Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI)

கீழே நீங்கள் பல கூற்றுகளைக் காணலாம். ஒவ்வொரு கூற்றும் தங்களை எவ்வளவு நன்கு விவரிக்கிறது என்பதைத் தெரிவிக்கவும். உங்களை அறிந்தவர்கள் உங்களைப் பற்றி வேறுபட்ட கருத்துகளைக் கொண்டிருக்கலாம் – ஆனால் நாங்கள் உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதை அறிய விரும்புகிறோம். தயவுசெய்து முடிந்தவரை நேர்மையாக பதிலளிக்க முயற்சிக்கவும். 1 முதல் 5 வரை ஒரு எண்ணை சுற்றிவைக்கவும்:

முற்றிலும் தவறானது 1	தவறானது 2	பகுதியளவில் உண்மை 3	உண்மை 4	முற்றிலும் உண்மை தயவுசெய்து ó¤¤ நேர்மையாக பதிலளிக்கவும். 5

1. நீண்ட வழிமுறைகளை நினைவில் வைத்திருப்பதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது	1	2	3	4	5
2. ஒரு செயலின் நடுவில் நான் என்ன செய்கிறேன் என்பதை நினைவில் வைத்திருப்பதில் எனக்கு சில நேரங்களில் சிரமம் உள்ளது	1	2	3	4	5
3. என்ன நடக்கலாம் என்பதை முதலில் யோசிக்காமல் செயல்படுவதற்கான ஒரு பழக்கம் எனக்கு உள்ளது	1	2	3	4	5
4. ஒருவர் அனுமதிக்கப்படவில்லை என்று சொன்னாலும், எனக்கு பிடித்ததை செய்யும் போது அதை நிறுத்துவதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது	1	2	3	4	5
5. ஒருவர் பல விஷயங்களை செய்யச் சொன்னால், நான் சில நேரங்களில் முதல் அல்லது கடைசி விஷயத்தை மட்டுமே நினைவில் வைத்திருப்பேன்	1	2	3	4	5
6. சில நேரங்களில் பொருத்தமற்ற சூழ்நிலைகளில் சிரிக்காமல் அல்லது புன்னகைக்காமல் இருக்க எனக்கு சிரமம் உள்ளது.	1	2	3	4	5

7. ஒரு பிரச்சனையில் சிக்கியபோது அதைத் தீர்க்க வேறு வழியை கண்டுபிடிப்பதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது	1	2	3	4	5
8. ஒருவர் என்னை ஏதாவது எடுக்கச் சொன்னால், நான் சில நேரங்களில் எதை எடுக்க வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடுவேன்	1	2	3	4	5
9. ஒரு செயலுக்கான திட்டமிடலில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது (உதாரணமாக, பயணம்/வேலை/பள்ளிக்கு செல்லும்போது தேவையான அனைத்தையும் கொண்டு செல்ல நினைவில் வைத்திருப்பது	1	2	3	4	5
10. சில நேரங்களில் எனக்கு பிடித்த செயல்களை நிறுத்துவதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது (உதாரணமாக, தூங்க வேண்டிய நேரத்தில் கூட, நான் தொலைக்காட்சி பார்க்கிறேன் அல்லது கணினி முன் உட்காருகிறேன்)	1	2	3	4	5
11. சில நேரங்களில் வாய்வழி கொடுக்கப்படும் வழிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்ள எனக்கு சிரமமாக இருக்கும். நான் எதைச் செய்வதை எவ்வாறு செய்வது என்பதைக் காட்டிய பிற்போது மட்டும் புரிந்து கொள்ள முடியும்.	1	2	3	4	5
12. பல படிகளைக் கொண்ட பணிகள் அல்லது செயல்களில் எனக்கு சிரமம் உண்டு	1	2	3	4	5
13. முன்கூட்டியே யோசிப்பதில் அல்லது அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்வதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது	1	2	3	4	5
14. என் வயதுடைய மற்றவர்களைவிட நான் அதிக உற்சாகமானவனாக/கட்டுப்பாடற்றவனாக சிலர் நினைக்கிறார்கள்	1	2	3	4	5

Contact - This version was translated by:
Name: Dr. Anne Rifkin-Graboi (LOVING PROJECT)
Institution: National Universitity of Singapore
E-Mail: rifkina@nus.edu.sg