Czym jest gamifikacja?

A. Procesem manipulacji ludźmi dla osiągnięcia celów.

B. Systemem nagradzania pracowników wyłącznie pieniędzmi.

C. Działaniem mającym na celu motywowanie ludzi poprzez zastosowanie mechanizmów znanych z gier.

D. Metodą nauczania dzieci za pomocą cukierków.  
Na czym polegał eksperyment Leona Festingera i Jamesa Carlsmitha z 1959 roku?

A. Badano wpływ dopaminy na zachowanie ludzi.

B. Ochotnicy mieli przesuwać suwaki na tablicy i kłamać, że zadanie jest ciekawe, za różne wynagrodzenia.

C. Ludzie byli nagradzani za rozwiązywanie skomplikowanych zadań logicznych.

D. Sprawdzano reakcje na różne rodzaje bodźców.

Czym jest "hedoniczna bieżnia"?

A. Mechanizm, w którym większe nagrody prowadzą do mniejszej satysfakcji.

B. Urządzenie do treningu fizycznego zwiększające poziom endorfin.

C. Proces adaptacji do określonego poziomu szczęścia, wymagający coraz większych bodźców.

D. Teoria mówiąca o tym, że szczęście jest stałe i niezmienne.

Jaki był główny wniosek z eksperymentu z iluzją introspekcji?

A. Ludzie zawsze pamiętają dokładnie swoje wcześniejsze decyzje.

B. Ludzie często tworzą uzasadnienia dla decyzji, których nie podjęli.

C. Ludzie są świadomi wszystkich swoich motywów działania.

D. Ludzie nie potrafią uzasadnić swoich wyborów.

Dlaczego nasza pamięć nie jest idealnym odzwierciedleniem rzeczywistości?

A. Bo zapominamy wszystkie negatywne doświadczenia.  
B. Ponieważ przekształca wrażenia i eliminuje konflikty.  
C. Ponieważ przechowuje tylko informacje wizualne.  
D. Bo zapisuje tylko informacje istotne dla przetrwania.

Co pokazuje eksperyment ze szczurami w klatkach i uzależnieniem?

A. Że uzależnienie jest niezależne od warunków życia.  
B. Że dobre warunki życia zmniejszają podatność na uzależnienie.  
C. Że szczury zawsze wybiorą narkotyki ponad inne bodźce.  
D. Że uzależnienie jest wyłącznie genetyczne.

Który z poniższych nie jest hormonem związanym z odczuwaniem szczęścia?

A. Kortyzol.  
B. Endorfiny.  
C. Serotonina.  
D. Dopamina.

Jakie są cztery duże motywatory wewnętrzne wymienione w tekście?

A. Pieniądze, status, władza, uznanie.  
B. Społeczność, znaczenie, mistrzostwo, autonomia.  
C. Bezpieczeństwo, komfort, rutyna, kontrola.  
D. Rywalizacja, nagrody, kara, presja.

Dlaczego duże materialne nagrody mogą zniechęcać do wykonywania zadań w przyszłości?

A. Bo ludzie uważają, że zadanie jest zbyt łatwe.  
B. Ponieważ wytwarzają przekonanie, że zadanie jest nieprzyjemne.  
C. Bo duże nagrody powodują stres i presję.  
D. Ponieważ po otrzymaniu dużej nagrody ludzie nie chcą więcej pracować.

Co to jest stan "flow"?

A. Stan, w którym osoba jest znudzona wykonywanym zadaniem.  
B. Stan głębokiego zaangażowania i koncentracji na zadaniu, które sprawia przyjemność.  
C. Stan frustracji wynikający z braku postępów.  
D. Stan odpoczynku po intensywnej pracy.

Jakie działanie ma serotonina w naszym organizmie?

A. Zwiększa poziom stresu i niepokoju.  
B. Reguluje nastrój i jest pobudzana przez ruch fizyczny.  
C. Odpowiada za odczuwanie bólu.  
D. Powoduje uczucie zmęczenia i senności.

Jakie jest znaczenie eksperymentu Skinnera z przyciskiem i jedzeniem dla szczurów?

A. Pokazuje, że zwierzęta nie uczą się na podstawie nagród.  
B. Ilustruje mechanizm warunkowania operacyjnego i wpływ losowych nagród na zachowanie.  
C. Dowodzi, że szczury preferują pracę nad jedzeniem.  
D. Udowadnia, że zwierzęta nie reagują na bodźce zewnętrzne.

Co może być skutkiem nadmiernego spożycia cukru w kontekście dopaminy?

A. Zwiększenie naturalnego wydzielania dopaminy.  
B. Powstanie uzależnienia i potrzeba coraz większych dawek dla tego samego efektu.  
C. Poprawa pamięci i koncentracji.  
D. Brak jakiegokolwiek wpływu na organizm.

Dlaczego niektóre osoby po powrocie z wojny przestawały być uzależnione od narkotyków?

A. Ponieważ dostęp do narkotyków był ograniczony.  
B. Bo zmieniły się warunki życia na bardziej sprzyjające i szczęśliwe.  
C. Ponieważ otrzymały specjalistyczne leczenie.  
D. Bo uzależnienie było tylko wynikiem presji społecznej.

Co oznacza stwierdzenie, że "nie można kupić motywacji"?

A. Że motywacja nie istnieje w miejscu pracy.  
B. Że motywacja finansowa jest zawsze nieskuteczna.  
C. Że prawdziwa motywacja pochodzi z wewnątrz i nie można jej wymusić nagrodami.  
D. Że ludzie nie reagują na żadne formy nagród.

Jakie jest działanie endorfin w organizmie?

A. Powodują uczucie głodu i pragnienia.  
B. Łagodzą ból i zwiększają uczucie szczęścia.  
C. Zwiększają poziom stresu.  
D. Obniżają poziom energii i motywacji.

Które z poniższych jest przykładem motywacji wewnętrznej?

A. Praca dla premii finansowej.  
B. Uczenie się nowej umiejętności z własnej chęci rozwoju.  
C. Wykonywanie zadań z obawy przed karą.  
D. Rywalizacja o nagrodę w konkursie.

Jak można zwiększyć naturalne wydzielanie dopaminy bez użycia substancji zewnętrznych?

A. Przez spożywanie dużych ilości cukru.  
B. Poprzez zdrowy sen, aktywność fizyczną i medytację.  
C. Przez długotrwałe unikanie ruchu i aktywności.  
D. Poprzez nadmierną pracę bez odpoczynku.

Co jest jednym z efektów długotrwałego stosowania motywacji zewnętrznej?

A. Zwiększenie kreatywności i innowacyjności.  
B. Zmniejszenie wewnętrznej chęci do działania bez nagród.  
C. Poprawa samopoczucia i satysfakcji z pracy.  
D. Brak jakiegokolwiek wpływu na pracownika.

Co oznacza autonomia w kontekście motywatorów wewnętrznych?

A. Możliwość pracy bez żadnych ograniczeń i zasad.  
B. Wolność wyboru i kontrola nad własnymi działaniami.  
C. Brak odpowiedzialności za wykonywane zadania.  
D. Działanie pod ścisłym nadzorem przełożonych.

Co jest głównym celem feedbacku w procesie motywacji?  
A. Krytykowanie ludzi za ich błędy.  
B. Informowanie ludzi, że poprawiają swoje wyniki i osiągają cele.  
C. Zwiększanie poziomu trudności zadań.  
D. Wprowadzanie kar za niepowodzenia.

Dlaczego status może być skutecznym motywatorem zewnętrznym?  
A. Ponieważ daje natychmiastowy feedback w postaci nagród pieniężnych.  
B. Bo spełnia potrzebę szacunku na piramidzie Maslowa.  
C. Ponieważ jest trudny do osiągnięcia i wymaga wysiłku.  
D. Bo jest jedyną formą motywacji działającą długoterminowo.

Co jest kluczowe dla utrzymania stanu optymalnego doświadczenia (flow)?  
A. Utrzymanie wyzwań na granicy możliwości jednostki.  
B. Zapewnienie maksymalnej liczby nagród pieniężnych.  
C. Redukowanie wyzwań, aby unikać stresu.  
D. Zwiększanie liczby uczestników w zadaniu.

Jakie jest znaczenie tworzenia małych celów w realizacji dużych zadań?

A. Pomagają szybciej osiągać nagrody pieniężne.

B. Dają poczucie zakończenia, co motywuje do dalszej pracy.

C. Minimalizują potrzebę planowania.

D. Eliminują potrzebę otrzymywania feedbacku.

Jaką rolę odgrywają historie w tworzeniu sensu i znaczenia?

A. Są wykorzystywane wyłącznie w literaturze i sztuce.

B. Budują motywację i dają ludziom poczucie celu.

C. Zastępują tradycyjne metody edukacji.

D. Zwiększają poziom stresu i presji.

Co może spowodować utrzymanie ludzi w stanie optymalnego doświadczenia (flow)?

A. Redukowanie poziomu trudności zadań.

B. Stopniowe zwiększanie wyzwań w granicach możliwości jednostki.

C. Wprowadzanie natychmiastowych nagród finansowych.

D. Unikanie jakichkolwiek feedbacków.

Co według twórców gry 'SuperBetter' zwiększa zaangażowanie dzieci?

A. Regularne nagrody finansowe.

B. System wyzwań i poczucie wspólnoty w walce z trudnościami.

C. Wprowadzenie zasad ograniczających dostęp do gry.

D. Użycie skomplikowanych reguł matematycznych.

Dlaczego ludzie potrzebują uczestniczyć w procesach, takich jak tworzenie nowych projektów?  
A. Aby unikać odpowiedzialności.  
B. Aby mogli dodać coś od siebie i poczuć realny wpływ na projekt.  
C. Aby kierownictwo mogło lepiej zarządzać ich zadaniami.  
D. Aby ograniczyć ich możliwości decyzyjne.

Jakie korzyści wynikają z praktykowania wdzięczności?  
A. Zwiększenie poziomu stresu.  
B. Większa satysfakcja z życia i poprawa relacji interpersonalnych.  
C. Zmniejszenie motywacji do osiągania celów.  
D. Redukcja pozytywnych emocji.

Jak można przezwyciężyć prokrastynację według przedstawionych metod?

A. Poprzez ciągłe odkładanie zadań.

B. Stosując techniki zarządzania czasem, takie jak metoda Pomodoro.

C. Eliminując wszystkie terminy z planu działania.

D. Unikając jakichkolwiek wyzwań.

Jakie efekty może mieć wizualizacja pozytywnej przyszłości?

A. Zwiększa stres i presję na osiągnięcie celów.

B. Pomaga w wyznaczaniu celów i zwiększa motywację do działania.

C. Negatywnie wpływa na zdolność planowania.

D. Ogranicza zdolność do realistycznego myślenia.

Dlaczego pracownicy odchodzą z firm, gdzie panuje mikrozarządzanie?

A. Ponieważ nie lubią swojego kierownika.

B. Ponieważ nie czują, że mają wpływ na podejmowanie decyzji.

C. Ponieważ muszą pracować za mało godzin.

D. Ponieważ otrzymują za mało feedbacku.

Dlaczego designerzy pokazują połowicznie gotowe projekty?

A. Aby ukryć swoje niedociągnięcia.

B. Aby umożliwić innym dodanie czegoś od siebie i współuczestniczenie w projekcie.

C. Aby zmniejszyć koszty produkcji.

D. Aby wydłużyć czas realizacji projektu.

Co wykazał eksperyment z uczniami produkującymi przedmioty z porcelany?

A. Uczniowie skupiający się na jakości osiągnęli lepsze wyniki niż ci skupiający się na ilości.

B. Uczniowie skupiający się na ilości wyprodukowali przedmioty wyższej jakości niż ci skupiający się na jakości.

C. Obie grupy osiągnęły takie same wyniki.

D. Uczniowie w obu grupach nie byli zmotywowani do działania.

Jakie podejście powinien przyjąć lider grupy, aby zwiększyć motywację zespołu?

A. Zwiększać kontrolę nad każdym aspektem pracy zespołu.

B. Pokazać, że potrafi śmiać się z samego siebie i popełnia błędy.

C. Oczekiwać perfekcji od każdego członka zespołu.

D. Nie wchodzić w interakcje z zespołem.

Dlaczego możliwość porażki w grach zwiększa kreatywność?

A. Bo daje poczucie bezpieczeństwa.

B. Bo eliminuje potrzebę doskonałości.

C. Bo pozwala na swobodę eksperymentowania bez strachu przed konsekwencjami.

D. Bo wymusza skupienie na zadaniach o wysokiej jakości.

Co oznacza pojęcie 'wspólnota' w kontekście motywacji?

A. Przynależność do grupy na portalu społecznościowym.

B. Budowanie relacji opartych na zaufaniu i współpracy.

C. Hierarchiczne struktury w grupie.

D. Wyłącznie formalne znajomości zawodowe.

Dlaczego samotność może prowadzić do negatywnych emocji i izolacji?

A. Bo ludzie odczuwają większą empatię w stanie samotności.

B. Bo samotność aktywuje tryb obronny mózgu, który powoduje izolację.

C. Bo samotność jest zawsze pozytywnie odbierana przez społeczeństwo.

D. Bo samotność zwiększa zdolności adaptacyjne.

Jak można przeciwdziałać poczuciu samotności?

A. Poprzez zwiększenie liczby znajomości w mediach społecznościowych.

B. Budując jakościowe relacje oparte na zaufaniu.

C. Ignorując swoje potrzeby społeczne.

D. Unikając kontaktu z ludźmi.

Jak efekt Benjamina Franklina wpływa na relacje międzyludzkie?

A. Ludzie bardziej nas lubią, kiedy my im pomagamy.

B. Ludzie bardziej nas lubią, kiedy prosimy ich o pomoc.

C. Ludzie mniej nas lubią, kiedy prosimy ich o pomoc.

D. Ludzie mniej nas lubią, kiedy okazujemy swoje słabości.

Jak działał system „Eco Assist” w Hondzie Insight?

A. Zmniejszał zużycie paliwa automatycznie, bez udziału kierowcy.

B. Oceniał styl jazdy za pomocą kolorów i przyznawał punkty w postaci liści.

C. Zmniejszał emisję CO2 dzięki automatycznym aktualizacjom oprogramowania.

D. Włączał się jedynie podczas jazdy na autostradzie.

Dlaczego gracze ufają innym graczom bardziej niż innym osobom?

A. Bo gracze spędzają więcej czasu w interakcjach społecznych.

B. Bo wiele gier wymaga współpracy i zaufania w celu osiągnięcia sukcesu.

C. Bo gry tworzą atmosferę rywalizacji.

D. Bo gracze są bardziej świadomi swoich umiejętności.

Co charakteryzuje „błogą produktywność” opisaną przez McGonigal?

A. Ludzie cieszą się z samej gry, niezależnie od wyników.

B. Ludzie unikają wszelkiego wysiłku i relaksują się.

C. Ludzie pracują tylko dla nagród finansowych.

D. Ludzie dążą do perfekcji w każdym aspekcie życia.

Na czym polega efekt Hawthorne?

A. Pracownicy stają się bardziej efektywni, gdy są obserwowani.

B. Zmiany oświetlenia w miejscu pracy poprawiają wydajność.

C. Wyniki pracy zależą wyłącznie od warunków fizycznych.

D. Obserwacja powoduje spadek motywacji do pracy.

Jakie są cztery główne typy graczy według Richarda Bartle’a?

A. Zwycięzcy, badacze, uspołecznieni, zabójcy.

B. Eksploratorzy, liderzy, społecznościowcy, indywidualiści.

C. Wygrywający, przegrywający, odkrywcy, organizatorzy.

D. Gracze strategiczni, emocjonalni, logiczni, kreatywni.

Jakie elementy składają się na mechanikę gry?

A. Fabuła, awatary, cele.

B. Punkty, poziomy, tablice wyników.

C. Cele, wyzwania, narracja.

D. Nagrody, interakcje społeczne, wyzwania.  
Jakie są kluczowe elementy dynamiki gry?

A. Status, osiągnięcia, współpraca.

B. Tablice wyników, poziomy, punkty.

C. Narracja, postacie, fabuła.

D. Konkurencja, nagrody, wyrażanie siebie.

Dlaczego personalizacja jest ważna w gamifikacji?

A. Ludzie chcą dostosowywać gry do swoich potrzeb i zainteresowań.

B. Personalizacja zmniejsza zaangażowanie graczy.

C. Personalizacja ogranicza liczbę użytkowników.

D. Dostosowanie gier do graczy jest zbędne.

Który typ gry opiera się na naśladownictwie?

A. Agon

B. Alea

C. Mimesis

D. Ilinx

Jaki rodzaj gracza chce zawierać znajomości?

A. Gracz

B. Socjalizer

C. Badacz

D. Zabójca  
Co jest kluczowe dla budowania zaangażowania w strategii gamifikacyjnej?

A. Wprowadzenie tylko powtarzalnych wiadomości.

B. Opowiedzenie historii, która wywoła emocje.

C. Używanie tylko wiadomości improwizacyjnych.

D. Stosowanie wyłącznie nagród finansowych.  
Jakie są główne cele gamifikacji wewnętrznej w firmach?

A. Zwiększenie liczby obowiązków pracowników.

B. Motywowanie pracowników poprzez wyzwania i nagrody niematerialne.

C. Skrócenie czasu pracy pracowników.

D. Wprowadzenie skomplikowanych zasad gry.

Dlaczego system kar za łamanie zasad ruchu drogowego jest skuteczny w Hiszpanii?

A. Punkty ujemne znikają automatycznie po każdym wykroczeniu.

B. System łączy kary z możliwością redukcji punktów za dobre zachowanie.

C. Wprowadza jedynie wysokie kary finansowe.

D. Wymusza publiczne upokorzenie.

Który dzień tygodnia jest najlepszy na uruchomienie kampanii gamifikacyjnej?

A. Piątek

B. Środa

C. Sobota

D. Niedziela  
Dlaczego testowanie gry przed jej uruchomieniem jest istotne?

A. Aby usunąć błędy techniczne i sprawdzić, czy spełnia oczekiwania użytkowników.

B. Aby ograniczyć czas trwania kampanii.

C. Aby uniknąć konieczności tworzenia strategii marketingowej.

D. Aby zminimalizować koszty produkcji.