



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ها

الف) مقیاس نارسایی در کنش وری اجرای (BDEFS-LF)

در زیر فهرستی از عبارات آمده که رفتار شما را توصیف می‌کند. هر عبارت را به دقت مطالعه نموده و مشخص کنید هر چند وقت یکبار هر کدام از این مشکلات را تجربه کرده‌اید. دور عددی که رفتار شما را در طول شش ماه گذشته بهتر توصیف می‌کند، دایره بکشید.

همیشه	اغلب	بعضی اوقات	هرگز یا به ندرت	گویه ها
4	3	2	1	۱. برای انجام کارها امروز و فردا می‌کنم و آنها را تا لحظه آخر به تعویق می‌اندازم.
4	3	2	1	۲. درک ضعیفی از زمان دارم.
4	3	2	1	۳. وقتم را تلف می‌کنم یا نمی‌توانم درست آن را مدیریت نمایم.
4	3	2	1	۴. نمی‌توانم کارها و وظایف محوله ام را به موقع آماده کنم.
4	3	2	1	۵. نمیتوانم تکالیفم را در موعد مقرر به اتمام برسانم.
4	3	2	1	۶. در برنامه ریزی برای آینده و آمادگی برای رویدادهای پیش رو با مشکل مواجه هستم .
4	3	2	1	۷. کارهایی را که قرار است انجام دهم، فراموش می‌کنم.
4	3	2	1	۸. به نظر می‌رسد که نمی‌توانم به اهدافی که برای خود در نظر می‌گیرم، برسم.
4	3	2	1	۹. در کار یا قرار ملاقات‌های از پیش تعیین شده با تأخیر حاضر می‌شوم.
4	3	2	1	۱۰. به نظر می‌رسد که نمی‌توانم کارهایی که انجام آن‌ها ضروری است را به خاطر بسپارم.
4	3	2	1	۱۱. به نظر می‌رسد که نمی‌توانم کارها را به اتمام برسانم مگر اینکه ضربالاجلی وجود داشته باشد.
4	3	2	1	۱۲. در تخمین اینکه انجام یک کار یا رفتن به یک مکان خاص چه مدت زمان لازم دارد، مشکل دارم .
4	3	2	1	۱۳. در ایجاد انگیزه لازم) در خودم (برای شروع یک کار مشکل دارم.

4	3	2	1	۱۴. در ایجاد انگیزه لازم برای چسبیدن به کار و به اتمام رساندن آن مشکل دارم.
4	3	2	1	۱۵. انگیزه لازم جهت از قبل آماده شدن برای انجام کارهای محوله را ندارم.
4	3	2	1	۱۶. در کامل کردن یک کار قبل از شروع کاری جدید مشکل دارم.
4	3	2	1	۱۷. در انجام کارهایی که برای خودم تعیین میکنم، مشکل دارم.
4	3	2	1	۱۸. در عمل به وعدهها و تعهداتی که به دیگران میدهم، مشکل دارم.
4	3	2	1	۱۹. برنامه شخصی منظمی ندارم.
4	3	2	1	۲۰. در مرتب کردن و انجام کارها بر اساس اولویت یا اهمیت مشکل دارم. نمی توانم به خوبی اولویت بندی کنم.
4	3	2	1	۲۱. شروع کردن و ادامه دادن کارهایی که باید انجام دهم، برایم سخت است.
a. در این قسمت چیزی ننویسید جمع نمره کل بخش : S-TM : 1				
4	3	2	1	۲۲. به نظر می رسد به اندازه یا به خوبی دیگران نمی توانم آینده را پیش بینی کنم.
4	3	2	1	۲۳. به نظر می رسد که نمی توانم آنچه قبلاً خوانده ام یا در موردش شنیده ام را به خاطر بیاورم.
4	3	2	1	۲۴. در سازماندهی افکارم مشکل دارم.
4	3	2	1	۲۵. زمانی که قرار است کار پیچیده های را انجام دهم، نمی توانم اطلاعات را در ذهنم تجسم کرده یا آن را درست انجام دهم.
4	3	2	1	۲۶. در انجام کارها، نمیتوانم گزینه های مختلف و پیامدهایی که ممکن است به دنبال داشته باشند را مد نظر قرار دهم.
4	3	2	1	۲۷. در بیان آنچه که میخواهم بگویم، مشکل دارم.
4	3	2	1	۲۸. در مواجهه با مشکلات نمیتوانم مانند دیگران مبتکر و خلاق بوده و یا راه حل جدیدی ارائه کنم.
4	3	2	1	۲۹. وقتی میخواهم چیزی را برای دیگران توضیح دهم، در یافتن واژگان مشکل دارم.
4	3	2	1	۳۰. میتوانم هنگام نوشتن به خوبی و به سرعت دیگران افکارم را بر روی کاغذ بیاورم.
4	3	2	1	۳۱. احساس می کنم به اندازه افرادی که در سطح هوشی من هستند، خلاق و مبتکر نیستم.
4	3	2	1	۳۲. فکر می کنم در مسیر دستیابی به اهداف یا تکالیف، به اندازه دیگران

				نمی‌توانم به راه‌های گوناگون برای انجام کارها فکر کنم.
4	3	2	1	۳۳. در مقایسه با دیگران، در یادگیری فعالیت‌های جدید یا پیچیده مشکل دارم.
4	3	2	1	۳۴. هنگام توضیح مطالب، در حفظ توالی و ترتیب درست آنها مشکل دارم.
4	3	2	1	۳۵. به نظر می‌رسد نمی‌توانم به سرعت دیگران به اصل مطلب اشاره کنم.
4	3	2	1	۳۶. هنگام انجام کارها، در حفظ نظم و ترتیب آنها مشکل دارم.
4	3	2	1	۳۷. در هنگام بروز رویدادهای غیرمنتظره، قادر نیستم به اندازه دیگران واکنش مناسب و مؤثری نشان دهم.
4	3	2	1	۳۸. در حل مسائلی که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شوم، کندتر از دیگران عمل می‌کنم.
4	3	2	1	۳۹. زمانی که باید بر روی مسئله‌های تمرکز کنم، به سادگی با محرک‌های بیرونی یا افکار غیر مرتبط حواسم پرت می‌شود.
4	3	2	1	۴۰. وقتی مطلبی را می‌خوانم به اندازه کافی متوجه مفهوم آن نمی‌شوم؛ باید دوباره آن را بخوانم تا معنیاش را درک کنم.
4	3	2	1	۴۱. به خوبی دیگران نمی‌توانم توجهم را بر روی کار یا تکالیف متمرکز کنم.
4	3	2	1	۴۲. به سادگی گیج می‌شوم.
4	3	2	1	۴۳. به نظر می‌رسد نمی‌توانم در هنگام خواندن، انجام کارهای دفتری، سخنرانی و کار، تمرکز را حفظ کنم.
4	3	2	1	۴۴. در موقع انجام کارها، تمایز قائل شدن بین آنچه مهم است و آنچه مهم نیست، برایم دشوار است.
4	3	2	1	۴۵. فکر نمی‌کنم بتوانم به دقت و سرعت دیگران اطلاعات را پردازش نمایم.
a. در این قسمت چیزی ننویسید جمع نمره کل بخش S-O/PS: 2				
.....				
4	3	2	1	۴۶. انتظار کشیدن برایم سخت است، بی‌طاقتم.
4	3	2	1	۴۷. تکانشی تصمیم می‌گیرم (قبل از انجام کار به عواقبش فکر نمی‌کنم)
4	3	2	1	۴۸. نمی‌توانم واکنش‌ها و پاسخ‌های خود را نسبت به وقایع یا دیگران بازداري کنم.
4	3	2	1	۴۹. زمانی که می‌بایست کاری را انجام دهم، توقف فعالیتها یا رفتارهای کنونی برایم مشکل است.
4	3	2	1	۵۰. زمانی که بازخورد اشتباهاتم به من گوشزد می‌شود، نمی‌توانم رفتارم را تغییر دهم.
4	3	2	1	۵۱. به صورت تکانشی از دیگران انتقاد می‌کنم.

4	3	2	1	۵۲. احتمال دارد کارهایی را بدون در نظر گرفتن پیامدهایشان انجام دهم.
4	3	2	1	۵۳. در لحظه آخر برنامه‌ام را به خاطر یک تصمیم ناگهانی و تکانهای تغییر میدهم.
4	3	2	1	۵۴. قبل از این که نسبت به موقعیتهای واکنش نشان دهم، رویدادهای مرتبط یا تجارب شخصی گذشته‌ام را بررسی نمیکنم (بدون تفکر عمل میکنم)
4	3	2	1	۵۵. نسبت به چیزهایی که میگویم یا انجام میدهم، آگاه نیستم.
4	3	2	1	۵۶. مشکل میتوانم نسبت به مسائلی که مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند، واقعگرا باشم.
4	3	2	1	۵۷. این که از زاویه دید دیگران به یک مشکل یا یک موقعیت نگاه کنم، برایم دشوار است.
4	3	2	1	۵۸. نمیتوانم قبل از انجام کاری، آن را بررسی کنم.
4	3	2	1	۵۹. در پیروی از قوانین در یک موقعیت مشکل دارم.
4	3	2	1	۶۰. احتمال این که یک وسیله نقلیه موتوری را تندتر از بقیه برانم، زیاد است (سرعت بسیار زیاد)
4	3	2	1	۶۱. در موقعیتهای ناکام کننده، کم تحمل هستم.
4	3	2	1	۶۲. نمیتوانم به خوبی دیگران هیجاناتم را بازدارم.
4	3	2	1	۶۳. قبل از انجام یک کار، به آینده و این که این کار چه عواقبی ممکن است داشته باشد، فکر نمی‌کنم (آینده نگری نمیکنم).
4	3	2	1	۶۴. نسبت به دیگران تمایل بیشتری به شرکت در فعالیتهای پرخطر دارم.
a. در این قسمت چیزی ننویسید جمع نمره کل بخش : S-R : 3				
4	3	2	1	۶۵. معمولاً در کارهایی که به دنبال میانبر میگردم و همه آنچه را که باید، انجام نمیدهم.
4	3	2	1	۶۶. از انجام کارهای کسل کننده، شانه خالی میکنم.
4	3	2	1	۶۷. به اندازه دیگران یا به اندازه لازم برای انجام کارم تلاش و کوشش نمی‌کنم.
4	3	2	1	۶۸. دیگران به من می‌گویند که تنبل یا بی انگیزه هستم.
4	3	2	1	۶۹. در انجام کارهایی که کمک دیگران وابسته ام.
4	3	2	1	۷۰. کارها باید نفع آبی برایم داشته باشند وگرنه آنها را انجام نمیدهم.
4	3	2	1	۷۱. زمانی که قرار است کاری انجام دهم، برایم مشکل است در مقابل اشتیاق انجام یک کار سرگرم کننده یا جذابتر مقاومت کنم.

4	3	2	1	۷۲. کمیت و کیفیت عملکرد شغلیام، با هم تناسب ندارند .
4	3	2	1	۷۳. بدون نظارت یا تکرار دستورالعمل‌ها، نمیتوانم به خوبی دیگران کار کنم.
4	3	2	1	۷۴. نسبت به دیگران از اراده و قاطعیت کمتری برخوردارم.
4	3	2	1	۷۵. من نمیتوانم مانند دیگران، کارهای طولانی مدت و یا کارهایی که پاداش فوری ندارند را انجام دهم.
4	3	2	1	۷۶. من نمیتوانم در مقابل انجام کارهایی که پاداش فوری به دنبال دارند، مقاومت کنم حتی اگر آن کارها در دراز مدت برای من عواقب بدی داشته باشند.
<p>۱. در این قسمت چیزی ننویسید</p> <p>جمع نمره کل بخش S-M :: 4</p> <p>.....</p>				
4	3	2	1	۷۷. زود عصبانی و آشفته می‌شوم.
4	3	2	1	۷۸. بیش از اندازه هیجان زده می‌شوم.
4	3	2	1	۷۹. به آسانی برانگیخته می‌شوم.
4	3	2	1	۸۰. نمیتوانم مانع بروز هیجانات شدید مثبت یا منفی خود شوم.
4	3	2	1	۸۱. وقتی احساس ناراحتی شدید دارم، نمیتوانم خودم را آرام کنم.
4	3	2	1	۸۲. زمانی که هیجانی می‌شوم، به نظر میرسد نمیتوانم هیجانانگیز را کنترل کرده و منطقی تر باشم.
4	3	2	1	۸۳. وقتی از مسئله ای ناراحتم، تمام فکر و ذهنم مشغول آن مسئله می شود و به نظر می رسد نمی توانم به چیزهای مثبت فکر کنم.
4	3	2	1	۸۴. نمیتوانم هیجانانگیز را کنترل کنم تا در رسیدن به اهدافم موفق شوم یا به خوبی با دیگران کنار بیایم.
4	3	2	1	۸۵. بیشتر از دیگران آشفته یا هیجانی باقی میمانم.
4	3	2	1	۸۶. اجتناب از مواجهه با افرادی که از نظر هیجانی مرا ناراحت می‌کنند، یا ترک موقعیتی که مرا خیلی هیجانی می‌کند، برایم دشوار است.
4	3	2	1	۸۷. وقتی ناراحت هستم، نمیتوانم هیجانانگیز را به سمت چیزهای مثبت سوق دهم.
4	3	2	1	۸۸. نمی توانم یک رویداد ناراحت کننده را به طور عینی ارزیابی کنم.
4	3	2	1	۸۹. زمانی که خیلی هیجانی می‌شوم، نمیتوانم از دیدگاههای مثبت تری به رویدادهای منفی نگاه کنم.

در این قسمت چیزی ننویسید	
جمع نمره کل بخش : 5S-R/E	
.....	
جمع کل نمرات 5 بخش :	توسط درمانگر تکمیل گردد
.....	
تعداد گویه هایی که به صورت 3 یا 4 پاسخ داده شده اند :	
.....	
شاخص ADHD-EF گویه های 1، 6، 14، 16، 24، 49، 50، 55، 60، 65 : 69	
.....	