

APPENDIX - V

FRUSTRATION SCALE

(Anupama Naithani)

निर्देश : इस प्रश्नावली में नीचे १५ प्रश्न और उनके सम्भावित उत्तर उत्तरवही में दिये गये हैं जो आपके जीवन की कुछ घटनाओं से मिलते जुलते हो सकते हैं या नहीं भी हो सकते हैं। हर प्रश्न के सामने चार उत्तर दिये गये हैं जैसे कभी-नहीं, बहुत कम, कभी-कभी, अक्सर।

आप इन प्रश्नों तथा उत्तरों को ध्यान से पढ़ें और जो उत्तर आप को बिल्कुल अपने स्वभाव के जैसा लगे और आप को सर्वोचित लगे, उसके सामने, रिक्त स्थान में सही (✓) का चिन्ह लगाएं। आपको चार में से एक उत्तर पर ही चिन्ह लगाना है।

उदाहरण : क्या आपको अक्सर गुस्सा आता है ?

१. ☐ कभी नहीं ☐ बहुत कम ☒ कभी-कभी ☐ हमेशा

१. अगर आपको दूसरे बच्चों के साथ बाहर जाने नहीं दिया जाए तो क्या आपको बुरा लगेगा।
२. क्या आपको कभी भी ऐसा लगता है कि आपके माता-पिता आपसे ज्यादा आपके भाई अथवा बहन को पसन्द करते हैं।
३. अगर कोई बात आपके वश से बाहर हो जाए तो क्या आप बहुत परेशान हो जाते हैं।
४. अगर कोई आपको कहे कि वो आपको पसन्द नहीं करता तो क्या आपको बुरा लगेगा।
५. यदि आपके घर में मनोरंजन का साधन (टी.वी. वगैरह) न हो तो क्या आपको बुरा लगेगा।
६. जब आपको अपने दोस्तों के साथ खेलने के लिए ज्यादा समय नहीं मिलता, तब क्या आपको बुरा लगता है।
७. क्या ऐसी बहुत सारी बातें हैं जिनसे आप परेशान हो जाते हैं।
८. क्या आप ऐसा मानते हैं कि अगर जरूरत हो तो समाज के बनाए हुए नियम या कानून तोड़ देने चाहिए।
९. क्या आपको अपना बीता हुआ समय याद आता है और आप कुछ यादें भूला नहीं पाते।
१०. अगर खाने की चीजों में कोई कमी हो जाए तो क्या आप अपने माता-पिता से झगड़ेंगे।
११. अगर आपके पिताजी बेकार हो कर घर बैठे हों तो क्या आप अपमानित महसूस करेंगे।
१२. क्या आप किसी से नफरत करते हैं।
१३. क्या आप समाज की परवाह न कर खुद के बनाए नियमों पर चलते हैं।
१४. अगर आपके माता-पिता दूसरों के सामने आपको डाँटे तो आपको कैसा लगेगा।
१५. अगर चीजें आपकी इच्छा अनुसार नहीं चल रही हों तो क्या आपको बहुत बुरा लगेगा।

FRUSTRATION SCALE

उत्तरवही

१.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
२.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
३.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
४.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
५.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
६.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
७.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
८.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
९.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
१०.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
११.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
१२.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
१३.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
१४.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	
१५.	कभी-नहीं	बहुत कम	कभी-कभी	हमेशा	कुल
	_____	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____	_____