

سوالات زیر موارد یا مشکلاتی است که افراد بزرگسال گاهی تجربه می کنند . لطفاً هر مورد را با دقت خوانده و مشخص کنید چقدر در مورد شما صدق می کند پاسخ هر سوال را با کشیدن دایره دور شماره مورد نظر بدهید.

1- بین صحبت‌های دیگران می‌پریم

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

2- همیشه در جنب و جوش هستم ، مثل این که موتوری من را به حرکت وا می‌دارد .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

3- من بی‌نظم هستم .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

4- برای من مشکل است که مدتی طولانی در یک جا بیایم ( سخت است مدت طولانی در جایی ساکن باشم).

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

5- پیگیری چند کار به‌طور هم‌زمان برایم دشوار است .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

6- خیلی زود حوصله‌ام سر می‌رود .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

7- تحریک‌پذیر و عصبی هستم.

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

8- قشقرق به‌پا می‌کنم .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

9- از انجام کارهای جدید اجتناب می‌کنم ؛ چون به توانایی خودم اعتقاد ندارم .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

10- بدنبال کارهای هیجان‌انگیز و یا پرسرعت می‌روم .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

11- حتی وقتی ساکن هستم در درون احساس بی‌قراری می‌کنم .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

12- در حین انجام کارها ، صداهای اطراف یا چیزهایی که می‌بینم حواسم را پرت می‌کند .

0 : اصلاً، هرگز      1: کمی، گاهی      2: زیاد، معمولاً      3: خیلی زیاد ، همیشه

13- زودرنج هستم.

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

14- در انجام امور کوتاهی می‌کنم .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

15- کارهایی را که شروع می‌کنم به اتمام نمی‌رسانم .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

16- از پس کارها به خوبی بر می‌آیم ولی دروناً به خودم اطمینان ندارم .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

17- انجام کارهایی که باید در زمان مشخص صورت گیرد برایم مشکل است.

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

18- شروع کارها برایم سخت است .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

19- در کارهای دیگران دخالت می‌کنم.

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

20- حالت و روحیاتم غیر قابل پیش بینی است .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

21- در کارهای روزانه حواس پرت می‌باشم.

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

22- گاهی آنقدر روی کاری تمرکز دارم که متوجه هیچ چیز دیگر نمی‌شوم و گاهی کوچکترین محرکی حواسم را پرت می‌کند .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

23- معمولاً در حال وول زدن یا تکان خوردن هستم .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

24- نمی‌توانم فکرم را روی چیزی متمرکز کنم مگر اینکه برایم خیلی جالب باشد .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

25- دلم می‌خواست به توانایی‌هایم بیشتر اعتماد کنم .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه

26- اشتباهات گذشته‌ام باعث شده به خودم بی‌اعتماد باشم .

0 : اصلاً، هرگز 1: کمی، گاهی 2: زیاد، معمولاً 3: خیلی زیاد، همیشه