

Vragenlijst motivatietool

De teksten die geel gearceerd tussen blokhaken staan, zijn teksten die je kunt aanpassen aan jouw eigen situatie.

Waarom span je je in voor [vak/activiteit]?

Nr	Stelling	Past nooit bij mij	Past bijna nooit bij mij	Past soms bij mij	Past bijna altijd bij mij	Past altijd bij mij
1	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik denk dat het interessant is	1	2	3	4	5
2	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat het voor mijn eigen bestwil is	1	2	3	4	5
3	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat het van me verwacht wordt	1	2	3	4	5
4	Er zullen goede redenen zijn om dit te doen, maar persoonlijk zie ik ze niet	1	2	3	4	5
5	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik denk dat dit leuk is	1	2	3	4	5
6	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik denk dat deze activiteit goed voor me is	1	2	3	4	5
7	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat het iets is dat ik moet doen	1	2	3	4	5
8	Ik doe dit maar ik weet niet zeker of het de moeite waard is	1	2	3	4	5
9	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat het werken hieraan leuk is	1	2	3	4	5
10	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik het zelf besloten heb	1	2	3	4	5
11	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik geen keuze heb	1	2	3	4	5
12	Ik weet het niet; ik zie niet wat dit [vak/activiteit] mij oplevert	1	2	3	4	5
13	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik me goed voel als ik hieraan werk	1	2	3	4	5
14	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik denk dat deze activiteit belangrijk voor me is	1	2	3	4	5
15	Ik span me in tijdens [vak/activiteit] omdat ik het gevoel heb dat ik dit moet doen	1	2	3	4	5
16	Ik doe dit wel, maar ik weet niet zeker of het goed is om mee door te gaan	1	2	3	4	5