**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 |