



Odpowiedz na poniższe pytania tak szczerze, jak tylko potrafisz. Pamiętaj, że nie ma błędnych i poprawnych odpowiedzi.

1

Zapominam, co mam wziąć ze sobą na lekcje.

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

2

Przerywam innym, kiedy coś mówią (np. w trakcie dyskusji).

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

3

Mówię coś niemiłego dla drugiej osoby.

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

4

Nie mogę czegoś znaleźć na swoim biurku, w pokoju albo plecaku, bo jest tam bałagan.

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

5

Tracę panowanie nad sobą w domu lub w szkole.

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

6

Nie pamiętam polecenia nauczyciela.

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

7

Zamyślam się, kiedy powinienam/powinienem się na czymś skoncentrować (np. na temacie lekcji).

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

8

Pyskuję nauczycielom lub rodzicom, kiedy jestem zdenerwowany/zdenerwowana.

- a. Prawie nigdy
- b. Około raz w miesiącu
- c. Około 2–3 razy w miesiącu
- d. Około raz w tygodniu
- e. Co najmniej raz dziennie

INTERPRETACJA WYNIKÓW

Przypisz punktację poszczególnym odpowiedziom:

- 1 Prawie nigdy
- 2 Około raz w miesiącu
- 3 Około 2–3 razy w miesiącu
- 4 Około raz w tygodniu
- 5 Co najmniej raz dziennie

Impulsywność szkolna jest obliczana jako średnia z pozycji 1, 4, 6 i 7.

Impulsywność interpersonalna obliczana jest jako średnia z pozycji 2, 3, 5 i 8. Impulsywność jest obliczana jako średnia wszystkich pozycji.

Wyniki interpretowane na skali, gdzie 1 – wysoki poziom samokontroli, niska impulsywność, a 5 – bardzo impulsywny, nie radzi sobie z samokontrolą.

Analogiczny kwestionariusz może być wypełniony przez nauczyciela oraz rodziców w celu przeprowadzenia oceny zewnętrznej umiejętności samokontroli u danego dziecka.