

## तंदुरुस्ती और आदर्शों का सर्वेक्षण

(Insert Company Name) में हम अपनी सेवाएँ/बिज़नेस पहुँचाने के लिए साझे उद्देश्य की मज़बूत (ज़्यादा मज़बूत) भावना को प्रोत्साहित करना चाहते हैं। हम जहाँ तक हो सके सबसे अच्छा बनना चाहते हैं: हम समझते हैं कि हमारे बिज़नेस के खुशहाल बनने के लिए ज़रूरी है कि आप भी खुशहाल बनें।

यह आप, हमारे कर्मचारी, ही हैं जो हमारे ब्रान्ड के वादे को आगे बढ़ाते हैं और हम जानना चाहते हैं कि क्या आप अपने काम और काम की स्थिति के बारे में अच्छा महसूस कर रहे हैं।



यह पता करने में हमारी मदद करने के लिए, हम आपको निम्नलिखित प्रश्नावली को पूरा करने के लिए आमंत्रित करते हैं।

मानसिक तंदुरुस्ती की भाषा का इस्तेमाल पहली बार किया जा रहा है क्योंकि हमें पता है कि अपने जीवन में अलग-अलग समय में हम सभी की मानसिक तंदुरुस्ती अलग-अलग होती है; जीवन की घटनाएँ हमारी तंदुरुस्ती में बदलाव ला सकती हैं; काम करने की जगह के मुद्दे हमारी तंदुरुस्ती में बदलाव ला सकते हैं।

इस दिशा में छानबीन करके हम आपके विचारों को सुनने की वचनबद्धता देंगे और प्रश्नावली को पूरा करने में इस पर जोर देंगे। आपकी नौकरी/पद को किसी भी तरह से न तो खतरा है और न ही यह इस पर दोबारा विचार किया जा रहा है। हम केवल एक ज़्यादा सावधान दृष्टिकोण विकसित करना चाहते हैं और आपके योगदान का स्वागत करेंगे।

इस उद्देश्य से हम केन्ट माइंडफुल एम्प्लॉयर नेटवर्क में शामिल हो गए हैं। हमारी आशा और हमारा उद्देश्य है कि इस नेटवर्क के माध्यम से हम आपकी सहायता करने के लिए सबसे ज़्यादा उपयोगी तरीके ढूँढ़ेंगे और सामान्य तौर पर पूरे संगठन में तंदुरुस्ती को अधिकतम सीमा तक बढ़ाएँगे।

हम जिन परिणामों को प्राप्त करने की आशा रखते हैं वे हैं संतुष्ट, आत्मविश्वासी और व्यस्त स्टाफ़ और एक स्वस्थ बिज़नेस।

## कल्याण और आदर्शों का सर्वेक्षण

		सहमत ← → असहमत							
1	काम पर मुझे नियमित रूप से सिरदर्द रहता है या मैं तनाव महसूस करता/करती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
2	मुझे अपने काम से संतुष्टि की भावना महसूस नहीं होती है	1	2	3	5	7	8	9	
3	पूर्वधारणा और किसी प्रकार की अन्याय को सहन नहीं किया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
4	मुझे महसूस होता है कि हमारे संगठन में लोगों को महत्त्व नहीं दिया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
5	लोगों को विचार और ज्ञान बाँटने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
6	स्वास्थ्य संबंधित अपवाइंटमेंटों के लिए थोड़े समय की छुट्टी को नापसंद किया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
7	यदि हम काम पर मानसिक तंदुरुस्ती के बारे में खुल कर बात कर पाते तो अच्छा रहता	1	2	3	5	7	8	9	
8	मुझे लगता है कि मेरा कार्यभार और मेरे लक्ष्य उचित और प्राप्त किए जाने योग्य हैं	1	2	3	5	7	8	9	
9	मैं अक्सर अपने काम के बारे में चिंतित हो जाता/जाती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
10	हमें लोगों के साथ विचारशीलता से व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है केवल आँकड़ों के	1	2	3	5	7	8	9	
11	मुझे महसूस होता है कि मेरे मैनेजर और सहकर्मी मेरे गुणों की कदर नहीं करते हैं	1	2	3	5	7	8	9	
12	मैं काम पर मदद माँगने में आरामदायक महसूस नहीं करता/करती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
13	मेरा मैनेजर घरेलू जीवन की समस्याओं के प्रति सहानुभूतिपूर्ण है	1	2	3	5	7	8	9	
14	काम पर मुझे तनाव महसूस करने के कारण शराब पीने या धूम्रपान करने की ज़रूरत दुर्लभ ही महसूस होती है	1	2	3	5	7	8	9	
15	मैं रात को काम के बारे में चिंता करते हुए जाग जाता/जाती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
16	मेरी कड़ी मेहनत और प्रयास को पहचाना जाता है और महत्त्व दिया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
17	ज्यादातर रातों को मैं ठीक से सोता/सोती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
18	ज़रूरत पड़ने पर मैं नखरे किए बिना बदले गए समय में काम कर सकता/सकती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
19	ज्यादातर समय मुझे अपने काम में आनंद आता है	1	2	3	5	7	8	9	
20	मैं काम पर अपने संबंधों को महत्त्व देता/देती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
21	मेरा नियमित रूप से उपयोगी निरीक्षण किया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
22	मुझे मूल्यांकन/निरीक्षण प्रक्रिया पर भरोसा नहीं है	1	2	3	5	7	8	9	
23	कभी-कभी काम पर मैं तनाव ग्रस्त हो जाता/जाती हूँ और मुझे साँस लेने में मुश्किल होती है	1	2	3	5	7	8	9	
24	काम पर मुझे नियमित रूप से विशिष्ट टीसों और/या दर्द उठते हैं	1	2	3	5	7	8	9	
25	मैं अक्सर असुविधापूर्ण ढंग से तनाव ग्रस्त हो जाता/जाती हूँ क्योंकि मैं अपनी डायरी के अनुसार नहीं चल पाता/पाती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
26	घर पर मैं आसानी से आराम करता/करती हूँ और काम के बारे में भूल जाता/जाती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
27	काम पर मैंने दूसरों को डराया धमकाया जाना और/या उनके साथ अनुचित रूप से व्यवहार किया जाना महसूस किया/देखा है	1	2	3	5	7	8	9	
28	काम पर कभी-कभी मुझे महसूस होता है कि मैं भाग जाना चाहता/चाहती हूँ	1	2	3	5	7	8	9	
29	काम पर लोगों को सृजनात्मक होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है	1	2	3	5	7	8	9	
30	काम पर खुद को फँसाने और विकसित होने का अवसर रहता है	1	2	3	5	7	8	9	