

Kwestionariusz Stan Twojej koncentracji

Zaznacz odpowiedź “TAK” lub “NIE”

1. Jestem nadpobudliwy, nadmiernie impulsywny i nerwowy. Nie umiem długo usiedzieć spokojnie, krótko skupiam się na jednym zadaniu.

TAK/NIE

2. Szybko, pobieżnie, niedbale wykonuję zadania, niewważnie czytam polecenia. Często udzielam błędnych lub niekompletnych odpowiedzi, pomijam ważne aspekty zadań.

TAK/NIE

3. Mam słabą motywację do wysiłku, często przerywam pracę, nie kończę rozpoczętych czynności albo wykonuję tylko część zadań, nie poświęcając im należytej uwagi. Szybko się męczę i zniechęcam.

TAK/NIE

4. Nie dbam o porządek, mam wszystko w nieładzie.

TAK/NIE

5. Nierzadko ogarniają mnie różne myśli, które zaprzatają mi głowę. Często się zamyślam, przez co sprawiaam wrażenie, że nie słucham co się do mnie mówi.

TAK/NIE

6. Gdy coś piszę, popełniam wiele błędów merytorycznych, ortograficznych i interpunkcyjnych.

TAK/NIE

7. Zapominam o ważnych sprawach, zdarza mi się nie wykonać zleconych zadań w terminie, często nie wywiązuje się z obowiązków.

TAK/NIE

8. Mam nieharmonijne tempo pracy – od nadmiernie szybkiego do zbyt wolnego.

TAK/NIE

9. Mam obniżoną samoocenę: przed rozpoczęciem zadania, jestem przekonany, że znowu coś mi nie wyjdzie.

TAK/NIE

10. Mam bardzo powolne tempo pracy, nie nadążam.

TAK/NIE

11. Mam bardzo szybkie tempo pracy, przez co popełniam błędy.

TAK/NIE

12. Z trudem odnajduje się w sytuacji zadaniowej.

TAK/NIE

13. Narzekam na złe samopoczucie, bóle głowy, brak sił itp.

TAK/NIE

14. Mam kłopoty w relacjach z innymi, zwłaszcza w trakcie pracy grupowej.

TAK/NIE

15. Często robię kilka rzeczy jednocześnie, przez co zadania są niedokończone lub niedokładnie wykonane.

TAK/NIE

16. Mam trudności z odrabianiem zadań domowych i realizacją projektów. Często wykonuję je źle lub nie do końca, bądź nie robię nic.

TAK/NIE

17. Osiągam słabe wyniki w nauce, mam trudności z uczeniem się i zapamiętywaniem.

TAK/NIE

18. Często nie potrafię się wyciszyć i zrelaksować, mam problemy z zasypianiem albo wybudzam się w nocy.

TAK/NIE

KLUCZ – kwestionariusz do badania koncentracji

Jeśli odpowiedziałeś/aś twierdząco na:

1-6 pytań

– nie masz większych problemów z koncentracją. Tylko czasami zdarzają Ci się chwile nieuwagi.

7-12 pytań

– dość często nie potrafisz się skupić na zadaniu. Drobne rozpraszacze potrafią Cię wybić z rytmu.

13-18 pytań

– masz duże problemy z koncentracją. Masz trudności z panowaniem nad powierzonymi zadaniami. Często zapominasz i się zamyślasz, nie potrafisz zmobilizować się do pracy.