

Zaznacz swoją odpowiedź w pustej kratce.

1. Inteligencja jest czymś, z czym ludzie się rodzą i czego nie można zmienić.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
2. Niezależnie od obecnego poziomu inteligencji, zawsze możesz być jeszcze mądrzejszy.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
3. Zawsze można w znaczący sposób podnieść poziom swojej inteligencji.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
4. Każdy z nas jest, jaki jest i niewiele można zrobić, żeby to zmienić.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
5. Niezależnie od tego, jaki masz charakter, zawsze możesz w znaczącym stopniu się zmienić.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
6. Talent muzyczny może być rozwinięty przez każdego.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
7. Tylko nieliczni ludzie mogą być naprawdę dobrzy w sporcie – z tym trzeba się urodzić.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
8. Uczenie się matematyki przychodzi znacznie łatwiej mężczyznom lub osobom wychowanym w kulturze, która ceni matematykę.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
9. Im ciężiej nad czymś pracujesz, tym lepszy w tym będziesz.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam
10. Niezależnie od tego, jaki jesteś, zawsze możesz się zmienić.
 całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

11. ~~Próbowanie nowych rzeczy jest dla mnie stresujące i unikam tego.~~

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

12. Niektórzy ludzie są dobrzy i mili, inni przeciwnie – ludzie rzadko się zmieniają.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

13. Doceniam konstruktywną krytykę, którą otrzymuję do znajomych, rodziców, trenerów i nauczycieli.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

14. Często wpadam w złość, gdy słyszę krytykę pod swoim adresem.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

15. Każdy człowiek jest zdolny do uczenia się.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

16. Możesz uczyć się nowych rzeczy, ale nie możesz zmienić swojego poziomu inteligencji.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

17. Możesz zacząć postępować inaczej, ale tego, jaki naprawdę jesteś, zmienić się nie da.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

18. Ludzie z natury są dobrzy, ale czasem podejmują tragiczne decyzje.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

19. Ważnym powodem, dla którego się uczę jest to, że lubię poznawać nowe rzeczy.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

20. Naprawdę mądrzy ludzie nie muszą ciężko pracować.

- całkowicie się zgadzam zgadzam się nie zgadzam się całkowicie się nie zgadzam

PODSUMUJ SWOJE WYNIKI:

Za każdą odpowiedź otrzymujesz punkty od 0 do 3. Zsumuj je według poniższej instrukcji.

W pytaniach o numerach: 2,3,5,6,9,10,13,15,18,19 stosujesz poniższą punktację:

1. Całkowicie się zgadzam – 3 pkt
2. Zgadzam się – 2 pkt
3. Nie zgadzam się – 1 pkt
4. Całkowicie się nie zgadzam – 0 pkt

W pytaniach o numerach: 1,4,7,8,11,12,14,16,17,20 stosujesz poniższą punktację:

1. Całkowicie się zgadzam – 0 pkt
2. Zgadzam się – 1 pkt
3. Nie zgadzam się – 2 pkt
4. Całkowicie się nie zgadzam – 3 pkt

Jeśli twój wynik oscyluje w granicach: 60-45 pkt prawdopodobnie masz silne nastawienie na rozwój.

Jeśli twój wynik oscyluje w granicach: 44-34 pkt prawdopodobnie masz nastawienie na rozwój z niektóry trwałymi ideami.

Jeśli twój wynik oscyluje w granicach: 33-21 pkt prawdopodobnie masz nastawienie na trwałość z niektórymi rozwojowymi ideami.

Jeśli twój wynik oscyluje w granicach: 20-0 pkt prawdopodobnie masz silne nastawienie na trwałość.

W teście nie ma dobrych ani złych wyników. Pokazują one twoje nastawienie do rozwoju, popełnianych błędów i tego jak postrzegasz porażki. Zarówno osoby o nastawieniu na rozwój, jak i na trwałość rozwijają się i mogą osiągać sukcesy. Osoby nastawione na rozwój jednak traktują siebie łagodniej, są mniej krytyczne i więcej czerpią korzyści z sytuacji, w których coś im się nie udało. Nie wpływa to na ich samoocenę. Nastawienie można zmienić.

Więcej w podcaście:

<https://olasuchowiejko.pl/lws-odcinek-2-nastawienie-na-rozwoj-a-nastawienie-na-trwalosc/>

Oraz w książce Carol Dweck „Nowa psychologia sukcesu.”.