

Test Selvledelse

Referanse til kapittel 15

For å øke ditt personlige utbytte av dette kapittelet oppfordrer vi deg til å ta testen nedenfor (Martinsen, 2000). Testen gir deg en pekepinn på ditt behov eller potensial for å jobbe med selvledelse. Du svarer ved å sette en ring rundt det tallet som beskriver deg best:

	Svært sjelden	Sjelden	Av og til	Som regel	Ofte	Svært ofte	Alltid
1. Jeg har tilstrekkelig tid til de oppgavene jeg ønsker å prioritere	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg fokuserer på aktiviteter i jobben som jeg liker	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg lar arbeidet mot selvdefinerte målsetninger styre innsatsen min	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg observerer hvilke oppgaver jeg utfører på tilfredsstillende og mindre tilfredsstillende måter	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg klarer å styre tiden min slik at jeg får gjort det jeg vil	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg finner positive omgivelser hvor jeg kan gjøre en del av arbeidet mitt	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg gir meg selv oppmuntringer når jeg når mine ikke fullt så lystbetonte mål	1	2	3	4	5	6	7
8. Jeg går inn for å ha et selvransakende blikk på mine arbeidsmåter	1	2	3	4	5	6	7
9. Jeg har kontroll over innholdet i mine arbeidsdager	1	2	3	4	5	6	7
10. Jeg fokuserer på de oppgavene jeg er genuint interessert i	1	2	3	4	5	6	7
11. Jeg snur mine negative innstillinger slik at selv de «umulige» oppgavene fremstår som utfordringer	1	2	3	4	5	6	7
12. Jeg forbereder meg på viktige saker gjennom å trene systematisk	1	2	3	4	5	6	7
13. Jeg klarer å styre tiden min slik at jeg får gjort det jeg vil i tide	1	2	3	4	5	6	7
14. Jeg er på jakt etter mine selvpålagte begrensninger	1	2	3	4	5	6	7
15. Jeg kan «kurere» mine negative forventninger til viktige oppgaver gjennom å drive mental trening	1	2	3	4	5	6	7
16. Jeg tenker nøye gjennom detaljer knyttet til større oppgaver før jeg «skal i ilden»	1	2	3	4	5	6	7

Skåring av testen

Testen måler fire faktorer, og du kommer frem til skåren din på disse fire faktorene ved å legge sammen tallene du har satt ring rundt slik det er beskrevet nedenfor. Laveste mulige skår er 4, og maksimum skår er 28. Skårer fra rundt 20 og oppover betraktes som høye.

Faktor 1: Ivaretar kontrollen over egen tid

Denne faktoren sier noe om din evne og/eller mulighet til å styre tiden og arbeidsdagene dine. Dersom du skårer høyt på denne faktoren, har du god kontroll og det er balanse mellom din arbeidsmengde og tiden du har til rådighet.

Legg sammen skåren din på spørsmål 1, 5, 9 og 13:

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} =$$

Faktor 2: Ivaretar arbeidsgleden

Denne faktoren beskriver i hvilken grad du aktivt forsøker å påvirke arbeidsgleden din. Høy skår indikerer at du forsøker å ta grep som ivaretar din motivasjon og trivsel, særlig når arbeidsoppgavene ikke er motiverende i seg selv.

Legg sammen skåren din på spørsmål 2, 6, 10 og 14:

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} =$$

Faktor 3: Styrer arbeidet

Her beskrives i hvilken grad du arbeider mot mål som du selv har satt deg når du løser oppgavene dine, og i hvilken grad du søker å jobbe i omgivelser som er stimulerende for deg. Videre beskriver faktoren i hvilken grad du tilegner deg den kunnskapen som er nødvendig for å nå målene dine, og i hvilken grad du klarer å betrakte krevende arbeidsoppgaver som løsbare utfordringer. Høy skår indikerer at du er målbevisst i ditt arbeid.

Legg sammen skåren din på spørsmål 3, 7, 11 og 15:

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} =$$

Faktor 4: Forbedrer egne prestasjoner

Denne faktoren viser i hvilken grad du er opptatt av egen fremdrift og utvikling, og av kvaliteten på arbeidet du utfører. Videre beskrives det i hvilken grad du er opptatt av å trene på eller jobbe med oppgaver du synes er vanskelige. Har du en høyskår her, er du flink til å håndtere utfordringer og opptatt av å lære for å bli bedre.

Legg sammen skåren din på spørsmål 4, 8, 12 og 16:

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} =$$