Dear Sir/Madam,

You are requested to kindly extend your cooperation and help towards my research work. By sparing half an hour or so out of your valuable time from several official engagements, for filling up the appended questionnaires as soon as possible. This research is being conducted with an objective of knowing about working person’s stress due to organisational Role, Anxiety, Anger Expression and Job Satisfaction etc. This research is not connected with one individual’s problems but with the problems of group as a whole. The data collected shall be used for educational research purpose only and shall be kept confidential.

Thanking you in advance for your time and help. It is very much appreciated.

Yours Sincerely,

Navneet Kaplas Ph. D. Research Scholar,
Deptt. Of Psychology,
H.P. University, Shimla

---

**Kindly Fill up the following Information:**

1. Name of your Organisation: _________________________________
2. Your Designation: _________________________________
3. Your age: __________ Years
4. Your Work Experience/Length of Service: __________ Years.
5. Your Educational/Technical Qualification: _________________________________
6. Your are Promoted YES NO Direct
7. Your are Married YES NO
8. Number of Dependents: _________________________________
9. Your Background: Rural ________ Urban ________
10. Are you a Smoker: Yes ________ No ________
### APPENDIX-I

**ORGANISATIONAL ROLE STRESS SCALE**

People have different feelings about their roles. Statements describing some such feelings are given below. Read each statement and then encircle the number to the right of the statement that indicates how often you have the feeling expressed in the statement in relation to your role in your organization. If you find that the category to be used in answering does not adequately indicate your own feelings, use the one which is closest to the way you feel. Do not leave any item unanswered.

<table>
<thead>
<tr>
<th>S.No.</th>
<th>Statement</th>
<th>Never or Rarely</th>
<th>Occasionally</th>
<th>Sometimes</th>
<th>Frequently</th>
<th>Always</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>My role tends to interfere with my family life.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>I am afraid I am not learning enough in my present role for taking up higher responsibility</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>I am not able to satisfy the conflicting demands of various people over me</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>My role has recently been reduced in importance.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>My workload is too heavy</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Other role occupants do not give enough attention and time to role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>I do not have adequate knowledge to handle the responsibilities in my role.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>I have to do things in my role that are against my better judgment</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>I am not clear on the scope and responsibilities of my role (job)</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>I do not get information needed to carry out responsibilities assigned to me.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>I have various other interests (social, religious, etc.) which remain neglected because I do not attend to these</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>I am too preoccupied with my present role, responsibilities to be able to prepare for taking higher responsibilities</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>I am not able to satisfy various conflicting demands of the various peer level people and my juniors</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>Many functions of what should be a part of my role have been assigned to some other role.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>The amount of work I have to do interferes with the quality I want to maintain</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>There is not enough interaction between my role and other roles</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>I wish I had more skills to handle the responsibilities of my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>I am not able to use my training and expertise in my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>I do not know what the people I work with expect of me</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>I do not get enough resources to be effective in my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>21.</td>
<td>My roles do not allow me to have enough time with my family</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>I am not able to satisfy the demands of clients and others, since these are conflicting with each other</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>I would like to take more responsibilities than I am handling at present</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>24.</td>
<td>I would like to take more responsibilities than I am handling at present</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>25.</td>
<td>I have been given too many responsibilities</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>26.</td>
<td>I wish there are more consultation between my role and other roles.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>I have not had pertinent training for my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>The work I do in my organisation is not related to my interests.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>29.</td>
<td>Several aspects of my role are vague and unclear</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>I do not have enough people to work with me in my role.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>My organisational responsibilities interfere with my extra organisational roles</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>There is very little scope for personal growth in my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>The expectations of my senior’s conflict with those of my juniors</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>I can do much work than what I have been assigned.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>35</td>
<td>There is a need to reduce some parts of my role.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>36.</td>
<td>There is no evidence of involvement of several roles (including my role) in joint problem solving or collaboration in planning action.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>I wish I had prepared myself well for my role.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>If I had full freedom to define my role I would be doing some things different from what I do now.</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>39.</td>
<td>My role has not been defined clearly and in details</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>I am rather worried that I lack the necessary facilities needed in my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>41</td>
<td>My family and friends complain that I do not spend time with them due to heavy demands of my work role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>42</td>
<td>I feel stagnant in my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>43</td>
<td>I am bothered with the contradictory expectations different people have from my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>44</td>
<td>I wish I had been given more challenging tasks to do</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>45</td>
<td>I feel over burdened in my role</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>
46. Even when I take initiative for discussions or help, there is not much response from other roles.
47. I need more training and preparation to be effective in my work role.
48. I experience conflict between my values and what I have to do in my role.
49. I am not clear as to what are priorities in my role.
50. I wish I had more financial resources for the work assigned to me.

<table>
<thead>
<tr>
<th>SCORE SHEET</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>IRD</td>
</tr>
<tr>
<td>RS</td>
</tr>
<tr>
<td>REx</td>
</tr>
<tr>
<td>RE</td>
</tr>
<tr>
<td>RO</td>
</tr>
<tr>
<td>RI</td>
</tr>
<tr>
<td>PI</td>
</tr>
<tr>
<td>SRD</td>
</tr>
<tr>
<td>RA</td>
</tr>
<tr>
<td>RInd</td>
</tr>
</tbody>
</table>

TOTAL=
APPENDIX-II

ROLE PICS [O]

NAME

AGE

ORGANISATION

POSITION

INSTRUCTIONS

The purpose of this instrument is to find how different persons perceive different situations involving organisational roles. In this questionnaire 24 situations are shown. In each situation two persons are talking. The statement made by one person is printed and the space for the statement made by the other person is vacant. Imagine what the other person have said, and write this down in the blank space.

There are no right or wrong answers. Please write down your first reactions. Do not leave any situation unanswered, and go to the next situation after you have responded to the previous one.
APPENDIX-II

SCORE SHEET ---- ROLE PICS [O]

NAMESEXAGEDATE

ROLEORGANISATION

ITEM SCORES

<table>
<thead>
<tr>
<th>AVOIDANCE</th>
<th>APPROACH</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>c</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>i</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>c</td>
</tr>
</tbody>
</table>

GCR=

PROFILE

<table>
<thead>
<tr>
<th>AVOIDANCE</th>
<th>H.E.</th>
<th>L.E.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>(M)</td>
<td>(E)</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Σ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>HIGH</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>(I)</td>
<td>(D)</td>
</tr>
<tr>
<td>Σ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>TOTAL</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>Σ</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>APPROACH</th>
<th>H.E.</th>
<th>L.E.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>(E)</td>
<td>(M)</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Σ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>HIGH</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>(I)</td>
<td>(D)</td>
</tr>
<tr>
<td>Σ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>TOTAL</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>Σ</td>
</tr>
</tbody>
</table>

TRENDS

1. Dominant
2. Back Up
3.

COMMENTS

COMMENTS

COMMENTS

COMMENTS
It's too much that my boss and my subordinate have just opposite expectations from me.

I cannot use my talents and skills in my job.

I just don't get enough time to spend with my family and friends.

You are too young in the organization!

You do not get enough resources to do a good work on your job.

They have taken away some important functions from your role and have given those to other roles.
Too many people expect too much from me.

It is not clear what I am supposed to do on my job.

I just don't have an opportunity to interact with many other roles.

I wish I had higher level of expertise on the job.

I wish your job would allow you to use your special training.

I would like to work on many more functions than are contained in my job.

Your family is disappointed and feels deprived of your attention because of your busy job.
### APPENDIX-III

#### आत्म मुल्यांकन प्रश्नावली STAI (HX--2)

सूचना। नीचे कृष्ण वाक्य दिए गए हैं जिन्हें लोग अपना ब्योरा देने के लिए इस्तेमाल करते हैं। कृपया हर वाक्य को ध्यान से पढ़िए। फिर आप जैसा महसूस करते हैं उसे हालत को दिखाने के लिए दाएं तरफ दिए गए अंकों में से ऐसे अंक को घेरा लगा दें जो आपको अपने लिए ठीक लगे। कोई उत्तर ठीक या गलत नहीं है।

किसी भी वाक्य पर अधिक समय न लगायें। केवल वहीं उतर दें जो यह ठीक बता सके कि आप आमतौर पर कौन सा अनुभव करते हैं?

<table>
<thead>
<tr>
<th>वाक्य (ए)</th>
<th>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</th>
<th>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</th>
<th>नामकरण</th>
<th>लगानी (प्रति)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 मैं नये में रहता / रहती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>2 मैं जलदी बच जाता/ी जाती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>3 मेरा सोने की चांच चाहता है।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>4 कारा मैं भी उतना सुरु हो सकता/ी सकती, जितना कि मुझे दूसरे सोने लेने नजर आते हैं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>5 जलदी निरचय न कर सकने के कारण मैं मीठा हाथ से खो देता।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>/देती हूं।</td>
<td></td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>6 मैं सुशी ओर सैन से रहता / रहती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>7 मैं खुशि दिखाइ गा / की हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>8 मुझे लगा रहता है कि मेरी मुर्गियाँ इतनी बढ़ रही हैं कि मैं उन पर काबू नहीं पा सकता/ी सकती।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>9 मैं किसी से बातों के बारे में जानकार से ज्ञाता किक करता हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>10 मैं खुश हाथा / रहती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>11 मेरा हाथ बाल की गम्भीरता से लेने की आदत है।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>12 मुझे मरना विश्वास की कभी है।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>13 मैं अपने को सुरक्षित अनुभव करता/करती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>14 मेरी कोशिश रहती है कि मुझे किसी मुराकल का सांभना न करना पड़े।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>15 मैं उदास रहता/रहती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>16 मैं सत्सुख रहता/रहती हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>17 कोई किसी तिराम मेरे मन में आ जाता है और मुझे तंग करता है।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>18 मैं निरोधारों को इतना मन को लगा लेता/लेती हूं किवाय मेरा मुझे किसी भी मुर्गी नहीं छोड़ती।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>19 मैं शिशु सवाग का/की हूं।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
<tr>
<td>20 अपनी हाल की भिन्नताओं के बारे में सोच कर मुझे तनाव या मानसिक हलचल आ जाती है।</td>
<td>1 2 3 4</td>
<td>कौन सा अनुभव उत्तर (का, कर, हूं)</td>
<td>नामकरण</td>
<td>लगानी (प्रति)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
APPENDIX-IV

ANGER EXPRESSION (AX) SCALE

Directions: Everyone feels angry or furious from time to time, but people differ in the ways that they react when they are angry. A number of statements are listed below which people have used to describe their reactions when they feel angry or furious. Read each statement and then encircle the number to the right of the statement that indicates how often you generally react or behave in the manner described. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement.

<table>
<thead>
<tr>
<th>No.</th>
<th>Description</th>
<th>Almost Never</th>
<th>Sometimes</th>
<th>Often</th>
<th>Almost always</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>I control my temper</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>I express my anger</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>I keep things in</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>I am patient with others</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>I get or sulk</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>I withdraw from people</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>I make sarcastic remarks to others</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>I keep my cool</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>I do things like slamming doors</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>I boil inside, but I do not show it</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>I control my behaviour</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>I argue with others</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>I tend to harbour grudges that I do not tell any body about</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>I strike out at whatever infuriates me</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td>I cannot stop myself from losing my temper</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>I am secretly quite critical of others</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>I am angrier than I am willing to admit</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>I calm down faster than most other people</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>I say nasty things</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>I try to be tolerant and understanding</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>I am irritated a great deal more than people are aware of...</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>I lose my temper</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>If someone annoys me, I am apt to tell him or her how I feel</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>I control my angry feelings</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>
APPENDIX-V

J.A.S. FORM-B

दैनिक मूल्यपत्रों का सर्वेक्षण

कृपया उन उत्तरों को गोलाकित कीजिए जो आप के बारे में सत्य हैं। प्रत्येक व्यक्ति भिन्न है अतः कोई उत्तर ‘न सही है न गलत’। आप के दयालु की गई सूचना गुण रखी जायेगी, हमें आपको राय की आवश्यकता है। आपका सहयोग प्रारम्भी नैसर्गिक होगा।

1. यदा आपने काम बाल कठिनाई या रोग करने के लिए समय निकालने को कहता है?
   1. कभी नहीं  2. कभी-कभी  3. प्रायः-हमेशा

2. यदा आपको नौकरी आपकी काम करने के लिए उत्तेजित करती है?
   1. अन्य लोगों के व्यक्तियों की तुलना में कम  2. लगभग औसत  3. बहुत लोगों के व्यक्तियों की तुलना में अधिक

3. यदा आपको स्वस्थ रहने की जिम्मेदारी अधिकतम निम्नलिखित से भरी होती है?
   1. समस्याएं जिनका हलचल  2. चुनौतियां जिनका मुकाबला करना पड़े  3. ऐसी घटनाएं जिनका कम जो आपके अनुसार भविष्य में हो सकती है  4. मुझे बयान न रख सकने वाली काफी वस्तुओं/कार्यों का होना?

4. कुछ लोग रात्रि और स्वयंप्र臧 की जीवन बिताते हैं। दूसरे आपने आपकी अनपेक्षित परिस्थितियों, निर्णय उठाने वाली रुकावटों, अप्रत्याशित असुविधाओं का सामना करते हुए पाते हैं। आपको इस पक्ष की छाप या बड़ी निराशाओं दुखों का कितनी बार सामना करना पड़ता है?
   1. एक दिन में कई बार  2. दिनों ग लगभग एक बार  3. सासाह में कुछ बार  4. सप्ताह में कई बार  5. महीनों में का बार या कभी?

5. जब आप ध्यानस्वरूप तनाव या दबाव में होते हैं, तो क्या आप आत्मीयता पर?
   1. इस बारे में तर्काल कोई बदल उठाते हैं  2. कोई बदल उठाने से पहले साक्षात्कार में दोष भतवाने लगता है?

6. आत्मीयता पर आप कितनी जल्दी खाना खाते हैं?
   1. में प्रायः समस्त पहले मोजन समय कर लेता हूँ  2. मैंआम लोगों की तुलना में जरा अधिक ताजा खाना खाता हूँ  3. म लगभग बहुत से लोगों की ही गति से खाना खाता हूँ  4. मैं हुत लोगों की तुलना में आहित खाना खाता हूँ?

7. यदा आपको पत्नी/पति या किसी निम्न ने आपको कभी यह बताया है कि आप बहुत ही तेज खाना खाते हैं?
   1 हाँ, प्रायः  2 हाँ, एक या दो बार  3. नहीं, किसी न कभी नहीं कहा?
8. आप अपने आपको एक ही समय में एक से अधिक कार्य करते हुए प्रयोग कितनी बार पाते हैं। जैसे कि ख़ेत थोप, क्या करते समय, कपड़े धोने समय, पढ़ते समय, चलते समय, समस्याओं का समाधान करते हुए।
   1. जिन वस्तुओं/व्यक्तियों को आप दो चीजें साथः 2 करते हैं।
   2. जिन वस्तुओं/व्यक्तियों को आप एक चीज़ साथः 2 करते हैं।
   3. जिन वस्तुओं/व्यक्तियों को आप तीन चीज़ें साथः 2 करते हैं।

9. अगर आप किसी बात को सुन रहे होते हैं और वह व्यक्ति अपनी बात समझते हैं वह बहुत ही देर लगा देता हूं तो क्या आप उसकी बात से जल्दी निपटने की कोशिश करते हैं?
   1. प्रयास/अक्षर
   2. कभी-कभी
   3. लगभग कभी-नहीं।

10. बात को जल्दी खत्म करने के लिए आप वातावरण में उसे कितनी बार राखों को सुझाव देते हैं या उसके मुंह में राख डाल देते हैं?
   1. प्रयास/अक्षर
   2. बहुत ही कम बार
   3. लगभग कभी-नहीं।

11. यदि आप अपने पति/पत्नी या मित्र को किसी सीन में निर्देशित समय पर मिलने की बात करते हैं तो आप प्रायः कितनी बार देरी से पहुँचते हैं?
   1. कभी-कभी
   2. बहुत ही कम बार
   3. कभी-कभी देर से नहीं पहुँचता।

12. हालांकि आपके पास काफी समय होता है फिर भी क्या असंतोष जगहों पर पहुँचने में अपने आपको जल्दी बाजी करते हुए पाते हैं?
   1. प्रयास/अक्षर
   2. कभी-कभी
   3. बहुत ही कम बार।

13. मान लो कि आपको किसी व्यक्ति को सार्वजनिक सीन पर मिलता है जैसे कि गद्दी या नुकसान, भवन या रेस्तरां में और वह व्यक्ति पहले से ही दस मिनट लेता है तो क्या आप:
   1. बेड कर इनज़ार करें।
   2. इनज़ार करते समय टालते रहें।
   3. इनज़ार के समय को लिया करने के लिए बुध घटने या लिया के समय की सामग्री साथः आओ।

14. जब आपको होटल, दुकान या डाकघर में परिवहन में लग कर इनज़ार करना पड़ता है तो क्या आप:
   1. इस पारिवारिक सीन करते हैं?
   2. अंतर अनुभव करते हैं पर दिखते हैं नहीं?
   3. इनज़ार साधन ताकि अधिक स्वस्थता करते हैं कि देखना बात होता है कि आप अराजक हैं?
   4. लाइन पर खड़ा होने से इक्का करते हैं और इस प्रकार की प्रशिक्षा से बचने का कोई रास्ता निकलता है?

15. जब आप लगभग दो वर्ष तक के बच्चों के साथ खेल खेलते हैं तो आपने जानबूझकर प्रयास कितनी बार जीतते हैं?
   1. बहुत बार
   2. कभी-कभी
   3. आदी बार
   4. कभी-नहीं।

16. जब आप छोटे-छोटे व्यक्ति बाहुल लोग आपको ऐसा समझते हैं कि आप:
   1. निरनिरन रूप से परिश्रमी व स्वाभाविक है?
   2. सम्बन्धित-कम परिश्रमी है?
   3. सम्बन्धित ताप रखता या गर्म ने रखने वाला है?
   4. निरनिरन रूप से निरनिरन रहता या मे ने रखने वाले है?

17. क्या आप आजकल आपने आपको ऐसा समझते हैं?
   1. निरनिरन रूप से परिश्रमी व स्वाभाविक?
   2. सम्बन्धित-परिश्रमी व स्वाभाविक?
   3. सम्बन्धित-अधिक ताप रखता और मे ने रखने वाला है?
18. आपकी पत्नी/पत्नी और निकटतम मित्र आपको कैसे रेत करेंगे?
   1. निरिचात रूप से रहेंगे। 2. सम्मत। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से रहेंगे।

19. आपकी पत्नी/पत्नी और घनिष्ठ मित्र आपकी सहारण लात की गतिविधियों को कैसे रेत करते हैं?
   1. बहुत धीमा। 2. नागरिक प्रतिभा हो। 3. तलमग्न आम लोग। 4. नागरिक प्रतिभा हो।

20. आपके घरी प्रकार जानने वाले लोग क्या इस बात से सहमत होते हैं कि आप अपने काम को बहुत ही गम्भीरता पूर्वक लेते हैं?
   1. निरिचात रूप से हैं। 2. नागरिक प्रतिभा हो। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से हैं।

21. आपके घरी प्रकार जानने वाले लोग क्या इस बात से सहमत होते हैं कि आप में बहुत से अन्य व्यक्तियों की ही तुलना में कम उंजो/राखते हैं?
   1. निरिचात रूप से हैं। 2. सम्मत। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से हैं।

22. आपके घरी प्रकार जानने वाले लोग क्या इस बात से सहमत हैं कि आप जल्दी ही चिंता करते हैं?
   1. निरिचात रूप से हैं। 2. सम्मत। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से हैं।

23. आपके घरी प्रकार जानने वाले लोग क्या इस बात से सहमत होते हैं कि आप अधिकतर कार्यों को जल्दी करते हैं?
   1. निरिचात रूप से हैं। 2. सम्मत। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से हैं।

24. आपके घरी प्रकार जानने वाले लोग इस बात से सहमत होते हैं कि आप किसी भी प्रतियोगिता में में आनंद लेते हैं और उसमें जीतने के लिए बहुत धीमा ही ज्यादा कोशिश करते हैं?
   1. निरिचात रूप से हैं। 2. सम्मत। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से हैं।

25. आपके घरी प्रकार जानने वाले लोग इस बात से सहमत होते हैं कि आप अपने जीवन में से काफी भजा या हंसी खुशी प्राप्त कर लेते हैं?
   1. निरिचात रूप से हैं। 2. सम्मत। 3. सम्मत। 4. निरिचात रूप से हैं।

26. जब आप छोटे बच्चे थे तो आपका मिज़जाज़ कैसा था?
   1. गुरसिंह। 2. बाबू पाने मे बहुत बड़ा। 3. ऐसी कोई समस्या नहीं। 4. मे लम्बे कभी गुस्से नहीं हुआ।

27. आपका मिज़जाज़ कैसा था?
   1. तेज, नियम। 2. कठिन। 3. ऐसी कोई समस्या नहीं। 4. मे कभी गुस्सा नहीं होता।

28. जब आप किसी कार्यों को लगातार करने वाले होते हैं और कोई व्यक्ति आपका मुख्य अधिकारी नहीं आपके नाम में रुकावट डालता है तो प्रायः कौन सा महत्वपूर्ण करते हैं?
1. कभी-कभी ऐसी स्थितियों के परिस्थिति कार्य बदतर करता हूँ, और अच्छा महसूस करता हूँ। 2. मैं धीरे स्वीकार करता हूँ। 3. नमस्कार, धुँधलाश शायद महसूस करता हूँ, व्यक्ति ने लगभग ऐसी बातें अनावरण होती हैं।

29. आपके का पर कितनी बार समय सीमा होती है? यदि यह समय सीमांने अस्थाई रूप से हैं तो कृपया नीचे दिखे गए उतर को गोला फिरते कीजिए?
1 प्रारंभ हो। 2 चीरा हो। 3 मासिक रूप से।

30. यह बता लो भाषा/प्रभावः-
1 अपनी शोक होने वाली प्रकृति के कारण दोहे सा ताजा बनाती है।
2 काफी ज्यादा नतीजा नहीं हो सकते के देर होने से आपका कृत्य समृद्ध परेशान हो जाता है।

31. क्या आप कभी अपने कार्य पर था घर में काम समाप्त करने की समय सीमांने बनाते हैं?
1 नहीं। 2 है, परन्तु केवल कभी काम। 3. समय में एक या अधिक बार।

32. जब आपकी समय सीमा से निरीक्षित काम करना पड़ता है तो आपके काम का लक्ष्य कौन सी हो जाती है?
1. बेहतर, पहले से अधिक। 2. बहुत भीषण। 3. ऐसी ही, ऐसे दबाव से कोई अन्तर नहीं पड़ता।

33. काम करने में समय क्या आप कभी दो कार्य एक ही समय पर कर इस दंग से करते हैं कि कभी तोजी थोड़ा सा एक काम कर लिया और किर तोजी से थोड़ा सा दूसरा काम कीकर लिया।
1 नहीं, कभी नहीं। 2. हैं, लेकिन आपका कार्य स्थिति में ही। 3. हैं, लगभग।

34. क्या आप वित्त में काम काम में अधिक 5 वर्षों तक रहने पर सन्नुभुत है?
1 है। 2 नहीं, ने तरक्की बाहर हूँ। 3. निस्तारह नहीं, नहीं मैं उन्नति बाहर हूँ और यदि पदत्ति इस समय मे न हुई तो असन्नुभुत हो जाई।

35. क्या आपको मीला देती तो क्या आप इसे प्राप्त करेंगे?
1 अन्धकार बद जाए, बाहे तरक्की न हो। 2. भास्कर हो जाए, बाहे तरक्की न हो।

36. पिछले लीन वर्षों में जितनी छट्टी किया आपको मिल सकती है क्या आपने उन्नत कम की है?
1 नहीं। 2 नहीं। 3. मेरे व्यक्ति की प्रकृति में निराश छट्टाया नहीं देती।

37. पिछले लीन वर्षों में व्यक्तित्व सालाना आय?
1 वसी ही रही या कम हुई। 2. थोडी ज्यादा हुई। 3. जीवन स्तर स साथ हुई। 4. वुदरती ही सेवा के साथ एक जीवन पर बढ़ी है। 5. ठीक ठाक बढ़ी है।

38. कितनी बार रात को आप अपना कार्य अपने साथ घर लाते है या अपने व्यवसाय से सम्बन्धित विषयों को पढ़ते है?
1 कमी-कमी या कभी नहीं। 2 समय में एक बार या प्रायः कम। 3. समय में एक से ज्यादा बार।

39. आप कभी कितने क्षेत्र में जब यह नियम पूर्वक बंद होता है, प्रायः कितनी बार जाते हैं जैसे कि रात को या सप्ताह के अन्त में. अगर यह आपके व्यवसाय में समय नहीं हो तो यहां पर ही घरा लगा तीजिए?