

AUTOVALUTAZIONE: INDIVIDUA LA TUA MOTIVAZIONE

Per ogni affermazione riportata sotto indica perché vuoi, o vorresti, impegnarti nel tuo attuale lavoro utilizzando la seguente scala: 1 = per nulla; 2 = molto poco; 3 = un po'; 4 = moderatamente; 5 = molto; 6 = moltissimo; 7 = completamente.

1. Perché mi diverto a fare questo lavoro.
2. Perché quello che faccio nel mio lavoro è eccitante.
3. Perché il lavoro che faccio è interessante.
4. Perché personalmente considero importante impegnarmi in questo lavoro.
5. Perché impegnarmi in questo lavoro si allinea con i miei valori personali.
6. Perché impegnarmi in questo lavoro ha un significato personale.
7. Perché devo dimostrare a me stesso che sono in grado.
8. Perché mi fa sentire orgoglioso di me stesso.
9. Perché diversamente mi vergognerei di me stesso.
10. Perché diversamente mi sentirei male con me stesso.
11. Perché gli altri mi ricompenseranno finanziariamente solo se mi impegno a sufficienza nel mio lavoro (ad esempio, datore di lavoro, superiore...).
12. Perché gli altri mi offriranno una maggiore sicurezza lavorativa se mi impegno a sufficienza nel mio lavoro (ad esempio, datore di lavoro, superiore...).
13. Perché rischio di perdere il lavoro se non mi impegno abbastanza.
14. Per ottenere l'approvazione degli altri (ad esempio, superiore, colleghi, familiari, clienti...).
15. Perché gli altri mi rispetteranno di più (ad esempio, superiore, colleghi, familiari, clienti...).
16. Per evitare di essere criticato dagli altri (ad esempio, superiore, colleghi, familiari, clienti...).

Punteggi:

• Passo 1: somma i tuoi punteggi nelle affermazioni 1-3. Questo è il tuo punteggio sulla motivazione intrinseca.

Un punteggio di 3-9 indica che hai una bassa motivazione intrinseca. Un punteggio di 10-15 indica che sei in parte intrinsecamente motivato. Un punteggio di 16-21 indica che hai un'alta motivazione.

• Passo 2: somma i tuoi punteggi nelle affermazioni 4-6. Questo è il tuo punteggio sulla motivazione regolata da valori.

Un punteggio di 3-9 indica che hai una bassa motivazione da valori. Un punteggio di 10-15 indica che sei in parte motivato dai valori. Un punteggio di 16-21 indica che sei altamente motivato dai valori.

• Passo 3: somma i tuoi punteggi nelle affermazioni 7-10. Questo è il tuo punteggio sulla motivazione regolata dal senso di colpa.

Un punteggio di 4-10 indica che hai una bassa motivazione da senso di colpa. Un punteggio di 11-19 indica che sei in parte motivato dal senso di colpa. Un punteggio di 20-28 indica che sei altamente motivato dal senso di colpa.

• Passo 4: somma i tuoi punteggi nelle affermazioni 11-13. Questo è il tuo punteggio sulla motivazione estrinseca.

Un punteggio di 3-9 indica che hai una bassa motivazione estrinseca. Un punteggio di 10-15 indica che sei in parte motivato dalla ricompensa estrinseca. Un punteggio di 16-21 indica che hai un'alta motivazione estrinseca.

• Passo 5: somma i tuoi punteggi nelle affermazioni 14-16. Questo è il tuo punteggio sulla motivazione sociale.

Un punteggio di 3-9 indica che hai una bassa motivazione sociale. Un punteggio di 10-15 indica che sei in parte motivato socialmente. Un punteggio di 16-21 indica che hai un'alta motivazione sociale.