

سامانه نظرسنجی یوچک

پرسشنامه سنجش بازه زمانی توجه

زمانی که در حال انجام یک کار مهم هستید، چند وقت یک بار دچار حواس پرتی می شوید؟

- الف) به ندرت (فقط در شرایط خاص)
 - ب) گاهی اوقات (یک یا دو بار در طول کار)
 - ج) اغلب (چندین بار در طول کار)
 - د) تقریباً همیشه (تمرکز بر روی کار برایم دشوار است)
-

2. معمولاً چند دقیقه می توانید بدون حواس پرتی روی یک وظیفه تمرکز کنید؟

- الف) بیش از ۳۰ دقیقه
 - ب) ۱۵ تا ۳۰ دقیقه
 - ج) ۵ تا ۱۵ دقیقه
 - د) کمتر از ۵ دقیقه
-

3. هنگامی که حواس تان پرت می شود، چقدر طول می کشد تا دوباره به وظیفه خود بازگردید؟

- الف) کمتر از یک دقیقه
- ب) ۱ تا ۳ دقیقه

- (ج) ۳ تا ۱۰ دقیقه

- (د) بیشتر از ۱۰ دقیقه

4. آیا هنگام انجام کارهای طولانی، توانایی خود را برای تمرکز حفظ می‌کنید؟

- (الف) بله، به راحتی

- (ب) گاهی اوقات

- (ج) به سختی

- (د) خیر، اغلب ناامید می‌شوم

5. زمانی که با یک فعالیت خسته‌کننده مواجه می‌شوید، چقدر طول می‌کشد تا تمرکزتان را از دست

بدهید؟

- (الف) مدت زیادی طول می‌کشد

- (ب) معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه

- (ج) کمتر از ۱۰ دقیقه

- (د) تقریباً بلافاصله

6. چقدر در مدیریت زمان خود موفق هستید تا توجه‌تان روی فعالیت‌ها ثابت بماند؟

- (الف) بسیار موفق

- (ب) نسبتاً موفق
 - (ج) گاهی موفق
 - (د) به ندرت موفق
-

7. هنگام مطالعه یا یادگیری مطالب جدید، چقدر طول می کشد تا تمرکز خود را از دست بدهید؟

- (الف) بعد از بیش از یک ساعت
 - (ب) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه
 - (ج) ۱۵ تا ۳۰ دقیقه
 - (د) کمتر از ۱۵ دقیقه
-

8. آیا عوامل محیطی (مانند صداها یا افراد دیگر) به راحتی تمرکز شما را برهم می زنند؟

- (الف) به ندرت
- (ب) گاهی اوقات
- (ج) اغلب
- (د) همیشه