

Часть А

№	Вопрос	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
		0	1	2	3	4
1	Бывают ли у вас трудности с завершением проекта после того, как вы выполнили самую сложную его часть?					
2	Как часто вы испытываете проблемы с приведением дел в порядок, если задача требует от вас собранности?					
3	Случается ли так, что вы забываете о назначенной встрече или о взятых на себя обязательствах?					
4	Если вам предстоит задача, и вы не знаете, как к ней подойти — часто ли вы избегаете таких задач или откладываете их «на потом»?					
5	Бывает ли так, что вы в нетерпении ёрзаете или двигаете руками и ногами, если приходится долго сидеть?					
6	Чувствуете ли вы себя возбуждённым, переполненным энергией, словно внутри спрятан вечный двигатель?					

Часть В

№	Вопрос	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
		0	1	2	3	4
7	Если вам приходится выполнять нудную работу или трудный проект — как часто вы делаете ошибки из-за невнимательности?					
8	Если вам приходится выполнять скучную, однообразную, монотонную работу — сложно ли вам удерживать внимание?					
9	Бывает ли так, что вы не можете сосредоточиться на разговоре, даже если собеседник обращается к вам напрямую?					
10	Приходится ли вам терять дома и на работе свои вещи, и возникают ли у вас трудности с их поиском?					
11	Если рядом кто-то шумит, или происходит какое-то событие — это часто вас отвлекает?					
12	Бывало ли так, что вы покинули собрание, конференцию, не выдержав длительного сидения на одном месте?					

13	Часто ли вы чувствуете беспокойство, озабоченность, хлопчете по пустякам?						
14	Бывает ли вам трудно расслабиться даже в такие моменты, когда для этого есть все условия?						
15	Замечали ли вы за собой, что иногда в компании слишком много говорите?						
16	Приходилось ли вам ловить себя на мысли, что вы договариваете фразу за собеседником раньше, чем он успеет её произнести?						
17	Бывает ли так, что вы испытываете раздражение, пытаясь дождаться своей очереди?						
18	Случается ли вам прерывать других людей, когда они заняты своим делом?						

Общий балл

Итого, невнимательность							
Итого, гиперактивность + импульсивность							

Инструкция

Стандартная шкала состоит из **18 вопросов**. Они соответствуют основным критериям СДВГ, описанным в справочнике DSM-IV, и разделены на два блока симптомов: первый относится к невнимательности, второй — к гиперактивности и импульсивности.

Существует также краткая шкала скрининга, ASRS-5, которая состоит всего из 6 вопросов. Она может быть более удобной, если речь идёт о быстрой диагностике (например, при массовых опросах населения). Однако на крупных выборках она уступает стандартной ASRS.

Отвечая на вопросы шкалы самодиагностики, человек должен честно указать, имеются ли у него те или иные симптомы, и как часто они проявляются. Частота варьируется от «никогда» до «очень часто». Важно отметить, что признаки должны повторяться как минимум на протяжении последних 6 месяцев.

В таблице вопросы, относящиеся к симптомам невнимательности (1 – 4, 7 – 12), выделены жёлтым цветом. Вопросы, которые позволяют обнаружить симптомы гиперактивности и импульсивности (5 – 6, 13 – 18), выделены голубым цветом.

На каждый вопрос есть 5 вариантов ответа. «*Никогда*» соответствует 0 баллов, а «*очень часто*» — 4 баллам.

При ответе на вопрос нужно проставить в ячейке цифру, соответствующую частоте проявлений. Это необходимо для подсчёта итоговых баллов.

Часть А состоит из 6 вопросов, которые позволяют наиболее точно диагностировать СДВГ. Она служит инструментом скрининга.

Часть В содержит 12 вопросов на основе критериев DSM: они позволяют определить тип СДВГ (невнимательный, с преобладанием гиперактивности / импульсивности, смешанный) и помогают уточнить диагноз.

Если респондент набрал 14 и более баллов в Части А, то профиль его симптомов соответствует диагнозу СДВГ согласно справочнику DSM.

- **Низкая вероятность наличия СДВГ:** 9 баллов и меньше
- **Вероятность от незначительной до умеренной:** от 10 до 13 баллов
- **Высокая вероятность:** 14 – 17 баллов
- **Очень высокая вероятность:** 18 баллов

Часть В даёт дополнительную информацию о тяжести симптомов и о том влиянии, которые они оказывают на жизнь человека. Показатель в 27 баллов и выше является клинически значимым.

Материал подготовлен специалистами центра коррекции дислексии «Dyslexic» – dyslexia-center.ru