

# Kwestionariusz dojrzałości psychologicznej



*To nie jest test psychologiczny ani diagnoza. To zaproszenie do refleksji nad tym, jak przeżywasz życie, relacje i siebie samą.*

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz odpowiedź:

- 1 – prawie nigdy
- 2 – rzadko
- 3 – czasami
- 4 – często
- 5 – bardzo często

## Pytania

1. Kiedy coś idzie nie po mojej myśli, długo noszę w sobie pretensję.
2. Potrafię przyjąć, że nie wszystko w życiu mogę kontrolować.
3. W trudnych sytuacjach pytam raczej: „Co mogę teraz zrobić?” niż „Dlaczego mnie to spotkało?”
4. Silnie przeżywam krytykę i długo o niej myślę.
5. Potrafię przyznać się do błędu bez poniżania siebie.
6. Zdarza mi się reagować impulsywnie, a później żałować swoich słów lub działań.
7. Coraz mniej potrzebuję udowadniać innym swoją wartość.
8. Umiem odróżnić chwilowe emocje od rzeczywistości.
9. Często oczekuję, że inni domyślą się moich potrzeb.
10. Potrafię odpuszczać rzeczy, których nie mogę zmienić.
11. Gdy pojawia się trudność, szukam głównie winnych.
12. Potrafię stawiać granice bez potrzeby ranienia innych ludzi.
13. Coraz lepiej rozumiem własne reakcje i mechanizmy.
14. Zdarza mi się żyć dawnymi urazami lub wracać do nich w myślach.
15. Potrafię rozmawiać o trudnych sprawach bez dramatyzowania.
16. Umiem przyjąć, że życie nie zawsze będzie sprawiedliwe.
17. Gdy coś mnie boli emocjonalnie, oczekuję natychmiastowej ulgi.
18. Coraz częściej wybieram świadomą reakcję zamiast automatycznego działania.
19. Potrafię być niedoskonała bez poczucia porażki.
20. Mam poczucie, że dojrzewanie jest procesem, który trwa całe życie.

## **Punktacja**

Dodaj wszystkie punkty. W pytaniach: 1, 4, 6, 9, 11, 14, 17 odwróć punktację:

1 → 5

2 → 4

3 → 3

4 → 2

5 → 1

Pozostałe pytania licz normalnie.

## **Interpretacja**

### **20 - 40 punktów**

Wiele energii może pochłaniać walka z rzeczywistością, silne reakcje emocjonalne lub zależność od ocen i oczekiwań innych ludzi.

To nie powód do oceniania siebie, ale zaproszenie do większej świadomości i łagodniejszego spojrzenia na własne życie.

### **41 - 60 punktów**

Pojawia się coraz więcej refleksji, odpowiedzialności i świadomego wybierania reakcji. Jednocześnie niektóre sytuacje nadal mogą uruchamiać automatyczne mechanizmy lub emocjonalne napięcia.

### **61 - 80 punktów**

Coraz częściej życiem kieruje świadomość, a nie chwilowa reakcja.

Jest więcej dystansu, odpowiedzialności za siebie i zgody na rzeczywistość taką, jaka jest.

### **81 - 100 punktów**

Dojrzałość psychologiczna staje się sposobem przeżywania życia.

Nie oznacza to braku emocji czy trudności, ale większą wewnętrzną integrację, wolność i zdolność świadomego przechodzenia przez doświadczenia.

***Dojrzałość nie jest stanem osiągniętym raz na zawsze.  
To raczej sposób spotykania życia - coraz bardziej świadomie.***