

**WORK PRODUCTIVITY AND ACTIVITY IMPAIRMENT QUESTIONNAIRE:
(WPAI-BD)**

கீழ்க்கண்ட கேள்விகள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் மற்றும் உங்களின் செயல்திறன் மீது உங்கள் இருதுருவநிலை மனநோய் (பேரன்பு-ஊக்கமின்மை நோய்) விளைவுகள் பற்றி வினவுகின்றன. தயவு செய்து குறிப்பிட்டுள்ளதுபோல காலியான இடத்தை நிரப்பவும் அல்லது ஒரு எண்ணில் வட்டமிடவும்.

- 1) தற்போது நீங்கள் வேலை பார்க்கிறீர்களா _____ இல்லை _____ ஆம்
(சம்பளத்திற்காக வேலை பார்க்கிறீர்களா)?
(உங்கள் பதில் இல்லை எனில், “ இல்லை” பாக்ஸில் டிக் செய்துவிட்டு, நேரடியாகக் கேள்விக்குச் செல்லவும்)

அடுத்து வரும் கேள்விகள், இன்றைய தினத்தை உட்படுத்தாமல், **கடந்த ஏழு நாட்களைக்** குறிக்கின்றன.

- 2) கடந்த ஏழு நாட்களில், உங்களின் இருதுருவநிலை மனநோய் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் காரணமாக, எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்வதிலிருந்து தவறவிட்டீர்கள்? *உங்கள் இருதுருவநிலை மனநோய் காரணமாக நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்களில் நீங்கள் தவறவிட்ட நேரங்கள், நீங்கள் வேலைக்கு தாமதமாக சென்ற நேரங்கள், சீக்கிரமாய் கிளம்பியது, இன்னும் பிற., போன்றவற்றின் நேரங்கள் உட்பட்டது. இந்த ஆய்வில் பங்கேற்க நீங்கள் தவறவிட்ட நேரத்தை உட்படுத்தாதீர்கள்.*
_____ மணி நேரம்
- 3) கடந்த ஏழு நாட்களில், விடுப்பு, பொது விடுமுறைகள், இந்த ஆய்வில் பங்கேற்க எடுத்துக்கொண்ட நேரம், போன்ற இதரகாரணத்தாலும் நீங்கள் தவறவிட்ட மணி நேரம் எவ்வளவு?
_____ மணி நேரம்
- 4) கடந்த ஏழு நாட்களில், நீங்கள் எத்தனை மணி நேரம் உண்மையாக வேலை செய்தீர்கள்?
_____ மணி நேரம் (உங்கள் பதில் “ 0” எனில், நேராகக் கேள்விக்குச் செல்லவும்)
- 5) கடந்த ஏழு நாட்களில், நீங்கள் வேலை செய்துகொண்டிருந்தபோது இருதுருவநிலை மனநோய் எந்த அளவு உங்கள் உற்பத்தி ஆற்றலைப் பாதித்தது? *உங்களால் செய்ய முடிந்த வேலையின் அளவு அல்லது வகையை கட்டுப்படுத்திய நாட்கள், நீங்கள் விரும்பியதைவிடக் குறைவான வேலையை செய்துமுடித்த நாட்கள், மற்றும் உங்கள் வேலைகளை வழக்கம்போல கவனமாகச் செய்ய முடியாத நாட்களைப் பற்றி எண்ணிப்பாருங்கள். இருதுருவநிலை மனநோய் உங்கள் வேலைகளை சிறிதளவு மட்டுமே பாதித்திருந்தால் ஒரு சிறிய நம்பரை தேர்ந்தெடுங்கள். இருதுருவநிலை மனநோய் உங்கள் வேலைகளை அதிக அளவில் பாதித்திருந்தால் ஒரு பெரிய நம்பரை தேர்ந்தெடுங்கள்.*

இருதுருவநிலை
மனநோய் என்
வேலைகளில்
பாதிப்பு இல்லை

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

இருதுருவநிலை மனநோய்
என்னை முழுமையாக
வேலைகளைச்
செய்யவிடாமல்
தடுத்தது

ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்

- 6) கடந்த ஏழு நாட்களில், எந்த அளவு இருதுருவநிலை மனநோய், நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் செய்யும் வேலையைத் தவிர, உங்கள் வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்யும் ஆற்றலைப் பாதித்தது? வழக்கமான நடவடிக்கைகள் என்றால், வீட்டில் வேலை செய்வது, கடைக்குப் போவது, குழந்தை பராமரிப்பு, உடற்பயிற்சி, படிப்பு போன்ற நீங்கள் வழக்கமாக செய்யும் நடவடிக்கைகளை நாங்கள் குறிப்பிடுகிறோம். உங்களால் செய்ய முடிந்த வேலையின் அளவு அல்லது வகையை கட்டுப்படுத்திய நாட்கள், நீங்கள் விரும்பியதைவிடக் குறைவான வேலையை செய்துமுடித்த நாட்கள் பற்றி எண்ணிப்பாருங்கள். இருதுருவநிலை மனநோய் உங்கள் நடவடிக்கைகளை சிறிதளவு மட்டுமே பாதித்திருந்தால் ஒரு சிறிய நம்பரை தேர்ந்தெடுங்கள். இருதுருவநிலை மனநோய் உங்கள் நடவடிக்கைகளை அதிக பட்சமாக பாதித்திருந்தால் ஒரு பெரிய நம்பரை தேர்ந்தெடுங்கள்.

இருதுருவநிலை
மனநோய் பாதிப்பு
என் அன்றாட
நடவடிக்கைகளில்
இல்லை

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

இருதுருவநிலை மனநோய்
என்னை முழுமையாக என்
அன்றாட
நடவடிக்கைகளைச்
செய்யவிடாமல் தடுத்தது

ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்