



Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI)

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Πιο κάτω θα βρείτε διάφορες δηλώσεις. Παρακαλώ κυκλώστε έναν αριθμό στα δεξιά κάθε δήλωσης για να υποδείξετε πόσο καλά σας περιγράφει αυτή η δήλωση ως άτομο. Άτομα που σας γνωρίζουν μπορεί να έχουν διαφορετική άποψη από εσάς – εμείς θέλουμε να γνωρίζουμε τι πιστεύετε εσείς για τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να απαντήσετε όσο πιο ειλικρινά μπορείτε.

Σίγουρα δεν αληθεύει 1	Δεν αληθεύει 2	Αληθεύει κάπως 3	Αληθεύει 4	Σίγουρα αληθεύει 5
---------------------------	-------------------	---------------------	---------------	-----------------------

1. Δυσκολεύομαι να θυμάμαι μακροσκελείς οδηγίες	1	2	3	4	5
2. Δυσκολεύομαι να θυμάμαι τι κάνω στη μέση μιας δραστηριότητας	1	2	3	4	5
3. Έχω την τάση να κάνω πράγματα χωρίς πρώτα να σκεφτώ τι θα μπορούσε να συμβεί	1	2	3	4	5
4. Δυσκολεύομαι να σταματήσω τον εαυτό μου να κάνει κάτι που μου αρέσει ακόμα και αν κάποιος μου λέει ότι αυτό δεν επιτρέπεται	1	2	3	4	5
5. Όταν κάποιος μου ζητά να κάνω αρκετά πράγματα, θυμάμαι μόνο το πρώτο ή το τελευταίο	1	2	3	4	5
6. Δυσκολεύομαι να συγκρατηθώ από το να χαμογελώ ή να γελώ σε περιπτώσεις που αυτό είναι ακατάλληλο	1	2	3	4	5
7. Δυσκολεύομαι να σκεφτώ ένα διαφορετικό τρόπο να επιλύσω ένα πρόβλημα όταν κολλήσω	1	2	3	4	5
8. Όταν κάποιος μου ζητά να φέρω κάτι, ξεχνώ τι έπρεπε να φέρω	1	2	3	4	5
9. Δυσκολεύομαι να προγραμματίσω μια δραστηριότητα (π.χ., να θυμηθώ να φέρω όλα όσα είναι απαραίτητα όταν πηγαίνω μια εκδρομή/στη δουλειά/στο πανεπιστήμιο)	1	2	3	4	5
10. Δυσκολεύομαι να σταματήσω μια δραστηριότητα που μου αρέσει (π.χ., βλέπω τηλεόραση ή κάθομαι μπροστά στον υπολογιστή το βράδυ παρόλο που είναι ώρα να πάω για ύπνο)	1	2	3	4	5
11. Δυσκολεύομαι να κατανοήσω λεκτικές οδηγίες εκτός αν επίσης μου υποδειχθεί το πώς να κάνω κάτι	1	2	3	4	5

Σίγουρα δεν αληθεύει 1	Δεν αληθεύει 2	Αληθεύει κάπως 3	Αληθεύει 4	Σίγουρα αληθεύει 5
---------------------------	-------------------	---------------------	---------------	-----------------------

12. Δυσκολεύομαι με εργασίες ή δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αρκετά βήματα	1	2	3	4	5
13. Δυσκολεύομαι να σκέφτομαι εκ των προτέρων ή να μαθαίνω από την εμπειρία μου	1	2	3	4	5
14. Τα άτομα που συναντώ τείνουν να πιστεύουν ότι είμαι πιο ζωηρός/ατίθασος σε σύγκριση με άλλα άτομα της ηλικίας μου.	1	2	3	4	5

Contact - This version was translated by:

Name: Andria Shimi

Institution: Memory & Attention Development Lab (MADLab), University of Cyprus

E-Mail: shimi.andria@ucy.ac.cy