

Test di valutazione del fattore di concentrazione

COGNOME E NOME _____ DATA _____

Leggete attentamente ogni frase proposta e rispondete indicando quanto corrisponde al vostro atteggiamento facendo una ics (X) su

- ① “ : poco corrispondente
 ② “ : abbastanza corrispondente
 ③ “ : corrispondente
 ④ “ : molto corrispondente

- | | | |
|----|---|------|
| 1 | Mi capita di distrarmi | ①②③④ |
| 2 | Quando devo iniziare a lavorare o a studiare ho difficoltà a concentrarmi | ①②③④ |
| 3 | Sottraggo tempo allo studio o al lavoro per dedicarmi ad altre attività come TV, videogames, telefonino, smartfone ecc. | ①②③④ |
| 4 | Quando non trovo immediatamente la soluzione di un problema, smetto di cercarla | ①②③④ |
| 5 | Gli hobbies, gli sport, le amicizie interferiscono con il mio impegno sociale o di lavoro | ①②③④ |
| 6 | Quando sono stanco/a penso che sia meglio smettere di studiare o di lavorare | ①②③④ |
| 7 | Non studio in modo organizzato ma secondo quelli che sono i miei interessi e le mie preferenze | ①②③④ |
| 8 | Tendo a dare la colpa dei miei insuccessi a cause esterne (sfortuna, casualità, altre persone) | ①②③④ |
| 9 | Mi riduco spesso a fare le cose all'ultimo momento | ①②③④ |
| 10 | A seconda del mio stato d'animo riesco a studiare o a lavorare bene o male | ①②③④ |
| 11 | Spesso studio (o lavoro) guardando la TV | ①②③④ |
| 12 | Durante lo studio o il lavoro mi lascio distrarre da altri pensieri (ad esempio, "sogni ad occhi aperti") | ①②③④ |
| 13 | Prima di studiare mi preoccupo di allontanare dalla scrivania ogni possibile fonte di distrazione | ①②③④ |
| 14 | Se ho qualche problema personale non riesco ad impegnarmi nel lavoro | ①②③④ |
| 15 | Mentre studio o lavoro sono così concentrato/a da non rendermi conto di ciò che accade intorno a me | ①②③④ |
| 16 | A casa è mia abitudine dare la precedenza al lavoro e allo studio ad altre attività | ①②③④ |