

मनोविज्ञान विभाग
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय, वर्धा
स्वयं मूल्यांकन मापनी

दी गई प्रश्नावलियों की सहायता से हम आपसे आपके बारे में कुछ जानकारी लेना चाहते हैं। सभी प्रश्नावलियों को ध्यान से पढ़िये एवं दिये गये निर्देशों के अनुसार अपनी प्रतिक्रिया दीजिए। आपके द्वारा दी गयी जानकारी को गोपनीय रखा जाएगा। इसका उपयोग केवल शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए किया जायेगा। अतः आप निश्चित होकर अपनी प्रतिक्रिया दीजिए। ध्यान रहे की इन प्रश्नावलियों के लिए कोई सही उत्तर नहीं है। आपसे अनुरोध है कि प्रश्नावली में दिये गये सभी प्रश्नों का आप उत्तर अपने अनुभव के आधार पर दें। सहयोग के लिये धन्यवाद।

नाम - उम्र -
शैक्षिक योग्यता- विवाह के वर्ष- बच्चों की संख्या-
व्यवसाय की स्थिति: सरकारी प्राइवेट
व्यवसाय संबंधित: शिक्षा स्वास्थ्य बैंकिंग
व्यवसाय का पद:
आपकी मासिक आय: 20000 से कम 20000 से अधिक
परिवार का प्रकार: संयुक्त एकल तारित

निर्देश- नीचे जीवन में तनाव से सम्बन्धित कुछ क्षेत्रों के नाम दिये गये हैं। कृपया आप इन्हें ध्यानपूर्वक पढ़ें तथा अपनी प्रतिक्रिया दें। आप अपने तनाव के अनुभवों पर विचार करते हुए बताएं कि वे कितनी मात्रा में अनुभव किये जाते हैं। इस हेतु पाँच बिंदु मापनी में उचित स्थान पर सही का निशान लगायें। आप निश्चित होकर अपने तनाव के स्तर को बता सकती हैं।

तनाव से सम्बन्धित क्षेत्र	बहुत कम	कम	सामान्य	अधिक	बहुत अधिक
कार्य का तनाव					
कार्य स्थल पर काम पूरा न होने या ठीक न होने से उत्पन्न तनाव					
कार्य स्थल पर अपेक्षित मात्रा से कम काम होने से उत्पन्न तनाव					
आर्थिक तनाव					
स्वास्थ्य सम्बन्धित तनाव					
परिवार के सदस्यों के साथ तनाव					
कार्यक्षेत्र के सहयोगियों के साथ तनाव					
नौकरी की सुरक्षा					
नौकरी की सन्तुष्टि					
पारिवारिक समस्या को कार्यक्षेत्र के सहयोगियों को बताने पर तनाव					
कार्यक्षेत्र की समस्या को परिवार के सदस्यों को बताने पर तनाव					
पड़ोसियों के साथ तनाव					

निर्देश- नीचे आपके कार्य तथा पारिवारिक भूमिका में समायोजन से सम्बन्धित कुछ प्रश्न दिये गये हैं। कृपया आप इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें तथा अपनी अनुक्रिया व्यक्त करें। आप अपनी प्रतिक्रिया को पाँच बिंदु मापनी पर सही का निशान लगाकर दें।

क्र० सं०	कार्य तथा पारिवारिक भूमिका में समायोजन से सम्बन्धित प्रश्न	अत्यधिक सहमत	सहमत	सामान्य	असहमत	अत्यधिक असहमत
1.	नौकरी की जिम्मेदारियों का अच्छी तरह निर्वाह करती हूँ।					
2.	मैं अपने कार्यों या गतिविधियों को सहज रूप में कर पाती हूँ।					
3.	अपने कार्य के घंटे/समय का समायोजन स्थापित करती हूँ।					
4.	काम का बोझ अधिक होने पर अन्य लोगों की सहायता पर निर्भर रहती हूँ।					
5.	अपने समायोजन के लिए सहयोगियों के बीच बात-चीत करती हूँ।					
6.	सहयोगियों के बीच एक साथ कार्य करने में सहयोग देती हूँ।					
7.	परिवार के सदस्यों के बीच और सहकर्मियों के बीच समायोजन स्थापित करती हूँ।					
8.	परिवार के सदस्यों को समय दे पाती हूँ।					
9.	परिवार के सदस्यों के साथ अच्छा समय गुजारती हूँ।					
10.	परिवार में अपनी जिम्मेदारियों को अच्छी तरह निभाती हूँ।					
11.	पारिवारिक गतिविधियों एवं कार्यों में भाग लेती हूँ।					
12.	परिवार और जीवनसाथी के साथ अपने सम्बन्धों को लेकर सजग रहती हूँ।					
13.	परिवार के सदस्यों के साथ परिवार से जुड़े मुद्दों पर बात-चीत करती हूँ।					
14.	पारिवारिक मामलों में निर्णय लेने में सक्षम हूँ।					
15.	परिवार के सदस्यों के साथ मतभेदों को सुलझा पाती हूँ।					

आप अपनी उन इच्छाओं के बारे में बताइए जिन्हें आप अपने जीवन में पूरा करना चाहती हैं।

.....
.....

2. परिवार में तनाव को दूर करने के लिए आप क्या करती हैं?

.....
.....

3. आप दोनों परिस्थितियों (परिवार तथा कार्यस्थल) में तनाव के साथ अपना समायोजन कैसे करती हैं?

.....
.....

4. आप कितना समय बच्चों या परिवार के अन्य सदस्यों के लिए देती हैं?

.....
.....

5. अपने व्यक्तिगत कार्य को करवाने के लिए परिवार के किस सदस्य पर निर्भर रहती हैं?

.....
.....