

Inventario dell'attenzione e dell'organizzazione nella vita quotidiana

Questo questionario esplorativo descrive il funzionamento attentivo ed esecutivo dell'adulto nella vita quotidiana: attenzione e dimenticanze, organizzazione e gestione del tempo, avvio dei compiti, impulsività, irrequietezza e regolazione emotiva. Raccoglie anche il ricordo di queste difficoltà nell'infanzia, utile quando si prende in considerazione una valutazione per ADHD.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Everyday Attention and Organization Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	ADHD

Anteprima delle 28 domande

Negli ultimi sei mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Mi lascio distrarre da quello che succede intorno a me.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi sei mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Arrivo in ritardo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi sei mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Rimando fino all'ultimo le attività che richiedono uno sforzo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi sei mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Interrompo gli altri mentre parlano o finisco le loro frasi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi sei mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Faccio fatica a restare seduto/a a lungo (riunioni, pasti, viaggi).

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza negli ultimi sei mesi. Ogni area comprende 4 affermazioni, per un punteggio da 0 a 16. Le prime 24, distribuite tra le aree, riguardano gli ultimi sei mesi; le ultime 4 riguardano l'infanzia (prima dei 12 anni) e formano un blocco a parte.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata all'interno di ciascun blocco, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il risultato presenta due blocchi: prima le difficoltà attuali, poi il ricordo di difficoltà simili nell'infanzia. La diagnosi di ADHD richiede difficoltà presenti prima dei 12 anni, in più contesti e con una compromissione del funzionamento: questo questionario ne fornisce degli indizi, la valutazione diagnostica li verifica.

Avvertenze

Queste difficoltà non sono specifiche dell'ADHD: ansia, depressione, mancanza di sonno, sovraccarico o esaurimento possono produrre un profilo simile e vanno indagati prima di qualsiasi conclusione.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

NELLA VITA QUOTIDIANA

Regolazione emotiva — 11 / 16

Reazioni emotive rapide e intense, irritabilità, sensibilità alla frustrazione e alle critiche.

Da esplorare: gli scatti di rabbia o gli scoraggiamenti improvvisi, la loro durata, l'effetto sulle relazioni e sull'autostima.

Iniziare e portare a termine 10 / 16

Difficoltà a mettersi al lavoro, procrastinazione, compiti iniziati e lasciati a metà.

Da esplorare: i compiti rimandati, ciò che aiuta a iniziare (urgenza, interesse, presenza di altri), le conseguenze della procrastinazione.

Attenzione e dimenticanze 9 / 16

Distraibilità, difficoltà a mantenere l'attenzione, dimenticanze e oggetti persi.

Da esplorare: le situazioni in cui l'attenzione cala (riunioni, lettura, conversazioni), le dimenticanze che hanno conseguenze, le strategie già messe in atto.

Irrequietezza fisica e mentale 9 / 16

Bisogno di muoversi, difficoltà a stare seduti, sensazione di una mente che non si ferma mai.

Da esplorare: le situazioni in cui è difficile stare fermi, i modi per incanalare l'irrequietezza, l'effetto sul sonno.

Organizzazione e gestione del tempo 6 / 16

Difficoltà a pianificare, a organizzare le proprie cose e a stimare il tempo necessario.

Da esplorare: i ritardi, le scadenze mancate, l'organizzazione della casa e dei documenti, gli strumenti usati (agenda, promemoria).

Impulsività 6 / 16

Agire o parlare senza riflettere, difficoltà ad aspettare, decisioni prese d'impulso.

Da esplorare: le decisioni di cui la persona si è pentita (acquisti, parole, impegni), il modo di guidare, i comportamenti a rischio.

NELL'INFANZIA

Difficoltà nell'infanzia 10 / 16

Difficoltà di attenzione, irrequietezza o impulsività già presenti prima dei 12 anni, così come la persona le ricorda.

Da esplorare: le pagelle e le osservazioni degli insegnanti, i ricordi dei familiari, eventuali difficoltà di apprendimento.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale