

تقييم أداء ذاكرتك



- «ما طبيعة موقفك تجاه ذاكرتك؟ عليك بالاستجابة والرد على العبارات والأسئلة التالية الواردة في هذا الاستقصاء، وذلك باختيار الإجابات التي تكون أقرب ما يمكن لخبراتك وأدائك، كن أميناً وصادقاً مع نفسك إلى أقصى الحدود. فإذا كانت إجابتك "أبداً" فضع علامة على الاختيار (1)، أما إذا كانت إجابتك "دائماً" فاختر البديل رقم (4)... وهكذا. وبعد انتهائك من الإجابة، عليك برصد الدرجات التي حصلت عليها وجمعها، ثم ارجع إلى التحليل الذي يلي الاستقصاء لمعرفة قدراتك واتجاهاتك نحو ذاكرتك وأدائها. الخيارات:
- 1- أبداً 2- أحياناً 3- غالباً 4- دائماً ما استجاباتك؟ 1- لا أعتقد بأنّ الذاكرة يمكن تدريبها. 2- أشعر بأن ذاكرتي تتدهور كلما تقدمت في السن. 3- تخذلني ذاكرتي قصيرة الأمد. 4- هناك قصور في ذاكرتي طويلة الأمد. 5- أجد صعوبةً في تذكر الأسماء. 6- تخونني وتخذلني ذاكرتي أثناء أدائي للامتحانات. 7- أجد عملية التعلم مملة وغير مثيرة. 8- لا أثق بذاكرتي. 9- لا أهتم بغذائي ونوعيته وإنما أتركه للظروف. 10- لا أمارس أي نوع من التدريبات الرياضية، أو أمارسها في أضيق الحدود. 11- تتسم حياتي وأسلوبها بالتعرض للضغوط العنيفة. 12- تختلف نوعية "نومي" حسب الظروف. 13- لديّ توجه سلبي نحو الحياة. 14- أعتقد أنني لست من الأشخاص الخياليين، وليس لديّ قدرة تخيلية أو تصويرية. 15- لا يوجد لديّ الحافز القوي على أن أطور وأحسن من نفسي. 16- أخفق في الوفاء بالمواعيد المحددة النهائية التي تتحدد لي ولعملي.

