

Janata Shikshan Sanstha's  
Kisan Veer Mahavidyalaya, Wai.

Department of Psychology

2022-2023

B.A.III (psychology)

Paper – XIV Developmental Psychology

Internal Assessment

Date – 15 – 3 - 2023

Research Paper Subject

Sr.No	Name	Research Paper Subject
1	SAPKAL AKANKSHA ANIL	"Nokari karnarya va gruhini striya yanchyatil saravkash chinta chachanicha abhyas"
2	SAPKAL NAMRATA VISHNU	"Wai shaharatil uhchashikshit va ashishikshit purushancha hundavishayak abhivrutiticha abhyas"
3	BADEKAR SHREYA SHATRUGHNA	"Mahavidyalayin yuvak yuvatinchya akramakatecha abhyas"
4	JANGAM SHRADDHA SACHIN	"Wai shaharatil stri purushanmadhil vyavasazyik tanacha abhyas"
5	SURYAWANSHI ADITI DHIRESH	Satara shaharatil uchchashikshit vyakti ani nimnashikshit vyakti yanchyatil andhashraddhapatalicha abhyas"
6	KAMBLE AKASH MUKUND	"Wai shaharatil uchcha prathamik shaleyay muli va mule yanchyatil akramakata patalicha abhyas"
7	BHISE AJAY DIPAK	"Wai shaharatil zopadpattitil vidyarthi ani apatmentmadhil vidyarthi yanchyatil chinta patalicha abhyas"



*Gagan*

PRINCIPAL

KISAN VEER MAHAVIDYALAYA

Wai, Dist. Satara



*[Signature]*

Head

Head of Psychology  
Kisan Veer Mahavidyalaya  
Wai

## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु. आकांक्षा अनिल संकपाळ वर्ग बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १२१ या विद्यार्थीनीने शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III ( मानसशास्त्र ) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून 'नोकरी करणाऱ्या व गृहिणी स्त्रिया यांच्यातील सर्वकष चाचणीचा अभ्यास' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग, किसन वीर महाविद्यालय, वाई. येथे सादर केला आहे.

सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.

प्रा. शलाका गुजर  
सहाय्यक प्राध्यापिका  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई

प्रा. डॉ. आनंद घोरपडे  
मानसशास्त्र विभाग प्रमुख  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु.नम्रता विष्णू संकपाळ वर्ग बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १२२ या विद्यार्थीनीने शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III (मानसशास्त्र) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून वाई शहरातील उच्च शिक्षित व अशिक्षित पुरुषांचा हुंडाविषयक अभिवृत्तीचा अभ्यास या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग, किसन वीर महाविद्यालय, वाई. येथे सादर केला आहे.

सादर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.



प्रा. शलाका गुजर  
सहाय्यक प्राध्यापिका  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई



प्रा. डॉ. आनंद घोरपडे  
मानसशास्त्र विभाग प्रमुख  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु.श्रेया शत्रुघ्न बडेकर वर्ग बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. ४७ या विद्यार्थिनीने शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III ( मानसशास्त्र ) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून ' महाविद्यालयीन युवक व युवतींच्या आक्रमकतेचा अभ्यास ' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग, किसन वीर महाविद्यालय, वाई. येथे सादर केला आहे. सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.

*SSR*

प्रा. शलाका गुजर  
सहाय्यक प्राध्यापिका  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई

*A. Ghopate*

प्रा. डॉ. आनंद घोरपडे  
मानसशास्त्र विभाग प्रमुख  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु श्रद्धा सचिन जंगम वर्ग .बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १२४ या विद्यार्थिनीने शिवाजी विद्यापीठ , कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III ( मानसशास्त्र ) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून 'वाई शहरातील नोकरी करणारे स्त्री व पुरुष यांच्यातील व्यावसायिक ताणाचा अभ्यास' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग , किसन वीर महाविद्यालय, वाई . येथे सादर केला आहे .

सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.

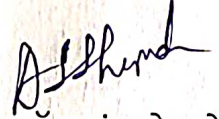


प्रा . शलाका गुजर

सहाय्यक प्राध्यापिका

मानसशास्त्र विभाग

किसन वीर महाविद्यालय , वाई



प्रा. डॉ आनंद घोरपडे

मानसशास्त्र विभाग प्रमुख


मानसशास्त्र विभाग


किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु आदिती धीरेश सूर्यवंशी वर्ग बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १२५ या विद्यार्थिनीने शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III ( मानसशास्त्र ) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून ' सातारा शहरातील उच्चशिक्षित व्यक्ती आणि निम्न शिक्षित व्यक्ती यांच्यातील अंधश्रद्धा पातळीचा अभ्यास ' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग, किसन वीर महाविद्यालय, वाई. येथे सादर केला आहे. सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.

  
प्रा. शलाका गुजर  
सहाय्यक प्राध्यापिका  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई

  
प्रा. डॉ. आनंद घोरपडे  
मानसशास्त्र विभाग प्रमुख  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु. आकाश मुकुंद कांबळे वर्ग बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १२६ या विद्यार्थ्याने शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III (मानसशास्त्र) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून 'वाई शहरातील उच्च प्राथमिक शालेय मुली व मुले यांच्यातील आक्रमकता पातळीचा अभ्यास' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग, किसन वीर महाविद्यालय, वाई. येथे सादर केला आहे.

सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.



प्रा. शलाका गुजर

सहाय्यक प्राध्यापिका

मानसशास्त्र विभाग

किसन वीर महाविद्यालय, वाई



प्रा. डॉ. आनंद घोरपडे

मानसशास्त्र विभाग प्रमुख

मानसशास्त्र विभाग

किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु. अजय दिपक भिसे वर्ग बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १४६ या विद्यार्थ्याने शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III ( मानसशास्त्र ) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून 'वाई शहरातील झोपडपट्टीतील विद्यार्थी आणि अपार्टमेंटमधील विद्यार्थी यांच्यातील चिंता पातळीचा अभ्यास' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग, किसन वीर महाविद्यालय, वाई येथे सादर केला आहे.  
सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.

प्रा. शलाका गुजर  
सहाय्यक प्राध्यापिका  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई

प्रा. डॉ. आनंद घोरपडे  
मानसशास्त्र विभाग प्रमुख  
मानसशास्त्र विभाग  
किसन वीर महाविद्यालय, वाई.





Page :

Date :

वाइ शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्री आणि पुरुष  
द्याच्यातील व्यावसायिक ताणाय अभ्यास

शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापुर बी. ए. भाग - III (मानसशास्त्र)  
सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्याक्षिकासाठी संशोधन अहवाल

संशोधक

कु. प्रवृद्धा साधिन जंगम

PRN NO - 2020016775

बी. ए. भाग - III

Roll No - 124

मार्गदर्शिका

प्रा. झेंडालाका ठुजर मंडम  
सहाय्यक प्राध्यापिका  
मानसशास्त्र विभाग  
किसनवीर महाविद्यालय  
वाइ

*[Handwritten signature]*

मानसशास्त्र विभाग

किसन वीर महाविद्यालय वाइ

सन - 2022 - 23

## प्रमाणपत्र

प्रमाणपत्र देण्यात येते की, कु श्रद्धा सचिन जंगम वर्ग .बी.ए.भाग III, हजेरी क्र. १२४ या विद्यार्थीनीने शिवाजी विद्यापीठ , कोल्हापूरच्या बी.ए.भाग III ( मानसशास्त्र ) सेमिस्टर VI पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून 'वाई शहरातील नोकरी करणारे स्त्री व पुरुष यांच्यातील व्यावसायिक ताणाचा अभ्यास' या विषयावर संशोधन करून त्याचा अहवाल मानसशास्त्र विभाग , किसन वीर महाविद्यालय, वाई . येथे सादर केला आहे .

सदर संशोधन अहवाल हा तिने पूर्णपणे स्वतः केलेला आहे.

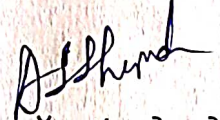


प्रा . शलाका गुजर

सहाय्यक प्राध्यापिका

मानसशास्त्र विभाग

किसन वीर महाविद्यालय ,वाई



प्रा. डॉ आनंद घोरपडे

मानसशास्त्र विभाग प्रमुख

मानसशास्त्र विभाग

किसन वीर महाविद्यालय, वाई.



## प्रतिज्ञापत्र

वाई शहरातील नोकरी करणारे स्त्री व पुरुष यांच्यातील व्यावसायिक ताणाचा अभ्यास 'असे शिर्षक अखणारा संशोधन अहवाल शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी. ए. भाग - III (मानसशास्त्र), सेमिस्टर - VI पेपर क्र. ४३४ च्या प्रात्यक्षिक विषयाचा एक भाग म्हणून मानसशास्त्र विभाग, किशन वीर महाविद्यालय, वाई येथे सादर करत आहे. सादर संशोधन मी स्वतः केलेले आहे. या संशोधनाचा अहवाल मी स्वतः लिहीलेला असून तो प्रत्यक्ष अनुभवाधिष्ठित माहितीवर आधारित आहे.

दिनांक .

विभाग - वाई

कु. जंगम श्रद्धा अचिन

PRN NO - 2020016775

बी. ए. भाग - III

ROLL NO - 124

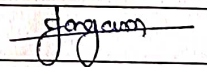
## मनोवित (Preface)

हा अहवाल शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या बी. ए. भाग III (मानसशास्त्र), सेमिस्टर VI, पेपर क्र. XIV च्या प्रात्यक्षिक विषयाच्या एक भाग म्हणून मानसशास्त्र विभाग, किशन वीर महाविद्यालय, वरिष्ठे सारर करताना आनंद होत आहे.

मानवी जीवनात आपत्यपेकी ताण अनुभवावा लागतो, काही जणांचा ताण हा तात्कालिक असतो तर काही जणांचा दीर्घकाळासाठी असतो. ताण निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीचा त्याग करणे, भावनिक मानसिक विरचन 'स्व-व्यवस्था', 'स्व-टिका', विविध स्तरांक येत्रणांचा वापर यांसारख्या मार्गांनी ताणानियमन करता येते. संपूर्णपणे ताण नाहीसा करता येत नाही, म्हणून वरिष्ठे शास्त्रातील नीकरी करणारे स्त्री व पुरुष यांच्या ताण पातळीचा अभ्यास करणे आणि तुलना करण्यासाठी प्रस्तुत विषय निवडला आहे.

माझ्या या संशोधन अहवालामुळे दुसरा कोणी संशोधक समाजात दुर्लक्षित राहिलेल्या कर्मचाऱ्यांच्या ताण पातळीचा अभ्यास करण्यास प्रवृत्त झाल्यास मला आनंद होईल. मला या विषयाची मुकरूप करण्या मध्ये व त्याबद्दलची आवश्यक ती साहिती पुरविल्याबद्दल तसेच काही संस्थाशास्त्रीय पद्धतीत मदत करणाऱ्या प्रा. शलाका गुजर मॅडम यांची मी आभारी आहे. याचबरोबर आमचे मानसशास्त्र विभागाचे प्रमुख प्रा. वी. आनंद होरपडे सर यांनी प्रोत्साहन दिल्याबद्दल त्यांचेही आभार! किशन वीर महाविद्यालयाचे अंशपाल व संबधीत सदस्यांचेही आभार

कु. त्र्यंबक शचिन जंगम



वाई शहरातील नोकरी करणारे स्त्री व पुरुष  
यांच्यातील व्यावसायिक ताणाचा अभ्यास

सारांश

वाई शहरातील नोकरी करणारे स्त्री व पुरुष यांच्यातील व्यावसायिक ताणाचा अभ्यास हा संशोधनाचा विषय आहे. या अभ्यासासाठी वाई शहरातील एकूण 100 कर्मचाऱ्यांच्या तमुना निवड करण्यात आली. डॉ. सु. के. श्रीवास्तव व डॉ. सु. पी. सिंहा यांची व्यावसायिक ताण निर्देशांक प्रश्नावली सोडविण्यासाठी दिली. माहितीपुस्तिके प्रमाणे छुणांकन केले. यासाठी मध्यमान, प्रमाणविकल्प, इजश याचणी या संख्याशास्त्रीय पद्धतीचा वापर केलेला आहे. निष्कर्ष काढतांनाच्या आधारे काढला आहे.

प्रमुख शब्द

ताण पातळी  
नोकरी करणाऱ्या स्त्रीचा  
नोकरी करणारे पुरुष

प्रस्तुत संशोधन प्रकल्पासाठी ताई शतशतलील श्नी व पुरुषां-  
मधील व्यावसायिक ताणांचा अभ्यास हा विषय निवडण्यापाठीमागील प्रयो-  
जन म्हणजे मानसशास्त्राच्या अभ्यासामध्ये व्यावसायिक ताण हा घटक  
असल्यामुळे तसेच दैनंदिन जीवनात विविध हटकांकडे मानसशास्त्र या  
विषयाची विद्यार्थीनी या नात्याने मी विश्लेषणात्मक नजरेने पाहत  
असेत. म्हणून प्रस्तुत संशोधनाची गरज वाटली.

मानवी जीवनात आपल्यापैकी प्रत्येकालाच ताण अनुभवावा  
लागतो. काही जणांना ताण हा तात्कालिक असतो तर काही जण दीर्घ  
कालासाठी ताणग्रस्त असतात. ताण निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीचा  
त्याग करणे, भावनिक, मानसिक विरथेन, 'स्व-व्यवस्था, स्व-टिका,  
विविध संरक्षक यंत्रणांचा वापर यांसारख्या मार्गांनी ताणानियमन करता  
येते. अंपूर्णपणे ताण नाहीसा करता येत नाही. हे जरी खरे असले तरी  
ताणाची तीव्रता कमी करता येवु शकते. ताणजन्य प्रसंगांना तोंड देण्या  
साठी, सहनशीलता वाढविण्यासाठी विविध 'शॉक अब्सॉर्बर्स' वापरले  
जावु शकतात.

तर्कसंगत भावनिक उपचारपद्धती विद्यार्थी विचारसरणी हारून  
विनोद, अकारात्मक दृष्टिकोन यांमुळे ताण-तणावांची परिणामकारकता  
कमी करता येते. वेळेचे नियोजन भीडस्त स्वभाव कमी करणे, जबाब-  
दाऱ्यांचे वाटप यांसारख्या उपायांची योजना करून ताण कमी करता  
येतो. अर्वात महत्वाचे म्हणजे स्वतःची सहनशीलता वाढविणे हा  
त्यावर सर्वोत्तम उपाय आहे. या अंपूर्ण प्रकरणामध्ये ताणाचे नियोजन  
नियमन किंवा त्याच्या कसे करायचे याबाबत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन  
केले जाईल.

ताणाचे प्रकार

क्लेशकारक ताण (Distress)

अत्यंतिक तोकाला जाणाऱ्या ताणाचे परिणाम हे नेहमीच  
क्लेशकारक / अपायकारक असतात. अशा ताणामुळे व्यक्तीचे संतुलन

बिगडते. व्यक्ती अथर्भीत होते. यांश मानसिक दुःख असेही म्हणतात. आशीदारचा मृत्यु, अपघाती निघन, नोकरी ठामाविठी, दुर्दैवी बटनेतुन निर्माठा होणारा ताठा हा अपायकारक असतो. अशा ताठाला तोंड देणे ही खरे तर मुक कसोटीच असते. या प्रकारच्या ताठामुळे व्यक्ती मध्ये नकारात्मकता निर्माण होते. जगण्याची उमेद कमी होते. वारंवार अशा प्रकारचे अनुभव येत शकिल्यास व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी होते. दैनंदिन जीवनात विविध ताठतणावोना सामोरे जाणे हे या अद्युनिक जगाचे मुक प्रमुख वैशिष्ट्य आहे. बेकारी, महागाई, गुंडाळी, कॉट्टुंबिक विघटन यांसारख्या तणावजन्य प्रसंगांना सामोरे जाणे दिवसेंदिवस कठीण होत आहे. यामुळे हृदयविकार, कर्करोग, रक्तदाब असे आजार उदभवु लागले आहेत.

### उपयुक्त ताठा (Fustness)

या ताठाला लाभदायक ताठा म्हणतात. अगदी प्राथमिक स्वरूपात असणाऱ्या ताठामुळे व्यक्ती कार्यान्वित होते. प्रयत्न वाढविले जातात. सकारात्मक विचार केला जातो. आणि यश सधुन आठ. यथाचे प्रयत्न केले जातात. अपयश टाळणे हे या प्रयत्नामागील मुख्य कारण असते. अपयशाच्या भितीतुन अशा ताठा निर्माण होणे नवीन नोकरीचा प्रारंभ, नवीन व्यवसाय सुरु करणे, विवाह करणे परदेश प्रवास इ. तुन निर्माण होणाऱ्या ताठाला तोंड देण्यासाठी प्रयत्न केले जातात व प्रगती साधली जाते.

उपयुक्त ताठा व्यक्तीला हवाहवाशा वाटतो. अशा ताठाला व्यक्ती वाट पाहत असते. स्काय-ड्रायव्हिंग, सारखा खेळ खेळणाऱ्या व्यक्तींना अशा आनंददायक ताठालाची वारज असते. खेळामधील ताठा मुळे व्यक्ती अशा उडिदिपीत होतात.

### अतिरिक्त ताठा (Hyperstness)

जास्त प्रमाणात निर्माण होणारा ताठा हा अतिरिक्त ताठा या नावाने ओळखला जातो. याचे परिणाम शंभीर स्वरूपाचे असतात असे नाही.

सर्वसाधारण व्यक्तींना अशा ताणाला तोंड देणे कठीण जाते. प्रचंड मानसिक अळबळ निर्माण होत नाही. ओढ्या फार प्रयत्नात असा ताण कमी करता येतो.

याला 'अत्युच्च ताण' असेही म्हणतात. व्यक्तीची समायोजन बदलाची जी क्षमता आहे ती ओलांडल्याने असा ताण निर्माण होतो. या ताणाला व्यक्तीपरस्ते तोंड देण्याच्या क्षमतेवर फरक पडल्याचे आढळले. उदा: कॉलेजमध्ये प्राचार्य / विद्यापीठामध्ये कुलगुरु या पदावर नियुक्ती आल्यानंतर, व्यक्तीवर्तनाला मुकदम वेगळे वळण लागते. या जागा जबाबदारीच्या अंशतात. मान - अन्मान याभोवतच जबाबदाऱ्यांचे ओझे उचलता येईल कि नाही समायोजन जमेल कि नाही अशा विचारांनी जो ताण निर्माण होतो त्यास 'अतिरिक्त ताण' म्हणतात.

### अपुरा ताण (Impostress)

खेरे तर ताणाच्या अभावातून हा प्रकार तयार होतो. न्यूनतम पातळीवर असणाऱ्या ताणामुळे व्यक्तीला कंटाळा येतो. कोणतेही उत्तेजन नाही. कोणतेही नाविण्य नाही, कसलाही ताण नाही. याही गोष्टींचा कंटाळा येतो. घातुनच काही छंद जोपासताना स्वतःचे मन कशात तरी गुंतवून घेतात. औषधांची आणि मादक द्रव्यांचीही कधी-कधी सवय लागते. या अपुर्या ताणामुळे

आपला मेंदु अत्यंत अस्मृ क्रियाशील व वेगवान असतो. आपण पोकळीमध्ये कधीच राहू शकत नाही. वाढ सोप सोडल्यास मेंदु कायम कार्यरत असतो. ताण नसेल तर / ताणाची पातळी झाली असेल तेव्हा ती अवस्था निर्माण होते त्यास 'अपुरा ताण' असे म्हणतात.

### हॅन्स सेले (1980)

या अंशीधकाने सर्वप्रथम ताण-तणावाच्या मानवी मनावर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास केला. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये ताणाचा शोष्य त्या प्रकारे समोरे जाण्याची अंगभूत अशी मुक क्षमता असते.



या अंगभूत क्षमतेमुळे व्यक्ती आपापल्या परीने परिस्थितीचा सामना करते. तणावजन्य परिस्थितीला अनुसरून श्वतःच्या वर्तनात योग्यते बदल करण्याची प्रक्रिया म्हणजे प्रतियोजन होय.

सैले यांच्या मते प्रत्येक व्यक्तीने अव्यंत श्रावध रितीने तणावजन्य प्रसंगांना सामोरे वेले पाहिजे. जीवनात यशस्वी आणी आनंदी व्हायचे असिल तर कठीण प्रसंगांना सामोरे जाता आले पाहिजे. विविध प्रसंगांशी समायोजन केले पाहिजे. सैले यांनी स्पष्ट केलेला सामान्य प्रतियोजन क्षमतांचा आराखडा पुढिल आकृतीवरून स्थानात येतो.

	अवस्था 1	अवस्था 2	अवस्था 3
तणावजन्य प्रसंग	श्रावधान प्रतिक्रिया अकेदुखी, स्नायुदुखी	प्रतिरोधन प्रतिक्रिया आजपणाची शक्यता शक्तदाब, आतःश्रावधविकार	अकल्याची अवस्था केलमदलेची अवस्था मानसिकता

### 1. श्रावधान प्रतिक्रिया

ताण-तणावाला दिल्या जाणाऱ्या प्राथमिक प्रतिक्रियांचा या अवस्थेत समावेश होतो. ही एक प्रकारची मनो-शारीरिक अवस्था असून आणीबाणीच्या प्रसंगी प्रतिक्रिया देण्यासाठी शरीरमध्ये काही जैव-रासायनिक बदल तयार होतात. या बदलांमुळे संपुर्ण शरीराला सावध केले जाते. ह्योक्याची सुचना दिली जाते. अंगदुखी, अकेदुखी, स्नायु व आंघेदुखी व चक्कर येणे, गरगर होणे ही लक्षणे दिसू लागतात. सुरुवातीच्या अवस्थेत आढळणारी ही लक्षणे म्हणजे ह्योक्याची सुचना होय. येथून पुढे तणावजन्य प्रसंग येणार नाही याची लक्षदारी घेतली पाहिजे, ताण-तणाव येणार नाही याची दक्षता बाळगली पाहिजे.

### 2. प्रतिरोधक प्रतिक्रिया

ताण-तणाव निर्माण करणारी परिस्थिती बदलली नाहीतर श्रावधान प्रतिक्रियेनंतर आपोआपच प्रतिरोध, प्रतिक्रिया देण्यास सुरुवात होते. ताण-तणावाला सामोरे जाण्याची प्रतिकार शक्ती वाढते. यावेळी

हे जरी घरे असले तरी कळत नकळत त्यांची किंमत मात्र चुकती करावी लागते. व्यक्तीच्या शरीरामध्ये असणाऱ्या विविध घट्टींमधून शक्तस्रावाचे प्रमाण वाढते. उच्च शक्तदाब, अल्सर यांसारख्या आजारांना निमंत्रण दिले जाते.

शरीरामधील मस्तक किंवा मास्तिष्क घट्टी व तृल्लय घट्टी यामधून शेषप्रतिकारक शक्तीसाठी आवश्यक त्या शक्तस्रावाची निर्मिती केली जाते. ताण-तणावांना तोंड दिता यावे यासाठी या घट्टी मदत करतात. शरीराचे कार्य मूळ पदावर आणण्याचे कार्य या शक्तस्रावामुळे पार पाडले जाते.

क्लांती किंवा अकण्ठाची अवस्था

ताण-तणावामधून वेळीच बाहेर पडायला हवे तसे न होता ताणाला दीर्घकाळ तोंड द्यावे लागले तर मुका विशिष्ट कालावधीनंतर तो ताण असहाय्य झाल्याने व्यक्तीचा शारीरिक व मानसिक व्हास होतो. शरीरामधील घट्टींचे कार्य कालमहते व आवश्यक शक्तस्रावांची पुरेशी निर्मिती होत नाही. प्रतिकार क्षमता कमी-कमी होत जाते. व्यक्तीची अंगभूत संरक्षण यंत्रणा कालमहून पडते. शरीराने, मनाने व्यक्ती अकुन जाते. व्यक्ती अत्यंत वेगाने वार्धक्याकडे जावु शकते. यातुनच काहीना अकाली वृद्धत्व येते.

ताणके

ताण हा परिणाम ज्या मुका / अनेक बटकांमुळे निर्माण होतो त्यास ताणके असे म्हणतात. ताणके आणि ताण यामध्ये कारण कार्य संबंध दिसून येतो. ताणके हे कारण असून ताण हा त्याचा परिणाम होय. अगोदर कारण निर्माण होते. मग कार्याची निर्मिती होते. अशा कारणांनाच ताण म्हणतात. अभावतालेच्या परिस्थितीमधील जीववैणी स्पर्धा ताणके असून त्यापासून निर्माण होणारा ताण हा त्याचा परिणाम आहे.

तागाची कारणे

परिस्थितीय कारणे तागा .

तागाची अनुभव बेगारी व्यक्ती महत्वाची असते हे जरी खरे असले तरी कधी-कधी अशोवनालची परिस्थिती / वातावरण प्रभावी असते. कि त्याचा आपल्यापैकी प्रत्येकाला त्रास होतोच. प्रचंड देगा / गोंगाट उठतात. प्रदुषण यामुळे व्यक्तीचे शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य होक्यात येते. लॉस एंजेलिस येथील विमानतळाजवळ असणाऱ्या मुलांचा प्रचंड आजार-मुळे रक्तदाब वाढलेला आढळला. काही गतीमंद आढळली .

प्रदुषण

नैसर्गिक व मानवी कारणांमुळे सजीवांच्या जगण्यावर विपरीत परिणाम होतो त्यास प्रदुषण असे म्हणतात. पर्यावरणात निर्माण होणाऱ्या किंवा केल्या जाणाऱ्या अपवातकारक पदार्थांना दुषितके म्हणतात. ह्या प्रदुषण जलप्रदुषण, व भू-प्रदुषण असे ३ प्रकार असून मानवी वर्तनावर शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. ह्याप्रदुषण सर्वात वांभीर परिणाम लहान मुले, गर्भवती स्त्रियांवर बटकन होतो. किशोश्चयीन मुलांच्या वीर्यामधील स्पर्म काऊंट कमी होवु लागला आहे.

वातावरणातील तागाजन्य बटक

आपल्या अवती-भवतीचा परिसर आाणी जगभरात कोठे ना कोठे तागाजनक बटना बढत असतात. भौगोलिकदृष्ट्या ज्या बटना अगदी जवळ बडतात. त्यामुळे निर्माण होणारा तागा हा अधिक असतो. नैसर्गिक बटना आाणि मानवनिर्मित बटका असे वर्गीकरण पहण्यास मिळते. मुकंप , प्वाला मुखी , महापूर , दुष्कर , पाणीटंचाई यांसारख्या बटनाही तागा निर्माण करतात. अपवात , जलसमाधी , खुन , बलात्कार , प्रेम जातीय तणाव यामुळेही तागा-तणाव निर्माण होतात .

बेसुमार घादी

लोकसंख्या वाढीचे दुष्परिणाम सर्वांनाच भोगावे लागतात. घागदी कमी जागित आधिक्याधिक लोकांना बहावे लागल्याने लोकसंख्येची घनता वाढते. मुंबई, दिल्ली, कलकत्ता, चेन्नई यासारख्या शहरांमध्ये सध्या बेसुमार घादी दिसते. यामुळे भावनिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. यामुळे शनिक तणावांना तोंड द्यावे लागते.

स्वनिर्मित ताण

काही व्यक्ती अक्षरशः या आ बँक मुझे मार या वृत्तीच्या असतात. ऑफिसमध्ये आपल्या बॉसपुढे इंट्रेशन मासारी मंडळी तोंडवशी पडतात. वेळेत काम पूर्ण न करता आल्यामुळे स्वतः ताण अनुभवतात. व बॉसलाही ताणवस्त करतात. नोकरीच्या ठिकाणी भरपूर प्रमोशन मिळोव यासाठी आटापिटा करतात. स्वतः कडूनच अपेक्षा ठेवतात. यानुनही ताण निर्माण होतो. सध्या IT कंपनीच्या कॉर्पोरेट जगात नेमके हेच चित्र पहावयास मिळते.

ताणाचे परिणाम

मानवाला जाणवणारे ताण-तणाव व मानसिक स्वास्थ्य यांचा अतिव्यय जवळचा संबंध असल्याने अनेक मानसशास्त्रज्ञांनी सप्रमाण केले आहे. मानवी जीवनाच्या सर्वच अंगावर या तणावाच्या प्रातिकूल परिणाम होत असतो. यातील काही मुख्य परिणाम खालीलप्रमाणे:

कार्य निष्पादन बिघाड

आपल्यापैकी प्रत्येकालाच कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात ताणाची किंमत चुकती करावी लागते. हाती हेतलेले काम आपण पूर्ण क्षमतेने पार पाडू शकत नाही. ताण-तणावामुळे त्यात कोषाती न कोषाती अडचण येते. आपण लक्ष केंद्रित करू शकत नाही, मन मुकावत करता येत नाही. स्मरण प्रक्रियेत बाधा निर्माण होते. प्रश्नांची उत्तरे तोंड्याठ केलेली असतात पण परिक्षेच्या वेळी आठवत नाही. केवळ ताण-तणावामुळे आपल्याला ह्या त्या गोष्टी ह्या त्या वेळी आठवत येत नाही.

बोधनिक कार्य बिबाड

मानवामहीन उच्च प्रतीच्या क्षमतांवर ताण-तणावांचा ताकाड परिणाम होतो. विविध संशोधनामध्ये मानवाच्या आकलनबोधन-स्मरणय क्षमतांवर विपरीत परिणाम झाल्याने आढळले आहे. (२५४७) तणावमुक्त आणी तणावमुक्त वातावरणात व्यक्ती कशाप्रकारे प्रातिक्रिया देते याचा शोध्यास केला. दिलेल्या पर्यायाचा साकल्याने विचार न करता अतार्किकपणे कोणत्याही मुका पर्यायाची निवड करण्याची वृत्ती काही प्रथुकांमध्ये आढळली कोणत्याही कौशल्याचा वापर न करता अशास्त्रीय पद्धतीने पर्याय निवडले गेले. स्मरण प्राक्रियेमध्ये बाधा येवुन विस्मरण वाढते. व्यक्ती दिशाहीन बनते.

कार्यक्लांती

माठासाची काम करुन झी दमझाक होते. यकुन यकुन जी अवस्था होते, आति दमाने माठुश कोलमडुन पडतो त्यामुळे ही अवस्था होते. कामाची संबंधित ताण-तणावामुळे व्यक्तीचे शरीर, मन,भाव-भाव कोलमडुन पडतात. स्वतःच्या कर्तृत्वाविषयी नकारात्मक वृत्ती तयार होते. अतः चा थकवा / अशक्तपणा, निरुत्साहीपणा अशी लक्षणे दिसू लागतात. व्यक्ती निराशावादी बनते व निश्चिकतेच्या आवेनेमुळे प्रयत्न करणे सोडुन देते यालाच आपण कार्यक्लांती म्हणतात.

ताणाचे व्यवस्थापन

मानवी जीवनात शुन्य ताण आणी ताणारहित अवस्था असणे अक्य नाही. योच्या फार प्रमाणात ताण हा असणाक्य. विविध उपायांचा वापर करुन ताणाची तीव्रता कमी करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. ताण अनुभवला जात असताना विविध प्रकारच्या शारीरिक प्रातिक्रिया हडुनयेतात. या प्राक्रियांची जाणीव घेवुन नियंत्रण करता येते. अशा व्यक्ती ताण नियमन करू शकतात. २-३ व्यक्तींकडुन निश्चिकत्या पद्धतीचा ताणानियंत्रण कला आढळतात. कुत्रे मागे लागल्यास कोणी दिसताच पकू लागेल, कोणी प्रचंड आरडाओरडा केलेल, कोणी तीयेच स्तब्ध उभा राहिल. अशाप्रकारे वेगवेगळ्या पद्धतीचा वापर करतात.

अमरशाविधान

वाई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्री व पुरुष यांच्यामधील कोणाचे व्यावसायिक ताणाचे प्रमाण जास्त आढळते?

परिवर्तक

1) स्वतंत्र परिवर्तक - स्त्री व पुरुष

2) परतंत्र परिवर्तक - व्यावसायिक ताण पातळी याचणी श्रुणांक

व्याख्या

शासिक व मानसिक श्रमाला बिघडवणाऱ्या आणि समायोजन होण्यासाठी क्षमता वाढविणाऱ्या अदिपक घटनांना विशिष्ट पद्धतीने ज्या प्रतिक्रिया दिल्या जातात त्यास ताण असे म्हणतात. - सिंबोर्गे (1988)

“एकत्रीचे साधक वर्तनकौशल्य व परिस्थितीने एकत्रीकरण केलेल्या अपेक्षा यांच्यातील आंतरक्रिया म्हणजे ताण होय”. स्पिलबर्ग

वैयक्तिक कुवतीपेक्षा जास्त अपेक्षा, संघर्ष व तणाव निर्माण करणारी परिस्थिती म्हणजे मानसिक ताण होय. - लाभास्त्र (1988)

संबंधित साहित्याचा आढावा

माऊवे प्रणाली रविंद्र (2018-19) वाई शहरातील पोलीस कर्मचारी व वाई शहरातील बँकेतील कर्मचारी यांच्यातील चिंता पातळीचा अभ्यास असे शीर्षक असणारा शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर बी.ए. भाग - III मानसशास्त्रा करिता सादर केलेला संशोधन अहवाल.

हेतु

वाई शहरातील नोकरी करणारे स्त्री व पुरुष यांच्या व्यावसायिक ताणाचे मापन व तुलना करणे.

उद्दिष्ट्ये

- 1) वार्ड शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयांचे व्यावसायिक ताण पातळीचे मापन करणे.
- 2) वार्ड शहरातील नोकरी करणाऱ्या पुरुषांचे व्यावसायिक ताण पातळीचे मापन करणे.
- 3) वार्ड शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्री व पुरुष यांच्या व्यावसायिक ताणाच्या पातळीची तुलना करणे.

सिद्धांत कल्पना

नोकरीकरणाऱ्या पुरुष यांना ताणाचे प्रमाण स्त्री नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयांपेक्षा निम्न असते.

## संशोधन पद्धती

अ. नमुना निवड

प्रस्तुत अग्र्यासासाठी वार्ड शहरातील २० लोकरि करणारे पुरुष आणि ६० नोकरि करणाऱ्या स्त्रीया यांच्या अलग-अलग याद्या बनविल्या या याद्यांमधून अनियतीकरण तंत्राने ६० स्त्री व पुरुष यांची निवड केली.

ब. मानसशास्त्रीय मापन साधने

प्रस्तुत संशोधनासाठी निम्नालिखित मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर केला.

चाचणी क्र. १ सर्वकष चिंता

चाचणीचे नाव - व्यावसायिक ताण निर्देशांक प्रश्नावली

चाचणीकर्ते - डॉ. म. के. श्रीवास्तव आणि सु. पी. सिंघा

चाचणीची भाषा - हिंदी

चाचणी कालमे - ५६ विधाने पूर्ण असहमत, असहमत, अनिश्चित, सहमत, पूर्ण सहमत अशा पाच पर्यायांच्या स्वरूपात लेखी प्रतिक्रिया

चाचणी प्रमाणित - १०० लोकरि करणाऱ्या लोकांच्या नमुना या नमुना चाचणी साठी वापरला.

चाचणी विश्वसनीयता -

अ. द्विभागीय विश्वसनीयता - ०.९० (N = १००)

ब. कॉन्वॅय अल्फा सहसंबंध - ०.९५ (N = १००)

चाचणीची यशार्थता - श्रीवास्तव यांच्या Anxiety बरोबर सहसंबंध - ०.५९ (N = ४००)

## कार्यविधी

प्रस्तुत संशोधनाच्या अग्र्यासासाठी वार्ड शहरातील लोकरि करणारे पुरुष व नोकरि करणाऱ्या स्त्रीया यांची निवड केली. तसेच त्यांच्याकडून चाचणी लोखून घेऊन त्यांची आवश्यकता व आहे हे समजावून घेतले.



Page :

Date :

-चाचणी विषयक विविध प्रश्न विचारून प्रथुळांचे आत्मनिवेदन बोलली. शेवटी चाचणीचे माहिती पुस्तिकेच्या आद्वारे शुणांकन केले.

संख्याशास्त्रीय पद्धत

प्रस्तुत संशोधनातील फातिनांचे विश्लेषण करण्यासाठी संख्याशास्त्राचा वापर केला आहे. यामध्ये मध्यमान, प्रमाणविचलन, आणि  $\sigma$  मुख्य या पद्धतीचा वापर केला आहे.

फालिते (Results)

तक्ता क्रमांक. १

नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया आणि नोकरी करणारे पुरुष यांचे व्यावसायिक ताण पातळी मापनावरील गुणांकाचे मध्यमान, प्रमाणविचलन व 't' मूल्य दर्शविणारा तक्ता

समुह (Group)	नमुना (N)	मध्यमान (M)	प्र.वि (S.D)	मुक्तीप्रमाण (df)	't' मूल्य 't' value	उकपुष्क सार्थता स्तर Significance Level
नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया	50	146.56	9.811	50-1=49		
नोकरी करणारे पुरुष	50	129.12	6.436	50-1=49	10.895	0.01 पातळीला सार्थ
उकुण	100	-	-	100-2=98		

आंख्यकीय विश्लेषण

वाई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया व नोकरी करणारे पुरुष यांचे व्यावसायिक ताण मापनावरील गुणांकन केले व नमुना 50 होतला असता त्याचे मध्यमान = 146.56 व प्रमाण विचलन 9.811 तसेच मुक्तीप्रमाण संख्या 49 इतकी आली. याचप्रमाणे नोकरी करणारे पुरुष यांच्या नमुना 50 होतला असता त्याचा मध्यमान 129.12 व प्रमाण विचलन 6.436 तसेच मुक्तीप्रमाण संख्या 49 इतकी आली. तसेच याचा इनशमूल्य वाढला असता तो 10.896 इतका आला.

वाई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया आणि नोकरी करणारे पुरुष यांच्या एक पृष्ठ चाचणीसाठी सार्धता स्तर काढला असता तो ०.०१ इतका पातळीला सार्ध ठरला.

चर्चा (Discussion)

प्रस्तुत संशोधनाचा हेतु वई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्री आणि नोकरी करणाऱ्या पुरुष यांच्या ताण पातळीचा अभ्यास करणे असा होता.

या संशोधनासाठी डॉ. पु. के. श्रीवास्तव आणि डॉ. प्र. पी. सिंग यांची सर्वेक्षण चाचणी वापरली. ही चाचणी सोडवून घेण्यासाठी वई शहरातील १०० कर्मचाऱ्यांची नमुना म्हणून निवड केली. वई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया यांची सामुदायिकरित्या चाचणी सोडविण्यास दिली. तसेच नोकरी करणारे पुरुष यांची व्यक्तीगतरित्या चाचणी सोडवून घेतली.

त्यांचा संशोधनाचा हेतु व स्व-संकल्पना चाचणी विषयीच्या सर्व सुचना समजावून सांगितल्या व त्यांच्याकडून चाचणी सोडवून घेतली. चाचणी सोडविताना प्रयुक्तांना ज्या अडचणी आल्या त्याचे निरसन चाचणी नियमांच्या मर्यादेत राहून केले. सर्व नमुना जमा झाल्यानंतर चाचणी माहितीपुस्तिकेच्या आधारे चाचणीचे गुणांकन केले.

मिळालेल्या गुणांकनाच्या तक्त्यावरून असे दिसून आले की वई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया यांचा नमुना ६० इतका होता तर नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयांचे मध्यमान १५६.६६ व प्रमाण विचलन १०.३११ इतके आले. तसेच वई शहरातील नोकरी करणारे पुरुष ६० इतका होता तर नोकरी करणारे पुरुष मध्यमान १२९.१२ व प्रमाण विचलन ६.५३६ इतके आले. या दोन्हीचे इजशुल्य हे १०.४९ इतके केले.

वाई शहरातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया व नोकरी करणारे पुरुष यांच्यातील ताण पातळीमध्ये भेद आढळून आला आहे. ही निवडलेल्या माझा निष्कर्ष सिद्ध झाला आहे.

## निष्कर्ष (Conclusion)

फालिताच्या सांख्यिकीय विश्लेषणातून पुढील निष्कर्ष काढला आहे.

## निष्कर्ष विधान (Statement of Conclusion)

नोकरी करणाऱ्या पुरुषांपेक्षा नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयांमध्ये ताण पातळीचे प्रमाण जास्त आढळले.

## कारणे (Cause)

1. ज्यांना ताण आहे त्यांना आसुराक्षिततेची भीती असते.
2. ज्यांना ताण असतो ते स्वतःला शुरुक्षित समजत नाहीत व प्रत्येक शोष्णीत भीती बाळगतात.
3. स्त्रीयांमध्ये बरं खाणं नोकरी यांचा लोड असल्याने त्यांच्यात ताणोच्च प्रमाण जास्त आढळते.
4. पुरुषांमध्ये स्त्रीयांच्या तुलनेत जास्त काम नसल्याने त्यांची ताण पातळी ही निम्न स्वरूपाची आढळली.
5. माझे संशोधन हे नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया त्यांच्या ताण पातळीचे मापन समजून घेण्यास उपयोगी पडेल.

## उपयोजन (Application)

माझे संशोधन हे दुसऱ्यांना सर्वेक्ष ताण पातळीचे मापन याचा त आश्वास करण्यास उपयोगी पडेल.

## मर्यादा (Limitations)

प्रस्तुत संशोधनात पुढील मर्यादा आहेत.

1. नमुन्यातील प्रत्युक्तांची संख्या मर्यादित असल्याने या नमुन्याबाधारे काढलेले निष्कर्ष प्रातिनिधिक असतीलच असे नाही.
2. या संशोधनात संख्याशास्त्राचा मर्यादित वापर केलेला आहे.
3. या संशोधनामध्ये मोठा नमुना घेऊन अधिक संशोधन केल्यास उपर्युक्त निष्कर्षांपेक्षा वेगळे निष्कर्ष असू शकतात.

Page :

Date :

संदर्भ (Reference)

कदम (डॉ). चाँ.प (2007) शैक्षणिक संख्याशास्त्र (प्रथमावृत्ती) पुणे :  
नूतन प्रकाशन ,

तंबाके . के . बी , खोत . सु . जे आणि जाधव (डॉ) सुम . जी (2009), प्रात्यक्षी  
मानसशास्त्र . पेपर ४ (प्रथमावृत्ती) कोल्हापुर : शिवाजी विद्यापीठ , दुर शिक्षण  
केंद्र . पृष्ठ क्र . 212 ते 288

धिरवे . भार . सुस , दि . प्रि . तडसरे . के . बी . तंबाके (2014) बी . सु . भाग 2  
च्या सेमिस्टर ४ सामाजिक मानसशास्त्र प्रथमावृत्ती शिवाजी विद्यापीठ  
कोल्हापुर पान क्र . 76-84 .

देसाई डॉ . भरत व अभ्यंकर (डॉ) शोभना (2012) संशोधन पद्धती व  
मानसशास्त्रीय मापन (प्रथमावृत्ती) पुणे . जेड प्रकाशन पृष्ठ 1 ते 189 .

बर्वे (डॉ) बी . मुन (2007) शैक्षणिक मानसशास्त्रीय संख्याशास्त्र प्रथमा  
वृत्ती नागपुर : विद्या प्रकाशन

बोरुडे (डॉ) . रा . र (2005) संशोधन पद्धतीशास्त्र (प्रथमावृत्ती) पुणे  
पुणे विद्यार्थी ग्रह प्रकाशन

Shrivastava (Dr) . A . k and Singh (Dr) . A . p (1984), Manual  
for occupational Stress Index Vakanasi , page No . 1 to 9

Gossett Henry F (2006) 'statistics in psychology and  
education , 1st edition . New delhi : cosmo publications  
ISBN : 81 - 807 - 0440 - 4

# OCCUPATIONAL STRESS INDEX



Dr. A. K. Srivastav  
and  
Dr. A. P. Singh

Department of Psychology  
Banaras Hindu University  
VARANASI

नावः	शिक्षणः	दिनांकः	1 / 2016
वयः _____ वर्ष _____ माहिने	अधिवासः	ग्रामीण / शहरी	मासिक उत्पन्नः ₹ _____
व्यवसायः	पदः	अनुभवः	लिंगः पुरुष / स्त्री

## Instruction

यह प्रश्नावली एक मनोवैज्ञानिक जाँच के उद्देश्य से दी जा रही है। इसमें आपके कार्य वातावरण से सम्बन्धित कुछ कथन दिये गये हैं। प्रत्येक कथन के सामने पाँच सम्भावित उत्तर दिये गये हैं। आप को नौकरी अथवा संगठन विभाग के सन्दर्भ में जो भी उत्तर ठीक लगे-उसके नीचे 'रेखा' खींच दीजिए। प्रत्येक कथन के लिए पाँच सम्भावित उत्तरों में से ही उत्तर देना है।

मेरे विभिन्न अधिकारी मेरे कामों के सम्बन्ध में विरोधी निर्देश देते रहते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
--	-------------	-------	----------	------	------------

अपना उत्तर स्वतन्त्र होकर दें, आपके द्वारा दिये गये उत्तर को पूर्णतः गोपनीय रखे जायेंगे।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण संस्थान

यू. एच. बी. — २८ संजय नगर कालोनी

चौकाघाट- वाराणसी (३०१०)



## कृपया सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए

इस नौकरी में मुझे बहुत अधिक काम करना पड़ता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
मुझे अपने काम तथा कार्य परिणामों के सम्बन्ध में उपलब्ध निर्देश तथा रचनाएँ अस्पष्ट और अपर्याप्त है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
मेरे कामों के सम्बन्ध में विभिन्न अधिकारियों के निर्देश परस्पर विरोधी होते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
राजनैतिक, सामूहिक दबाव तथा औपचारिक नियमों के निर्देशों के बीच सामंजस्य स्थापित करना मेरे लिए जटिल समस्या बन जाना है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
बहुत सारे कर्मचारियों की कार्य कुशलता तथा उत्पादन की जिम्मेदारि मेरे ऊपर थोप दी जाती है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
यहाँ मेरे मलाहों पर विशेष ध्यान दिया जाता है तथा उन्हें कार्योन्मुख भी किया जाता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
कर्मचारियों के काम के बंटवारे के सम्बन्ध में मेरे निर्णय तथा निर्देशों का समुचित ढंग से पालन किया जाता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
मुझे अपने बसन्त के लोगों के साथ काम करना पड़ता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
मेरे काम निरस तथा उबाऊ प्रकृति के हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
स संगठन के उच्च अधिकारी मेरे आत्म सम्मान का ध्यान रखते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
मुझे अपने परिश्रम तथा काम के मात्रा की तुलना में कम वेतन मिलता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
अपना काम तनावपूर्ण स्थिति में करता हूँ।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
काम की अधिकता के कारण बहुरत से कम कर्मचारियों तथा साधनों में ही काम चलाना पड़ता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
कार्यों के लक्ष्य तथा विधियाँ पूर्णतया स्पष्ट तथा योजित हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
विभिन्न अधिकारी मेरे कार्य क्षेत्र तथा काम करने की धि में हस्तक्षेप नहीं करते।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
सामूहिक राजनैतिक दबावों के कारण मुझे न चाहते हुए कुछ काम करने पड़ते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
कर्मचारियों के भविष्य की जिम्मेदारी मेरे ही ऊपर है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
राष्ट्रीय प्रशासनिक औद्योगिक समस्याओं को सुलझाने में सहयोग लिया जाता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत

१९. कर्मचारियों को ट्रेनिंग प्रोग्राम के बारे में मेरे सलाहों को समुचित महत्व दिया जाता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२०. मेरे कुछ सहकर्मों तथा अधीनस्थ कर्मचारी मुझे असफल तथा बदनाम करने की कोशिश करते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२१. मुझे अपने कार्य क्षमता तथा अनुभवों को स्वतन्त्र ढंग से उपयोग करने का अवसर मिलता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२२. इस नौकरी के कारण मुझे सभाज में काफी सम्मान मिलता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२३. मेरे कठिन परिश्रम तथा कुशल निष्पादन के लिए शायद ही कभी मुझे समुचित प्रति फल पुरस्कार मिलता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२४. मेरे कुछ कार्य बहुत ही जोखिम तथा जटिल हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२५. मेरे अधिकता के कारण मुझे अपने काम बहुत ही जल्दी-जल्दी निपटाने में काफी परेशानी होती है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२६. मेरे कार्य क्षेत्र तथा अधिकार की सीमा अनिश्चित तथा अस्पष्ट होने के कारण मैं अपना काम सुगमता से नहीं कर पाता।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२७. मुझे जो नये काम दिये जाते हैं। उन्हें करने के लिए न तो स्पष्ट निर्देश दिये जाते हैं और न पर्याप्त साधन ही उपलब्ध हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२८. सामूहिक अनुकूलता बनाये रखने के लिए मुझे कभी-कभी सामान्य से अधिक काम/उत्पादन करना पड़ जाता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
२९. इस संगठन/विभाग के विकास तथा उन्नति की एक बड़ी जिम्मेदारी मेरे ऊपर है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३०. संगठन/विभाग की महत्वपूर्ण नीतियों के निर्धारण में मुझसे सुझाव लिये जाते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३१. महत्वपूर्ण नियुक्तियों में रुचि तथा महत्व का ध्यान रखा जाता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३२. आसन्न तथा उद्योग सम्बन्धित समस्याओं को सुलझाने में मेरे सहकर्मों स्वेच्छा-पूर्वक सहयोग देते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३३. यहाँ मुझे अपनी अभियोग्यता तथा कौशल को विकसित करने के लिए पर्याप्त अवसर मिलता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३४. मेरे उच्च अधिकारी मेरे पद तथा कामों को विशेष महत्व नहीं देते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३५. मैं अनुभव करता हूँ कि इस नौकरी के कारण मेरा जीवन एक बोझ सा बन गया है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
३६. इस नौकरी में अधिक व्यस्त रहने के कारण मैं अपने पारिवारिक तथा व्यक्तिगत कामों व समस्याओं के लिए पर्याप्त समय नहीं दे पाता हूँ।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत



१७. मेरे उच्च अधिकारी तथा सहयोगी मुझसे किस प्रकार के कार्य व व्यवहार की आकांक्षा करते हैं यह स्पष्ट नहीं होता।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
१८. यहाँ कर्मचारी अधिकारिक निर्देशों तथा औपचारिक कार्य प्रणाली को समुचित महत्व देते हैं।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
१९. राजनीतिक सामूहिक दबावों के कारण मुझे प्रायः औपचारिक तथा प्रशासनिक कार्यप्रणाली व नीतियों का उल्लंघन करने को मजबूर होना पड़ता है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४०. कार्य प्रणाली, उपकरण तथा कार्य की दशा में किसी प्रकार से सुधार तथा परिवर्तन के सम्बन्ध में मेरी सलाह माँगी जाती है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४१. यहाँ कर्मचारियों में पारस्परिक सहयोग तथा समूह भावना पर्याप्त मात्रा में है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४२. संगठन संस्था के उन कामों तथा समस्याओं के समाधान में मेरा सहयोग या सलाह नहीं लिया जाता जिसके लिए मैं पर्याप्त हूँ।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४३. यहाँ की कार्यदशा हमारी सुविधा तथा कल्याण की दृष्टि से सन्तोषजनक है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४४. मुझे कुछ ऐसे कार्य भी करने पड़ते हैं जो दूसरों को करने चाहिये।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४५. वर्तमान कार्यप्रणाली एवं प्रशासनिक नीतियों के स्थान पर एकाएक नवीन प्रणाली तथा नीतियों को कार्यान्वित करने में काफी परेशानी हो जाती है।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत
४६. कार्य की अधिकता एवं समय की कमी के कारण अपना काम ठतनी अच्छी तरह नहीं कर पाता जितना मैं करना चाहता हूँ।	पूर्ण असहमत	असहमत	अनिश्चित	सहमत	पूर्ण सहमत

‘धन्यवाद’