

कार्यस्थलमा हुने मानसिक तनाव सहज प्रश्नावली (57 बुँदा)

A तपाईंको कामको बारेमा प्रश्न गररन्छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

	हो	अलिअलि हो	अलिअलि होइन	होइन
1. अत्याधिक काम गर्नु पर्छ -----	1	2	3	4
2. समय भित्र काम सकाउन सक्दैन -----	1	2	3	4
3. सक्दो कठिन काम गर्नु पर्दछ -----	1	2	3	4
4. अत्यन्त ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ -----	1	2	3	4
5. उच्च ज्ञान तथा प्रविधिको आवश्यकता पर्ने कठिन काम हो -----	1	2	3	4
6. कार्यसमय भित्र हरबखत कामको बारेमा सोच्नु पर्दछ -----	1	2	3	4
7. धेरै शारीरिक श्रम चाहिने काम हो -----	1	2	3	4
8. आफ्नो तरिकाले काम गर्न सकिन्छ -----	1	2	3	4
9. कार्यविधि वा कुन काम पहिले गर्ने भनी आफैले निर्णय गर्न सकिन्छ -----	1	2	3	4
10. कार्यालयको कार्यनीतिमा आफ्नो विचारको प्रतिबिम्ब गर्न सकिन्छ -----	1	2	3	4
11. काममा, आफ्नो सीप वा ज्ञानको प्रयोग कमै हुन्छ -----	1	2	3	4
12. मेरो विभाग भित्र विचार नमिल्ने पनि छन् -----	1	2	3	4
13. मेरो विभाग र अन्य विभागको विचार मेल खाँदैन -----	1	2	3	4
14. मेरो कार्यालयको वातावरण सुमधुर छ -----	1	2	3	4
15. मेरो कार्यालयको कार्य वातावरण (हो-हल्ला, प्रकाश, तापक्रम, वायु संचारण) राम्रो छैन -----	1	2	3	4
16. कार्य विषयहरू आफ्नो लागि राम्रा छन् -----	1	2	3	4
17. कार्यमहत्वको अनुभूति हुने कामहरू छन् -----	1	2	3	4

B हाल यो 1 महिना भित्रको तपाईंको अवस्थाको बारेमा प्रश्न गरिन्छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस ।

	पटकै छैन	कहिलेकाहीँ छु	पटकपटक छु	प्रायजसो छु
1. उत्साह बढेर आउँछ -----	1	2	3	4
2. फुर्तिलो छु -----	1	2	3	4
3. उत्साहित छु -----	1	2	3	4
4. क्रोधको अनुभव गर्छु -----	1	2	3	4
5. मन भित्र रिस उठ्छ -----	1	2	3	4
6. चिढिएको छु -----	1	2	3	4
7. एकदम थकित छु -----	1	2	3	4
8. थकानचूर्ण छु -----	1	2	3	4
9. शरीर गहुङ्गो हुन्छ -----	1	2	3	4
10. मानसिक रूपमा व्यस्त अनुभव हुन्छ -----	1	2	3	4
11. मन अशान्त छ -----	1	2	3	4
12. स्थिर हुँदैन -----	1	2	3	4
13. दिक्क लाग्छ -----	1	2	3	4

14. जे गर्न पनि जाँगर चल्लैन -----	1	2	3	4
15. केही गर्न खोज्दा ध्यान केन्द्रित हुँदैन -----	1	2	3	4
16. मन उदास रहन्छ -----	1	2	3	4
17. काममा ध्यान जाँदैन -----	1	2	3	4
18. खिन्न अनुभव हुन्छ -----	1	2	3	4
19. रिंगटा लाग्छ -----	1	2	3	4
20. शरीरको यताउती दुख्छ -----	1	2	3	4
21. टाउको गहुँझो हुन्छ र टाउको दुख्छ -----	1	2	3	4
22. गर्दन वा काँध साहो हुन्छ -----	1	2	3	4
23. कम्मर दुख्छ -----	1	2	3	4
24. आँखा थाक्छ -----	1	2	3	4
25. मुटुको धडकन बढ्ने वा सास बढ्छ -----	1	2	3	4
26. पेट खराब भइरहन्छ -----	1	2	3	4
27. खाना रुच्यैन -----	1	2	3	4
28. कब्जियत हुने वा पखाला लाग्छ -----	1	2	3	4
29. निन्द्रा राम्रो लाग्दैन -----	1	2	3	4

C तपाईंको कार्य वातावरण सम्बन्धी प्रश्न छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

	एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटकै छैन
निम्न व्यक्ति मध्य कति जनासँग सहजका साथ कुराकानी गर्न सकिन्छ ?				
1. उच्च पद को व्यक्ति -----	1	2	3	4
2. कार्यालय का सहकर्मी -----	1	2	3	4
3. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि -----	1	2	3	4
तपाईंलाई आपत् परेको बेला निम्न मध्य कति जनामा भर पर्न सकिन्छ ?				
4. उच्च पद को व्यक्ति -----	1	2	3	4
5. कार्यालय का सहकर्मी -----	1	2	3	4
6. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि -----	1	2	3	4
तपाईंको व्यक्तिगत समस्याका बारेमा सल्लाह गर्दा निम्न मध्य कति जनाले सुनिदिन्छन् ?				
7. उच्च पद को व्यक्ति -----	1	2	3	4
8. कार्यालय का सहकर्मी -----	1	2	3	4
9. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि -----	1	2	3	4

D सन्तुष्टिको बारेमा

	सन्तुष्ट	प्राय सन्तुष्ट	अलि असन्तुष्ट	असन्तुष्ट
1. काममा सन्तुष्ट -----	1	2	3	4
2. पारिवारिक जीवनमा सन्तुष्ट छु -----	1	2	3	4