

### 1.1.9. Jaką mam motywację?

**Motywacja** to stan gotowości do podjęcia określonego działania. **Motywarem** nazwać zaś można przeżycie pobudzające człowieka do działania lub powstrzymujące go, uniemożliwiające jego wykonanie.



Źródło: na podstawie P. Zimbardo, *Psychologia. Kluczowe kompetencje*, t. 2., *Motywacja i uczenie się*, PWN, Warszawa 2010.

### Narzędzie nr 9: Kwestionariusz do mierzenia motywacji osiągnięć

Po przeczytaniu każdego zdania wybierz jego dokończenie tak, aby trafnie odpowiadało Twoim cechom, przekonaniom, upodobaniom, zainteresowaniom. Każdej wypowiedzi może towarzyszyć tylko jedna odpowiedź. Proszę zaznaczyć ją.

- 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 łatwo,
- c) pamiętam pewien czas,
- d) dość długo pamiętam,
- e) bardzo długo pamiętam.

**13. Gdy mi coś nie wychodzi, wówczas**

- a) bardzo łatwo rezygnuję,
- b) łatwo rezygnuję,
- c) czasami rezygnuję,
- d) z trudem rezygnuję,
- e) nigdy nie rezygnuję.

**14. Sprawy, do których przywiązuję wagę, ale w danym momencie uważam za żmudne – odkładam na później i biorę się do przyjemniejszych rzeczy:**

- a) bardzo często,
- b) często,
- c) od czasu do czasu,
- d) rzadko,
- e) bardzo rzadko.

**15. 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.

**16. Lubię realizować cele:**

- a) długodystansowe,
- b) średniodystansowe,
- c) krótkodystansowe.

**17. Wymagania, jakie sobie stawiam, są:**

- a) bardzo wysokie,
- b) wysokie,
- c) przeciętne,
- d) raczej niskie,
- e) niskie.

**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.

### Klucz do obliczania wyników

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

### WPISZ LICZBĘ PUNKTÓW

Numer Punkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Suma punktów	
A																						
B																						
C																						
D																						
E																						
<b>RAZEM</b>																						

### Analiza wyników ćwiczenia

**Maksymalna liczba punktów: 100**

**Suma uzyskanych punktów:** .....

suma uzyskanych punktów

**Współczynnik motywacji** = \_\_\_\_\_ x 100 %

100

**Twój współczynnik motywacji** = .....

Im bliższy **100%** współczynnik motywacji, tym silniejsza jest w Tobie motywacja do osiągnięć. Jeżeli współczynnik motywacji oscyluje wokół **50 %** oznacza to, że sam nie wiesz, czego chcesz. Z jednej strony - masz silną potrzebę sukcesu, z drugiej, boisz się podjąć ryzyka. Im współczynnik jest mniejszy od 50%, tym bardziej przeważa u Ciebie motywacja do unikania niepowodzeń.

### 1.1.10. Jaki jest mój stan zdrowia?

Jeśli jesteś pod opieką specjalistycznej poradni, zapytaj lekarza o to, czy nie ma przeciwwskazań do wykonywania zawodu, który sobie wymarzyłeś. Zawód, który Ciebie interesuje, nie może być w sprzeczności z Twoim stanem zdrowia. To też jest ważne!

#### Narzędzie nr 10: Kwestionariusz ankiety „Mój stan zdrowia”

- 1) Czy przejawiasz skłonności do chorób? Jeśli tak, to do jakich?  
.....
- 2) Czy lekarz zalecił Tobie noszenie okularów, stosowanie wkładek ortopedycznych, noszenie aparatu słuchowego, wykonywanie ćwiczeń wyrównujących wady postawy?  
.....
- 3) Czy chorowałeś/aś na jakąś ciężką chorobę? Jeśli tak, to na jaką?  
.....
- 4) Czy przebywałeś/aś w szpitalach lub sanatoriach? Jeśli tak, to z jakiego powodu?  
.....
- 5) Czy jesteś pod stałą opieką lekarską? Jakiego specjalisty?  
.....
- 6) Czy miałeś/aś i czy masz nadal jakieś ograniczenia życiowe związane z przebytą chorobą?  
.....
- 7) Czy z powodu stanu zdrowia korzystałeś/aś lub korzystasz ze specjalnych form kształcenia, np. z nauczania indywidualnego, zwolnienia z części zajęć (np. z wychowania fizycznego)?  
.....
- 8) Czy fakt aktualnej lub przebytej choroby, operacji, posiadania jakichś wad był już przyczyną odradzenia Tobie przez inne osoby (rodziców, nauczycieli, lekarzy) nauki w jakimś zawodzie? Jaki był to zawód?  
.....

#### Warto pamiętać!

W przypadku odpowiedzi na **TAK**, w co najmniej jednym punkcie, **warto** przed podjęciem decyzji o wyborze zawodu **zasięgnąć opinii lekarza**.

Źródło: A. Mięczakowska, *Zanim podejmiesz decyzję. Planer kariery*, MWK OHP, Warszawa 2012, s. 14.