

## Экспресс-тест Рисса: Как определить свой мотивационный профиль?

Здесь приводится способ самостоятельного определения мотивационного профиля. Вы можете определить, насколько для вас важно каждое из 16 базовых стремлений.

Владея этой информацией, вы сможете организовать свою работу, личную жизнь, взаимоотношения и отдых таким образом, чтобы удовлетворять важные для вас желания и избегать тех, что вызывают напряжение.

Ответы по каждой мотивации заносите в таблицу, образец таблицы в конце опросника.

### Власть

Пометьте свое желание Власти как важное для вас, если правда, что:

1. Вы очень амбициозны по сравнению с другими людьми вашего возраста
2. Вы обычно стремитесь занять лидирующую позицию
3. Обычно вы играете доминирующую роль в группе людей вашего возраста

Пометьте ваше желание Власти как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. У вас заметно меньше амбиций, чем у других людей вашего возраста
2. Обычно, будучи частью группы людей, вы предпочитаете скорее подчиняться, чем командовать.

Пометьте ваше желание Власти как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

### Независимость

Пометьте свое желание Независимости как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Обычно вы не принимаете советов и руководства от других людей.
2. Полагаться на себя самого очень важно для вашего счастья.

Пометьте ваше желание Независимости как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. По сравнению с другими людьми вашего возраста, вы гораздо более преданы вашим друзьям и партнерам.
2. Вам не нравится быть самому по себе.

Пометьте ваше желание Независимости как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

### Любознательность

Пометьте свое желание Любознательности как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы обладаете большим стремлением к знаниям.

Экспресс-тест Рисса: Как определить свой мотивационный профиль?

2. По сравнению с вашими знакомыми, вы задаете очень много вопросов.
3. Вы много размышляете, пытаетесь познать истину.

Пометьте ваше желание Любознательности как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вам не нравится интеллектуальная активность.
2. Вы редко задаете вопросы.

Пометьте ваше желание Любознательности как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Приятие

Пометьте свое желание Приятия как важное для вас, если про вас , что:

1. Вы обычно ставите перед собой легкие цели.
2. Вы часто бросаете дела на полпути.
3. Вам очень трудно мириться с критикой.

Пометьте ваше желание Приятия как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы очень уверены в себе.
2. Вы справляетесь с критикой гораздо лучше, чем большинство людей — не сильно из-за этого расстраиваетесь.

Пометьте ваше желание Приятия как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Порядок

Пометьте свое желание Порядка как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы гораздо более организованы, чем большинство людей.
2. У вас много правил, и вы им следуете фанатично.
3. Вам нравится убирать и наводить порядок.

Пометьте ваше желание Порядка как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Ваш офис/рабочее пространство обычно в беспорядке.
2. Вы ненавидите планирование.

Пометьте ваше желание Порядка как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Сбережения

Пометьте свое желание Сбережений как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы коллекционер

Экспресс-тест Рисса: Как определить свой мотивационный профиль?

2. Вы не любите делиться.
3. Вы гораздо бережнее относитесь к своим деньгам, чем другие люди к своим.

Пометьте ваше желание Сбережений как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы много тратите.
2. Вы почти никогда ничего не храните.

Пометьте ваше желание Сбережений как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Честь

Пометьте свое желание Чести как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вас знают как исключительно принципиального человека.
2. Вас знают, как очень верного человека.

Пометьте ваше желание Чести как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы верите, что каждый за себя.
2. Вы не слишком заботитесь о морали.

Пометьте ваше желание Чести как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Идеализм

Пометьте свое желание Идеализма как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы жертвуете личными интересами ради гуманитарной деятельности.
2. Вы регулярно работаете добровольцем в общественных организациях.
3. Вы регулярно занимаетесь благотворительностью.

Пометьте ваше желание Идеализма как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы уделяете очень мало внимания тому, что происходит в обществе.
2. Вы не верите в благотворительность.

Пометьте желание Идеализма как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Социальный контакт

Пометьте свое желание Социального Контакта как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы чувствуете, что для того, чтобы быть счастливым, вам нужно много времени проводить среди людей.

Экспресс-тест Рисса: Как определить свой мотивационный профиль?

2. Вас знают, как человека, который любит удовольствия.

Пометьте ваше желание Социального Контакта как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы затворник.
2. Вы не любите вечеринок.
3. Вы не слишком заботитесь о других людях, кроме членов семьи и близких друзей.

Пометьте ваше желание Социального Контакта как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Семья

Пометьте свое желание Семьи как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Для вашего счастья важно растить детей.
2. По сравнению с другими родителями, которых вы знаете, вы проводите гораздо больше времени со своими детьми.

Пометьте ваше желание Семьи как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Быть родителем для вас скорее нагрузка, чем удовольствие.
2. Вы оставили ребенка на попечение другим людям.

Пометьте ваше желание Семьи как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Общественное положение

Пометьте свое желание Общественного Положения как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы всегда стремитесь покупать только самые лучшие и дорогие вещи.
2. Вы часто покупаете вещи только для того, чтобы произвести впечатление на других.
3. Вы уделяете много внимания тому, чтобы сохранить членство в престижных клубах или организациях.

Пометьте ваше желание Общественного Положения как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы не заботитесь о том, что думают о вас другие.
2. Богатство производит на вас гораздо меньше впечатления, чем на многих других людей, которых вы знаете.
3. На вас не производит впечатления благородное происхождение или высокий статус в обществе.

Пометьте ваше желание Общественного Положения как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Соревновательность

Пометьте свое желание Соревновательности как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вам трудно контролировать свой гнев.
2. Вы агрессивны.
3. Вам нравится состязаться.
4. Вы много энергии тратите на то, чтобы отомстить за обиду.

Пометьте ваше желание Соревновательности как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. По сравнению с другими людьми, вы редко испытываете гнев.
2. Когда вас обижают или оскорбляют, вы часто «уходите в сторону».
3. Вам не нравятся ситуации, в которых надо соревноваться.

Пометьте ваше желание Соревновательности как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Романтические отношения

Пометьте свое желание Романтических Отношений как важное для вас, если про вас правда, что:

1. По сравнению с ровесниками, вы необычно много времени проводите в поисках любовных приключений.
2. Вы много занимались сексом с разными партнерами.
3. Вам трудно контролировать ваши сексуальные желания.
4. По сравнению с другими людьми вы проводите много времени, восхищаясь красотой.

Пометьте ваше желание Романтических Отношений как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы мало проводите времени, думая о сексе или в поисках сексуальных отношений.
2. Вы считаете, что секс отвратителен.

Пометьте ваше желание Романтических Отношений как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Насыщение

Пометьте свое желание Насыщения как важное для вас, если про вас правда, что:

1. По сравнению с другими людьми вашего возраста, вы много времени уделяете еде.
2. По сравнению с другими людьми вашего возраста, вы много времени и внимания уделяете диетам.

Пометьте ваше желание Насыщения как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. У вас никогда не было проблем с избыточным весом.
2. Вы очень редко едите больше, чем необходимо.

Экспресс-тест Рисса: Как определить свой мотивационный профиль?

Пометьте ваше желание Насыщения как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Физическая активность

Пометьте свое желание Физической Активности как важное для вас, если про вас правда, что:

1. В вашей жизни вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями.
2. Занятия спортом занимают важную часть в вашей жизни.

Пометьте ваше желание Физической Активности как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы обычно ленивы в том, что касается физической активности.
2. Вы ведете малоподвижный образ жизни.

Пометьте ваше желание Физической Активности как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

## Покой

Пометьте свое желание Покоя как важное для вас, если про вас правда, что:

1. Вы согласны с как минимум двумя утверждениями из четырех:
  - а. Меня пугает, когда меня бросает в дрожь.
  - б. Меня пугает, когда мое сердце бьется слишком быстро.
  - в. Когда я замечаю, что мое сердце бьется, я беспокоюсь о том, что у меня будет сердечный приступ.
  - г. Я смущаюсь, когда у меня бурчит в животе.
  - д. Вы не раз впадали в состояние паники.
  - е. Вы склонны к испугам.

Пометьте ваше желание Покоя как неважное, если одно из следующих утверждений является правдой:

1. Вы храбрый человек.
2. У вас гораздо меньше страхов, чем у ваших друзей и коллег.

Пометьте ваше желание Покоя как средне важное, если вы не отметили его как одно из важных или неважных, или если вы отметили его и в первом и во втором случаях. Запишите результаты в таблицу в конце опросника.

Экспресс-тест Рисса: Как определить свой мотивационный профиль?

## Таблица базовых желаний

Распечатайте и заполните таблицу со своими данными или данными того, кого вы желаете проанализировать.

На каждый вопрос вы ответили:

Важно - В

Не важно - Н

Средне важно - С

Мотивации	Степень важности В, Н, С
Власть	
Независимость	
Любознательность	
Приятие	
Порядок	
Сбережения	
Честь	
Идеализм	
Соц. Контакт	
Семья	
Общ. Положение	
Соревновательность	
Романт. Отношения	
Насыщение	
Физ. Активность	
Покой	