# Dikkat Dağınıklığı Testi

[Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite](http://www.psikolojiportali.com/category/psikolojik-rahatsizliklar/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite/), [Testler](http://www.psikolojiportali.com/category/testler/)



Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ile birlikte genellikle çocuklarda görülen bir rahatsızlık olarak düşünülse de yetişkinleri de aynı oranda etkilemektedir. Ayrıca çocukluk döneminde dikkat eksikliği sorunu yaşayanlarda bazı belirtiler yetişkinlik döneminde de görülmektedir. Öte yandan çocukluk döneminde dikkat eksikliği yaşanmaması, yetişkinlikte yaşanmayacağı anlamına gelmez. Dikkat eksikliği oldukça yaygın bir sorundur ve tedavi edilmezse belirtileri iş ve okul hayatından, ilişkilere kadar kişinin tüm hayatını olumsuz yönde etkileyebilir.

## Dikkat Dağınıklığı Testi

##### 1. Soru

Tam dikkatini toplamış, önemli bir görev üstünde çalışırken birden, bilgisayarda mesaj geldiğine dair ışık yanıp sönmeye başladı.  Ne yaparsın?

* +  Hemen, uzun uzadıya mesajla ilgilenmeye başlarım.
  +  Hemen mesaja bakarsın, ama tekrar işine geri dönersin.
  +  Mesajı sonradan kontrol edeceğine dair aklına not alırsın.
  +  Mesaj mı? Ben bilgisayarımda öyle gereksiz programlar bulundurmuyorum.

##### 2. Soru

İş yerinde nasıl birisin?

* +  Sürekli gergin, yerinde duramayan biriyim.
  +  Profesyonel biri olmaya çabalıyorum, ancak dikkatim çok çabuk dağılıyorum.
  +  Günün her saati modum değişir.
  +  Çok çalışkan biriyim. Bazen öğle yemeği bile yemem.

##### 3. Soru

İş yerinde masa düzenin nasıl?

* +  Fırtına kopmuş gibi. Bir türlü toparlanamıyorum
  +  Her zaman dağınıktır.Kitaplarımı, notlarımı toplamam çok zaman alıyor.
  +  Bazen dağınık bazen toparlı.
  +  Her şey toplu ve yerli yerinde.

##### 4. Soru

Çok önemli, saatler süren bir toplantıdasın. Ne yaparsın?

* +  Çok sıkılırsın ve bunu etrafındakilere belli edersin.
  +  İyice sıkılırsın.Söylenenleri hiç anlamasın
  +  Sıkılırsın ama boş vermezsin. Dikkatin gayet yerindedir.
  +  İş daha önemli. Gayet modunda ve dikkatinin zirvesindesindir.

##### 5. Soru

Saat 4.30 ve işten çıkmadan acil bir dosya hazırlayıp göndermen lazım. Ancak 5.45 te uzun süredir beklediğin bir arkadaşınla görüşeceksin. Ne yaparsın?

* +  Dosyayı göndermem.Arkadaşlarımla gidecek yerlerin listesini yaparım
  +  Çalakalem bir şeyler yazarım.
  +  Tabiî ki işimi hallederim önce
  +  İşimi çabuk halletmeye çalışırım. Kalan zamanda arkadaşıma hediye bile alırım.

##### 6. Soru

Başaramayacağın hedefler koyar mısın?

* +  Evet, ama en küçük bir hedefi başaramayacağımı bilirim
  +  Evet, ama makul hedefler koyarım ben.
  +  Evet, hatta başardığım da olmuştur.
  +  Hayır, hiç koymam

##### 7. Soru

Çocukken, sana verilen bir görevi tamamlayamadığın, yada başarısızlık yaşadığın konular oldu mu?

* +  Evet, bu söylenenlerin hepsi olmuştu.
  +  Yani çok az olmuştur.
  +  Hayır, hiç olmadı.
  +  Bu söylenenlerin zıttı gerçekleşti bende.

##### 8. Soru

Bu söz ‘Ne olursa olsun, hiçbir görevi zamanına bitiremem’ senini için ne kadar doğru ?

* +  Tamamen doğru
  +  Çoğu zaman için doğru
  +  Kısmen doğru
  +  Hiç doğru değil

##### 9. Soru

Dikkat eksikliğinin hayatında kötü bir etkisi var mı?

* +  Evet, günlük hayatta beni çok etkiliyor
  +  Sıklıkla etkisi oluyor
  +  Çok nadir etkili oluyor.
  +  İç sıkıntı olmuyor

##### 10. Soru

Ne kadar süredir, bu eksikliği çekiyorsun?

* +  Sadece bir günlüğüne
  +  Bir aydır
  +  Altı aydır
  +  Bütün hayatım boyunca çektim

##### 11. Soru

Dikkatin çabuk dağılır mı?

* +  Evet
  +  Hayır
  +  Kısmen

##### 12. Soru

Sen tam yoğunlaşmış işini tamamlamaya çalışırken, bir kısım arkadaşın kapıda konuşuyor. Aniden kafalarını daldırıp odana baksalar ne görürüler?

* +  Odanın içinde dolaşarak işimi yapmaya çalışıyorumdur. Çünkü hareket etmesem konsantre olamam işe.
  +  Hayal kuruyorumdur.
  +  Projeyi teslim etme günü gelmemişse, büyük ihtimal boş işlerle uğraşıyorumdur.
  +  Sabit bir şekilde masamda oturmuş işimle uğraşıyorumdur

##### 13. Soru

Hayatının hangi kısımlarında dikkat eksikliğinden kaynaklı sıkıntı yaşarsın? (iş, okul,ev, boş zaman,ilişkiler)

* +  Hepsi
  +  2 ve ya daha fazlası
  +  1 ve ya daha fazlası
  +  Hiçbir alanı

##### 14. Soru

Bazen kendini tükenmiş, konsantrasyon eksikliği çeken biri olarak hissediyor musun?

* +  Evet, her zaman
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Hiç

##### 15. Soru

Zamanı gelmiş dosyaları müdüre teslim ederken, yazdıklarında ne sıklıkla hata yapmaktasın?

* +  Daima
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Nadiren
  +  Hiç

##### 16. Soru

Ailenle ve arkadaşlarınla tartışırken, onları dinlemediğin zaman ne sıklıkta sana sinirlerini yansıtırlar?

* +  Daima
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Nadiren
  +  Hiç

##### 17. Soru

Etrafında olup biten, sen tam bir işe yoğunlaşmışken ne sıklıkta dikkatini dağıtır?

* +  Daima
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Nadiren
  +  Hiç

##### 18. Soru

Çok ilgili çekici bir kitabı eline aldın.Bitiremediğin, sayfaları atladığın, ya da direk sonunu okuduğun oldu mu ?

* +  Daima
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Nadiren
  +  Hiç

##### 19. Soru

Heyecanla beklediğin bir proje üstünde çalışıyorsun. Dikkatin dağılıp başka projeye başladığın oldu mu?

* +  Daima
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Nadiren
  +  Hiç

##### 20. Soru

Evde bir sürü şey biriktirip, biriktirip, ihtiyaç duyduğunda bulamadığın oldu mu?

* +  Daima
  +  Sıklıkla
  +  Bazen
  +  Nadiren
  +  Hiç