**ਨੌਕਰੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ:
ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ V2.2 (WPAI:UC)**

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਹਨ। *ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ।*

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਕੰਮ (ਪੈਸੇ ਲਈ ਕੰਮ) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? \_\_\_\_\_ ਨਹੀਂ \_\_\_ ਹਾਂ

*ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ “ਨਹੀਂ” ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਛੇਵੇਂ ਸਵਾਲ ਤੇ ਜਾਉ।*

ਹੇਠਲੇ ਸਵਾਲ **ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ** ਬਾਰੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? *ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਘੰਟੇ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਗਏ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ, ਆਦਿ ਘੰਟੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜੋੜੋ।*

*\_\_\_\_\_*ਘੰਟੇ

1. ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ, ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ) ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ?

\_\_\_\_\_ਘੰਟੇ

1. ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ?

\_\_\_\_\_ਘੰਟੇ *(ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ “0” ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਛੇਵੇਂ ਸਵਾਲ ਤੇ ਜਾਉ।)*

1. ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਦੋਂ ਓਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਨਿਬੇੜ ਸਕੇ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣੋ।

*ਸਿਰਫ ਇਹ ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸਰ ਪਾਇਆ।*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣੋ

1. ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਨੌਕਰੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ?

ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕਸਰਤ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਦਿ। ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਦੋਂ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਨਿਬੇੜ ਸਕੇ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣੋ।

*ਸਿਰਫ ਇਹ ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸਰ ਪਾਇਆ।*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

*ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ*

ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣੋ