



समय प्रबंधन कौशल की जाँच

स्कोर भरें : 2 यदि हमेशा करते हैं 1 यदि कभी-कभी करते हैं और 0 यदि कभी नहीं करते हैं

1. मैं सबसे ज्यादा जरूरी काम पहले करता हूँ।	
2. मैं दिनभर में जो भी काम करना होता है वो कर लेता हूँ।	
3. मैं हमेशा काम समय पर पूरा कर लेता हूँ।	
4. मैं महसूस करता हूँ कि मैं अपने समय का प्रभावी ढंग से सदुपयोग करता हूँ।	
5. मैं कठिन और अप्रिय काम बिना किसी देरी के करने की कोशिश करता हूँ।	
6. मैं खुद को योजना बनाने के लिए समय देने के लिए मजबूर करता हूँ।	
7. मैं छुट्टियों में सुबह जल्दी उठता हूँ।	
8. मैं दैनिक अथवा साप्ताहिक कार्यों की सूची बनता हूँ।	
9. मेरे सूचिबद्ध कार्यों में सबसे कठिन काम सबसे ऊपर होता है।	
10. मैं समय सीमा के भीतर ही काम को निबटा लेता हूँ बिना किसी जल्दीबाज़ी के।	
11. मैं अपने सभी कार्यों में अप-टू-डेट रहता हूँ।	
12. मैं विचलित होने से बचता हूँ।	
13. मैं तुच्छ मामलों पर बहुत अधिक समय खर्च करने से बचता हूँ।	
14. मैं अपने काम या पढ़ाई पर पर्याप्त समय देता हूँ।	
15. मेरा एक सप्ताह का कार्यक्रम है।	
16. मैं दिन के अपने सबसे ऊर्जावान समय के दौरान सबसे महत्वपूर्ण कार्य करने की कोशिश करता हूँ।	
17. मैं अपने सुस्ती के समय (डाउन टाइम) का अच्छा उपयोग करता हूँ।	
18. मैं अक्सर अपने लक्ष्यों के संबंध में अपनी गतिविधियों का पुनर्मूल्यांकन करता हूँ।	
19. निर्धारित कार्य पूरा कर लेने के पश्चात मैं समय को लेकर लापरवाह हो जाता हूँ।	
20. मैं जिस तरह अपने समय का उपयोग करता हूँ उससे संतुष्ट हूँ।	
परिणाम:	
आपके पास बेहतरीन समय प्रबंधन कौशल है।	<u>35 से 40</u>
आपके पास मजबूत समय प्रबंधन कौशल है।	<u>29 से 34</u>
आप काफी अच्छे से अपने समय का प्रबंधन कर रहे हैं पर कभी-कभी आपको इसमें मदद चाहिए।	<u>20 से 28</u>
आप तनावग्रस्त हैं क्योंकि आप अपना समय प्रबंधन ठीक से नहीं कर पा रहे हैं।	<u>15 से 19</u>
आपके पास समय प्रबंधन कौशल नहीं है।	<u>15 से कम</u>