F – K – S

Vě☐ let

Pohlaví: ☐ žena ☐ muž

Právě dělám _____ Čas _____
(Zaznamenejte prosím činnost, kterou jste právě přerušil/a)

(Položky **1-10: Flow**; Položky 11-13: Obavy/Důležitost). T-normy naleznete v Rheinberg (2004). *Motivationsdiagnostik*. Göttingen: Hogrefe.

	vůbec ne	částečně	hodně
• **Daná činnost pro mne přestavuje přiměřenou výzvu.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Moje myšlenky/činnost probíhají plynně a hladce.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Nevnímám plynutí času.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Nemám potíže s koncentrací.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Moje mysl je absolutně čistá.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Jsem úplně ponořen do toho, co dělám.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Správné myšlenky/pohyby se objevují samy od sebe.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Přesně vím, co mám dělat krok za krokem.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Cítím, že mám vše pod kontrolou.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Nevnímám sám sebe.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Je zde v sázce něco pro mne osobně důležitého.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Nesmím zde udělat žádnou chybu.**	○—○—○—○—○—○—○		
• **Mám obavy ze selhání.**	○—○—○—○—○—○—○		

	jednoduchá		obtížná
• **Ve srovnání se všemi ostatními aktivitami, kterých se jinak účastním, tato se mi jeví jako…**	○—○—○—○—○—○—○—○—○		
	nízké		**vysoké**
• **Myslím, že moje kompetence v této oblasti jsou ...**	○—○—○—○—○—○—○—○—○		
	příliš nízké	**tak akorát**	**příliš vysoké**
• **Pro mne osobně jsou dané nároky...**	○—○—○—○—○—○—○—○—○		