

## A célok kitűzéséhez való hozzáállás

### - Sikerorientált vagy kudarckerülő vagy? -

***Állapítsd meg, illik-e rád a következő kijelentés akkor, amikor valamilyen kedvelt tevékenységeddel foglalkozol! Amennyiben igen, úgy jelezd magadnak az állítás sorszámát!***

1. Ha kudarc ér ezzel a tevékenységgel kapcsolatban, akkor egészen elmegy tőle a kedvem.
2. Ha kudarc ér ezzel a tevékenységgel kapcsolatban, akkor úgy elmegy tőle a kedvem, hogy szinte örökre feladnám a vele való foglalkozást.
3. Általában kitartóan csinálom, s ha úgy látom jónak, akkor taktikát, módszert változtatok.
4. Talán azt szeretem benne, hogy közben használhatom az ügyességemet, az eszemet, az erőmet.
5. Azonnal belekezek ebbe a tevékenységbe, amint lehetőségem van rá.
6. Tartok a sikertelenségtől, ezért alaposan felkészülök, és nagyon figyelek.
7. Ha a bevált módszereim nem vezetnek sikerre, akkor feladom.
8. Aktuálisan kedvelt tevékenységemet könnyen félbehagyom, és elfeledkezem róla.
9. Ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretném, hajlamos vagyok letörni.
10. Szeretek közben új megoldási módokat kitalálni.
11. Ha lehet, szívesen versenyzem ebben mással.
12. Nem szívesen versenyzek, mert arra figyelek, amit csinálok, és nem igazán érdekel ilyenkor a versenyzés.
13. Könnyen félbehagyom, de visszatérek rá, és előbb-utóbb befejezem.
14. Ha valami nem sikerül, akkor addig töprengök, míg rá nem jövök, hol rontottam el.
15. Addig nem szoktam belekezdeni, amíg valaki nem biztat vagy nem noszogat.
16. Inkább akkor szeretem csinálni, ha elsősorban rajtam múlik, hogy mi lesz belőle.
17. Nem szívesen versenyzek közben másokkal, mert félek a vereségtől.
18. Azt szeretem benne, hogy használhatom közben az eszemet, az erőmet, az ügyességemet.
19. Nem szoktam új módszert kitalálni kedvelt tevékenységem megvalósításához, minden esetben ragaszkodom a "járt utakhoz".
20. Ha közben valami nem sikerül, akkor nem szoktam töprengeni azon, hogy vajon hol rontottam el, hanem még nehezebb feladatba kezdek.
21. Tartok a sikertelenségtől, ezért igyekszem nem is gondolni a feladatra, amíg rá nem égek a körmömre a munka.
22. Akkor szeretem a leginkább csinálni, ha a végeredmény előre tudható.

## Értékelés:

A 22 kijelentés fele sikerkereső, másik fele kudarckerülő vonásokra utal.

- **Sikerkereső:** 3., 4., 5., 6., 10., 11., 12., 13., 14., 16., 18.
- **Kudarckerülő:** 1., 2., 7., 8., 9., 15., 17., 19., 20., 21., 22.

## Mit mutat meg a teszt?

Minden ember alapvető igénye, hogy **teljesítményt** érjen el, mivel ezzel saját személyes értékét növeli. Azonban, ha túl magasra tesszük az elvárásainkat saját magunkkal szemben, számolnunk kell azzal is, hogy sikertelenség következik be.

Ezért minden célkitűzés során két ellentétes erő hat: **a siker elérésére való törekvés és a kudarc elkerülése.**

- **Lewin** a sikereink elérésében egy alapvető szempontként határozta meg az ún. igényszintünket. Ez a személynek önmagával szemben megfogalmazott konkrét elvárása, ami a motivációs rendszer részeként döntő szerepet játszik a teljesítményünkben és életvitelünkben.
- **Hoppe** ezt kiegészíti azzal, hogy az igényszint a jövőbeli feladat teljesítésére vonatkozó elvárások összessége, kezdeti szintjét a korábbi tapasztalatok határozzák meg. Siker hatására emelkedik, kudarc hatására csökken.
- **Atkinson** ezek alapján azt állítja, hogy az egyes emberek **sikerorientáltak**, mások **kudarckerüők** (erősen aggódnak az esetleges kudarc miatt).

## Milyen nehézségű feladatot választunk magunknak? Hová tesszük a mércét a céljaink kitűzésekor?

- **Sikerorientált:** közepesen nehéz feladatokat választ magának.
- **Kudarckerülő:** nagyon egyszerű vagy nagyon nehéz feladatot választ magának.

## Mi a jellemzője az egyes típusoknak? Mivel magyarázzuk a sikert és a kudarcot?

### Sikerorientált:

A sikerorientált személy a sikerre úgy tekint, mint amit saját képességei és erőfeszítése által ér el és ezzel magyarázza azt. Ezzel szemben a kudarcot az erőfeszítés hiányának tudja be.

### Kudarckerülő:

(sok kudarc - alacsony teljesítmény igény) A kudarckerülő személy a sikert a szerencsének tudja be, nem veszi figyelembe saját teljesítményt, sőt gyakran bagatellizálja annak jelentőségét. A kudarcot azonban a saját képességei hiányának tudja be.

**Összességében** tehát elmondható, hogy azok az emberek, akik törekednek arra, hogy sikerorientált módon tűzzék ki személyes és szakmai céljaikat, nagyobb arányban érik el azokat. Ha kudarc éri őket, levonják a következtetéseket és tanulnak belőle.

***Válasszunk tehát közepesen nehéz feladatokat, ezekre vonatkozóan tűzzük ki SMART vagy DREAM céljainkat, és máris sokat tettünk azért, hogy el is érjük azokat.***