

Neurofeedback

Assessment Subiektywny

Imię i Nazwisko:

Instrukcja

Ankieta ma ułatwić przygotowanie indywidualnego planu treningu EEG Biofeedback. Zapewnij sobie ok. 30 minut spokoju na wypełnienie ankiety.

Zawarte w niej pytania odnoszą się do trudności w uczeniu się, problemów emocjonalnych i zaburzeń zachowania, których poprawa będzie celem treningu EEG Biofeedback.

Przeczytaj uważnie w każdym wierszu stwierdzenia w obu kolumnach. W środkową kratkę wpisz cyfrę zgodną z opisem Twoich cech:

- 1 - stwierdzenie w lewej kolumnie jest w pełni (prawie zawsze) prawdziwe
- 2 - stwierdzenie w lewej kolumnie bardzo często jest prawdziwe
- 3 - stwierdzenie w lewej kolumnie dosyć często jest prawdziwe
- 5 - stwierdzenie w prawej kolumnie dosyć często jest prawdziwe
- 6 - stwierdzenie w prawej kolumnie bardzo często jest prawdziwe
- 7 - stwierdzenie w prawej kolumnie jest w pełni (prawie zawsze) prawdziwe

NW – nie wiem

Przykład:

„Bardzo często wypowiadam się chaotycznie, niektórzy nie potrafią zrozumieć o co mi chodzi, natomiast mam lekkie pióro i raczej łatwo przychodzi mi pisanie”:

Mam lekkie pióro, łatwość pisania	2	Mam trudności z wypowiedziami pisemnymi
Wypowiadam się jasno, zachowuję główną myśl	6	Wypowiadam się chaotycznie

Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi!

1-----2-----3-----		-----5-----6-----7
Myślę wyraźnie, przejrzyście		Myślę chaotycznie
Potrafię sam rozwiązać problem		Nie radzi sobie z problemami
Planuje skutecznie		Nie potrafię planować
Łatwo podejmuje decyzje		Nie potrafię podjąć decyzji
Dobry organizator		Nie potrafię zorganizować sobie pracy
Skrupulatny, szczegółowy		Nie przywiązuje wagi do szczegółów
Uważny i dokładny		Robię bezmyślne błędy
Koncentruje się przy wykonywaniu zadań		Łatwo się rozpraszam przy wykonywanych zadaniach
Słucham uważnie		Mam kłopoty ze słuchaniem
Stosuje się do poleceń		Nie stosuje się do poleceń
Pamiętam o zadaniach i spotkaniach		Zapominam o zadaniach, spotkaniach
Czujny, otwarty na otoczenie		Marzę na jawie, wyłączam się
Wykonuje zadanie do końca		Zaczynam, ale nie kończę zadań
Pamiętam gdzie co położyłem		Gubię/ umieszczam na niewłaściwym miejscu rzeczy
Pozytywnie nastawiony i szczęśliwy		Negatywnie nastawiony i nieszczęśliwy
Dobrze odnajduje się w sytuacjach społecznych		Nie odnajduje się w sytuacjach społecznych
Mam dobre mniemanie o sobie		Niskie poczucie wartości
Łatwo i pewnie odnajduje się w nowych sytuacjach		Nie lubię nowych sytuacji
Energiczny i entuzjastyczny		Apatyczny
Ję w odpowiednich ilościach, zdrowo		Ję zbyt mało lub przejadam się
Śpię dobrze i wstaję łatwo		Śpię mało albo zbyt dużo
Zazwyczaj spokojny		Porywczy, drażliwy
Pozytywnie myślę o przyszłości		Widzę swoją przyszłość w ciemnych kolorach
Odnajduje radość i przyjemność z życia		Nie cieszę się życiem
Pozytywnie nastawiony do innych		Negatywnie nastawiony do innych
Shczęśliwy i radosny		Przygnębiony i nieszczęśliwy
Promienny i często uśmiechnięty		Rzadko śmieje się
Uważam, że mam ciekawe życie		Uważam, że mam nudne życie
Bogate słownictwo		Ubogie słownictwo
Wypowiadam się jasno, zachowuje główną myśl		Wypowiadam się chaotycznie
Lekkie pióro, łatwość pisania		Mam trudności z wypowiedziami pisemnymi
Oddowiednia gramatyka i interpunkcja		Robi błędy gramatyczne i interpunkcyjne
Łatwość w doborze słów podczas pisania		Nie może znaleźć właściwego słowa
Sam motywuje się do wykonywania zadań		Brak motywacji do działania
Uczestniczy w zajęciach dodatkowych, rekreacyjnych		Nie uczestniczy w zajęciach dodatkowych, rekreacyjnych
Interesuje się innymi ludźmi		Uważa innych za nudziarzy
Pracę uważa za interesującą		Praca wydaje mi się nudna
Mam cele i plany życiowe		Żyje bez planów, celów
Potrafię postępować nieszablonowo		Trudno wyjść poza szablonowe, rutynowe postępowanie

Toleruje nieporządek		Bardzo przeszkadza mi bałagan
Pozwalam być sterowanym przez innych		Lubię mieć kontrolę nad innymi
Nie jestem perfekcjonistą		Perfekcjonista
Zachowuje równowagę między pracą a życiem towarzyskim		Pracoholik, brak życia towarzyskiego
Potrafi dostosować się do nowych sytuacji, warunków		Trudno dostosowuje wzory postępowania
Elastyczne wzorce zachowań i mowy		Impulsywnie powtarza słowa lub gesty
Potrafi pracować szybko i dokładnie		Pracuje powoli, aż jestem pewien, że zrobiłem to najlepiej
Nie mam obsesyjnych myśli		Mam obsesje (nieprzyjemne, powtarzające się myśli)
Elastyczny		Uparty
Postępuje według reguł		Neguje reguły
Akceptuje autorytety		Buntuje się przeciw autorytetom
Niekonfliktowy		Sprzeczam się dla sprzeczenia
Nie robię rzeczy, które drażnią innych		Lubię drażnić innych
Potrafi kontrolować swoje nastroje		Słabo kontroluję nastroje
Odpowiedzialny za własne działania		Obwiniam innych
Nie łatwo mnie rozdrażnić		Łatwo mnie rozdrażnić (drobiazgi)
Spokojny i ułożony		Łatwo się obrażam i wpadam w gniew
Wyrozumiały dla innych, współczujący		Ranię innych
Kontroluje używki		Uzależniony od używek (telefon/komputer/tv/alkohol itp.)
Kontroluje swoje zachowania		Tracę kontrolę nad pewnymi zachowaniami np. hazard
Potrafię rzucić używki		Źle się czuje, gdy próbuje rzucić używki/nałogi
Pomyśli zanim coś zrobi		Najpierw robię potem myślę, impulsywny
W sytuacjach publicznych kontroluje emocje		Nie kontroluje swoich emocji publicznie
Właściwie wyraża seksualność		Niewłaściwe zachowania seksualne
Ustępliwy, niewaleczny		Kłótlivy, nieustępliwy
Potrafię kontrolować swoje zachowania kiedy jest zły		Tracę kontrolę nad swoim zachowaniem w złości
Nie przerywam podczas rozmowy		Często przerywam innym w trakcie rozmowy
Potrafię cierpliwie czekać na swoją kolej		Nie potrafię cierpliwie czekać na swoją kolej
Nie potrzebuje być w centrum uwagi		Chcę być w centrum uwagi
Szanuje odczucia innych		Podczas rozmowy nie zwracam uwagi na odczucia innych
Wykonuje zadanie z determinacją, do końca		Nie potrafię wykonać zadania do końca
Odczuwa strach adekwatnie do sytuacji		Nie odczuwam strachu, kiedy inni się boją
Wpadam w gniew stosownie do sytuacji		Nie złościę się w sytuacjach, w których inni się złością
Odczuwam niepokój adekwatnie do sytuacji		Nie denerwuje się, kiedy inni się denerwują
Nie przestraszam się bez powodu		Odczuwam strach w sytuacjach, w których nie powinienem
Nie gniewam się bez powodu (opanowany)		Złościę się bez powodu (łatwo wyprowadzić mnie z równowagi)
Poziom gniewu jest odpowiedni do przyczyny		Reaguje zbyt mocno na sytuacje prowokujące do złości
Dobrze pamiętam dzieciństwo		Nie pamiętam dzieciństwa

Odczuwam ból właściwie do przyczyny	Nie czuje bólu, kiedy inni go odczuwają
Nie słysze wewnętrznych głosów	Słyszę głosy wewnątrz głowy
Potrafię usiedzieć w miejscu	Niespokojny, nie usiedzi w jednym miejscu
Ma odpowiedni poziom energii	Ospały, mało energiczny
Mówię w sam raz (nie za dużo i nie za mało)	Gaduła lub milczek
Mówię w umiarkowanym tempie	Mówię bardzo szybko lub bardzo powoli
Umię wypoczywać lub pracować w ciszy	Nie mogę odprężyć się lub pracować w ciszy
Z werwą zabieram się do nowych zadań	Nie potrafię wyzwolić energii na rozpoczęcie nowych zadań
Mam wyraźne i przejrzyste pismo	Piszę jak kura pazurem
Potrafię wykonać układy taneczne lub baletowe	Niezgrabnie wykonuje układy taneczne
Pełen wdzięku i gracji	Niezdarny, wpadam na rzeczy, potykam się
Poruszam się rytmicznie, wyważony	Ruchy nierytmiczne, niewyważone
Czuje się zawstydzony stosownie do sytuacji	Wstydzę się nieadekwatnie do sytuacji
Czuje się winny stosownie do powodu	Czuje się winny bez powodu
Nie potępia siebie bez przyczyny	Potępia się za zły obrót rzeczy
Zadowolony ze swoich osiągnięć	Nigdy nie jestem zadowolony ze swoich osiągnięć
Słyszę słowa wyraźnie	Słyszę słowa niewyraźnie
Słucham uważnie	Gubię słowa podczas słuchania
Powtarzam dokładnie usłyszane informacje	Trudno mi powtórzyć to co usłyszałem
Stosuje się do wypowiedzianych instrukcji	Trudno mi stosować się do wypowiedzianych instrukcji
Łatwo podtrzymuje rozmowę	Mam problemy z podtrzymaniem rozmowy
Rozumiem co ludzie mówią	Nie rozumiem co ludzie mówią
Pamiętam usłyszaną informację	Szybko zapominam usłyszaną informację
Pamiętam imiona/nazwiska znajomych	Zapominam imiona nazwiska znajomych
Czytam na głos dokładnie	Przeskakuje albo zamieniam słowa kiedy czytam na głos
Czyta w odpowiednim tempie	Czyta za wolno
Czyta na odpowiednim poziomie	Trudności z czytaniem złożonych tekstów
Wyraźnie widzę słowa podczas czytania	Zlewają mi się wyrazy podczas czytania
Wyraźnie rozróżniam litery	Mieszam litery, które wyglądają podobnie
Nie odwraca liter wyrazów lub liczb	Odwraca litery, cyfry, wyrazy
Rozumiem czytany materiał	Czytam teksty ale ich nie rozumiem
Dobra koordynacja ruchowa	Słaba koordynacja ruchów
Porusza się zgrabnie i płynnie	Ruch niezdecydowany albo urywany
Świadomy pozycji i położenia ciała	Nieświadomy własnej pozycji i położenia ciała
Właściwie wrażliwy na dotyk	Za duża albo zbyt mała wrażliwość na dotyk
Rzadko robie proste błędy rachunkowe	Popołnam bezmyślne błędy rachunkowe
Licze łatwo i bez błędów	Trudności z rachunkami
Nie popełniam błędów przy przepisywaniu	Popołnam błędy przy przepisywaniu
Dobrze pisze ze słuchu	Popołnam błędy przy pisaniu ze słuchu
Nie łatwo mnie przestraszyć	Łatwo mnie przestraszyć
Reaguje bez nadmiernych emocji, złości	Reaguje zbyt mocno na sytuacje prowokujące do złości
Nie jestem bojaźliwy	Często jestem lękliwy, bojaźliwy

