KWESTIONARIUSZ DO MIERZENIA MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ178

Poniżej znajduje się szereg pytań lub stwierdzeń dotyczących badań, opinii, przekonań i zachowania się człowieka wobec różnych spraw. Do każdego pytania lub stwierdzenia są do wyboru co najmniej dwie odpowiedzi. Charakter pytań lub stwierdzeń jest taki, że nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych, są tylko odpowiedzi trafnie lub nietrafnie opisujące Twoje przekonania, preferencje i zachowania wobec poruszanych tu spraw. Po zapoznaniu się z każdym pytaniem lub stwierdzeniem proszę odpowiedzieć na nie podkreślając właściwą, tj. najtrafniej opisującą Twoje upodobania, przekonania, zachowania itp. odpowiedź. Na każde pytanie wolno dać tylko jedną odpowiedź.

1. Najbardziej interesują mnie problemy, co do których istnieje opinia, że prawdopodobieństwo znalezienia optymalnego rozwiązania jest:

 a. duże

 b. dość duże

c. minimalne

2. Wolę brać udział w konkursie, w którym przewidziane są: a. niewielkie nagrody, ale perspektywa otrzymania ewentualnej nagrody jest bliska w czasie b. wysokie nagrody, ale perspektywa otrzymania ewentualnej nagrody jest odległa w czasie

3. Gdy chcę osiągnąć jakiś cel, który uważam za łatwy do osiągnięcia, ale w trakcie dążenia do niego odnoszę niepowodzenia, wówczas moje zaangażowanie w osiągnięcie tego celu:

 a. wzrasta

b. maleje

 c. utrzymuje się na tym samym poziomie

4. Gdy realizowanie moich osobistych celów staje się sprzeczne z interesami bliskich mi ludzi, wówczas:

 a. zawsze rezygnuję z realizacji moich własnych celów

 b. przeważnie rezygnuję

c. w połowie przypadków rezygnuję

d. dość rzadko rezygnuję e. nigdy nie rezygnuję

5. Gdy z różnych względów muszę zarzucić realizację swoich planów, wówczas pamiętam o nich:

a. bardzo długo

b. długo

c. przez pewien czas

 d. krótko

e. bardzo krótko

6. Uważam się za osobę:

 a. bardzo ambitną

b. ambitną

 c. przeciętnie ambitną

 d. mało ambitną

 e. raczej nieambitną

7. Czas dłuży mi się:

 a. bardzo rzadko

b. rzadko

 c. czasami

 d. często

 e. bardzo często

8. Gdy stoi przede mną jakieś nowe zadanie, towarzyszy mi niepokój (często nieuzasadniony), że nie wykonam go tak, jakby należało:

 a. bardzo często

b. często

 c. czasami

 d. rzadko

 e. nigdy

 9. Każde przedsięwzięcie, do którego przywiązuję większą wagę:

 a. planuję na długo przed jego realizacją

b. zwykle planuję na pewien czas naprzód

 c. w ogóle nie planuję, a od razu przystępuję do „rzeczy”

 10. Wolałbym pracować dla zleceniodawcy, który:

a. zawsze daje przeciętnie ciekawe zlecenia

 b. czasem daje zlecenia wyjątkowo ciekawe, ale czasami wyraźnie nudne

c. wszystko mi jedno

11. Lubię pracować z ludźmi, którzy:

 a. w taki sam sposób podchodzą do zagadnień zawodowych jak ja

 b. różnią się w pewnym stopniu w podejściu do zagadnień zawodowych

c. mają zupełnie inne podejście

12. O niepowodzeniach:

a. zapominam łatwo

 b. zapominam dość

c. pamiętam pewien czas

 d. dość długo pamiętam

e. bardzo długo pamiętam

13. Gdy mi się coś nie wiedzie, wówczas:

 a. bardzo łatwo rezygnuję

 b. łatwo rezygnuję

c. czasem rezygnuję

 d. trudno rezygnuję

 e. nigdy nie rezygnuję

14. Lubię realizować cele:

 a. długodystansowe

b. średniodystansowe

c. krótkodystansowe

15. Wymagania, jakie sobie stawiam, są:

a. bardzo wysokie

 b. wysokie

 c. przeciętne d. raczej niskie e. niskie

16. Sprawy, do których przywiązuję wagę, ale w danym momencie uważam za żmudne – odkładam na później i biorę się do przyjemniejszych spraw

a. bardzo często

 b. często

 c. od czasu do czasu

d. rzadko

e. bardzo rzadko

 17. To, do czego dążę:

 a. zawsze mi się udaje prędzej czy później osiągnąć

b. przeważnie udaje mi się osiągnąć

c. od czasu do czasu udaje mi się osiągnąć

d. często nie udaje mi się osiągnąć (czasem z przyczyn zewnętrznych)

e. mam wyraźnego pecha w realizowaniu własnych dążeń

18. O swojej przyszłości myślę:

a. bardzo często

 b. często

 c. od czasu do czasu

d. rzadko

 e. bardzo rzadko

19. Powracam do realizacji planów, których dawniej nie mogłem(-am) zrealizować:

 a. bardzo rzadko

b. rzadko

c. czasami

d. często

e. bardzo często

 20. Na „ekstra” przyjemności:

 a. zwykle nie mam czasu

 b. często nie mam czasu

c. czasami mam zbyt mało czasu

d. zazwyczaj mam dostatecznie dużo czasu

 e. zawsze mam dość czasu

**KWESTIONARIUSZ DO MIERZENIA MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ - KLUCZ**

Wynik osiągnięty w teście obrazuje stopień motywacji użytkownika.

1. a – 1 pkt b – 5 pkt c – 1 pkt 2. a – 1 pkt b – 5 pkt 3. a – 5 pkt b – 1 pkt c – 3 pkt 4. a – 1 pkt b – 2 pkt c – 3 pkt d – 4 pkt e – 5 pkt 5. a – 5 pkt b – 4 pkt c – 3 pkt d – 2 pkt e – 1 pkt 6. a – 5 pkt b – 4 pkt c – 3 pkt d – 2 pkt e – 1 pkt 7. a – 5 pkt b – 4 pkt c – 3 pkt d – 2 pkt e – 1 pkt 8. a – 1 pkt b – 2 pkt c – 3 pkt d – 4 pkt e – 5 pkt 9. a – 5 pkt b – 3 pkt c – 1 pkt 10. a – 1 pkt b – 5 pkt c – 3 pkt 11. a – 1 pkt b – 3 pkt c – 5 pkt 12. a – 1 pkt b – 2 pkt c – 3 pkt d – 4 pkt e – 5 pkt 13. a – 1 pkt b – 2 pkt c – 3 pkt d – 4 pkt e – 5 pkt 14. a – 5 pkt b – 3 pkt c – 1 pkt 15. a – 1 pkt b – 5 pkt c – 3 pkt d – 1 pkt e – 1 pkt 16. a – 1 pkt b – 2 pkt c – 3 pkt d – 4 pkt e – 5 pkt 17. a – 5 pkt b – 4 pkt c – 3 pkt d – 2 pkt e – 1 pkt 18. a – 5 pkt b – 4 pkt c – 3 pkt d – 2 pkt e – 1 pkt 19. a – 1 pkt b – 2 pkt c – 3 pkt d – 4 pkt e – 5 pkt 20. a – 5 pkt b – 4 pkt c – 3 pkt d – 2 pkt e - 1 pkt

SUMA = ……………….

Maksymalna liczba punktów: 100

252

Jeżeli uzyskany wynik oscyluje wokół 50 punktów, oznacza to, że sam nie wiesz, czego chcesz. z jednej strony drzemie w Tobie potrzeba sukcesu, z drugiej - boisz się podjąć ryzyko jego osiągnięcia. Tyle w Tobie motywacji do osiągnięć, ile motywacji unikania niepowodzeń.

Im wynik bliższy 100 punktom, tym silniejsza jest w Tobie motywacja do osiągania sukcesów. Im mniejszy od 50 - tym bardziej przeważa motywacja do unikania niepowodzeń.

Jak się zmotywować do działania?

Skoro motywacja jest tak bardzo ważnym elementem wpływającym na chęć i zaangażowanie w realizację planu i osiągnięcie sukcesu, warto byłoby poznać kilka „sztuczek” pomagających utrzymać i wzmacniać tę motywację. Oto przykładowe metody radzenia sobie w sytuacjach, kiedy tę „napęd” do działania nas opuszcza:

1. Wróć do pytania podstawowego: „Po co chcę to zrobić?” Skonkretyzuj cel, skoncentruj się i zastanów kiedy chcesz wykonać to zadanie.

2. Zrób to przez 5 minut. „Zmuszenie się” do wykonania zadania tylko przez 5 minut wystarcza, żeby znaleźć pomysł na jego wykonanie, bądź chęć do działania.

3. Wyobraź sobie, że zrobiłaś/eś to zadanie, a zatem zastanów się, jakie będą korzyści z wykonania tego zadania.

4. O ile zadanie wydaje Ci się zbyt „duże”, warto je podzielić na mniejsze kawałki. Czy wiesz, jak zjeść słonia? Oczywiście, po kawałku.

5. Zastanów się nad następnym krokiem. Czasem jest trudno pracować nad zadaniem, dopóki nie wiemy, jaki będzie kolejny krok lub etap działania.

6. Zaplanuj zadania na jutro. Zrób to dnia poprzedniego lub zaplanuj rano zadania na cały dzień.

7. Zastanów się, czy chcesz wykonać to zadanie, czy być może z niego zrezygnować (z pełną świadomością), bądź delegować.

8. Przeanalizuj swoje obawy i niechęć do realizacji zadania, a następnie „odwróć” emocje. Zamiast np. myśleć: Muszę, czy powinnam posprzątać – zastanów się, co się stanie, jak już np. posprzątasz i zacznij od „chcę”. Na przykład chcę posprzątać mieszkanie, bo:

– będzie czysto i będę mogła się zabrać do pracy nad moim ulubionym zajęciem,

– będę mogła zaprosić teściową,

– będę zadowolona z siebie,

– mój mąż będzie szczęśliwy,

– pozbędę się niepotrzebnych rzeczy,

– będę mogła iść wieczorem z koleżanką do kina,

– nie będę myślała już o tym,

– będzie ładnie, etc.

9. Powiedz komuś bliskiemu, że wykonasz zadanie. Być może taka osoba także zmotywować Cię, gdy zabraknie Ci determinacji.

10. Poszukaj nowych sposobów motywacji. Przećwicz propozycje, które pojawiają się w książkach lub np. na blogach. Możesz też przygotować sobie rzecz (np. kubek, obraz, apaszkę, torbę, poduszkę, obrazek na ekranie komputera, etc.), która będzie Ci przypominała, że chcesz wykonać jakieś zadanie. Możesz też stworzyć mapę/plan działania, gdzie cel będzie jednym z jej elementów.

11. Przygotuj sobie odpowiednie zasoby. Jeżeli idziesz do siłowni, wcześniej przygotuj torbę z ubraniem i przyborami. Jeżeli wybierasz się na lekcje np. angielskiego – wcześniej przygotuj ćwiczenia lub weź ze sobą słówka do powtórzenia.

12. A gdy stoisz i nie wiesz, co dalej? Zastanów się, jak to zrobić inaczej. Możesz też zweryfikować swój dotychczasowy plan. Możesz też przeanalizować przyczyny „stania w miejscu” i wytyczyć nowy cel.

13. Zastanów się, jak poradziłeś/aś sobie z podobną sytuacją w przeszłości. A może jak poradził sobie ktoś, kogo podziwiasz.

14. Zacznij dzień w dobrym nastroju.

 15. Zastanów się, czy zadanie budzi brak motywacji na początku czy na końcu? Czasem trudno zacząć, bo zadanie jest za „duże”, a to już było na ten temat powyżej. A czasem, bo zbyt „małe” lub mało ambitne, choć przecież można je zrobić przez chwilkę. A czasem zadania naprawdę wymagają tylko chwili i warto wypracować sobie nawyk zrobienia określanych zadań „od ręki”. Jest to zdecydowanie efektywniejsze niż powracanie do poprzednio odłożonego zadania, gdyż musisz pamiętać by do tego wrócić, odtworzyć szczegóły, jeszcze raz zastanowić się, co trzeba zrobić i dopiero wtedy to wykonać. W efekcie zadanie zajęło Ci pół godziny, zamiast 5 minut.

16. Czasem zadanie trudno jest skończyć. Zwykle ma na to wpływ nasz wewnętrzny perfekcjonista, czyli chęć doprowadzenia do stanu idealnego. Tylko, czy istnieje stan idealny? A zatem lepiej z góry ustalić sobie zakładaną „jakość” wykonania zadania, ale pozostawić w tym zakresie pewną elastyczność (margines odchylenia). Dobrze jest wyznaczyć odgórnie deadline – który jest nieprzekraczalny.

17. Zastanów się, czy cel jest związany z Twoim systemem wartości. Czasem nie potrafimy się zmotywować, bo po prostu czujemy, że cel jest „niezgodny z nami”, z naszym sumieniem, bądź budzi u nas sprzeciw. Czasem, bo akurat ta wartość, nie jest dla nas najważniejsza.

18. Zrób sobie krótką przerwę i zrelaksuj się. w stanie relaksu lepiej się pracuje.

19. Po zakończeniu zadania (realizacji celu) celebruj sukces, daj sobie nagrodę lub powiedz sobie coś miłego.

20. Buduj plan sukcesów. Sukces buduje sukces i poczucie własnej wartości179.