

# TEST KONCENTRACE (Attention Span Test)

**POKYNY:** U každého z následujících 20 tvrzení označte, nakolik s nimi souhlasíte. Odpovídejte otevřeně a upřímně.

Výrok	Vůbec nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Neutrální	Spíše souhlasím	Rozhodně souhlasím
1. Když se snažím soustředit, dokážu ignorovat okolní hluk.	1	2	3	4	5
2. Nechám ostatní domluvit, než jim skočím do řeči s vlastními myšlenkami.	1	2	3	4	5
3. Snadno se nechám pohltit „tichými úkoly“, například čtením knihy.	1	2	3	4	5
4. Během dlouhých rozhovorů dokážu udržet zaujatou pozornost.	1	2	3	4	5
5. Můj domov je plný nedokončených projektů, které jsem začal/a, ale později jsem je vzdal/a.	5	4	3	2	1
6. Když vím, že nějaký úkol vyžaduje hodně duševní energie, snažím se ho co nejdříve odbavit.	1	2	3	4	5
7. Vynikám v tom, že si všímám překlepů nebo jiných drobných chyb.	1	2	3	4	5
8. Pokud jsem uprostřed úkolu a přijde mi na telefon zpráva, přečtu si ji, až úkol dokončím.	1	2	3	4	5
9. Pokud někdo mluví pomalu, začnu být nervózní.	5	4	3	2	1
10. Dokážu se přimět k práci na nudných úkolech, pokud vím, že jsou důležité.	1	2	3	4	5
11. Než přejdu k jinému úkolu, dokončím nejprve ten, na kterém pracuji.	1	2	3	4	5
12. Často koukám do telefonu, zatímco dělám něco jiného, například sleduji televizi.	5	4	3	2	1
13. Co začnu, to taky dokončím.	1	2	3	4	5
14. Pokud mě někdo vyruší při práci, je pro mě snadné vrátit se k původnímu úkolu.	1	2	3	4	5
15. Málokdy se nechám rozptýlit náhodnými myšlenkami.	1	2	3	4	5
16. Začnu být netrpělivý, když musím čekat, až na mě přijde řada.	5	4	3	2	1
17. Umím si udržet přehled o důležitých předmětech, jako jsou klíče nebo peněženka.	1	2	3	4	5
18. Pokud nějaký úkol neudělám hned, jak mě napadne, obvykle na něj později zapomenu.	5	4	3	2	1
19. Jsem dobrý posluchač.	1	2	3	4	5
20. Pokud mi někdo dá více pokynů najednou, zapamatuji si je všechny.	1	2	3	4	5

**VYHODNOCENÍ:** Sečtěte označené hodnoty a porovnejte svůj výsledek s níže uvedenými intervaly.

- 20-33 Nízká schopnost soustředění
- 34-49 Podprůměrná schopnost soustředění
- 50-70 Průměrná schopnost soustředění
- 71-86 Nadprůměrná schopnost soustředění
- 87-100 Vysoká schopnost soustředění