



## Бланк опросника «Факторы неэффективного обращения с временным ресурсом»

**Инструкция:** Ниже представлены утверждения, касающиеся отношения ко времени. Пометьте, пожалуйста, в правом столбце «плюсом» те из них, которые свойственны вам.

№	Вопросы	Мне это свойственно?
1	Я редко успеваю своевременно выполнять порученные мне задания	
2	У меня не хватает времени наводить порядок в доме и своих вещах	
3	Я редко вношу дела и сроки в ежедневник. Понадоблюсь - напомню	
4	В моей записной книжке непросто сориентироваться даже мне самому	
5	Я редко составляю план работы на день, неделю или месяц	
6	Я иногда забываю важные вещи	
7	Мне редко удается точно рассчитать время на выполнение задания и уложиться в срок	
8	У меня дома полно дел, до которых месяцами не доходят руки	
9	Я редко могу сказать, на что ушло время в течение дня	
10	Я бодро начинаю работу, но заканчиваю вяло	
11	Я часто испытываю стресс	
12	У меня не хватает энергии для необходимых дел	
13	Я не могу долго концентрироваться на чем-либо, часто отвлекаюсь	
14	Я чувствую напряжение и усталость от учебы	
15	Домашняя обстановка не располагает меня к работе	
16	Я сильно завишу от планов других	
17	Мне трудно сказать «нет»	
18	Приступая к делам, теряюсь, не знаю с чего начать	
19	Хватаюсь за кучу дел сразу, только потом понимаю, что не справлюсь с таким объемом	
20	Мне трудно четко сформулировать, к чему я стремлюсь в этой жизни	
21	Я расходую много времени понапрасну, на мелочи, потом каюсь	
22	Слишком долго работаю над задачами, пока не сочту результат идеальным	
23	Я постоянно откладываю выполнение работы на более поздний срок	
24	У меня есть привычка бросать дело на полпути	



## Ключ к тесту «Факторы неэффективного обращения с временным ресурсом»

**Инструкция:** Суммируйте «плюсы», которые вы отметили в бланке опросника в интервале с 1 по 9 вопрос, с 10 по 16 вопрос и с 17 по 24 вопрос. Внесите суммы баллов в бланк интерпретации результатов в соответствующую графу.

*Каких причин неэффективного управления временем у вас оказалось больше? Технических? Объективных? Психологических?*

**Вопросы с 1 по 9. Ваш результат: \_\_\_\_\_**

**Первый уровень. Технические ошибки:**

- Ошибки в расчете времени, необходимого для выполнения задачи;
- Для выполнения задач не отводится конкретное время в расписании;
- Для выполнения задачи отводится неподходящее время;
- Ваше рабочее пространство не организовано должным образом;
- Задача слишком сложна и громоздка для того, чтобы ее решить в один присест.

**Вопросы с 10 по 16. Ваш результат: \_\_\_\_\_**

**Второй уровень. Объективные факторы:**

- Вы перегружены непомерно большим объемом работы;
- Недостаточная концентрация внимания;
- Проблемы со здоровьем ограничивают Ваши силы;
- Вы попали в полосу перемен;
- Вы находитесь в обстановке с высоким уровнем помех;
- Вам мешает чужая неорганизованность.

**Вопросы с 17 по 24. Ваш результат: \_\_\_\_\_**

**Третий уровень. Психологические барьеры:**

- Нет ясности в жизненных целях и приоритетах;
- Вы не умеете отказывать и другие этим пользуются;
- Страх перед возможной неудачей;
- Страх перемен;
- Перфекционизм;
- Низкая самомотивация;
- Неумение чувствовать время.