

Sonuç Raporu



Bu belge, değerlendirmenin ana bulgularının bir özetini sunmaktadır.

İSİM SOYİSİM:	PINAR GÜZ	UYGULAMA TARİHİ:	12 MAYIS 2026
KATILIMCI ID:		UYGULAMA SÜRESİ:	18D
DOĞUM TARİHİ:	12 MAYIS 2019	REFERANS ÖLÇEĞİ:	7 KADIN
CİNSİYET:	KADIN		

Genel Açıklama

Nesplora Attention Kids - Aula sanal gerçeklik gözlükleri ve kulaklık kullanılarak bir okul sınıfını simüle eden sanal ortamda gerçekleşen bir testtir. Bu ortamda hem görsel hem de işitsel uyaranlar sunulmakta, çocuk ve ergenlerin ellerindeki kumandada düğmelere basarak belirli talimatlara yanıt vermeleri gerekmektedir.

Bu araç, çocukların ve ergenlerin gerçek bir ortamı simüle eden farklı durumlarda dikkatlerini nasıl kullandıklarını değerlendirmeye yardımcı olur. Bunu yapmak için iki basit görevi tamamlamaları gerekir:

İlk görevde (Engelleme), çocuk, sunulan uyaran tanınması gereken uyaranla eşleşmediğinde bir düğmeye basmalıdır.

İkinci görevde (Tetikteklilik), çocuk sunulan uyaran aradığıyla eşleştiğinde düğmeye basmalıdır.

Rapor, seçici dikkat, dürtü kontrolü, sürekli dikkat, işlem hızı ve motor aktivite gibi temel alanlardaki performansa genel bir bakış sunar. Performans düzeyine göre düzenlenmiş puanların özetini ve her bireyin gelişimini desteklemek için kişiselleştirilmiş önerileri içerir.

Performans seviyeleri beş kategoride sınıflandırılmıştır:

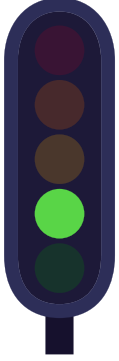
Ortalamanın çok altında	Ortalamanın altında	Yaşa uygun	Ortalamanın üzerinde	Ortalamanın çok üstünde
20-30	31-40	41-60	61-70	71-80

Genel Göstergeler



Not. Seçici dikkat, engelleyici kontrol, sürekli dikkat ve işlem hızı Genel İndeksleri, dikkat dağıtıcıların olduğu veya olmadığı koşulların yanı sıra görsel ve işitsel uyarım dikkate alınarak her iki görevdeki ortalama performanstan hesaplanmıştır. Göreve veya koşul türüne (görsel, işitsel, dikkat dağıtıcı varken veya dikkat dağıtıcı yokken) göre ayrıntılı performans için tam uzman raporuna başvurulmalıdır.

Seçici dikkat



64

61-70 arası
Ortalamanın üzerinde

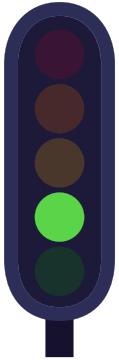
Performans Özeti

Pinar'nin seçici dikkati güçlü olmakla birlikte odaklanmasında küçük sapmalar mevcuttur. Dikkat dağıtıcı unsurları filtreleme ve ilgili uyarılar üzerinde dikkati sürdürme yeteneği iyi gelişmiştir, ancak çok karmaşık görevlerde biraz daha geliştirilebilir.

Günlük yaşam için öneriler:

- **Odaklanma becerinizi geliştirin:** Dikkatinizi keskinleştirmek için, arka planda çok az gürültü varken ders çalışmak gibi biraz daha zor görevlerle odaklanma alıştırmaları yapın.
- **Düzenli olun:** Birden fazla görevi aynı anda yerine getirirken dikkatinizin dağılmasını önlemek için net ve yapılandırılmış bir program oluşturun.

Engelleyici Kontrol



64

61-70 arası
Ortalamanın üzerinde

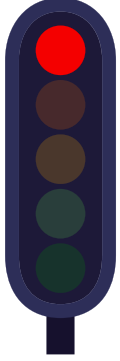
Performans Özeti

Pinar güçlü dürtü kontrolüne sahiptir, nadiren dürtüsellik göstermektedir. Genellikle durup düşünerek dikkatli davranabilir, ancak stres bazen bunu zorlaştırabilir.

Günlük yaşam için öneriler:

- **Özdenetim çalışmaları yapın:** Ödül beklemek veya uzun süre dikkat gerektiren görevler gibi sabır ve odaklanma gerektiren aktiviteler deneyin.
- **Olumlu pekiştirme kullanın:** Öz disiplin geliştirme için dürtülerin başarılı bir şekilde kontrol edildiği anları övün ve ödüllendirin.

Sürekli Dikkat



20

20-30 arasında
Ortalamanın çok altında

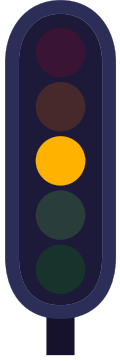
Performans Özeti

Pinar uzun süre odaklanmakta çok zorlanır. Sık sık dikkatini kaybeder, bu da sürekli konsantrasyon gerektiren görevleri tamamlamayı zorlaştırır. Bu durum, eksik iş yapmaya veya önemli ayrıntıların gözden kaçmasına neden olabilir.

Günlük yaşam için öneriler:

- **Sık sık mola verin:** Yorulmayı önlemek ve odaklanmayı kaybetmemek için görevleri daha küçük parçalara bölün ve her birinin arasında kısa molalar verin.
- **Zamanlayıcı kullanın:** Dikkatiniz dağılmadan çalışmak için 10-15 dakikalık bir zamanlayıcı ayarlayın, ardından kısa bir mola verin. Odaklanma yeteneğiniz geliştikçe çalışma süresini yavaş yavaş artırın.

İşlem Hızı



48

41-60 arası
Yaşa uygun

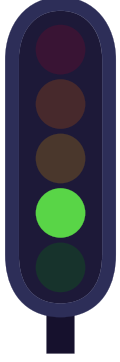
Performans Özeti

Pinar bilgileri normal bir hızda işler. Görevler bazen biraz daha uzun sürebilir, özellikle de birden fazla adım içeren veya hızlı tempolu işler söz konusu olduğunda.

Günlük yaşam için öneriler:

- **Görevleri öncelik sırasına koyun:** En önemli görevlerden başlayın ve onlara yeterli zaman ayırın. Zamanlayıcı kullanmak, odaklanma sürelerini daha iyi yönetmenize yardımcı olabilir.
- **Odaklı aralıklarla çalışın:** Acele hissetmeden odaklanmanızı ve verimliliğinizi korumak için 25 dakikalık odaklı zaman aralıklarıyla çalışmayı ve ardından 5 dakikalık molalar vermeyi deneyin.

Duyusal Kanallar Görsel



66

61-70 arası
Ortalamanın üzerinde

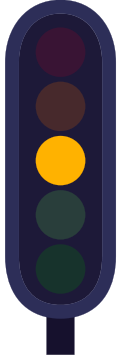
Performans Özeti

Pinar görsel detaylara iyi odaklanır ve dikkat dağıtıcı unsurları etkili bir şekilde filtreler. Görsel dikkatini farklı öğeler arasında verimli bir şekilde kaydırabilir. Yoğun ortamlarda ara sıra dikkati dağılsa da çabuk toparlanır.

Günlük yaşam için öneriler:

- Bulmaca, grafik okuma veya strateji oyunları gibi ileri seviye görsel görevler gerektiren faaliyetlerde bulunun.
- Sunum takip ederken not almak gibi, görsel bilgiler içeren çoklu görev alıştırmaları yapın.
- Görevler sırasında dikkat dağıtıcı unsurlar ekleyerek filtreleme becerilerini geliştirin.
- Sürekli “nesneyi bul” oyunları gibi, hızlı görsel dikkat kaydırma egzersizleri yapın.

İşitsel



50

41-60 arası
Yaşa uygun

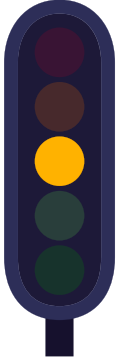
Performans Özeti

Pinar sözlü talimatları takip edebilir, ancak uzun veya karmaşık bilgilerde dikkatini kaybedebilir. Bazen gürültüden dikkati dağılsa da hatırlatmalarla tekrar odaklanabilir.

Günlük yaşam için öneriler:

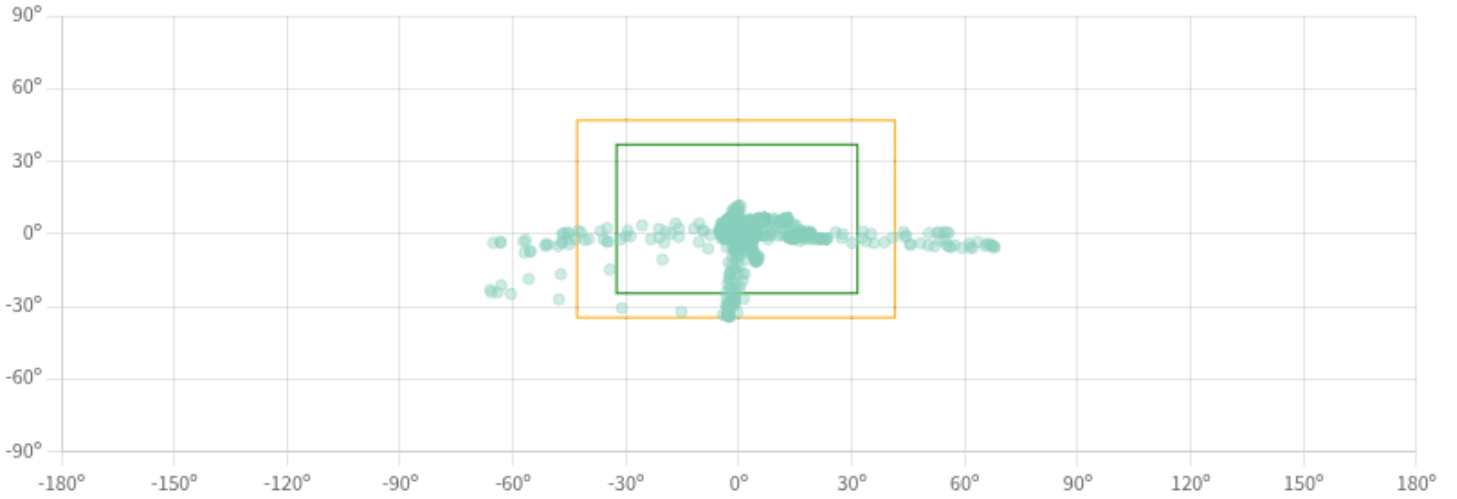
- Önemli noktaları tekrarlamak veya özetlemek gibi aktif dinleme tekniklerini kullanın.
- Dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin ama esneklik geliştirmek için hafif arka plan gürültüsüne kademeli olarak maruz kalmaya izin verin.
- Gürültülü ortamlarda seçici dinleme pratiği yapın, örneğin kalabalıkta bir kelimeyi seçip ayırt etmek gibi.
- Dürtüsel tepkileri kontrol etmek için cevap vermeden önce durup beklemeyi teşvik edin.

Motor Aktivite



60

41-60 arası
Yaşa uygun



Bu grafik başın hareketlerini göstermektedir. Yeşil kutu, tahtayı sarı kutu ise tahtanın görüldüğü sınır bölgesini temsil etmektedir.

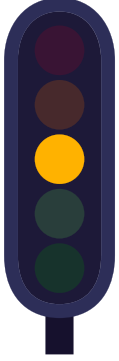
Performans Özeti

Pınar dikkatini göstermek için baş ve göz hareketlerini genellikle iyi kullanır. Önemli konulara odaklanarak yanıt verebilir, ancak bazen dikkati biraz dağılabilir. Bazen hatırlatıcılara ihtiyaç duyabilir.

Günlük yaşam için öneriler:

- Dikkatini başını sallayarak veya göz takibiyle göstermesi için onu teşvik edin.
- Dikkat dağıtan unsurları en aza indirin ama gerektiğinde kısa molalar verin.
- Görsel ipuçları veya mimikler kullanarak ilgisini canlı tutmaya yardımcı olun.

Dikkat dağınıklığı eğilimi



54

41-60 arası
Yaşa uygun

Performans Özeti

Pinar başını dikkatini dağıtan unsurlara doğru biraz hareket ettirmektedir, ancak çoğu zaman odaklanmayı başarmaktadır.

Günlük yaşam için öneriler:

- **Görevleri net bir şekilde düzenleyin** ve odaklanmayı sürdürmek için bunları adımlara bölün.
- Sürekli dikkatin baskı yapmadan korunmasını desteklemek için **zamanlayıcılar veya hatırlatıcılar kullanın**.