

Cred că și aici sefu'  
e cu ochii pe noi...



**N**e desfășurăm activitatea într-un mediu natural și social extrem de complex. Ar fi imposibil să procesăm mental imensa cantitate de stimuli care ne bombardează simțurile în fiecare secundă. De aceea, este important și necesar ca, din mediul înconjurător, să receptăm cu claritate și să prelucrăm, în mod special, acele informații care sunt utile adaptării eficiente la condițiile mediului în care trăim. Aceasta presupune orientarea și concentrarea selectivă a activității psihice asupra stimulilor utili din perspectivă adaptativă, prin intermediul atenției. Nu este dificil de înțeles că o atenție bine dezvoltată ne poate facilita obținerea succesului și atingerea performanțelor în activitățile pe care le desfășurăm.

În cele ce urmează, vă propunem un test de atenție a cărui aplicare durează opt minute. Pentru a obține rezultate cât mai apropiate de realitate, este important să vă relaxați și să vă concentrați atenția asupra sarcinilor de lucru pe care testul vi le pune în față.

**Subinspector-șef dr. NICOLAE RADU**  
Ministerul Justiției

În căsuțele tabelului următor se găsesc 100 de numere cărora le corespund 100 de litere.

75 A	18 C	7 B	4 A	97 C	33 A	31 C	69 C	49 D	35 C
23 B	8 D	79 A	96 A	92 A	40 D	78 A	22 B	65 D	1 B
19 C	24 C	72 A	51 B	62 A	81 B	9 A	91 B	17 C	61 B
30 C	41 B	98 A	80 A	66 C	59 B	55 A	95 C	58 B	6 B
54 D	21 A	45 C	84 C	99 B	75 A	56 D	10 D	67 A	38 B
3 B	93 C	2 A	20 B	44 A	77 B	82 B	36 C	32 D	88 B
42 A	94 B	50 A	76 B	90 B	71 B	53 A	5 C	27 A	13 B
57 A	63 A	48 C	68 C	39 A	29 D	16 D	52 B	60 B	89 D
47 C	64 B	28 C	83 A	87 A	86 D	11 C	85 C	34 B	26 C
37 A	46 C	100 D	15 A	43 A	12 A	74 A	14 B	70 B	25 A

Sarcina care vă revine este aceea de a nota în tabelul de răspuns literele corespunzătoare fiecărui număr în parte. Spre exemplu, primul număr din prima coloană a tabelului de răspuns este 100. Dacă veți căuta în tabelul de test litera corespunzătoare acestui număr veți constata că ea este litera D, pe care trebuie să o notați în căsuța din dreapta numărului 100. Următorul număr este 44 și lui îi corespunde litera A. Lui 14 îi corespunde B.

Procedați la fel și cu celelalte numere înscrise în coloanele tabelului de răspuns. Lucrați cât se poate de repede! După exact opt minute, trebuie să vă opriți, chiar dacă nu ați reușit să împerechiați toate cifrele din tabelul de răspuns. Pentru ca rezultatul testului să fie exact, nu trișați în cronometrarea celor opt minute. Numărați câte cifre ați reușit să împerechiați corect și obțineți rezultatul dumneavoastră la test. Pentru a afla cât de bună vă este atenția, citiți interpretarea rezultatelor.

**Tabel de răspuns**

100		75	
44		20	
14		79	
36		26	
8		2	
33		11	
82		74	
31		22	
49		57	
43		19	
77		83	
84		6	
54		39	
72		52	
60		27	
35		47	
48		25	
65		64	
98		96	
41		58	
80		42	
86		68	
93		88	
24		59	
16		50	

Nr.crt.	Valoare scor	Calificativ
1.	mai puțin de 21	INFERIOR
2.	22 - 24	INFERIOR
3.	25 - 27	INFERIOR
4.	28 - 30	MEDIU - INFERIOR
5.	31 - 34	MEDIU
6.	35 - 38	MEDIU - SUPERIOR
7.	39 - 43	BUN
8.	44 - 46	BUN
9.	peste 47	FOARTE BUN

**Dacă ați obținut un punctaj cuprins între 01 – 27 de puncte, atenția dumneavoastră se situează la un nivel „INFERIOR”. Oboseala acumulată în ultima vreme își spune, probabil, cuvântul. Nu trebuie să disperați. Prin exercițiu vă veți putea îmbunătăți semnificativ atenția.**

**Dacă ați obținut un punctaj cuprins între 28 – 38 de puncte, atenția dumneavoastră se situează la un nivel „MEDIU”. Cu siguranță că o atenție de nivel mai ridicat decât cel actual v-ar putea ajuta să aduceți un plus de eficiență în activitatea de zi cu zi. Apelați la antrenament, învățați să vă concentrați mai bine și beneficiile nu vor întârzia să apară.**

**Dacă ați obținut un punctaj cuprins între 39 – 46 de puncte, atenția dumneavoastră se situează la un nivel „BUN”. Aveți în atenția dumneavoastră un partener de încredere care vă ajută să vă adaptați bine la mediul înconjurător. Nu strică să încercați să vă îmbunătățiți atenția pentru ca multe din lucrurile pe care le faceți bine, să le puteți face și mai bine.**

**Dacă ați obținut un punctaj de peste 47 de puncte, atenția dumneavoastră se situează la un nivel „FOARTE BUN”. Puțini se pot compara cu dumneavoastră din punctul de vedere al atenției. Cu siguranță că eficiența pe care o demonstrați în rezolvarea problemelor curente se datorează și capacității dumneavoastră foarte bune de a vă concentra activitatea psihică asupra a ceea ce faceți. ■**