

**HSE INDICATOR TOOL
FOR
WORK RELATED STRESS**

काम से जुड़ा तनाव आँकने
के लिये

एचएसई का यंत्र

- | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | मुझे अच्छी तरह मालूम है कि काम के दौरान मुझसे क्या अपेक्षा की जाती है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 2 | मैं अपना काम कुछ समय के लिये रोककर ब्रेक लने का निर्णय ले सकता /सकती हूँ | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 3 | काम पर अलग-अलग लोग मुझसे चीजें मांगते हैं जिनमें से सबको एक साथ आयोजित करना मेरे लिये कठिन होता है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 4 | मुझे अपने काम को पूरा करने के तरीके मालूम हैं | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 5 | दुख पहुँचाने वाले शब्दों या बुरे बर्ताव से मुझे व्यक्तिगत तौर पर परेशान किया जाता है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 6 | मुझे ऐसी अंतिम तिथियाँ दी जाती हैं कि उनके आने तक मेरे लिये अपना काम पूरा कर लेना असंभव होता है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 7 | अगर काम कठिन हो जाता है, तो मेरे साथ काम करने वाले मुझे मदद देते हैं | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 8 | मुझे अपने काम के बारे में सहायक टिप्पणियाँ मिलती हैं | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 9 | मुझे बहुत ज़बरदस्त तरीके से काम करना पड़ता है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 10 | अपने काम की गति तय करने में मुझसे मेरी राय ली जाती है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 11 | मुझे अच्छी तरह मालूम है कि मेरे कर्तव्य और ज़िम्मेदारियाँ क्या हैं | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 12 | मुझे अपना कुछ काम नज़रअंदाज़ करना पड़ता है क्योंकि मेरे काम का बोझ बहुत अधिक होता है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 13 | मुझे अपने विभाग के लक्ष्यों और ध्येयों की अच्छी जानकारी है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 14 | साथ काम करने वालों के बीच खटपट और नाराज़गी रहती है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 15 | मुझे आज़ादी है कि मैं अपना काम करने का तरीका खुद तय करूँ | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 16 | मैं अपना काम कुछ समय के लिये रोककर पर्याप्त ब्रेक नहीं ले पाता/पाती हूँ | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 17 | मुझे पता है कि मेरा काम मेरे संगठन के आम लक्ष्य से कैसे जुड़ा हुआ है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |
| 18 | मुझे बहुत देर तक काम करने के लिये मजबूर किया जाता है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 5 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 4 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 2 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 1 |
| 19 | मुझे काम पर अपनी पसंद का काम चुनने का अधिकार है | कभी नहीं
<input type="checkbox"/> 1 | बिरले ही
<input type="checkbox"/> 2 | कभी-कभी
<input type="checkbox"/> 3 | अक्सर
<input type="checkbox"/> 4 | हमेशा
<input type="checkbox"/> 5 |

20	मुझे बहुत तेजी से काम करना पड़ता है	कभी नहीं <input type="checkbox"/> 5	बिरले ही <input type="checkbox"/> 4	कभी-कभी <input type="checkbox"/> 3	अक्सर <input type="checkbox"/> 2	हमेशा <input type="checkbox"/> 1
21	मुझे काम पर बुरा बर्ताव सहना पड़ता है	कभी नहीं <input type="checkbox"/> 5	बिरले ही <input type="checkbox"/> 4	कभी-कभी <input type="checkbox"/> 3	अक्सर <input type="checkbox"/> 2	हमेशा <input type="checkbox"/> 1
22	समय की कमी के कारण मुझपर अनावश्यक दबाव रहता है	कभी नहीं <input type="checkbox"/> 5	बिरले ही <input type="checkbox"/> 4	कभी-कभी <input type="checkbox"/> 3	अक्सर <input type="checkbox"/> 2	हमेशा <input type="checkbox"/> 1
23	मुझे विश्वास है कि काम से जुड़ी किसी भी समस्या में मुझे अपने लाइन मैनेजर से मदद मिल सकेगी	कभी नहीं <input type="checkbox"/> 1	बिरले ही <input type="checkbox"/> 2	कभी-कभी <input type="checkbox"/> 3	अक्सर <input type="checkbox"/> 4	हमेशा <input type="checkbox"/> 5
24	मुझे अपने सहयोगियों से ज़रूरी मदद और सहारा मिलता है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
25	मुझे अपने काम करने के तरीके को प्रभावित करने का कुछ अधिकार है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
26	मुझे मैनेजर्स को काम में हुए बदलावों के बारे में पूछने के पर्याप्त मौके मिलते हैं	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
27	मुझे अपने सहयोगियों से वो इज़्जत मिलती है जो मुझे मिलनी चाहिये	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
28	काम में हुए परिवर्तनों के बारे में कर्मचारियों से हमेशा परामर्श होता है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
29	मैं अपने लाइन मैनेजर से काम पर हुई ऐसी किसी चीज़ के बारे में बात कर सकता / सकती हूँ जिससे मुझे परेशानी या नाराज़गी हुई हो	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
30	मेरे काम के समय में लचीलापन है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
31	मेरे साथ काम करने वाले काम से संबंधित मेरी परेशानियों को सुनने के लिये तैयार रहते हैं	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
32	जब काम पर बदलाव होते हैं तब मुझे साफ़-साफ़ पता रहता है कि वे असल में क्या असर पैदा करेंगे	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
33	मेरी भावनाओं पर कड़ा असर पैदा करने वाले कार्यों के दौरान मुझे सहारा मिलता है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5
34	काम पर लोगों के रिश्तों में तनाव रहता है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 5	असहमत <input type="checkbox"/> 4	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 2	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 1
35	काम पर मुझे अपने लाइन मैनेजर से प्रोत्साहन मिलता है	पूरी तरह असहमत <input type="checkbox"/> 1	असहमत <input type="checkbox"/> 2	निष्पक्ष <input type="checkbox"/> 3	सहमत <input type="checkbox"/> 4	पूरी तरह सहमत <input type="checkbox"/> 5

इस प्रश्नावली को पूरा करने के लिये धन्यवाद।