

Inwentarz uwagi i organizacji w życiu codziennym

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje codzienne funkcjonowanie uwagi i funkcji wykonawczych u osoby dorosłej: uwagę i zapominanie, organizację i zarządzanie czasem, rozpoczynanie zadań, impulsywność, niepokój ruchowy i wewnętrzny oraz regulację emocji. Zbiera też wspomnienia tych trudności z dzieciństwa, przydatne, gdy rozważa się diagnostykę ADHD.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Everyday Attention and Organization Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	ADHD

Podgląd 28 pytań

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Rozprasza mnie to, co dzieje się wokół mnie.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Spóźniam się.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Odkładam na ostatnią chwilę zadania, które wymagają wysiłku.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Przerywam innym albo kończę za nich zdania.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Trudno mi długo usiedzieć w miejscu (zebranie, posiłek, podróż).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia, co daje wynik od 0 do 16. Pierwsze 24 stwierdzenia, rozdzielone między obszary, dotyczą ostatnich sześciu miesięcy; ostatnie 4 dotyczą dzieciństwa (przed 12. rokiem życia) i tworzą osobny blok.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wynik składa się z dwóch bloków: najpierw obecne trudności, potem wspomnienia podobnych trudności z dzieciństwa. Rozpoznanie ADHD wymaga trudności obecnych przed 12. rokiem życia, w kilku środowiskach i wpływających na funkcjonowanie: ten kwestionariusz daje wskazówki w tym zakresie, a ocena diagnostyczna je weryfikuje.

Na co zwrócić uwagę

Te trudności nie są specyficzne dla ADHD: lęk, depresja, niedobór snu, przeciążenie lub wyczerpanie mogą dawać podobny profil i trzeba je wziąć pod uwagę przed wyciągnięciem wniosków.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

NA CO DZIEŃ

Uwaga i zapominanie 13 / 16

Rozpraszanie się, trudność z utrzymaniem uwagi, zapominanie i gubienie rzeczy.

Do zbadania: sytuacje, w których uwaga się wyłącza (zebrania, czytanie, rozmowy), zapominanie, które ma konsekwencje, strategie, które osoba już stosuje.

Niepokój ruchowy i wewnętrzny 8 / 16

Potrzeba ruchu, trudność z usiedzeniem w miejscu, poczucie, że umysł nigdy się nie zatrzymuje.

Do zbadania: sytuacje, w których trudno wytrzymać bez ruchu, sposoby rozładowywania niepokoju, wpływ na sen.

Rozpoczynanie i kończenie zadań 7 / 16

Trudność z zabraniem się do pracy, prokrastynacja, zadania rozpoczęte i porzucone.

Do zbadania: odkładane zadania, co pomaga zacząć (presja czasu, zainteresowanie, obecność innych osób), konsekwencje prokrastynacji.

Regulacja emocji 7 / 16

Szybkie i silne reakcje emocjonalne, drażliwość, wrażliwość na frustrację i krytykę.

Do zbadania: nagłe wybuchy złości lub zniechęcenia, ich czas trwania, wpływ na relacje i samoocenę.

Organizacja i zarządzanie czasem 5 / 16

Trudność z planowaniem, porządkowaniem swoich spraw i szacowaniem potrzebnego czasu.

Do zbadania: spóźnienia, niedotrzymane terminy, organizacja mieszkania i dokumentów, używane narzędzia (kalendarz, przypomnienia).

Impulsywność 4 / 16

Działanie lub mówienie bez zastanowienia, trudność z czekaniem, decyzje podejmowane pod wpływem impulsu.

Do zbadania: decyzje, których osoba żałuje (zakupy, słowa, zobowiązania), prowadzenie samochodu, zachowania ryzykowne.

W DZIECIŃSTWIE

Trudności w dzieciństwie 5 / 16

Trudności z uwagą, nadruchliwość lub impulsywność obecne już przed 12. rokiem życia, tak jak osoba je pamięta.

Do zbadania: świadectwa i uwagi ze szkoły, wspomnienia bliskich, ewentualne trudności w uczeniu się.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT