



## Psychozabawa literacka Sprawdź, czy jesteś jak Dulska – bohaterka utworu Gabrieli Zapolskiej

Zapoznaj się z poniższymi stwierdzeniami związanymi z treścią utworu „Moralność pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej. Określ stopień, w jakim zgadzasz się z poszczególnymi określeniami, przyznając sobie 1, 2 lub 3 punkty. Następnie dodaj punkty i zapoznaj się z interpretacją wyniku.

- 1 – Nie zgadzam się, **nigdy** tak bym nie postąpiła.
- 2 – Zgadzam się częściowo, **czasami** tak się zachowuję lub myślę.
- 3 – Zgadzam się w pełni, **zawsze** tak postępuję.

1. Rano krzykiem wywołuję dzieci z łóżek do szkoły.
2. W domu noszę stare i przybrudzone ubrania.
3. Toleruję, by dorosły syn mieszkał z rodzicami i nie wracał na nic do domu.
4. Uważam, że można myć się w zimnej wodzie, bo to przynosi oszczędności.
5. Kontroluję każdą czynność zatrudnianych przez siebie ludzi.
6. Lubię wiedzieć, co robią domownicy, i często to sprawdzam.
7. Wychodząc do miasta, ubieram się odświętnie.
8. Wydzielam mężowi kieszonkowe i limituję jego używki, np. papierosy.
9. Chcę bogato i „dobrze” ożenić syna.
10. Potępiam prostytutkę, ale nie widzę nic złego w pobieraniu czynszu od takiego przybytku.
11. Boję się, by problemy rodzinne nie wyszły poza ściany mojego domu.
12. W swoim postępowaniu uwzględniam głównie głos społeczny („co ludzie powiedzą”).
13. Jestem czuła na krytykę siebie oraz członków swojej rodziny, nawet gdy ma podstawy.
14. Moi współpracownicy (pracownicy, sąsiedzi) są dla mnie źródłem zmartwień lub dochodu.
15. Lubię mieć dużo nowych, firmowych sprzętów kuchennych.
16. Uważam, że rozrywki, np. chodzenie do teatru, to strata czasu.
17. Żałuję pieniędzy na czasopisma.
18. Mylę znaczenie wielu słów, szczególnie pochodzenia obcego, choć ich używam.
19. Bardzo troszczę się o swoje uposażenie na starość.
20. Nie kupuję sobie nowych ubrań, choć mnie na to stać.
21. Uważam, że kłamstwo jest sposobem na rozwiązanie problemów.
22. Śledzę życie sąsiadów i plotkuję na ich temat.
23. Kwota przynieszonego dochodu to najważniejsze kryterium oceny wartości człowieka.
24. Obawiam się ośmieszenia w swoim środowisku.
25. Mówię podniesionym głosem, często krzyczę.
26. Oszczędzam na lekarstwach lub używam leków przeterminowanych.
27. Angażuję dzieci w oszczędzanie na drobiazgach, np. by nie płaciły za bilet w tramwaju, zaniżając swój wiek.
28. Wolę działać, niż myśleć.
29. Powtarzam zasłyszane sentencje życiowe, np. „Dla kobiety nie ma jak dom”.
30. Porządek w mieszkaniu jest dla mnie wartością bezwzględną.



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Kaliszu



## Psychozabawa literacka Sprawdź, czy jesteś jak Dulska – bohaterka utworu Gabrieli Zapolskiej

### Interpretacja wyników

#### 30-35 punktów

##### GRATULACJE!

Jesteś daleka od sportretowanej przez Gabrielę Zapolską bohaterki. Cenisz prawdę, spokój rodziny oparty na trwałych wartościach i dobre relacje z innymi ludźmi. Cechuje cię empatia i dyskrecja. Wartości materialne nie są dla ciebie najważniejsze. Wierzysz, że miłość jest kluczem do dobrego życia. W razie potrzeby jesteś gotowa poświęcić się dla innych, ale czynisz to w zdrowych granicach asertywności. Twoje obycie towarzyskie jest pełne ogłady i taktu. Jako kobieta dbasz o siebie: o wygląd, o swój rozwój kulturalny.

#### 36-65 punktów

##### ZAPROSZENIE DO ROZWOJU

Dobrze by było nanieść na niektóre swoje przekonania, zachowania i postawy korektę, ponieważ wybrane z nich nieco przypominają zachowania Dulskiej. Stanowi to zagrożenie dla spokoju rodzinnego i życia opartego na prawdzie. Zaburza relacje z innymi ludźmi: sąsiadami, współpracownikami, znajomymi. Warto popracować nad swoim sposobem komunikowania się z innymi ludźmi: ograniczyć podnoszenie głosu, wydawanie poleceń, ocenianie. Trzeba sprawdzić, czy nie są dla ważne doraźne korzyści uzyskiwane z wygranych codziennych potyczek. Być może drogą do zmiany będzie także zadbanie o siebie: o swój wygląd, maniery, rozwój duchowy i kulturalny.

#### 66-90 punktów

##### ALERT!

Twoje postępowanie bardzo przypomina bohaterkę „Moralności pani Dulskiej”. Konieczne trzeba przeanalizować, przemyśleć i zmienić wiele twoich mylnych przekonań, destrukcyjnych zachowań i postaw. Ich niebezpieczeństwo polega na tym, że unieszczęśliwia członków rodziny, psuje relacje z innymi ludźmi i zatruwa ci życie. Warto zacząć od refleksji nad tym, że jakkolwiek opinia społeczna jest ważna, nie może ona być głównym kryterium w rozmaitych decyzjach. Przywiązanie do opinii innych, koncentrowanie się na tym, by nie być na językach, zatruwa radość, wolność i szczerłość w rodzinie. Uniemożliwia także rozwiązywanie rodzinnych konfliktów i napięć, a dzieci wręcz demoralizuje.

Przygotowała dr Małgorzata Juda-Mieloch



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Kaliszu