

# Test na określenie stopnia aspiracji

Każdy uczeń przygotowuje 4 tabele, w których SA oznaczać będzie stopień aspiracji SO – stopień osiągnięć.

Tabela 1

SA 1		SO 1

Tabela 2

SA 2		SO 2

1. Pomyśl, ile plusików możesz narysować w szerokim polu w ciągu 10 sekund. Liczbę plusów wpisz w rubryce SA 1. Po sygnale „start” rysuj plusiki (przez 10 sekund). Podlicz je i zapisz w rubryce SO 1.
2. Po wykonaniu poprzedniego polecenia pomyśl, ile możesz ich teraz narysować w drugiej tabeli, zapisz sumę w rubryce SA 2. Po sygnale startu rysuj plusiki (przez 10 sekund). Podlicz plusiki i zapisz w rubryce SO 2. Następnie w ten sam sposób uzupełnij tabelę 3 i 4. Czas wypełnienia ćwiczenia 3 i 4 wynosi 8 sekund.

## Podsumowanie punktów

Stopień aspiracji obliczamy ze wzoru:

$$SA = [(SA2 - SO1) + (SA3 - SO2) + (SA4 - SO3)] / 3$$

## Opracowanie rezultatów

**3,1 i wyżej** – zawyżony stopień aspiracji (człowiek działa ponad swoje siły, następuje zahamowanie aktywności, poczucie braku skuteczności, konflikt z otoczeniem, kłamstwo);

**Od 1 do 3** – wysoki stopień aspiracji (stopniowo dąży do polepszenia rezultatów, adekwatnie ocenia własne siły, działania są ukierunkowane na cel);

**Od -1,4 do 0,99** – umiarkowany stopień aspiracji (rozwiązuje stawiane zadania, ale nie stara się o ich polepszenie);

**Od -1,5 i niżej** – niski stopień aspiracji (zaniżone aspiracje polegają na wyznaczeniu sobie bardzo łatwych celów zawodowych, których realizacja jest poniżej możliwości danej osoby).