

Im bliższy **100%** współczynnik motywacji, tym silniejsza jest w Tobie motywacja do osiągnięć. Jeżeli współczynnik motywacji oscyluje wokół **50 %** oznacza to, że sam nie wiesz, czego chcesz. Z jednej strony - masz silną potrzebę sukcesu, z drugiej, boisz się podjąć ryzyka. Im współczynnik jest mniejszy od 50%, tym bardziej przeważa u Ciebie motywacja do unikania niepowodzeń.

### 1.1.10. Jaki jest mój stan zdrowia?

Jeśli jesteś pod opieką specjalistycznej poradni, zapytaj lekarza o to, czy nie ma przeciwwskazań do wykonywania zawodu, który sobie wymarzyłeś. Zawód, który Ciebie interesuje, nie może być w sprzeczności z Twoim stanem zdrowia. To też jest ważne!

#### Narzędzie nr 10: Kwestionariusz ankiety „Mój stan zdrowia”

- 1) Czy przejawiasz skłonności do chorób? Jeśli tak, to do jakich?  
.....
- 2) Czy lekarz zalecił Tobie noszenie okularów, stosowanie wkładek ortopedycznych, noszenie aparatu słuchowego, wykonywanie ćwiczeń wyrównujących wady postawy?  
.....
- 3) Czy chorowałeś/aś na jakąś ciężką chorobę? Jeśli tak, to na jaką?  
.....
- 4) Czy przebywałeś/aś w szpitalach lub sanatoriach? Jeśli tak, to z jakiego powodu?  
.....
- 5) Czy jesteś pod stałą opieką lekarską? Jakiego specjalisty?  
.....
- 6) Czy miałeś/aś i czy masz nadal jakieś ograniczenia życiowe związane z przebytą chorobą?  
.....
- 7) Czy z powodu stanu zdrowia korzystałeś/aś lub korzystasz ze specjalnych form kształcenia, np. z nauczania indywidualnego, zwolnienia z części zajęć (np. z wychowania fizycznego)?  
.....
- 8) Czy fakt aktualnej lub przebytej choroby, operacji, posiadania jakichś wad był już przyczyną odradzenia Tobie przez inne osoby (rodziców, nauczycieli, lekarzy) nauki w jakimś zawodzie? Jaki był to zawód?  
.....

#### Warto pamiętać!

W przypadku odpowiedzi na **TAK**, w co najmniej jednym punkcie, **warto** przed podjęciem decyzji o wyborze zawodu **zasięgnąć opinii lekarza**.

Źródło: A. Mięczakowska, *Zanim podejmiesz decyzję. Planer kariery*, MWK OHP, Warszawa 2012, s. 14.