

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

(Insert Company Name) ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ/ਬਿਜ਼ਨੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ (ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ) ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ: ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਿਜ਼ਨੇਸ ਦੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣੋ।

ਇਹ ਤੁਸੀਂ, ਸਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਹੀ ਹੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਖ਼ਾਤਰ ਦੇ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ/ਪਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਇਸ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੈਂਟ ਮਾਇੰਡਫੁਲ ਇੰਪਲੋਇਅਰ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਮਾ ਤਕ ਵਧਾਵਾਂਗੇ।

ਜੇ ਨਤੀਜੇ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਿਜ਼ਨੇਸ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ

		ਸਹਿਮਤ ← → ਅਸਹਿਮਤ							
1	ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਤਣਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
2	ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
3	ਪੂਰਵਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
4	ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
5	ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵੰਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
6	ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧਤ ਅਪਵਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
7	ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ	1	2	3	5	7	8	9	
8	ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਹਨ	1	2	3	5	7	8	9	
9	ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
10	ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ	1	2	3	5	7	8	9	
11	ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਮੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ	1	2	3	5	7	8	9	
12	ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
13	ਮੇਰਾ ਮੈਨੇਜਰ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
14	ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤਣਾਉ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੁਰਲੱਭ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
15	ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੱਗ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
16	ਮੇਰੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
17	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
18	ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਨੱਖਰੇ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲੇ ਗਏ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
19	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
20	ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
21	ਮੇਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
22	ਮੈਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ/ਨਿਰੀਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
23	ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਂ ਤਣਾਉ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
24	ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ	1	2	3	5	7	8	9	
25	ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
26	ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ/ਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
27	ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ/ਦੇਖਿਆ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
28	ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਭੱਜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ	1	2	3	5	7	8	9	
29	ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	
30	ਕੰਮ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ	1	2	3	5	7	8	9	