



Teenage Executive Functioning Inventory – Self-report

কৈশোরপ্রাপ্তদের কার্যনির্বাহী কার্যাবলী পরিমাপের বর্ণনামূলক তালিকাঃ স্বহস্তে পূরণ

নিচে কিছু বাক্য দেওয়া আছে। প্রতিটি বাক্য মনোযোগ দিয়ে পড়বে। প্রতিটি বাক্যের ডানদিকে ১ থেকে ৫ পর্যন্ত সংখ্যা দেওয়া আছে। তোমার চিন্তার সাথে ডানদিকের যে সংখ্যাটি সবচেয়ে বেশি মিলবে, সেটিতে বৃত্তাকার চিহ্ন দাও। এখানে কোন ভুল বা সঠিক উত্তর নেই। খেয়াল রাখবে কোন বাক্যের ডানদিকের সংখ্যায় বৃত্তাকার চিহ্ন দিতে যেন বাদ না পড়ে। যথাসম্ভব সততার সাথে উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করবে।

| একেবারেই সত্য নয় ১ | সত্য নয় ২ | কিছুটা সত্য ৩ | সত্য ৪ | পুরোপুরি সত্য ৫ |
|------------------------|---------------|------------------|-----------|--------------------|
|------------------------|---------------|------------------|-----------|--------------------|

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| ১. বড় কোন কাজের বর্ণনা মনে রাখতে আমার অসুবিধা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ২. কাজের মাঝখানে আমাকে কি করতে হবে তা আমার মনে করতে অসুবিধা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৩. কি ঘটতে পারে তা প্রথমে চিন্তা না করেই কাজ করি। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৪. আমি নিজেকে এমন কাজ করা থেকে বিরত রাখতে পারি না, যা আমার করা উচিত না। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৫. যখন কেউ আমাকে অনেকগুলো কাজ করতে বলেন, আমি সবগুলো মনে রাখতে পারি না। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৬. আমি নিজের হাসি আটকাতে পারি না, যদিও আমি জানি যে তখন হাসা ঠিক নয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৭. আমি যখন কোন কাজ করতে গিয়ে আটকে যাই, তখন সে সমাধানের নতুন উপায় বের করতে আমার অসুবিধা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৮. কেউ আমাকে কোন কিছু নিয়ে আসতে বললে, আমি ভুলে যাই যে আমাকে কি নিয়ে আসতে হবে। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ৯. কোন কিছু পরিকল্পনা করে করা আমার কাছে কঠিন মনে হয় (যেমন- স্কুল বা বেড়াতে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সব কিছু মনে করে নেয়া)। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১০. যে কাজগুলো আমি খুব পছন্দ করি, সেগুলো না করে থাকতে পারি না (যেমন- রাতে ঘুমানোর সময় মোবাইল বা কম্পিউটার চালানো। যদিও আমি জানি, সে সময় আমাকে ঘুমাতে হবে)। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১১. কিছু বিষয় আমাকে না দেখিয়ে, শুধু কথার মাধ্যমে বোঝালে আমার তা বুঝতে অসুবিধা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১২. যে কাজ গুলো ধারাবাহিকভাবে অনেকগুলো ধাপ পার করে করতে হয়, সেগুলো করতে আমার সমস্যা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১৩. আমার ভুলগুলো থেকে শিক্ষা নিতে আমার অসুবিধা হয় (আমি একই ভুল বারবার করতেই থাকি)। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১৪. কারো সাথে দেখা হলে, তারা মাঝে মাঝে আমাকে আমার সমবয়সীদের তুলনায় বেশি চটপটে বা রাগী মনে করে। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ১৫. আমি যা করতে পছন্দ করি না, সেসব কাজ করতে অসুবিধা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১৬. মজার কোন কাজ করার সুযোগ পেলে, আমি আমার প্রয়োজনীয় কাজটি না করে মজার কাজটিই করতে থাকি (যেমন- পড়ালেখা না করে মোবাইল ব্যবহার করি)। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১৭. আমাকে কোন কাজ করতে নিষেধ করলে, তা থামাতে আমার সমস্যা হয়। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১৮. কোনও বিশেষ ঘটনায় আমি প্রায়ই আমার সমবয়সীদের তুলনায় বেশী উত্তেজিত হয়ে যাই (যেমন, পার্টি, ভ্রমণ, জন্মদিন, কম্পিউটার গেম জিতলে)। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ১৯. আমি কোন কাজ শুরু করলে, তা শেষ করতে পারি না। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |
| ২০. আমি শেষ মুহুর্তে সব কাজ করি। | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ |

Contact - This version was translated by:

Name: Bijon Baroi & Samsad Afrin Himi

Institution: Department of Psychology, Jagannath University, Bangladesh

E-Mail: bijonbaroi@psychology.jnu.ac.bd; samsad@psy.jnu.ac.bd