



# Jesteś maksymalistą czy satysfakcjonalistą?

## Psychozabawa

Barry Schwartz, autor książki *Paradoks wyboru* wyróżnia dwa typy ludzi różniących się pod względem strategii podejmowania decyzji i robienia zakupów: maksymalistów i satysfakcjonistów (więcej na ten temat na s. 48). Schwartz zaznacza, że trudno jednoznacznie rozgraniczyć – czy należy się do jednej, czy do drugiej grupy. Można powiedzieć, że skrajny maksymalizm i satysfakcjonizm to dwa przeciwne krańce tego samego kontinuum, na którym ludzie mogą znajdować się w różnych punktach. Co więcej, mogą też przyjmować raz strategię satysfakcjonalistyczną, a raz maksymalistyczną – w zależności od tego, czego dany wybór dotyczy (a im jest dla nas ważniejszy, tym większą mamy skłonność do sięgania po strategię maksymalistyczną). Dlatego wyniki niniejszego psychotestu traktować należy ze sporym przymrużeniem oka<sup>1</sup>.

Przeczytaj listę poniższych stwierdzeń i zastanów się, w jakim stopniu pasują one do Ciebie. Następnie podlicz swój wynik, nanieś go na odpowiednim miejscu kontinuum i przeczytaj odpowiadający mu opis.

- 1. Kiedy idę kupić sobie coś do ubrania, staram się sprawdzić najpierw jak najwięcej sklepów i dopiero, kiedy upewnię się, że jakieś ubranie jest najlepsze z tych, które są w moim zasięgu, decyduję się na zakup.**
  - Tak
  - Nie
- 2. Jeśli np. nie znam się zbyt dobrze na laptopach, to kiedy chcę kupić sobie nowy, zamiast porównywać wszystkie dostępne modele, wolę zadzwonić do przyjaciela, który wie o laptopach dużo więcej ode mnie i proszę go o radę.**
  - Tak
  - Nie
- 3. Zawsze chcę dla siebie i moich bliskich tego, co najlepsze, nawet jeśli zdobycie tego wymaga dużo czasu i energii.**
  - Tak
  - Nie
- 4. Kiedy idę na zakupy, z reguły zawsze kupuję to samo – mam ulubione produkty i się ich trzymam, wiem, po co idę do sklepu, dlatego zakupy nie zajmują mi wiele czasu.**
  - Tak
  - Nie
- 5. Często zdarza mi się, że mimo iż włożę sporo wysiłku w wybór odpowiedniej rzeczy, którą kupuję, to później nie jestem z niej tak zadowolona/zadowolony, jak bym tego chciała/chciał.**
  - Tak
  - Nie
- 6. Dość szybko podejmuję decyzje, a kiedy raz się na coś zdecyduję, zwykle trzymam się tego i więcej o tym nie myślę.**
  - Tak
  - Nie



7. Dzięki porównaniom z innymi ludźmi z mojego otoczenia wiem, co mogę jeszcze osiągnąć i czego mi brakuje.
- Tak  
 Nie
8. Staram się nie porównywać z innymi i iść własną drogą.
- Tak  
 Nie
9. Kiedy popełnię błąd, dużo o tym myślę i robię sobie wyrzuty z powodu porażki.
- Tak  
 Nie
10. Często myślę o tym, co dobrego przytrafia mi się w życiu i czuję za to wdzięczność.
- Tak  
 Nie
11. Nawet jeśli jestem z czegoś zadowolona/zadowolony w swoim życiu (z pracy, partnera życiowego, samochodu), to i tak rozglądam się za innymi możliwościami – zawsze można trafić coś lepszego.
- Tak  
 Nie
12. Kiedy słucham radia lub oglądam telewizję, nie mam zwyczaju „skakać po kanałach”, by znaleźć coś ciekawszego.
- Tak  
 Nie
13. Sporo czasu zajmuje mi wybranie filmu na wieczór.
- Tak  
 Nie
14. Kiedy mam kupić prezent przyjacielom, nie mam z tym kłopotu i dość szybko znajduję rzecz, która wydaje mi się odpowiednia.
- Tak  
 Nie
15. Często fantazjuję o życiu, jakie chciałabym/chciałbym mieć, które jest całkiem inne od mojego.
- Tak  
 Nie
16. Akceptuję to, że w życiu często niezbędne są kompromisy i wystarczają mi rzeczy „dość dobre” zamiast „idealnych”.
- Tak  
 Nie
17. Często zdarza mi się żałować swoich decyzji, bywam wtedy zła/zły na siebie, że takie podjęłam/podjąłem.
- Tak  
 Nie
18. Czasami ludzie dziwią się, że pewne decyzje łatwo mi przychodzą, a ja uważam po prostu, że szkoda tracić czas na głupoty, wolę poświęcić go na sprawy naprawdę ważne.
- Tak  
 Nie



19. Nie jestem zbyt zadowolona/zadowolony ze swojego życia, muszę jeszcze sporo osiągnąć, by zyskać pełnię szczęścia.

- Tak  
 Nie

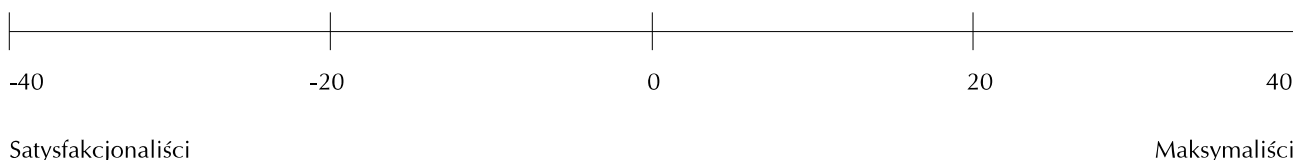
20. Zazwyczaj cieszę się z tego, co mam.

- Tak  
 Nie

W pytaniu o nieparzystym numerze każde „Tak” to + 1 punkt, a każde „Nie” to – 1 punkt.

W pytaniach o parzystym numerze jest odwrotnie: każde „Tak” to – 1 punkt, a każde „Nie” to + 1 punkt do wyniku ogólnego.

Zaznacz swój wynik na kontinuum:



**Co oznacza Twój wynik:**

- Im bliżej -40, tym większa jest Twoja tendencja, by w większości sytuacji kierować się raczej strategią satysfakcjonalisty niż maksymalisty. Zwykle potrafisz cieszyć się z tego, co masz, nie gonisz za „lepszym” i niewielu swoich decyzji żałujesz. Nawet jeśli mogłoby być lepiej, dla Ciebie liczy się to, że jest „dość dobrze”. Dzięki temu prawdopodobnie jesteś zadowolona/zadowolony ze swojego życia i nawet jeśli widzisz w nim potrzebę zmian, Twoje oczekiwania są raczej racjonalne i realne.
- Im bliżej +40, tym częściej kierujesz się w życiu strategią maksymalisty. Często dręczy Cię wrażenie, że mimo iż wkładasz w planowanie swego życia i realizowanie tego planu dużo pracy i energii, to efekty są znacznie poniżej Twoich oczekiwań lub też przeciwnie – starasz się unikać podejmowania wyzwań i decyzji, bo czujesz, że jeszcze nie jesteś na nie gotowa/gotowy i czekasz na najlepszy moment. Spróbuj inaczej – wypróbuj strategię satysfakcjonalisty, dzięki niej możesz cieszyć się większą satysfakcją z życia czy też wreszcie ruszyć z miejsca. Początki mogą być trudne, ale z czasem wypracujesz w sobie zdrowy nawyk, a wówczas strategia ta stanie się dla Ciebie naturalna.
- Wynik w okolicy 0 oznacza, że w zależności od sytuacji kierujesz się raz strategią maksymalisty, a raz – satysfakcjonalisty. Być może lepiej byłoby, gdybyś częściej sięgała/sięgał po tę drugą strategię, jednak dobra wiadomość jest taka, że skoro już wykorzystujesz ją w różnych sytuacjach, łatwiej będzie Ci zastosować ją też w innych. Warto spróbować, bo strategia satysfakcjonalisty oznacza większe prawdopodobieństwo trwałego poczucia życiowego szczęścia i satysfakcji.

<sup>1</sup> Ten test jest tylko psychozabawą, nie narzędziem diagnostycznym. Nie może być stosowany do diagnozy psychologicznej.