Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI)
MALAYALAM

താഴെ നിങ്ങൾക്ക് നിരവധി പ്രസ്താവനകൾ കാണാം. ഒരു വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ തന്നിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനയെ എത്ര നന്നായി വിവരിക്കുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി, ഓരോ പ്രസ്താവനയുടെയും വലതുവശത്തുള്ള സംഖ്യയെ അടയാളപ്പെടുത്തുക.

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആളുകൾക്ക് നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യത്യസ്തമായി തോന്നിയേക്കാം. നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ് ചിന്തിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കഴിയുന്നത്ര സത്യസന്ധമായി ഉത്തരം നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.

തീർച്ചയായും ശരിയല്ല **1**	ശരിയല്ല **2**	ഭാഗികമായി ശരിയാണ് **3**	ശരിയാണ് **4**	തീർച്ചയായും ശരിയാണ് **5**

1. എനിക്ക് ദൈർഘ്യമേറിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
2. ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ എന്താണ് ഞാൻ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് ചില സമയങ്ങളിൽ മറന്നുപോകാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
3. ഞാൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിക്കൊണ്ട് എന്ത് സംഭവിക്കും എന്ന് തുടക്കത്തിലേ ചിന്തിക്കാതെ അതെ പ്രവർത്തിയുമായി മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
4. എനിക്ക് താത്പര്യമുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യം ചെയ്യുന്നത് അനുവദനീയമല്ല എന്ന് ആരെങ്കിലും പറഞ്ഞാലും ,ചില സമയങ്ങളിൽ അത് സ്വയം അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്	1	2	3	4	5
5. എന്നോട് ആരെങ്കിലും ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ,ആദ്യം പറഞ്ഞതോ അഥവാ അവസാനം പറഞ്ഞതോ മാത്രമേ ചില സമയങ്ങളിൽ ഓർത്തെടുക്കുവാൻ കഴിയാറുള്ളു.	1	2	3	4	5
6. അനുയോജ്യമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽപോലും എനിക്ക് പുഞ്ചിരിയും ചിരിയും അടക്കുവാൻ ചില സമയങ്ങളിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട് .	1	2	3	4	5
7. ഞാൻ ഒരു പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ ആ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ മറ്റൊരു മാർഗം കണ്ടെത്തുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
8. ആരെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും വസ്തു എന്നോട് എടുത്തു കൊണ്ടുവരാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ,എന്താണോ ആവശ്യപ്പെട്ടത് എന്ന കാര്യം ഞാൻ ചിലപ്പോഴൊക്കെ മറന്നുപോകാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5

9. ഒരു പ്രവൃത്തി ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിൽ ഞാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കാറുണ്ട് (ഉദാഹരണം :ഒരു യാത്രയ്ക്കൊ/ജോലിക്കോ/വിദ്യാലയത്തിലേക്കോ പോകുമ്പോൾ കൊണ്ടുപോകാൻ ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും ഓർത്തുവെക്കുന്നത്).	1	2	3	4	5
10. എനിക്ക് ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഇഷ്ട്ടപെടുന്ന പ്രവൃത്തി അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട് (ഉദാഹരണം : ഉറങ്ങാൻ ഉള്ള വേളകളിൽ ഞാൻ കംപ്യൂട്ടറിനുമുന്പിൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതും ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതും).	1	2	3	4	5
11. എനിക്ക് ചിലസമയങ്ങളിൽ ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് വാക്കാലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അത് എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് കാണിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മനസിലാക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
12. എനിക്ക് വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഉള്ള ഒരു ചുമതലയിൽ അഥവാ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
13. എനിക്ക് മുൻക്കൂട്ടി ചിന്തിക്കുവാനോ അഥവാ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് പഠിക്കുവാനോ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.	1	2	3	4	5
14. ഞാൻ കണ്ടുമുട്ടാറുള്ള ആളുകൾ ചിലസമയം ചിന്തിക്കുന്നത് , ഞാൻ എന്റെ സമപ്രായക്കാരെ അപേക്ഷിച് കൂടുതൽ ഉത്സാഹമുള്ള അഥവാ വന്യമായ ഒരു വ്യക്തിത്വത്തിന് ഉടമയാണ് എന്നാണ്	1	2	3	4	5

Contact - This version was translated by:

Name: Linda Jacob and Jacob Mathew

Institution: Medical Trust Institute of Medical Sciences, Kochi, Kerala, India

E-Mail: lindajacobphysio@gmail.com