

Skala samooceny osoby dorosłej z ADHD (ASRS 1.1)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę nasilenia objawów ADHD u osób dorosłych. W każdym punkcie zaznacz tylko jedną opcję, która najlepiej określa Twoje samopoczucie w ciągu ostatnich sześciu miesięcy.

	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Bardzo często
Część A					
1. Jak często masz trudności z dopracowaniem szczegółów jakiegoś zadania po tym, gdy najtrudniejsze części zostały już zrobione?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Jak często masz trudności z uporządkowaniem rzeczy, gdy musisz wykonać zadanie wymagające organizacji?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Jak często zapominasz o spotkaniach lub obowiązkach?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Kiedy masz zadania, które wymagają dużego namysłu, jak często ich unikasz lub opóźniasz ich rozpoczęcie?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Jak często wierzysz się lub kręcisz rękami lub stopami, kiedy musisz siedzieć przez długi czas?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Jak często czujesz nadmierne pobudzenie i przymus robienia rzeczy, jakby „nakręcenie”?	☐	☐	☐	☐	☐
Część B					
7. Jak często popełniasz nieuważne błędy, kiedy musisz pracować nad nudnym lub wymagającym zadaniem?	☐	☐	☐	☐	☐
8. Jak często masz trudności z utrzymaniem uwagi, gdy wykonujesz nudne lub powtarzalne czynności?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Jak często masz trudności ze skupieniem się na tym, co ludzie do Ciebie mówią, nawet jeśli mówią do Ciebie bezpośrednio?	☐	☐	☐	☐	☐
10. Jak często gubisz lub masz trudności ze znalezieniem rzeczy w domu lub w pracy?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Jak często rozprasza Cię aktywność lub hałas wokół Ciebie?	☐	☐	☐	☐	☐
12. Jak często opuszczasz swoje miejsce na spotkaniach lub w innych sytuacjach, w których oczekuje się, że pozostaniesz na miejscu?	☐	☐	☐	☐	☐
13. Jak często czujesz niepokój lub napięcie?	☐	☐	☐	☐	☐
14. Jak często masz trudności z odprężeniem się, kiedy masz na to czas?	☐	☐	☐	☐	☐
15. Jak często łapiesz się na tym, że mówisz za dużo w sytuacjach towarzyskich?	☐	☐	☐	☐	☐
16. Kiedy prowadzisz rozmowę, jak często kończysz zdania osób, z którymi rozmawiasz, zanim one same będą mogły je dokończyć?	☐	☐	☐	☐	☐
17. Jak często masz trudności z czekaniem na swoją kolej w sytuacjach, gdy jest to wymagane?	☐	☐	☐	☐	☐
18. Jak często przeszkadzasz innym, gdy są zajęci?	☐	☐	☐	☐	☐

Cztery lub więcej zaznaczeń w polach z szarym tłem w części A wskazuje na objawy silnie zgodne z ADHD u osób dorosłych.

Skala ASRS v1.1 © 2003 World Health Organization. Kessler R.C., Adler L., Ames M. i wsp., Psychological Medicine 2005; 35(2): 245-256.