

Тест "Чувство времени"

Давайте проверим, есть ли у вас чувство времени, как вы относитесь к нему.

Внимательно читая предложенные вопросы, выберите один из вариантов ответа и запишите соответствующую букву в бланке для ответов.

Бланк для ответов

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ответ									
Очки									
Номер вопроса	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ответ									
Очки									
Общая сумма очков									

Вопросы

1. Есть ли у вас время, чтобы выспаться среди недели?
А) да;
Б) нет;
В) чаще всего да.
2. Если у вас много дел, а телефонный разговор затянулся, можете ли вы закончить беседу вежливой фразой?
А) да;
Б) редко;
В) если думаю, что не обижу собеседника.
3. Считаете ли вы, что определённые дела всегда нужно делать в один и тот же день недели?
А) нет;
Б) такое мне не приходит в голову;
В) да.

4. Если кто-то из членов вашей семьи включает телевизор, садитесь ли вы смотреть эту же передачу, хотя ранее не собирались это делать?
- А) да;
 - Б) только на несколько минут;
 - В) нет.
5. Планируете ли вы за 1-2 месяца, как будете проводить каникулы?
- А) нет, так как каждый раз провожу их одинаково;
 - Б) нет, так как не знаю, что будет через это время;
 - В) да, чтобы лучше подготовиться.
6. Есть ли у вас время на хобби?
- А) жалко тратить на это время;
 - Б) нет, хорошо, что его хватает на самое необходимое;
 - В) да.
7. Как вы читаете книги, в которых более 200 страниц?
- А) если интересно, "глотаю" книгу, оставив все остальные дела;
 - Б) читаю ежедневно несколько десятков страниц;
 - В) у меня нет времени читать такие книги.
8. Есть ли такой день в неделе, когда вы полностью отключаетесь от всех дел?
- А) иногда, но заранее никогда не планирую;
 - Б) да, такой день есть;
 - В) тем, кто может себе такое позволить, очень везёт.
9. Мучают ли вас угрызения совести, если вы что-то не успели доделать?
- А) да, мне это всегда неприятно;
 - Б) да, из-за этого я даже не могу спать;
 - В) нет, я отношусь к этому спокойно.
10. Согласны ли вы с поговоркой "Делу время – потехе час"?
- А) конечно, полностью согласен;
 - Б) не знаю;
 - В) нет, думаю, что человек должен больше отдыхать, чем работать.

11. Часто ли из-за учёбы (работы) вам не хватает времени для общения с членами семьи?

- А) да;
- Б) нет, я почти всегда нахожу для этого время;
- В) иногда.

12. Планируете ли вы, как в новом году лучше использовать время?

- А) да, планирую, но не совсем верю в успех;
- Б) мне для этого не нужен новый год, я это делаю регулярно;
- В) не вижу в этом для себя никакой необходимости.

13. Есть ли у вас привычка записывать все наиболее важные дела, которые предстоят на следующей неделе, в записную книжку или в свой дневник?

- А) иногда, я записываю только самые важные дела;
- Б) нет, я и так хорошо помню;
- В) да, стараюсь записать всё, что необходимо сделать, чтобы ничего не забыть.

14. Если у вас есть время и возможность сделать что-то необходимое, отложите ли вы это дело на завтра?

- А) нет, постараюсь сделать это прямо сегодня;
- Б) всё зависит от настроения;
- В) думаю, что успею всё сделать завтра, так и поступаю.

15. Можете ли вы сказать с точностью до 5 минут (разумеется, не глядя на часы), сколько времени занимает та или иная работа или занятие?

- А) да, для меня это не составляет труда;
- Б) нет, я не замечаю, как бежит время;
- В) могу, особенно, когда я себя хорошо чувствую.

16. Знаете ли вы способы повышения эффективности учёбы или работы?

- А) да, причём не только знаю, но некоторые из них использую сам;
- Б) знаю, но использую очень редко, и так всё получается нормально;
- В) нет, об этом никогда не задумывался.

17. Есть ли у вас распорядок дня?

- А) нет, так как я считаю, что и без него я всё успеваю;
- Б) нет, просто я об этом не думал;
- В) да, есть.

18. Удаётся ли вам придерживаться распорядка дня?

- А) да, мне это практически всегда удаётся;
- Б) нет, это очень трудно для меня;
- В) время от времени.

Репозиторий БГПУ

Обработка результатов

Сравните выбранные вами варианты ответов с «ключом» и суммируйте полученные баллы.

"Ключ"

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	10	10	5	2	5	5	3	5	7
Б	0	2	0	5	2	2	8	8	10
В	8	8	8	10	10	8	0	0	0
Вопрос	10	11	12	13	14	15	16	17	18
А	8	0	2	5	10	10	10	2	10
Б	3	10	10	2	5	2	7	0	0
В	0	5	5	10	2	5	0	8	3

Интерпретация результатов

16 – 40 очков. У вас ни на что не хватает времени. Вы за многое берётесь, но редко доводите начатое до конца. Часто забываете о том, что нужно сделать.

41 – 80 очков. Вы многое успеваете сделать, но всё же иногда у вас не хватает времени из-за определённой неорганизованности. У вас есть резервы, и вам их надо использовать.

81 – 110 очков. Вы знаете цену времени, как правило, хорошо используете его. Но вы умеете и отдыхать. Так держать!

111 – 168 очков. Вы очень хорошо используете своё время, но иногда нужно и отдыхать от учёбы и другой работы.