



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ه: پرسشنامه آمن

پرسشنامه یا آزمون تشخیص آمن^۱

اگر تصور می کنید ممکن است به اختلال نارسایی توجه، مبتلا باشید به این آزمون پاسخ دهید:

در هریک از موارد زیر، بار نخست، به خود نمره بدهید و بار دوم از فرد دیگری که شما را می شناسد بخواهید به

شما امتیاز بدهد.

- ۰ برای هرگز
- ۱ برای به ندرت
- ۲ برای بعضی مواقع
- ۳ برای معمولاً
- ۴ برای بسیار

اگر شامل حال شما نمی شود اصلاً امتیاز ندهید.

موردها	امتیاز شما به خودتان	امتیاز دیگری به شما
خیلی سریع حواسم پرت می شود.		
در خانه، مدرسه، محیط کار و حتی هنگام بازی، برایم مشکل است که به مدت لازم، به کار در دست انجام، توجه نشان دهم.		
هنگامی که دیگران صحبت می کنند، به سختی می توانم گوش دهم.		
به سختی می توانم کاری یا مسئولیتی را به اتمام برسانم.		
مرتب و منظم بودن برایم مشکل است. معمولاً کمد لباس، میز تحریر، خانه و غیره نامرتب هستند.		
با وقت (زمان) مشکل زیادی دارم. معمولاً دیرم می شود، عجله دارم، پروژه ها و تکالیفم را در آخرین فرصت انجام می دهم و بیشتر مواقع وقت کم می آورم و کارم را دیر تحویل می دهم و یا ناتمام می گذارم.		
معمولاً چیز گم می کنم.		
معمولاً در اثر بی دقتی و بی توجهی به ریزه کاری ها، اشتباه های اساسی انجام می دهم.		
کم حافظه و فراموشکارم.		
در عالم رویا غرق می شوم و به دنیای خیالی و تفکر فرو می روم.		
بیشتر مواقع کم حوصله هستم و از یکنواختی خسته می شوم.		
دارای انگیزه و نیروی محرکه ی کمی هستم. شروع کار برایم سخت است.		
خسته، گند، آهسته و تنبل هستم.		
در خود فرو رفته و کناره گیر هستم.		
ملتهب و ناآرام و بیش از حد فعال هستم.		

^۱Amen

		نمی توانم مدت زیادی در جایی بنشینم (یکجا بند نمی شوم)
		بی قرار هستم، دائم در حرکت و یا عضوی از بدن خود (دست و پا و سرو...) را با حرکات تکراری تکان می دهم.
		شلوغ و پرصدا هستم و به سختی می توانم ساکت باشم.
		به نظر می رسد که درون من یک موتور کار گذاشته اند.
		خیلی پر حرف هستم.
		رفتار تکانشی دارم (بی اختیار چیزی می گویم و یا کاری انجام می دهم)
		نمی توانم به راحتی منتظر نوبت باشم.
		میان حرف یا بازی دیگران می پریم.
		بیش از حد و یا بی جهت نگرانم.
		بیش از حد مرتب و منظم هستم (وسواس دارم)
		منفی گرایی و مخالفت ورزی می کنم
		به افکار منفی، گرایش زیادی دارم و در آنها غرق می شوم. (افکاری را مرتب در سر تکرار می کنم)
		گرایش به رفتارهای تکراری دارم.
		اصلاً از تغییر و تحول خوشم نمی آید.
		کینه ورز هستم.
		برایم مشکل است توجهم را از موضوعی به موضوع دیگر بر اساس ضرورت منتقل کنم.
		به راه حل های متفاوت در یک مورد خاص نمی توانم فکر کنم. (نمی توانم چندین راه حل را در مورد یک مسئله مدنظر داشته باشم.)
		گرایش زیادی دارم که عقیده ی خودم را محکم بچسبم و عقاید دیگران را نادیده بگیرم.
		گرایش دارم که مدت طولانی در یک فکر و یا عمل غرق شوم، اگرچه برایم خوب نباشد.
		همیشه باید کارهایم را به طور خاصی انجام دهم وگرنه خیلی ناراحت می شوم.
		دیگران می گویند که من خیلی نگران و دلوایس هستم.
		بعضی مواقع، بی خود و بی جهت، از کوره در می روم و خشونت به خرج می دهم.
		گفته ها و نظرات دیگران را به طور منفی تفسیر می کنم، اگرچه منفی نیستند.
		موضوعات کوچک مرا اذیت می کنند و جمع می شوند و یکدفعه منفجر می شوند، سپس خاموش می شوند و در آخرین خستگی به من روی می آورد.
		بعضی مواقع گیج، سردرگم، مات و مبهوت می شوم.
		بعضی اوقات هراس بی جهت و ناگهانی به من دست می دهد.
		چنین می پندارم که بعضی مواقع اشیاء شکل عوض می کنند و یا سایه هایی را می بینم.
		خیلی پیش می آید که فکر می کنم در جایی بوده ام ولی در واقع هرگز آنجا نبوده ام.
		خیلی حساس هستم و کمی هم آشفتگی دارم (گویا کسی قصد آزار مرا دارد).

		سردرد و یا دل درد بی خود و بی جهت دارم.
		در گذشته سرم آسیب دیده و یا در خانواده خشونت و تهاجم وجود داشته و یا دارد.
		افکار منفی و تاریک دارم که ممکن است خودکشی و یا قتل هم شامل آن باشد.
		بعضی مواقع فراموشکار و کم حافظه می شوم.
		بعضی مواقع متشنج هستم و ناگهان از کوره درمی روم.
		خلق و خوی متغیر دارم، دمدمی مزاج هستم (گاهی خوبم و گاهی بد)
		منفی گرا هستم.
		بی حال و کم انرژی هستم.
		بیشتر مواقع بی قرار هستم.
		گرایش به تنهایی و کناره گیری دارم.
		مرتب احساس ناامیدی، بیهودگی و گناه می کنم.
		به تفریح و آنچه که خوشگذرانی نامیده می شود کمتر علاقه مندم.
		اختلال در خوابیدن (کم خوابی یا پر خوابی) دارم.
		احساس خود کم بینی مزمن دارم.
		عصبانی یا خشن هستم.
		نسبت به صدا، نور، پوشاک و محیط حساس هستم.
		مرتب خلق و خوی من تغییر می کند (روحیه ی خوش و ناخوش جا عوض می کند)
		غیرقابل انعطاف، خودرأی و یک سو نگر هستم.
		اگرچه مکرراً جواب منفی می شنوم، باز هم روی خواست خود پافشاری می کنم.
		بعضی مواقع رفتار غیرمنصفانه، بی رحمانه و خشن از خود نشان می دهم.
		بعضی مواقع در حالت پرحرفی و پرگوئی غرق می شوم.
		بعضی مواقع حالت تفکر تکانه ای، فقدان خویشتن داری و بی اختیاری بر من غالب می شود.
		بعضی مواقع رفتار غیرقابل پیش بینی از من سرمی زند.
		بعضی مواقع فکرهای بسیار بزرگ و عظیم می کنم که به غیرممکن نزدیک تر است تا به امکان تحقق آن.
		گویش سریع دارم (تند تند صحبت می کنم).
		احساس می کنم که تفکراتم به سرعت از ذهنم می گذرند.
		مضطرب و ترسو هستم.

بررسی نتایج

آزمون شامل ۶ گروه است و در هر گروه بین ۹ تا ۱۵ مورد یا پرسش مطرح شده است که به ترتیب زیر هستند:

جمع امتیازها		
گروه یک	موارد ۱ تا ۱۴	بین صفر تا ۱۵
گروه دو	موارد ۱۵ تا ۲۳	بین صفر تا ۹
گروه سه	موارد ۲۴ تا ۳۶	بین صفر تا ۱۳
گروه چهار	موارد ۳۷ تا ۴۹	بین صفر تا ۱۳
گروه پنج	موارد ۵۰ تا ۵۸	بین صفر تا ۹
گروه شش	موارد ۵۹ تا ۷۱	بین صفر تا ۱۳

برای هر گروه، پاسخ‌هایی که نمره ۳ یا ۴ گرفته‌اند را جمع کنید.

در مقابل هر گروه جمع امتیازها را بنویسید.

نوع یک: حواس پرت

باید از گروه یک ۶ یا بیشتر باشد.

باید از گروه دو کمتر از ۶ باشد.

باید از گروه‌های ۳، ۴، ۵، ۶ کمتر از ۶ باشد.

نوع دو: کلاسیک

باید از گروه یک ۶ یا بیشتر باشد.

باید از گروه دو ۶ یا بیشتر باشد.

نوع سه: کله شق یا انعطاف پذیر

باید از گروه یک ۶ یا بیشتر باشد.

باید از گروه دو کمتر از ۶ باشد.

باید از گروه سه ۶ یا بیشتر باشد.

نوع چهار: تکانشی

باید از گروه یک ۶ یا بیشتر باشد.

باید از گروه دو کمتر از ۶ باشد. ۲، ۳، ۵، ۶ کمتر از ۶ باشد.

باید از گروه چهار ۶ یا بیشتر باشد.

نوع پنج: لیمبیک

باید از گروه یک ۶ یا بیشتر باشد.

باید از گروه دو کمتر از ۶ باشد. ۲، ۳، ۴، ۶ کمتر از ۶ باشد.

باید از گروه پنج ۶ یا بیشتر باشد.

نوع شش: انفجاری

باید از گروه یک ۶ یا بیشتر باشد.

باید از گروه دو کمتر از ۶ باشد.

باید از گروه شش ۶ یا بیشتر باشد. ۳، ۴، ۵، ۶ بیشتر از ۶ باشد.

* یک فرد مبتلا امکان دارد به بیشتر از یک نوع اختلال نارسایی توجه مبتلا باشد (به نقل از دقیقیان، ۱۳۸۸).

لغات کلیدی:

اختلال نقص توجه- فزون کنشی

درمان دارویی

درمان نوروفیدبک