie mniej surowym sędzią. Jeśli nie w pełni zachowasz się zgodnie z wyznaczonymi regułami, nie przekreśla to Ciebie.
- Jeśli popełnisz jakiś błąd, wyciągnij z tego lekcję i wypracuj pożądane zachowanie na przyszłość, nie obarczając się winą i niekończącymi się wyrzutami sumienia.
- Dobrze, że dbasz o swoje zasady, jednak uważaj, aby nie być dla siebie zbyt surowym.
- Pamiętaj, że w miarę jak dojrzewamy, dorastamy i starzejemy się, zasady postępowania mogą się zmieniać. Miej to na uwadze, tworząc i korygując swój spis zasad dobrego zachowania.



OGÓLNE POSTRZEGANIE SIEBIE

- Dbaj o to, aby Twoje spojrzenie na siebie nie uległo zmianie.
- Postrzegasz swoją osobę jako wartościową, kompetentną i zaradną – to wspiera osiągnięcie przez Ciebie sukcesów. Ciesz się z nich. Świętuj ich finalizowanie.
- Będąc osobą wewnętrznie silną i spójną, wyznaczaj śmiało cele. Twoje pozytywne spojrzenie na siebie wzmacnia Cię i pozwoli Ci osiągać jeszcze więcej.
- Skupienie na posiadanych mocnych stronach pozwala Ci rozwijać je jeszcze bardziej. Uważaj jednak, aby w pewnym momencie nie stały się Twoimi wrogami. Jesteś osobą pewną siebie – miej to pod kontrolą, aby nie stać się osobą arogancką, nie dostrzegającą słabych punktów u siebie. Gdy je dostrzeżesz, zastanów się, czy nie warto nad nimi pracować.
- Uważaj, aby skupienie na swoich pozytywnych stronach nie przysłoniło Tobie dostrzegania innych osób, ich zalet i zasług.
- Dbaj o relacje interpersonalne. Pomimo swojego silnego charakteru, pozytywnego postrzegania własnej osoby i posiadania wielu mocnych stron, relacje z innymi są jednym z najcenniejszych obszarów w życiu, o który należy dbać.



TOŻSAMOŚĆ

- Utrzymuj w swoim życiu swoją dbałość o świadomość siebie i własnych celów.
- Jesteś bardzo świadomą siebie osobą, więc wyznaczaj coraz śmielsze i bardziej ambitne cele.
- Twoja wewnętrzna siła i spójność pozwalają Ci szybko i samodzielnie podejmować decyzje. To mocna strona, którą możesz wykorzystywać szerzej w swoim życiu.
- Utrzymuj swoją klarowność w dążeniach. To pokazuje Twój silny charakter. Taką postawę możesz wykorzystać, zarządzając ludźmi.
- Staraj się wykorzystywać swoje zdanie do tego, aby w każdym działaniu być jak najbardziej efektywną osobą.
- Dużo czytaj, zwłaszcza książek i czasopism, których tematyka jest spójna z Twoimi zainteresowaniami. To jeszcze bardziej wzmocni Twoją wiedzę, rozszerzy Twoje horyzonty i wpłynie pozytywnie na wyznaczanie i osiągnięcie kolejnych celów życiowych.



POCZUCIE BLISKOŚCI

- Pielęgnuj w sobie swoje przekonanie o byciu wspieranym i kochanym przez osoby Ci bliskie. Tego rodzaju myśli są dla Ciebie ogromnym wzmocnieniem w codziennym, jak również w wyznaczaniu i osiąganiu celów życiowych.
- Jeśli jest taka potrzeba, korzystaj ze wsparcia, jakie dają Ci osoby najbliższe. To pomaga przetrwać ciężkie chwile, dodatkowo wzmacnia więzi między bliskimi.
- W życiu prywatnym dawaj wokół dużo miłości i akceptacji a w życiu zawodowym dużo przyjaźni i ciepła. Taka postawa zwraca się wielokrotnie.
- Rozwijaj swoją empatię. Bądź osobą wrażliwą na to, co mówią i przeżywają ludzie wokół. Jeśli trzeba, oferuj swoje wsparcie i swoją pomoc.
- Rozwijaj nadal swoją umiejętność wchodzenia w bliskie relacje z innymi z dużym zaangażowaniem i daniem dobra.
- Pamiętaj, że są osoby, które zawsze będą Cię kochać, niezależnie od sytuacji, stanu zdrowia, poglądów czy Twojego zachowania.
- Jeśli ktoś zerwie znajomość z Tobą lub czasowo ją ograniczy, nie bierz tego do siebie. Ludzie czynią tak z różnych powodów, często dotyczących wyłącznie ich samych.



ATRAKCYJNOŚĆ

- Utrzymuj swoją dbałość o wygląd. Twoja atrakcyjność wpływa pozytywnie na inne obszary życia.
- Korzystaj z siły, jaką daje Ci przekonanie o swojej atrakcyjności. Uważaj jednak, aby nie przysłoniło to dbałości o inne obszary w Twoim życiu. Uważaj, aby nie wpaść w samozachwyty.
- Twoja atrakcyjność wzmacnia Twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości. Uważaj, aby mieć to pod kontrolą. Osoby zbyt pewne siebie są postrzegane jako aroganckie i nie należą do osób lubianych i cenionych.
- Skoro wiesz jak dbać o siebie i o swój wizerunek, dziel się tym z innymi. Ucz innych i wspieraj w dbałości o ich atrakcyjność. Takie zachowanie wpłynie pozytywnie na Twoje otoczenie a dodatkowo na pewno wpłynie pozytywnie na budowane przez Ciebie relacje wokół.
- Pamiętaj o ciągłej dbałości również o swój rozwój mentalny nie tylko o stronę fizyczną. Rozwijaj się, czytaj, doszkalaj.