

સમાયોજન માપસૂચિ

પ્રયોજક : ડૉ. એ. એસ. પટેલ

601

—: સૂચના :—

- (૧) દરરોજના વ્યવહારમાં આપણે સૌને કંઈને કંઈ મુશ્કેલીઓ ઉપસ્થિત થાય છે અથવા સંભોગોને અનુકૂળ થઈ શકતા નથી. શાળાના તેમજ સમાજના જીવનવ્યવહારમાં અનુકૂળ થતાં નડતી સમસ્યાઓનો અભ્યાસ કરવાના ઈરાદાથી આ માપસૂચિ તૈયાર કરવામાં આવી છે. તેમાં જે વિધાનો આપવામાં આવેલાં છે તે પ્રત્યેક વિધાન પર પૂરતો વિચાર કરવાનો છે અને તે વિધાન તમને પોતાને લાગુ પડે છે કે નહિ તે નક્કી કરવાનું છે. ખૂબી તમારે તમારો પ્રમાણિક ઉત્તર આપવાનો છે.
- (૨) પ્રત્યેક વિધાન સામે કૌંસ આપેલા છે. જે વિધાન તમને લાગુ પડતાં હોય અથવા જે સાથે તમે સંમત થતા હો તેટલાંજ વિધાનો પાછળ આપેલા કૌંસમાં આવું (✓) નિશાન કરો. તમને લાગુ ન પડતાં હોય અથવા જે સાથે તમે સંમત ન થતા હો તેવાં વિધાનો પાછળ આવું (x) નિશાન કરો. દરેક વિધાન અંગે તમારું વલણ દર્શાવો.
- (૩) વ્યક્તિને સમજીને મદદગાર થઈ શકાય એ હેતુથીજ આ માપસૂચિ તૈયાર કરવામાં આવી છે, તેમાં ખીજે કોઈ હેતુ નથી. વિનંતિ છે કે આપ ચોક્કસ રીતે વિના ક્ષોભે તમને લાગુ પડતા જવાળ દર્શાવશો. બધી વિગત ખાનગી રહેશે તેની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.
- (૪) તમારે શું કરવાનું છે તે બાબતની હજી કાંઈ શંકા રહેતી હોય તો કામ શરૂ કરતાં પહેલાં પૂછી લો.

હવે શરૂ કરો.

CASE

Faculty of Education and Psychology

M. S. UNIVERSITY OF BARODA

BARODA

- (૧) મારા શિક્ષકને કે ઉપરીને કંઈ કામ અંગે પૂછપરછ કરતાં મને સંકોચ થતો નથી. ()
- (૨) સામાન્ય રીતે મારા મિત્ર સાથે મારે વારંવાર ઝઘડા થાય છે. ()
- (૩) મને એકલવાયું જીવન ગમતું નથી. ()
- (૪) ઘણાખરા સમારંભોમાં બીજાઓ સાથે ભળતાં મને સંકોચ થાય છે. ()
- (૫) સમૂહચર્યા કરતી વખતે કોઈના મતવ્યની યોગ્ય ટીકા કરવામાં મને મુશ્કેલી પડતી નથી. ()
- (૬) મહેમાન તરીકે કોઈ જગ્યાએ જમવા ગયો હોઈ ત્યારે પીરસવાની કોઈ વસ્તુ રહી જાય તો તે વસ્તુની માગણી ન કરતાં તે વસ્તુ સિવાય હું ચલાવી લઉં છું. ... ()
- (૭) મારા નવરાશના વખતમાં હું કંઈને કંઈ સામાજિક પ્રવૃત્તિ કરું છું. ()
- (૮) મહોલ્લા કે શાળાના છોકરા-છોકરીઓ સાથે કોઈ સ્થળે પર્યટનમાં ગયો/ગઈ હોઈ ત્યારે અંદરે અંદર રમતો રમવામાં મને મૂંઝવણ થાય છે. ... ()
- (૯) બીજાઓ જ્યારે મને તેમનાથી દૂર રાખવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે દુઃખ થાય છે. ()
- (૧૦) ઘણુંખરું જાહેર હરિશ્ચંદ્રોમાં સારો દેખાવ હું નહિં કરી શકું એવી બીક મને રહે છે. ... ()
- (૧૧) બીજાઓની હાજરીમાં મને બેચેની લાગે છે. ()
- (૧૨) મારી વયના સામી જાતિના મિત્રો સાથે વાત કરતાં મને કોઈ જોઈ જશે એવી મને ભીતિ રહે છે. ... ()
- (૧૩) ઘણી વખત બીજાઓમાં હું અપ્રિય થઈ જાઉં છું. ... ()
- (૧૪) હું મારી રહેણીકરણની ટીકા કરનાર સાથે હંમેશાં ઝઘડું છું. ... ()
- (૧૫) કોઈ ઓળખીતો માણસ સામેથી આવતો હોય તો તેનાથી દૂર રહેવા હું રસ્તાની બીજી બાજુએ ચાલી જાઉં છું. ... ()
- (૧૬) મને સંવાદ, ગરબા, ઉત્સવ વગેરે સામાજિક પ્રસંગોમાં ભાગ લેવાનું ગમે છે. ... ()
- (૧૭) કોઈ નીરસ સમારંભને રસમય બનાવવામાં હું આગળ પડતો ભાગ લઉં છું. ... ()
- (૧૮) કોઈ જાહેર સ્થળે કે વર્ગમાં પોતપોતાને સ્થાને બધા બેસી ગયા હોય ત્યાર પછી દાખલ થતાં મને મૂંઝવણ થતી નથી. ()
- (૧૯) સાથે ભણતા અગર ઓળખીતા મિત્ર સાથે ચર્ચા કરવાનું હું પસંદ કરતો/કરતી નથી..... ()
- (૨૦) મારા મિત્રો એમ માને કે હું જલ્દીથી ઉશ્કેરાઈ જાઉં છું. ... ()

- (૨૧) મારાથી ઉચ્ચ કક્ષાના માણસો સાથે સંબંધો રાખવાથી હું મહાન બનીશ એવું મને લાગે છે. ()
- (૨૨) કેટલીક વ્યક્તિઓની હાજરીમાં હું સંકોચ અનુભવું છું. ()
- (૨૩) મારી આસપાસ બેઠેલા લોકોની વાતચીતમાં હું છૂટથી ભાગ લઉં છું. ()
- (૨૪) સામી જાતિના સભ્યો સાથે મિત્રાચારીના સંબંધો હું સહેલાઈથી કેળવી શકું છું, ... ()
- (૨૫) મારા મહોલ્લામાં છોકરા કે છોકરીઓ મને તેમની સાથે ફરવા કે અભ્યાસ કરવા બોલાવતા નથી. ()
- (૨૬) મને હંમેશાં એવું થાય છે કે મારા મિત્રો મારા વિષે કંઈક ખાનગી વાતો કરે છે. ... ()
- (૨૭) સમૂહચર્યા વખતે રખેને હું ખોટું બોલીશ એવી મૂંઝવણ મને થાય છે. ()
- (૨૮) મારી જમવાની રીતભાતમાં હું ભલે જુદો પડું, પણ બીજાઓ સાથે સમૂહભોજન લેતી વખતે મને સંકોચ થતો નથી. ... ()
- (૨૯) હું મારી સામી જાતિના મિત્રો સાથે જાહેર સમારંભમાં કે આનંદ પ્રમોદના સ્થળોએ સહેલાઈથી જઈ શકું છું. ()
- (૩૦) સામાન્ય બાબતોમાં પણ હું ઘણીવાર ગભરાઈ જાઉં છું. ... ()
- (૩૧) મારા શરમાળપણને લીધે બીજા સાથે ભળવામાં મને મુશ્કેલી થાય છે. ... ()
- (૩૨) બીજા લોકો સાથે હળવામળવામાં હું મુશ્કેલી અનુભવતો નથી. ... ()
- (૩૩) હારી જઈશ એ બીકે હું હરિકાઈમાં ભાગ લેતાં ખચકાઉં છું. ... ()
- (૩૪) કોઈ મેળાવડા કે મિજલસમાં હાજર રહેલા અંગત્યના માણસો સાથે વાત કરવા હું પ્રયત્ન કરું છું. ... ()
- (૩૫) મારી મૂંઝવણો મારા મિત્રો પાસે સહેલાઈથી હું રજૂ શકતો/શકતી નથી. ... ()
- (૩૬) જાહેર સભામાં ભાગ લેતાં મને સંકોચ થતો નથી. ... ()
- (૩૭) મારા બે મિત્રો વચ્ચે અંદરોઅંદર ઝઘડો થયો હોય ત્યારે તેમની વચ્ચે સમાધાન કરી આપવા હું પ્રયત્ન કરું છું. ... ()
- (૩૮) કોઈ વ્યક્તિ સાથે મારે ઓળખણ થાય ત્યાર સંબંધો તાબા રહે તે માટે તેને મળવા હું હંમેશાં પ્રયત્ન કરું છું. ... ()
- (૩૯) અપરિચિત વાતાવરણમાં હું ગભરાઈ જતો/જતી નથી. ... ()
- (૪૦) કોઈપણ શારીરિક ખોડને કારણે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેતાં મને સંકોચ થાય છે. ... ()

- (૪૧) મારું અપમાન કે અહિત થતાં-ઘણાં સમય સુધી હું લાગણીવશ રહું છું. ... ()
- (૪૨) મને મારી ભૂલોની યાદ વારંવાર સતાવે છે. ()
- (૪૩) સમારંભ કે બહાર સ્થળે ઝાંખા પડવાથી મને પરેશાની થાય છે. ()
- (૪૪) મારી માન્યતાઓ કે પસંદગીઓ જલદી જલદી બદલાયા કરે છે. ... ()
- (૪૫) કોઈનું દુઃખ જોઈને મને જલદી રડવું આવી જાય છે. ()
- (૪૬) કોઈ મારફતે મારી ખૂરાઈઓ સાંભળી મારા દિલમાં કંઈનું કંઈ થઈ જાય છે. ()
- (૪૭) હું હંમેશાં મારા નસીબને દોષ દઉં છું. ()
- (૪૮) હું મારું કામ કરવાનો નિશ્ચય કરી શકતો નથી, અને આથી મારું કામ વિલંબમાં પડે છે કે રૂઝળી જાય છે. ()
- (૪૯) સામાન્ય રીતે મારી લાયકાત પર મને વિશ્વાસ છે. ()
- (૫૦) મારી લાગણીઓ જલદી દુભાઈ જતી નથી. ()

નામ (વિદ્યાર્થી/વિદ્યાર્થીની)

ઉંમર

શાળા/કોલેજનું નામ

વર્ગ

સરનામું