

Sygnatura czasowa	Wynik	Świadoma zgoda na udział w badaniu	Płeć	Proszę podać swój rok urodzenia (4 cyfry):	Jak często korzystasz z urządzeń cyfrowych (komę	W jakim środowisku wykonujesz test?	W miejscu publicznym jakim ?	Czy wyłączyłaś/wyłączyłeś powiadomienia na urzą
2025-11-18 19:09:53	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2003	Codziennie, kilka godzin	W domu – w cichym otoczeniu	uczelnia	Nie pamiętam
2025-11-18 19:21:59	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie, kilka godzin	W miejscu publicznym	park	Tak
2025-11-20 20:02:24	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-20 20:17:12	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	1978	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-20 21:30:51	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	1978	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-11-20 22:35:40	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-21 12:58:49	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	1998	Codziennie, max 3/5 godzin	W miejscu publicznym	Zakład pracy	Nie
2025-11-21 16:42:41	0 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	Biuro	Tak
2025-11-21 16:44:33	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-21 16:54:46	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2004	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Tak
2025-11-21 18:25:55	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	1998	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-21 18:36:55	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2002	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-11-21 18:56:38	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2002	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	kawiarnia	Nie pamiętam
2025-11-21 20:38:33	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	1996	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-21 21:38:17	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2002	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie pamiętam
2025-11-22 00:08:51	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2000	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-22 10:29:58	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Tak
2025-11-22 13:38:35	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	1982	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-11-22 13:48:30	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	1993	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-22 23:24:30	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2004	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Tak
2025-11-22 23:30:17	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	1995	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-23 17:18:04	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	1998	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-23 21:19:27	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-24 11:57:20	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-24 12:41:37	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-24 15:01:38	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2000	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	Praca, sklep	Nie
2025-11-28 12:31:35	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2005	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-11-28 12:36:58	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	1973	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-30 08:18:33	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Inna	2003	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-11-30 09:39:06	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2002	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-11-30 17:50:45	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2004	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-12-01 00:15:00	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Inna	2004	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-12-01 08:03:18	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2005	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-12-01 11:02:20	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2005	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	uczelnia	Nie
2025-12-01 11:07:28	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2005	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	uczelnia	Nie
2025-12-01 11:16:46	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2005	Codziennie, max 3/5 godzin	W miejscu publicznym	środki komunikacji	Nie
2025-12-01 11:21:23	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2004	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	uczelnia	Tak
2025-12-01 14:05:54	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2006	Codziennie, max 3/5 godzin	W miejscu publicznym	uczelnia	Nie
2025-12-01 19:59:44	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2005	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Tak
2025-12-02 16:39:21	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2001	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-12-04 11:29:27	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2004	Codziennie, max 3/5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Tak
2025-12-05 16:31:15	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2007	Codziennie więcej niż 5 godzin	W miejscu publicznym	środki komunikacji	Nie
2025-12-06 20:33:11	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2007	Codziennie, max 3/5 godzin	W miejscu publicznym	środki komunikacji	Tak
2025-12-06 20:38:39	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2006	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Nie
2025-12-07 22:53:24	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Kobieta	2006	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – w cichym otoczeniu		Nie
2025-12-08 14:12:14	1 / 1	Tak, wyrażam zgodę na udział w badaniu.	Mężczyzna	2004	Codziennie więcej niż 5 godzin	W domu – z możliwymi zakłóceniami (hałas		Tak

Jak dobrze rozpoznajesz znaczenie popularnych er? Czy wcześniej brałaś/eś udział w testach pamięci r? Jakież są Twoje odczucia dotyczące różnic między K – 8 – R – 3 i K – 8 – H – 3? Który z poniższych ZESTAWÓW zachowuje poprawę? Jak oceniasz swoją zdolność zapamiętywania krótkich informacji? Wybierz odpowiedź przy parze, która NIE należy do tej kategorii. Jak oceniasz swoje tempo reagowania w zadaniach?

Bardzo dobrze	Nie	zadne		Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie	lepiej on-line		Bardzo dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 2	Bardzo dobrze	--	Raczej szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – R – 8 – 3	Przeciętnie	--	Przeciętne
Przeciętnie	Nie		R – 3 – K – 8	Przeciętnie	--	Przeciętne
Raczej dobrze	Nie pamiętam		K – 8 – H – 3	Raczej słabo	--	Raczej szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		8 – K – 3 – R	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		8 – K – 3 – R	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Tak		R – 3 – K – 8	Przeciętnie	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Przeciętne
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Przeciętne
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie pamiętam		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – R – H – 2	Raczej dobrze	--	Przeciętne
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie pamiętam		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie pamiętam		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie pamiętam		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Raczej szybkie
Raczej dobrze	Nie		R – 3 – K – 8	Raczej dobrze	--	Raczej szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Bardzo wolne
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Raczej szybkie
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Przeciętnie	--	Przeciętne
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Raczej dobrze	--	Przeciętne
Bardzo dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Bardzo szybkie
Raczej dobrze	Nie		K – 8 – H – 3	Bardzo dobrze	--	Raczej szybkie

$(3 \times 2) + 1 = 7$   
Czy to równanie jest poprawne?

$(26 \div 2) - 6 = 6$   
Czy to równanie jest poprawne?

Równanie:  
 $(18 \div 3) + (7 \times 2) = 20$   
Czy to równanie jest poprawne?

$(25 - 9) - 6 = 9$   
Czy to równanie jest poprawne?

Wpisz wszystkie zapamiętane litery w poprawnej kolejności

Jak oceniasz swoją pamięć roboczą w codziennym życiu?  
Pamięć robocza to zdolność do jednoczesnego przetwarzania informacji

Emoji 1  
Zadanie: Czy te elementy należą do tej samej kategorii?

Czy te elementy należą do tej samej kategorii?

TAK		TAK	TAK	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK		TAK	TAK	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	TAK	TAK	NIE	S	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	F L S W	Raczej słabo – często zapominam, gdy robię kilka rzeczy jednocześnie	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLWS	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	TAK	ROLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	RLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FHSL	Raczej słabo – często zapominam, gdy robię kilka rzeczy jednocześnie	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	TAK	NWM	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	TAK
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	TAK	TAK	NIE	FSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	TAK
TAK	NIE	TAK	NIE	F L S W	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	Klw	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	F L S W	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	TAK	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	F L S W	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Raczej słabo – często zapominam, gdy robię kilka rzeczy jednocześnie	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Raczej słabo – często zapominam, gdy robię kilka rzeczy jednocześnie	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	TAK	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	F L S W	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Raczej słabo – często zapominam, gdy robię kilka rzeczy jednocześnie	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	TAK
TAK	NIE	TAK	NIE	flsw	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLWS	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	F L S W	Przeciętnie – czasami mam trudności	NIE
TAK	NIE	TAK	NIE	FLSW	Bardzo dobrze – potrafię łatwo utrzymać i przetwarzać informacje	NIE

Czy te elementy należą do tej samej kategorii?		Czy te elementy należą do tej samej kategorii?		Wpisz wszystkie zapamiętane emoji w poprawnej l			Poprawna odpowiedź we			Poprawne odpowiedzi w			Poprawne łącznie			kod zmiany PZ - Przed Zmianą PP - Po Zmianie
_	_	_	_	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
				A	B	C	D									
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
NIE	NIE			ABCD					0					0	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			A B D					0					0	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	TAK			A,b,d,c					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	TAK			A B C D					0					0	PZ	
TAK	TAK			ADBC					0					0	PZ	
TAK	NIE			Ab					0					0	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			A B D C					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			Abc					0					0	PZ	
TAK	NIE			A B D C					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABCD					0					0	PZ	
TAK	NIE			abdc					1					1	PZ	
TAK	NIE			ABDC					1					1	PZ	
TAK	NIE			B a d c						1				1	PP	
TAK	NIE			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			B A C D						0				0	PP	
TAK	NIE			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			B A D C						1				1	PP	
TAK	TAK			BADC						1				1	PP	
TAK	TAK			BADC						1				1	PP	
TAK	TAK			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			badc						1				1	PP	
TAK	NIE			BACD						0				0	PP	
TAK	NIE			badc						1				1	PP	
TAK	NIE			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			BADC						1				1	PP	
TAK	NIE			BACD						0				0	PP	
TAK	NIE			BACD						0				0	PP	