

فيما يلي مجموعة من السلوكيات المستهدفة بالملاحظة للكشف عن وجود مؤشرات الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه والاندفاعية، اقرأ كل سؤال بتركيز وحدد كيف يمكن أن تصف نفسك بدقة، حدد إجابة واحدة لكل فقره، ومن المهم الإجابة على جميع الفقرات بأقرب وصف.

السلوك المستهدف بالملاحظة للراشدين عن أنفسهم ١.	٤	٣	٢	١	٠
١. هل تجادل حتى وإن كان الموضوع لا يستحق؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢. هل تعرضك ردود أفعالك السريعة للإحراج مع الآخرين؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٣. هل تتحرك وتنتقل بسرعة من مكان لآخر في البيت أو السوق؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٤. هل تفقد أغراضك أو تنسى أين وضعت مفاتيحك أو كتبك؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٥. هل تغير مكانك ولا تستطيع أن تبقى في مقعدك لفترات طويلة؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٦. هل تفضل الوقوف على الجلوس في حالات الانتظار الطويل؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٧. هل تشعر بطاقة متجددة تجعلك تتحرك بشكل مستمر؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٨. هل تميل للتغيير لمجرد التغيير على المستوى الشخصي؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٩. هل توصف من قبل أفراد أسرته بأنك لا تهدي أبداً؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٠. هل توصف من قبل أصدقائك بأنك لا تهدي أبداً؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١١. هل تحرك الأشياء التي حولك بطريقة عشوائية؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٢. هل تأخذ قرارات سريعة في الأمور والعلاقات الشخصية؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٣. هل تواجه صعوبة في حفظ الأرقام وخاصة أرقام الهاتف؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٤. هل تغير نشاطك ولا تستمر حتى إنهاء نشاط أو لعبة معينة؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٥. هل تؤجل المهام الموكلة إليك حتى اللحظات الأخيرة لإتمامها؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٦. هل تنسى أين وضعت أغراضك الخاصة أو التي كلفت بحفظها؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٧. هل نبهك أحد أنك كثير الشُّرود عندما يتحدث إليك الآخرون؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٨. هل تنتبه لبعض التفاصيل التي لا يراها الآخرون، وتغفل ما يراه الجميع؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
١٩. هل تعاني من عدم القدرة على تذكر التسلسل الزمني للأحداث؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٠. هل يصعب عليك إعادة تنظيم أفكارك عند مقاطعة حديثك؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢١. هل تفقد تركيزك إذا كان حولك من يتكلم بصوت عادي؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٢. هل تقوم بحركات لا إرادية لا تراها إلا إذا نُبِهُتَ إليها؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٣. هل تتوتر من أبسط المثيرات التي يجدها الآخرون عادية؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٤. هل تستعجل ولا تستطيع انتظار دورك في أي نشاط جماعي؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٥. هل تكره القوانين الصارمة في العلاقات والزيارات الاجتماعية؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٦. هل تشعر بالرغبة في الإجابة على الأسئلة قبل الانتهاء من سماعها؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٧. هل تجد صعوبة في إتباع التعليمات إذا كان أحد حولك يخترقها؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٨. هل تظهر للآخرين بأنك فوضوي رغم أنك تجيد تنظيم أفكارك؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٢٩. هل تنهتج ولا تقدر المخاطر التي تدور حولك أثناء اللعب؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٣٠. هل تصاب بصداق متكرر في حال الانشغال بتنفيذ عدة أمور؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٣١. هل تعاني من صعوبات في تنظيم الميزانية والأمور المالية؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٣٢. هل تقاطع الآخرين في الكلام قبل أن يكملوا حديثهم؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً
٣٣. هل تكذب للحصول على ما تعتقد أنه من حقك؟	<input type="checkbox"/> دائماً	<input type="checkbox"/> غالباً	<input type="checkbox"/> أحياناً	<input type="checkbox"/> نادراً	<input type="checkbox"/> أبداً

معلومات إضافية ترى ضرورة إضافتها فيما يتعلق بوصف سلوكك مع العائلة أو مع الأصدقاء أو التعليم أو في الأماكن العامة.

---

