

## Időráblók meghatározása

A következő kérdések segítenek abban, hogy a munkaidőnket ellenőrzés alatt tartsuk, és felismerjük, mi, vagy ki rabolja az időnket.

Forrás:

Rétallérmé: Tanulás felsőfokon

**Neve:**

**NEPTUN-kódja:**

**Neme:**

- ☐ férfi
- ☐ nő

**Kora:**

- ☐ 18 év alatt
- ☐ 18-20 éves
- ☐ 20-22 éves
- ☐ 22-25 éves
- ☐ 25-30 éves
- ☐ 30-40 éves
- ☐ 40-50 éves
- ☐ 50-60 éves
- ☐ 60 évesnél idősebb

**Eddigi életében a jellemző lakhelye:**

(ahol a legtöbb időt töltötte)

- ☐ Szlovákia
- ☐ Ukrajna
- ☐ Románia
- ☐ Szerbia
- ☐ Horvátország
- ☐ Szlovénia
- ☐ Ausztria
- ☐ Egyéb külföld
- ☐ Magyarország (Budapest)
- ☐ Magyarország (nagyváros)
- ☐ Magyarország (kisváros)
- ☐ Magyarország (falu)
- ☐ Magyarország (egyéb)

**Szakmája:**

(a legmagasabb végzettség, illetve több képesítés esetén az, amelyikben a legtöbb munkát végezte, amelyik válaszlehetőség a legközelebbi)

- ☐ már végzett, diplomás
- ☐ már végzett, érettségizett
- ☐ már végzett, nincs érettségije
- ☐ jelenleg egyetemista, főiskolás (műszaki)
- ☐ jelenleg egyetemista, főiskolás (gazdasági)
- ☐ jelenleg egyetemista, főiskolás (egyéb)
- ☐ jelenleg középiskolás, szakmunkástanuló
- ☐ jelenleg általános iskolás
- ☐ Egyéb:

**Saját megítélése szerint hol helyezkedik el családjának vagyona alapján a társadalomban?**

1   2   3   4   5

---

az átlagosnál lényegesen rosszabb   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   az átlagosnál lényegesen jobb

---

**Saját megítélése szerint hol helyezkedik el családjának jövedelme alapján a társadalomban?**

1   2   3   4   5

---

az átlagosnál lényegesen rosszabb   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   az átlagosnál lényegesen jobb

---

**Mennyire tekinti sikeresnek magát a társadalmon belül?**

(tehát összességében másokhoz képest)

1   2   3   4   5

---

nagyon sikertelen   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   nagyon sikeres

---

**Mennyire tekinti sikeresnek magát saját elvárásaihoz képest?**

(tehát összességében ahhoz képest, amit Ön korábban, illetve általában elképzelt a sikerességről)

1   2   3   4   5

---

nagyon sikertelen   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   nagyon sikeres

---

**1. Amikor tanulok, a telefon megzavar.**

1   2   3   4

---

mindig   ☐   ☐   ☐   ☐   ritkán

---

**2. A telefonbeszélgetéseim szükségtelenül hosszúra nyúlnak.**

1   2   3   4

---

mindig   ☐   ☐   ☐   ☐   ritkán

---

**3. A családtagjaim, barátaim, szobatársaim megzavarnak a munkában, hogy elmondják gondolataikat, vagy beszélgessenek velem.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**4. Barátaim, ismerőseim megzavarnak a munkámban azzal, hogy bejelentkezés nélkül érkeznek.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**5. Az étkezések (a tanulás szüneteiben) elnehezítenek, és elálmosítanak.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**6. Tanulókörös megbeszéléseim csoporttársaimmal indokolatlanul hosszú ideig tartanak.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**7. Megbeszéléseink rosszul vagy egyáltalán nem előkészítettek.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**8. Egy egész halom elintéznivaló áll az asztalomon.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**9. Nehezen határozom meg és tartom be a határidőket, ezt csak nyomásra tudom megtenni.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**10. A fontos feladatokat az utolsó pillanatra hagyom, ami nagyfokú odafigyelést követel tőlem.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**11. Nem tudom világosan meghatározni a céljaimat és a fontossági sorrendet.**

1 2 3 4  
mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**12. A céljaimat zavarosaknak és változóknak érzem.**

1 2 3 4

mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**13. Másodlagos kérdésekkel szoktam foglalkozni a lényeg helyett.**

1 2 3 4

mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**14. Kerülöm a napi munkatervek készítését.**

1 2 3 4

mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**15. Kerülöm feladataim átruházását másra, akkor is, ha az indokolt lenne.**

1 2 3 4

mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**16. Hajlamos vagyok „túl jól csinálni” a dolgokat. Túlságosan belemerülök a részletekbe.**

1 2 3 4

mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**17. Hajlamos vagyok olyan problémák megoldására, amelyeket mások is éppolyan jól meg tudnának oldani, de én felvállalom helyettük.**

1 2 3 4

mindig ☐ ☐ ☐ ☐ ritkán

**Mennyire felel meg az eredmény az Ön által vártaknak?**

Az első oszlopba eső válaszainak számát szorozza meg 0-val, a másodikba esőket 1-gyel, a harmadikba esőket 2-vel és a negyedikbe esőket 3-mal. Számolja ki ezek összegét! 0-24 pont között: Az időablók minden nap rabolnak. Időtervezés híján, az időablók elveszik a rendelkezésre álló időt. 25-33 pont között: Működik ugyan egy időablók ellen telepített biztonsági rendszer, de ez a rendszer nem működik megfelelően, vagy elég rendszeresen ahhoz, hogy igazi biztonságot nyújtson. 34-43 pont között: Elég jó az időbeosztás, de van néhány gond s gyenge pont az ellenőrző rendszerben, amelyen keresztül az időablók fegyveres támadást hajthatnak végre a rendelkezésre álló idő ellen. 44-51 pont között: Nem valószínű, hogy a rendelkezésre álló idő az időablók kezére jut. Gratulálunk! Példa azok számára, akik szeretnék megtanulni, hogyan osszák be az idejüket.

1 2 3 4 5

sokkal rosszabbat vártam ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ sokkal jobbat vártam

Küldés

Üzemeltető: [Google Dokumentumok](#)

[Visszaélés jelentése](#) - [Felhasználási feltételek](#) - [Egyéb feltételek](#)