PROFIL ABSOLWENTA I ABSOLWENTKI



DROGA DO ZMIAN W EDUKACJI

Wersja skrócona

Etap I:
przedszkola
i szkoły
podstawowe

Rzeczpospolita Polska

Ministerstwo Edukacji Narodowej

INSTYTUT BADAŃ EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

Materiał przygotowany przez Instytut Badań Edukacyjnych w ramach zadania: ***Kształtowanie kompetencji – od profilu do praktyki – opracowanie „profilu absolwenta" z uwzględnieniem założeń/koncepcji koniecznych zmian w kształceniu ogólnym*** **finansowanego z dotacji celowej MEN: Działania Innowacyjne w Systemie Oświaty.**

Pod redakcją Agnieszki Szymczak i Elżbiety Strzemiecznej

Przez zespół w składzie: dr hab. Krzysztof Biedrzycki, dr Piotr Bordzoł, dr Joanna Dobkowska, dr Dawid Dymkowski, dr Anna Hesse-Gawęda, dr Radosław Kaczan, dr Tomasz Knopik, Agnieszka Kuźba, Mateusz Przywara, Elżbieta Rakoczy, Łukasz Srokowski, dr Gabriela Ziewiec-Skokowska

Niniejszy dokument stanowi skrót materiału „Profil absolwenta i absolwentki przedszkola i szkoły podstawowej" i dotyczy szkół podstawowych. Pełna wersja profilu będzie dostępna na stronie Instytutu Badań Edukacyjnych – Państwowego Instytutu Badawczego.

Copyright© Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2025

Spis treści

Główne założenia 4
Wizja absolwenta/absolwentki szkoły podstawowej 6
Szkoła podstawowa 7
I. Wartości 7
II. Kompetencje 10
II.1. Kompetencje fundamentalne 10
II.2. Kompetencje przekrojowe 11
III. Obszary kształcenia 15
IV. Sprawczość 17



Niniejszy dokument stanowi skrót materiału „Profil absolwenta i absolwentki przedszkola i szkoły podstawowej" i dotyczy szkół podstawowych. Pełna wersja profilu będzie dostępna na stronie Instytutu Badań Edukacyjnych – Państwowego Instytutu Badawczego.

Główne założenia

Tak jak nie da się zbudować domu bez projektu czy podróżować bez mapy, tak samo nie da się ocenić skuteczności edukacji, nie wiedząc, do czego ma ona prowadzić. Z drugiej strony nawet największą podróż rozpoczyna się od pierwszego kroku. Profil absolwenta i absolwentki stanowi punkt wyjścia, drogowskaz wskazujący kierunek całościowej i spójnej zmiany systemu edukacji w Polsce, w odpowiedzi na aktualne oraz przyszłe potrzeby społeczeństwa i gospodarki.

Oznacza to, że przedszkole i szkoła winny wspierać rozwój kompetencji fundamentalnych, wiedzy i umiejętności przedmiotowych oraz kompetencji przekrojowych i postaw tak, aby przyszli absolwenci i przyszłe absolwentki mogli/mogły podejmować świadome i racjonalne decyzje dotyczące ich życia osobistego, społecznego i zawodowego oraz odnajdywać się w tak zróżnicowanym, dynamicznym i złożonym świecie.

Aby przedszkola i szkoły mogły skutecznie realizować to zadanie, konieczne jest opracowanie mapy pokazującej, jak osiągnąć ten cel tak, aby:

- wychowankowie/wychowanki, uczniowie/uczennice wiedzieli/wiedziały, PO CO się uczą,
- ich rodzice wiedzieli, CZEGO OCZEKIWAĆ od szkoły,
- nauczyciele i nauczycielki wiedzieli/wiedziały, w rozwoju JAKICH KOMPETENCJI powinni wspierać uczniów i uczennice, JAKA WIEDZA jest do tego potrzebna, JAKIE

UMIEJĘTNOŚCI, POSTAWY, WARTOŚCI są w tym kontekście kluczowe oraz w JAKI SPOSÓB wzmacniać u młodych osób POCZUCIE SPRAWCZOŚCI.

Potrzeba stworzenia takiej mapy drogowej stała się podstawą dla opracowania profilu absolwenta i absolwentki przedszkola i szkoły. Jest on konceptualizacją takiej edukacji, która promuje rozwój społeczności uczących się i nauczających oparty na wartościach i stawia poszukiwanie sensu oraz celu życia człowieka w centrum edukacji.

Profil absolwenta i absolwentki

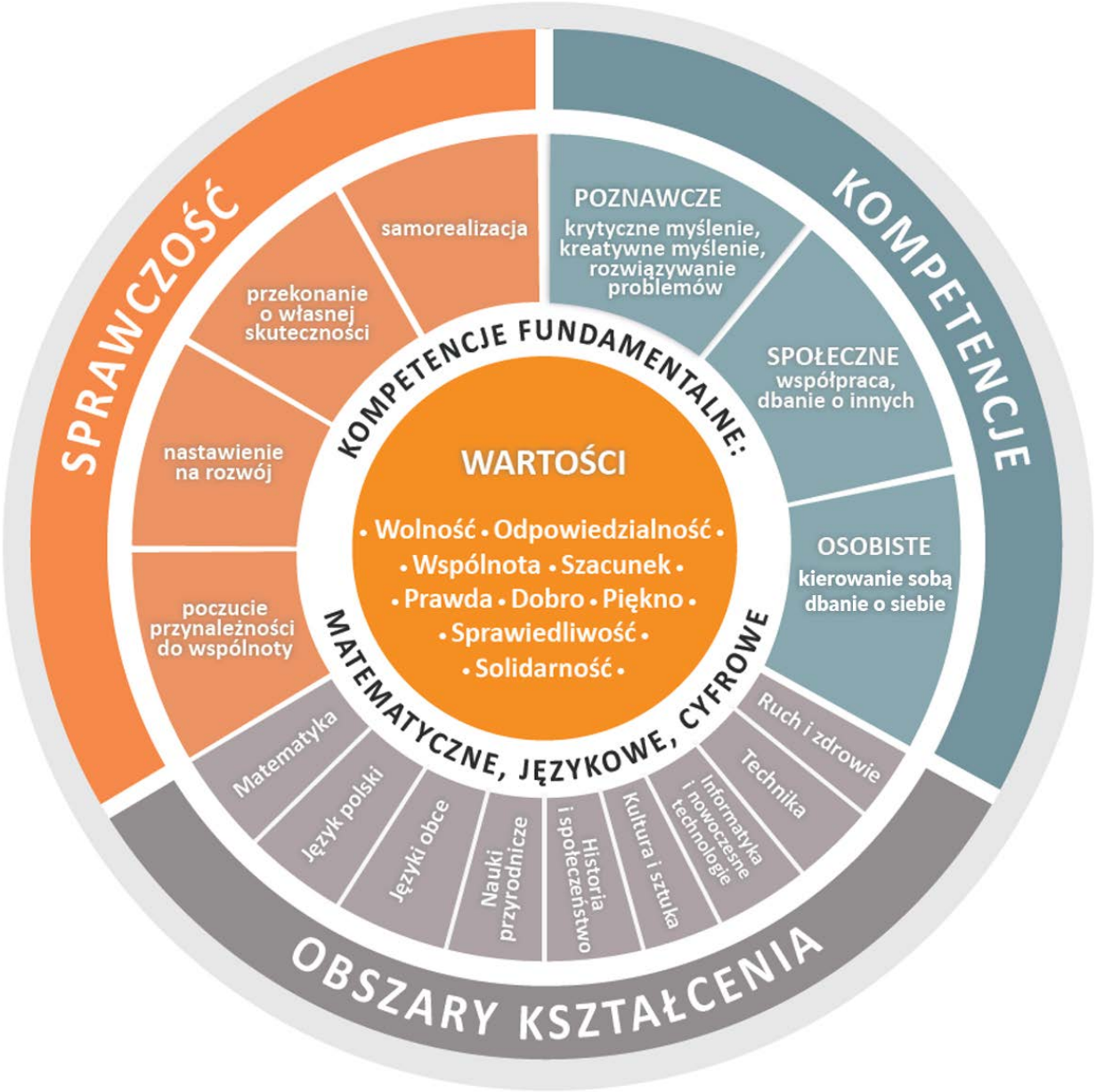
to uniwersalny zasób komplementarnych i powiązanych ze sobą komponentów, w rozwijaniu których wychowankowie i wychowanki, uczniowie i uczennice powinni/powinny być wspierani/wspierane w trakcie swojej edukacji, począwszy od przedszkola, przez szkołę podstawową, aż do szkoły ponadpodstawowej. Przestrzenią dla realizacji tak zdefiniowanego celu polityki oświatowej powinna być zarówno **działalność dydaktyczna**, prowadzona w ramach poszczególnych obszarów kształcenia, jak i **działalność wychowawcza oraz opiekuńcza placówek oświatowych**.

Profil absolwenta i absolwentki odpowiada m.in. na pytania:

- Jakie kompetencje powinna posiadać osoba kończąca przedszkole/szkołę, by sprawnie działać nie tylko w aktualnej rzeczywistości, ale przede wszystkim w przyszłości?
- Jaka wiedza, umiejętności oraz postawy wspierają osiąganie satysfakcjonującego i dającego poczucie wpływu na rzeczywistość życia?
- W rozwijaniu jakich wartości powinni być wspierani polscy wychowankowie i uczniowie oraz polskie wychowanki i uczennice, by byli/były przygotowani/przygotowane do funkcjonowania we współczesnym i przyszłym świecie?

Wizja absolwenta/absolwentki szkoły podstawowej

Absolwent/absolwentka polskiej szkoły posiada **kompetencje** oraz **sprawczość**, które wraz z **wiedzą o świecie** pozwalają w pełni rozwinąć jej/jego **indywidualny potencjał** w życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym i obywatelskim. To osoba kierująca się **wartościami**, dbająca o siebie i innych ludzi. Potrafi budować relacje, troszczyć się o dobro wspólne, społeczeństwo i ojczyznę. Jest gotowa do **rozwoju przez całe życie**.



Szkoła podstawowa

I. Wartości

Podstawą wszelkich działań edukacyjnych (tak w środowisku domowym, jak i szkolnym) są wspólne dla narodu polskiego i ugruntowane w kulturze europejskiej wartości, które są swoistym kompasem, wyznaczającym etyczne i moralne ramy każdego działania.

Wśród wartości uznanych za kluczowe dla rozwoju młodego człowieka i kształtujących jego moralny kompas znalazły się:

1. **WOLNOŚĆ i ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

   Wolność rozumiana jako powszechne, niezbywalne prawo jednostki do samostanowienia, wyrażania siebie oraz działania w granicach, które szanują prawa innych i dobro wspólne, wolność w sposób nierozerwalny łączy się z **odpowiedzialnością**, czyli świadomym i dobrowolnym działaniem, które uwzględnia dobro innych, **wspólnoty** oraz konsekwencje własnych decyzji i działań. W środowisku edukacyjnym wolność i odpowiedzialność muszą iść w parze. Wolność tworzy **przestrzeń dla eksploracji, odkrywania swojego potencjału, eksperymentowania i wyrażania siebie** np. poprzez sztukę, dyskusje czy innowacyjne podejście do rozwiązywania problemów, natomiast odpowiedzialność łączy się ze świadomym **kierowaniem sobą, refleksją nad własnymi wyborami**, w tym edukacyjnymi, oraz **zaangażowaniem we własny rozwój**.



2. **WSPÓLNOTA i SZACUNEK**

Wspólnota zapewnia uczniom **poczucie przynależności**, które jest niezbędne dla ich emocjonalnego i społecznego rozwoju. Z kolei **szacunek**, rozumiany jako dostrzeganie wartości w drugim człowieku, społeczeństwie, kulturze, narodzie, jest fundamentem budowania wspólnoty opartej na dialogu. W środowisku edukacyjnym pielęgnowanie szacunku jest elementem działalności wychowawczej oraz dydaktycznej szkoły/przedszkola kluczowym dla budowania poczucia wspólnoty wśród uczniów, wzmacniającym **współpracę** i wzajemny rozwój.

3. **PRAWDA, DOBRO, PIĘKNO**

Prawda, rozumiana nie tylko jako zgodność informacji ze stanem faktycznym, ale także odróżnianie faktu od opinii, fikcji od rzeczywistości, weryfikowanie informacji w wiarygodnych źródłach oraz dostrzeganie *fake newsów* i mitów pseudonaukowych, stanowi fundament rozwoju nauki, kultury i społeczeństwa. **Dobro**, rozumiane jako życzliwe otwarcie na drugiego człowieka, naturę i całą rzeczywistość, wykazywanie zrozumienia dla innych oraz gotowość do wczucia się w cudzą sytuację i niesienia pomocy, a także niewyrządzanie krzywdy i sprzeciwianie się krzywdzeniu, reguluje relacje międzyludzkie w każdej **wspólnocie**. W codziennym życiu przejawia się w postawach altruizmu, **sprawiedliwości** i troski o innych.

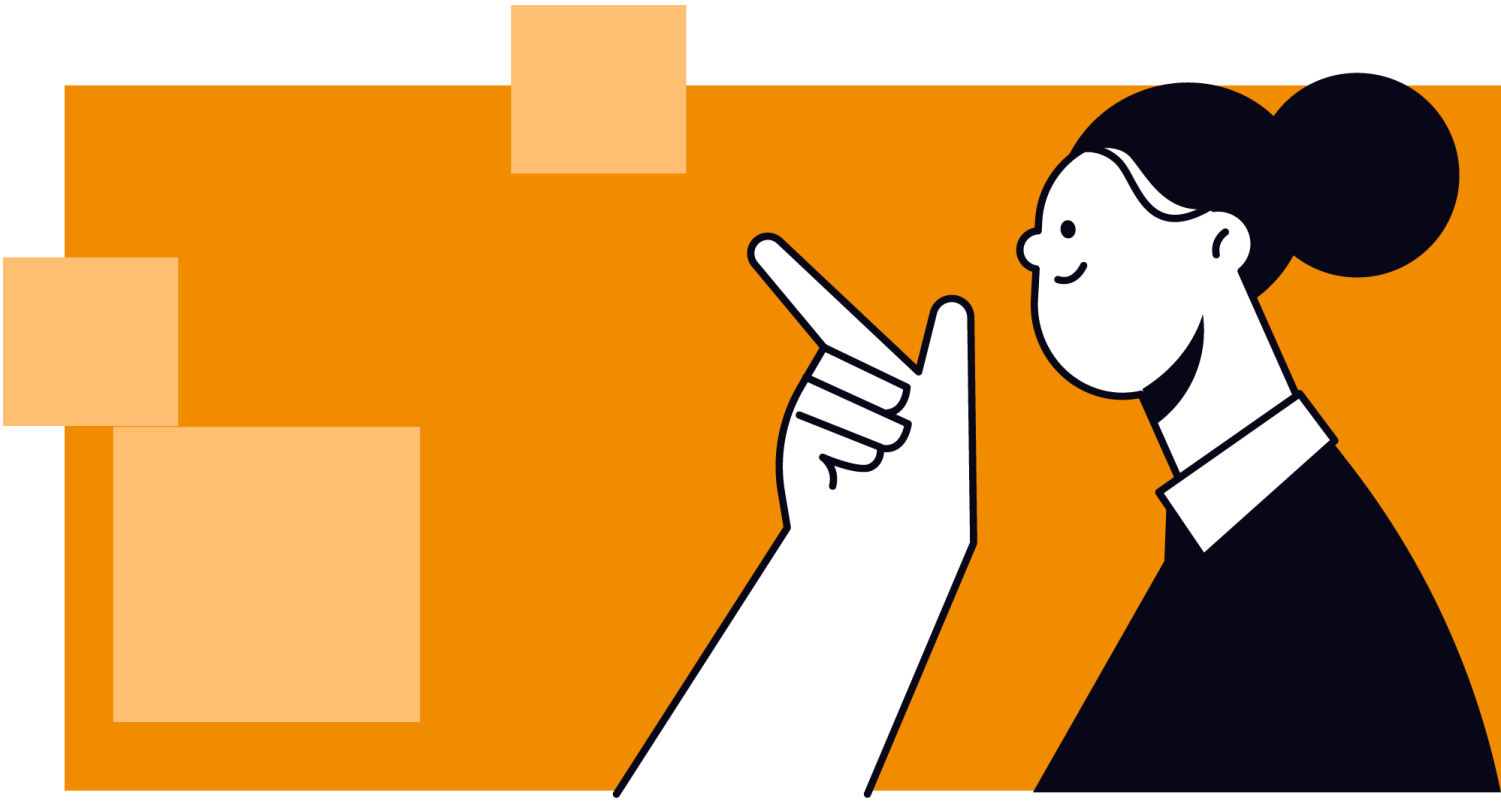
Piękno, rozumiane jako dostrzeganie w świecie, naturze, drugim człowieku i sztuce tego, co budzi podziw, zachwyt i pozytywną uwagę, jest wartością estetyczną, dostrzegalną poprzez zmysły lub intelekt, która inspiruje twórczość intelektualną, artystyczną i duchową. W środowisku szkoły/przedszkola Prawda, Dobro i Piękno to filary transformującego doświadczenia edukacyjnego. Zachęcają uczniów nie tylko do zdobywania wiedzy, ale także do rozwijania silnego kompasu moralnego oraz doceniania bogactwa życia. Przenikają różne **obszary kształcenia**, wspierając rozwój **poznawczy, społeczny i osobisty** uczniów, rozwijając ich **krytyczne myślenie** i dążenie do wiedzy, empatię, kompetencje **współpracy i dbania o innych**, a także inspirując **myślenie kreatywne** oraz refleksję.

4. SPRAWIEDLIWOŚĆ i SOLIDARNOŚĆ

Sprawiedliwość, rozumiana jako uznawanie równowagi między prawami i obowiązkami oraz równe traktowanie wszystkich zgodnie z ich możliwościami oraz wkładem, osadza się na znajomości reguł rządzących życiem społecznym, w tym życiem szkoły, a także ich przestrzeganiu oraz egzekwowaniu tego od innych.

Solidarność to wartość, której praktyczny wymiar polega na dostrzeganiu potrzeb innych ludzi oraz pomijaniu nieistotnych różnic, które dzielą lub rozumieniu różnic jako cech, które nie powinny przysłaniać otwarcia na drugiego człowieka. Przejawia się w m.in. w dzieleniu się obowiązkami, pomocy słabszym i świadomości, że samemu można liczyć na pomoc.

W środowisku edukacyjnym sprawiedliwość zapewnia równość dostępu do zasobów edukacyjnych, podczas gdy solidarność rozwija kulturę pracy zespołowej i wzajemnego **szacunku**, w tym szacunku dla różnorodności i zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych. **Solidarność jest także fundamentalną wartością w przeciwdziałaniu kryzysowi klimatycznemu, ponieważ podkreśla jedność, współodpowiedzialność i wspólne działanie**.



II. Kompetencje

Kompetencje to połączenie wiedzy, umiejętności i postaw.

II.1. Kompetencje fundamentalne

Wokół wartości znajdujących się w centrum schematu znajdują się trzy kompetencje, które są **fundamentem jego pozostałych elementów**. To one wspierają uczniów i uczennice w nabywaniu kompetencji przekrojowych, zdobywaniu wiedzy i umiejętności z wyodrębnionych obszarów kształcenia, zapewniają niezbędne warunki do budowania sprawczości oraz kierowania się wspólnymi wartościami. Należą do nich kompetencje językowe, kompetencje matematyczne oraz kompetencje cyfrowe.

a. Kompetencje językowe

Język umożliwia uczniom i uczennicom zrozumienie otaczającego ich świata oraz pozyskiwanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do ich uczestnictwa w społeczeństwie. Szczególnie istotne jest rozumienie tekstu czytanego, definiowane jako proces obejmujący odczytanie znaczeń, wykorzystanie tekstu, ocenę, refleksję i takie zaangażowanie w lekturę, by osiągnąć zamierzony cel, pogłębić wiedzę, zwiększyć własny potencjał intelektualny i uczestniczyć w życiu społecznym.

b. Kompetencje matematyczne

Kompetencje matematyczne obejmują znajomość i rozumienie pojęć, procedur i idei matematycznych, takich jak znajomość liczb, miar oraz pojęć związanych z proporcjami, skalą i oszacowaniem wartości liczbowych. Na bazie wiedzy matematycznej uczniowie i uczennice mogą rozwijać umiejętności związane z wykonywaniem działań arytmetycznych oraz logicznego myślenia. Stosowanie wiedzy i umiejętności matematycznych wspiera ich następnie w rozwiązywaniu codziennych problemów, np. zastosowaniu pojęć czasu, wagi, odległości i objętości w praktycznych sytuacjach.

c. **Kompetencje cyfrowe**

Kompetencje cyfrowe zapewniają uczniom i uczennicom zdolność codziennego funkcjonowania w środowisku cyfrowym. Rozwijają myślenie komputacyjne, tj. umiejętność stosowania metod pochodzących z informatyki przy tworzeniu rozwiązań dla problemów z różnych dziedzin. Wśród kompetencji cyfrowych znajduje się wiedza z zakresu znajomości urządzeń cyfrowych oraz ich funkcjonalności. Istotne w tym obszarze są kompetencje mające charakter informacyjny, tj. nawigacja, wyszukiwanie i selekcjonowanie informacji w internecie, a także komunikacja w sferze cyfrowej. W ww. aktywnościach niezbędna jest również wiedza z zakresu bezpieczeństwa w internecie, w tym radzenie sobie z nadmiarem informacji i higiena cyfrowa.

II.2. Kompetencje przekrojowe

Kompetencje przekrojowe mają zastosowanie we wszystkich dziedzinach życia i obszarach kształcenia, wspierając rozwój osobisty, społeczny i zawodowy. Podzielono je na trzy grupy, a w każdej wyróżniono najistotniejsze kompetencje.

1. **KOMPETENCJE POZNAWCZE**, które pozwalają poznawać świat i otoczenie oraz tworzyć jego obraz w umyśle

    a. **Krytyczne myślenie**

    Oznacza **zdolność oceny danych, informacji i argumentów w celu wyciągania racjonalnych wniosków, unikania błędów poznawczych, manipulacji i uprzedzeń**. Obejmuje: szukanie, selekcję, analizę i syntetyzowanie niezbędnych informacji.

    Na kompetencję krytycznego myślenia składają się:

    1. Gromadzenie i ocena informacji
    2. Rozpoznawanie manipulacji
    3. Analiza i synteza informacji
    4. Wnioskowanie i wykorzystywanie informacji.

b. **Kreatywne myślenie**

Oznacza **zdolność tworzenia oryginalnych i wartościowych idei, pomysłów i rozwiązań**. Obejmuje: rozbudzanie swojej ciekawości, myślenie abstrakcyjne, wytrwałość twórczą oraz kreowanie nowych, różnorodnych i oryginalnych pomysłów.

Na kompetencję kreatywnego myślenia składają się:

1. Rozbudzanie swojej ciekawości
2. Myślenie abstrakcyjne
3. Kreowanie pomysłów
4. Wytrwałość twórcza.

c. **Rozwiązywanie problemów**

Oznacza **zdolność realizacji celu pomimo trudności**. Obejmuje: analizę problemu i jego kontekstu, dobór rozwiązania, sprawdzanie jego trafności oraz, w razie potrzeby, korygowanie przyjętego planu działań.

Na kompetencję rozwiązywania problemów składają się:

1. Analiza problemu i jego kontekstu
2. Ocena potencjalnych rozwiązań
3. Zastosowanie wybranego rozwiązania
4. Reagowanie na zmiany.

2. **KOMPETENCJE SPOŁECZNE** pozwalają efektywnie radzić sobie w sytuacjach społecznych

a. **Współpraca**

Oznacza **zdolność działania w grupie, która opiera się na wspólnym osiąganiu celów, wzajemnym szacunku i konstruktywnym podziale ról**. Obejmuje: budowanie relacji potrzebnych do osiągania założonych celów, niezależnie od osobistych sympatii i antypatii, efektywne komunikowanie

się, przyjmowanie roli adekwatnej do sytuacji, wspólne podejmowanie decyzji oraz radzenie sobie z konfliktami.

Na kompetencję współpracy składają się:

1. Budowanie relacji wokół celów
2. Efektywna komunikacja
3. Przyjmowanie roli adekwatnej do sytuacji
4. Wspólne podejmowanie decyzji
5. Radzenie sobie z konfliktami.

b. **Dbanie o innych**

Oznacza **zdolność dostrzegania, nazywania i wspierania realizacji potrzeb innych osób, zbiorowości, zwierząt i natury**. Obejmuje: rozpoznawanie i nazywanie potrzeb innych, reagowanie w sposób wspierający i troskliwy, budowanie relacji i dbanie o nie, podejmowanie zachowań prospołecznych oraz troskę o zwierzęta i przyrodę.

Na kompetencję dbania o innych składają się:

1. Rozpoznawanie i nazywanie potrzeb innych
2. Reagowanie w sposób wspierający i troskliwy
3. Budowanie relacji i dbanie o nie
4. Podejmowanie zachowań prospołecznych
5. Dbanie o zwierzęta i przyrodę.

3. **KOMPETENCJE OSOBISTE** pozwalają rozwijać własny potencjał na wielu płaszczyznach

a. **Kierowanie sobą**

Oznacza **zdolność działania w grupie, która opiera się na wspólnym osiąganiu celów, wzajemnym szacunku i konstruktywnym podziale ról**. Obejmuje: budowanie relacji potrzebnych do osiągania założonych celów, niezależnie od osobistych sympatii i antypatii, efektywne komunikowanie

się, przyjmowanie roli adekwatnej do sytuacji, wspólne podejmowanie decyzji oraz radzenie sobie z konfliktami.

Na kompetencję kierowania sobą składają się:

1. Budowanie relacji wokół celów
2. Efektywna komunikacja
3. Przyjmowanie roli adekwatnej do sytuacji
4. Wspólne podejmowanie decyzji
5. Radzenie sobie z konfliktami.

b. Dbanie o siebie

Oznacza **zdolność rozpoznawania i zaspokajania własnych potrzeb fizycznych, emocjonalnych i psychicznych, z poszanowaniem woli i perspektyw innych**. Obejmuje: podejmowanie działań wspierających zdrowie i dobre samopoczucie, rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji w sposób akceptowalny społecznie, radzenie sobie ze stresem oraz wyznaczanie bezpiecznych granic w relacjach z innymi.

Na kompetencję dbania o siebie składają się:

1. Troska o zdrowie i dobre samopoczucie
2. Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji
3. Radzenie sobie ze stresem
4. Wyznaczanie bezpiecznych granic w relacjach z innymi.



III. Obszary kształcenia

Obszary kształcenia nie są tożsame z przedmiotami szkolnymi, ważne jest bowiem, by wiedza i umiejętności powiązane z każdym z obszarów były rozwijane przez uczniów/uczennice w sposób zintegrowany, czyli w ramach przyswajania przez nich/nie treści z różnych przedmiotów.

Wyróżnione w profilu obszary to:

1. **JĘZYK POLSKI**

   Język polski (rozumiany jako język ojczysty) obejmuje wiedzę i umiejętności komunikacyjno-językowe oraz literacko-kulturowe.

2. **MATEMATYKA**

   U podstaw tego obszaru leży znajomość i rozumienie wiedzy matematycznej oraz umiejętność zastosowania tej wiedzy do rozwiązywania realnych problemów.

3. **JĘZYKI OBCE**

   Obszar obejmuje kompetencje komunikacyjno-językowe w wybranych językach obcych. Nauka języka(-ów) poszerza horyzonty uczniów i uczennic w odniesieniu do osobistych, społecznych, kulturowych i zawodowych możliwości, jakie może zaoferować coraz bardziej połączony i współzależny świat.

4. **NAUKI PRZYRODNICZE**

   Obszar kształcenia wprowadzający uczniów i uczennice w świat przyrody, pozwalający im poznać i zrozumieć procesy i zjawiska zachodzące w świecie naturalnym oraz założenia ekologii. Celem jest opanowanie wiadomości z zakresu biologii, chemii, fizyki i geografii oraz umiejętności rozumowania naukowego, a także zrozumienie badań naukowych i umiejętność korzystania z szeregu praktyk badań naukowych, w tym zadawania pytań, planowania i przeprowadzania eksperymentów i badań.



5. **HISTORIA i SPOŁECZEŃSTWO**

   Obszar kształcenia pokazujący i wyjaśniający zjawiska i procesy zachodzące w społeczeństwach obecnie i w przeszłości. Obszar obejmuje nie tylko historię, wiedzę o społeczeństwie, przedsiębiorczość i edukację obywatelską, ale także filozofię i etykę.

6. **KULTURA i SZTUKA**

   Obszar kształcenia wprowadzający w świat kultury i sztuki. Obejmuje nie tylko wiedzę z zakresu historii sztuki i muzyki oraz podstawowych pojęć, zjawisk, procesów i stylów obecnych w tych dziedzinach, ale także umiejętności w tym zakresie oraz możliwość wyrażenia siebie i swoich emocji poprzez sztukę, m.in. obraz, rzeźbę, teatr, taniec, muzykę.

7. **INFORMATYKA i NOWOCZESNE TECHNOLOGIE**

   Obszar kształcenia wprowadzający w świat technologii cyfrowych i informatyki. Obejmuje nie tylko wiedzę z zakresu podstaw programowania, algorytmiki, sieci komputerowych oraz funkcjonowania nowoczesnych technologii, ale także umiejętności praktyczne, takie jak rozwiązywanie problemów technologicznych, analiza danych czy korzystanie z narzędzi cyfrowych.

8. **TECHNIKA**

   Obszar kształcenia wprowadzający w świat praktycznych umiejętności i wiedzy technicznej. Obejmuje nie tylko podstawowe zasady działania urządzeń i maszyn, projektowania technicznego, mechaniki czy materiałoznawstwa, ale także rozwijanie umiejętności manualnych, planowania oraz pracy z narzędziami.

9. **RUCH i ZDROWIE**

   Obszar obejmuje wiedzę, umiejętności i kompetencje pozwalające na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i innych ludzi oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych lub naprawczych.

Pełna wersja profilu absolwenta wyszczególnia cele ogólne i cele szczegółowe dla każdego obszaru kształcenia oraz przykładowe powiązania pomiędzy obszarami.

IV. Sprawczość

Sprawczość **definiujemy jako podejmowanie działań, które mają pozytywny wpływ na siebie i innych (otoczenie) oraz branie za nie odpowiedzialności.**

Sprawczość wspiera uczniów i uczennice w byciu aktywnymi odbiorcami wpływów środowiskowych w taki sposób, aby mogli/mogły realizować swoje cele, w tym zaspokajać potrzeby, mimo zmieniających się warunków środowiska szkolnego lub pozaszkolnego. Sprawczość jako relacja jednostki z otoczeniem obejmuje:

- **Poczucie przynależności do wspólnoty** – przekonanie, że jest się częścią grupy, która docenia, szanuje i troszczy się o nas, i do której możemy wnieść twórczy wkład. U podstaw tego obszaru sprawczości leży przekonanie: **„Jestem częścią grupy, która mnie rozumie i docenia, wnoszę wkład w rozwój tej grupy”**.
- **Nastawienie na rozwój** – przekonanie, że nasze aktualne zdolności są plastyczne i mogą się zmieniać dzięki naszemu zaangażowaniu. U podstaw tego obszaru sprawczości leży przekonanie: **„Wiem, że mogę być coraz lepszy/lepsza w tym, co robię, nie boję się nowych wyzwań, chcę się rozwijać, doskonalić”**.
- **Przekonanie o własnej skuteczności** – przekonanie o swojej zdolności do wykonywania określonych zadań i osiągania celów, zwłaszcza w obliczu niekorzystnych okoliczność. U podstaw tego obszaru sprawczości leżą przekonania: **„Mogę i potrafię rozwiązać dany problem”**, **„Dam sobie radę, nawet jeśli popełnię błędy”**.
- **Samorealizacja** – zdolność przekładania myśli na działania zmierzające do realizacji określonych celów. Jest związana z kontrolą i monitorowaniem swoich działań, umożliwia jednostce osiąganie zamierzonych celów i radzenie sobie z trudnościami, jakie spotykają ją w życiu. U podstaw tego obszaru sprawczości leży przekonanie: **„Wyznaczam sobie cele i wytrwale dążę do ich realizacji”**.