

שאלון עצמי למתבגרות – כולל קריטריונים ל- ADHD עפ"י DSM4-TR

שם: _____

הזמן הממוצע הנדרש למילוי שאלון זה הוא 15-20 דקות. אודה לכם אם תקפידו למלא כל סעיף כי הוא חשוב בשקלול הסופי.

מס'	תכונה	בכלל לא	במקצת	הרבה	הרבה
1	המשמעת של הורי נוקשה מדי				
2	בא לי לבכות				
3	אני "מכופת" את החוקים בכל הזדמנות				
4	אני לומדת יותר באיטיות מאשר הייתי רוצה				
5	אני מתרגזת בקלות				
6	קשה לי לשבת במקום אחד לזמן ממושך				
7	הורי שמים לב רק להתנהגותי הרעה				
8	אני עושה טעויות רשלניות או מתקשה לשים לב לפרטים				
9	דרך הענישה אצלנו בבית אינה הוגנת				
10	אני מיואשת				
11	אני מתקשה לשמור על ריכוז בזמן משחק או עבודה				
12	אני מסתבכת עם המשטרה				
13	אני מתקשה לארגן את שיעורי הבית				
14	אני נוטה להתפרץ או לאבד שליטה בקלות				
15	אני נמרצת מכדי לשבת במקום אחד לאורך זמן				
16	הורי אינם מתייחסים להתנהגותי הטובה ואינם נותנים לי עליה חיזוקים				
17	קשה לי להקשיב כשאנשים מדברים איתי				
18	ההורים שלי קשוחים מדי				
19	אני מרגישה עצוב ומדוכדך				
20	קשה לי לסיים שיעורים או עבודות בבית				
21	אני מפירה חוקים				
22	אני שוכחת דברים שלמדתי				
23	יש לי "פתיל קצר"				
24	אני מתנועעת בחוסר שקט, זזה כל הזמן				
25	להורים שלי יש יותר מדי ציפיות ממני				
26	אני מתקשה בארגון המשימות והפעילויות שלי				
27	נראה כי הורי תמיד מעבירים עלי ביקורת				
28	אני דואגת לגבי דברים קטנים				
29	אני רוצה להכאיב לאנשים מסויימים				
30	נדרש ממני מאמץ רב על מנת לסיים עבודות ושיעורי בית				
31	אני מתרגזת מהר או באופן פתאומי, אני מתפרצת בכעס				
32	אני חסרת מנוחה אפילו כשאני יושבת בשקט				
33	רעשים מוציאים אותי מהריכוז כשאני מנסה ללמוד				
34	אני לא אוהבת מטלות ב"ס או שיעורי בית שדורשים ממני יותר מדי מחשבה				
35	יש הרבה צעקות בבית				
36	הרבה דברים מפחידים אותי, אפילו אם לא הייתי מוכן להודות בזה				
37	יש לי דחפים לעשות דברים מאד רעים				
38	קשה לי לדבוק בפעילות אחת לאורך יותר מכמה דקות				

מס'	תכונה	בכלל לא	במקצת	הרבה	הרבה מאוד
39	אני מסתבכת בגלל נטייתי להתעצבן בקלות				
40	אני צריכה לקום ולהסתובב בעת הכנת שיעורי בית				
41	אין לי שיקול דעת טוב לגבי הרבה דברים				
42	אני מאבד דברים שנחוצים למטלות או לפעילויות (לדוגמא-שיעורי בית,עפרונות,ספרים,כלים)				
43	הכללים בבית שלנו לא כל כך ברורים				
44	מבחוץ נראה שאני מתנהגת בסדר, אבל מבפנים אני חסר בטחון עצמי				
45	אני משחיתה רכוש ששייך לאחרים				
46	קשה לי לארגן את המחשבות שלי				
47	הרבה דברים מעצבנים אותי				
48	קשה לי לשבת בזמן ארוחה				
49	קשה לי לעסוק בפעילויות פנאי או במשחקים בשקט				
50	דברים שקורים מסביבי מסיחים את דעתי				
51	משפחתי לא עושה הרבה דברים "כיפיים" ביחד				
52	אני פוחדת להיות לבד				
53	אני שכחנית בפעולות יום-יומיות				
54	אני אוהב לעשות דברים מסוכנים				
55	אנ שוכחת את מה שהייתי צריך לעשות				
56	אנשים מעצבנים ומרגיזים אותי				
57	אני מניעה את הידיים או הרגליים בחוסר שקט, מתנועע בכסא				
58	אני מעדיפה להיות בתנועה מאשר להשאר במקום אחד				
59	אני נמצאת בפיגור בלימודים				
60	אני קמה מהכסא בזמן שאני אמור להשאר ישוב (למשל, בביה"ס)				
61	אין לי יחס של קרבה עם בני משפחתי				
62	אני נלחץ				
63	אני חסרת מנוחה או היפראקטיבית				
64	אני נעדרת מבית הספר (ללא רשות)				
65	קשה לי להתרכז בדבר אחד				
66	עדיין יש לי התפרצויות זעם				
67	אני בן אדם בודד				
68	לפעמים אני מרגיש כאילו אני מונע על ידי מנוע ("לא נגמרים לי המצברים")				
69	קל להרגיז אותי				
70	אני תמיד בתנועה				
71	להורים שלי לא באמת אכפת ממני				
72	העתיד נראה לי חסר תקווה				
73	אני לוקחת דברים שאינם שייכים לי				
74	אני מאד לא מאורגנת לגבי שיעורי בית				
75	אני מדברת יותר מדי				
76	יש לי הרבה כאבים				
77	אני שותה משקאות חריפים (משקאות שמכילים אלכוהול)				
78	אני קורא לאט ובמאמץ רב				
79	אני עונה לשאלות לפי שנשאלו בשלמותן				
80	אני לוקחת סמים				
81	יש לי בעיה לקרוא ולאית				
82	קשה לי לעמוד בתור או להמתין לתורי בפעילות עם				

מס'	תכונה	בכלל לא	במקצת	הרבה	הרבה מאוד
83	כתב היד שלי אינו ברור				
84	קשה לי לעקוב אחרי השורות כשאני קורא, אני מאבדת את המקום בקריאה				
85	אני נגרת לצרות בקלות				
86	אני מפריעה לאחרים בעבודה או במשחק				
87	יש לי סיוטי לילה				