## REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

(National Council of Educational Research \& Training)

MYSORE-570006

December, 2010

DEVELOPING COPING SKILLS FOR STRESS MANAGEMENT THROUGH GUIDANCE INTERVENTION

INTERNSHIP PROJECT REPORT
Submitted for the Course

INTERNATIONAL DIPLOMA IN GUIDANCE \& COUNSELLING (IDGC), 2010
By
Dr. B. Vidya Priya dharshini
IDGC 2M 73

## SUPERVISOR:

Mr.A. RAJENDRAN, MA. M.ed,

Assistant Professor,
R.K. Swamy College of Education,

Seyaloor, Ramanathapuram.

# REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION 

## (National Council of Educational Research \& Training)

MYSORE - 570006
December, 2010

## DECLARATION

I do hereby declare that the present internship report entitled "DEVELOPING COPING SKILLS FOR STRESS MANAGEMENT THROUGH GUIDANCE INTERVENTION" was carried out by me during the year 2010 as a part of the "International Diploma in Guidance \& Counselling (IDGC)" Course offered by the NCERT, New Delhi at the Regional Institute of Education (RIE), Mysore.

I further declare that this work has not been carried out by me any time for any other degree/diploma.


Place: RAMANATHAPURAM.

Date: 30-12-10

## CERTIFICATE

This is to certify that Dr. Mrs . B. VIDYA PRIYADHARSHINI has undertaken the internship project entitled "DEVELOPING COPING SKILLS FOR STRESS MANAGEMENT THROUGH GUIDANCE INTERVENTION" and implemented in our institution during the year 2010 as a part of the "International Diploma in Guidance \& Counselling (IDGC)" course offered by the NCERT, New Delhi at the Regional Institute of Education (RIE), Mysore.

PLACE: RAMANATHAPURAM
DATE: 31-12-10


## 83c~~ <br> head of the institution

MR. S. BOSE. M.COM ,M.ED
Raia' 's
Rajahs higher secondary school Palace north street,

Ramanathapuiram-623501.

## CONTENTS

1. ABOUT THE PROJECT
1.1 INTRODUCTION
1.2 NEED / IMPORTANCE / SCOPE OF THE PROJECT
1.3 OBJECTIVES OF THE PROJECT
1.4 DESCRIPTION OF THE TARGET GROUP
1.5 DESCRIPTION OF THE SCHOOL
1.6 IMPLEMENTATION PLAN
2. REPORTS
2.1 ORIENTATION TO THE TEACHERS
2.2 CLASS TALK -INTRODUCTION
> GOOD MANNERS
, ENHANCING PROBLEM SOLVING ABILITIES
> METHODS OF COPING STRESS
> BEING HAPPY
2.3 CAREER TALK- INTRODUCTION
> CAREERS IN POLICE SERVICES
2.4 WORKSHOP-INTRODUCTION
; STRESS AND STUDIES
> EVERYDAY IS FOR LEARNING
> EFFECTIVE WAYS OF EXPRESSION OUR EMOTIONS
2.5 GROUP DISCUSSION- INTRODUCTION
> DOS AND DONTS IN A CLASS ROOM
2.6 PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT-INTRODUCTION; STRESS SCALE FOR STUDENTS- OVER VIEW
خ TEST RESULT INTERPRETATION> ANXIETY ACHIEVEMENT TEST- AN OVER VIEW> ANXIETY ACHIEVEMENT TEST-RESULTS
2.7 COUNSELLING- INTRODUCTION
> GROUP COUNSELLING
> INDIVIDUAL COUNSELLING
> CASE -1
> CASE-2
> CASE -3
3. CONCLUSION OF THE PROJECT- INTRODUCTION
4. RESULTS
5. APPENDIX
5.1 STUDENT INFORMATION BLANK - MODEL COPIES
5.2 STUDENT STRESS SCALE PRE TEST- MODEL COPIES
5.3 STUDENTS STRESS SCALE POST TEST- MODEL COPIES
5.4 ANXIETY ACHIEVEMENT TEST -MODEL COPIES
5.5 STUDENTS PHOTOGRAPHS
5.6 STUDENTS GROUPS FOR GROUP GUIDANCE

## ABOUT THE PROJECT

### 1.1 INTRODUCTION

The modern world which is said to be the world of achievements, is also a world of stress. One finds stress everywhere, at home, at educational institution, any business or social organization. The term stress occurs not only in our daily conversations but has also attracted wide spread media attention. Stress is something hard to avoid.

The concepts of stress are first introduced in the life sciences by Hans seyle, a pioneer in stress research.
"Stress is the pressure or strain exerted on a person which tends to destabilize him or her in many ways physically, psychologically or emotionally."

In order to experience the stressful situation, one can consider the sequence of events that lead to a stressful experience-
$\because$ A demand is made upon us.
$\therefore$ Constraints that limit our capacity to meet that demand seem greater
$\because$ The demand and the constraints create pressure.

* Available support help us to meet or manage that demand
$\%$ The effect on us is stress.
So one can take the challenges of stress as both sources of inspiration and detriments to achievement.

The term stress was first employed in a biological context by the endocrinologist Hans Selye in the 1930s. He later broadened and popularized the concept to include inappropriate physiological response to any demand. In his usage stress refers to a condition and stressor to the stimulus causing it. It covers a wide range of phenomena, from mild irritation to drastic dysfunction that may cause severe health breakdown.

## SELYE: EUSTRESS AND DISTRESS

Selye published in 1975 a model dividing stress into eustress and distress. Where stress enhances function (physical or mental, such as through strength training or challenging work) it may be considered eustress. Persistent stress that is not resolved through coping or adaptation, deemed distress, may lead to anxiety or withdrawal (depression) behavior.

The difference between experiences which result in eustress or distress is determined by the disparity between an experience (real or imagined), personal expectations, and resources to cope with the stress.

## Selye researched the effects of stress.

Alarm is the first stage. When the threat or stressor is identified or realized, the body's stress response is a state of alarm. During this stage adrenaline will be produced in order to bring about the fight-or-flight response.

Resistance is the second stage. If the stressor persists, it becomes necessary to attempt some means of coping with the stress. Although the body begins to try to adapt to the strains or demands of the environment, the body cannot keep this up indefinitely, so its resources are gradually depleted.

Exhaustion is the third and final stage in the GAS model. At this point, all of the body's resources are eventually depleted and the body is unable to maintain normal function. The initial autonomic nervous system symptoms may reappear (sweating, raised heart rate etc.). If stage three is extended, long term damage may result as the body, and the immune system is exhausted and function is impaired resulting in decompensation.

## COMMON CAUSES AND RESPONSES TO STRESS

Young people become stressed for many reasons. The Minnesota study presented students with a list of 47 common life events and asked them to identify those they had experienced in the last six months that they considered to be "bad." The responses indicated that they had experienced an average of two negative life events in the last six months. The most common of these were:

1. Break up with boy/girl friend
2. Increased arguments with parents
3. Trouble with brother or sister
4. Increased arguments between parents
5. Change in parents' financial status
6. Serious illness or injury of family member
7. Trouble with classmates
8. Trouble with parents

These events are centered in the two most important domains of a teenager's life: home and school. They relate to issues of conflict and loss. Loss can reflect the real or perceived loss of something concrete such as a friend or money, and it can mean the loss of such intrinsic things as self-worth, respect, friendship or love.

Most teenagers respond to stressful events in their lives by doing something relaxing, trying positive and self-reliant problem-solving, or seeking friendship and support from others. Common examples include listening to music, trying to make their own decisions, daydreaming, trying to figure out solutions, keeping up friendships, watching television and being close to people they care about. These behaviors are appropriate for adolescents who are trying to become independent, take responsibility for themselves, and draw on friends and family for support.

## STRESS REACTIONS



### 1.2 NEED/ IMPORTANCE/SCOPE OF THE PROJECT:

As discussed above the stress can act as both sources of inspiration and detrimental to achievement. There are many factors which can lead to stress. But in most of the cases, the factors are unavoidable. In the students life the common factors of stress may be
r Under achievement in academics

- Parental high expectations

خ Peer pressure
> Transition from one to another stage of life
. Lack of social skills
, Lack of communication skills
r Facing the examinations
> Unexpected events.
Thus here, avoiding the stressor becomes a defence mechanism. So, it is the part of the counselors to make the student community aware of the stress coping skills through guidance and in future it can influence the person in better coping with the environment. Many of the problems especially psychosomatic, psychological and behavioural problems are mainly due to the inadequate coping skills. So the guidance programmes like this can provide the student an awareness about the source of stress and the coping skills.

Stress and anxiety in children and teenagers are just as prevalent as in adults.
Negligence of parents, high expectations in academic or other performances, abused
childhood, growing up tensions and demand for familial responsibility etc. the main causes of childhood and teen stress. Parents who are not emotionally available for their children or lack positive coping mechanisms themselves, often spur stress in their offspring.

Stressed children show signs of emotional disabilities, aggressive behavior, shyness, social phobia and often lack interest in otherwise enjoyable activities.

In a study Dawood (1995) found that students stress affects their academic performance. He further showed that the most frequently mentioned stressor by students was school and fear related stressors. Many teenagers tend to become non-conformist and fall prey to teenage depression in response to a variety of growing up anxieties. However, stress induced fears and anxiety in children adversely affects children's performances at various levels.

Hodge (1996) investigated that prevalence of stress were found particularly among those students who were by their nature prone to anxiety.

Predispositions, stressors and behaviors weave together to form a composite picture of a youth at high risk for depression and self-destructive behavior. Symptoms such as running away from home, prolonged sadness and crying, unusual impulsivity or recklessness or dramatic changes in personal habits are intertwined with the family and personal history, the individual personality and the emotional/social events taking place in a person's life.

So it is obvious that everyone knowingly or unknowingly are victims of stress. But how we handle it bothers. Most teenagers respond to stressful events in their lives by doing
something relaxing, trying positive and self-reliant problem-solving, or seeking friendship and support from others. Common examples include listening to music, trying to make their own decisions, daydreaming, trying to figure out solutions, keeping up friendships, watching television and being close to people they care about. These behaviors are appropriate for adolescents who are trying to become independent, take responsibility for themselves, and draw on friends and family for support.

But the main focus of the internship project is upon the individuals who are unaware of their stress or could not know to handle the situation.

As educational requirements get more stringent in all levels of education, students everywhere experience considerable school stress. This project aims on some student stress relief tips and tools that students can use to learn study skills, prepare for exams and minimize their school stress levels to make learning easier, including an explanation of the importance of student stress management and resources that help to reduce the school stress experienced by the students.

### 1.3 OBJECTIVES OF THE PROJECT

- To make the students aware of the stressors and the coping skills.
- To enable the students to utilize coping skills in appropriate situations and so that they can cope better with the stressful situations.
- To know the effect of stress on the academic achievement of the students



### 1.4 DESCRIPTION OF THE TARGET GROUP:

The target group is the students of $9^{\text {th }}$ standard (A section) in Rajah's Higher Secondary School in Ramanathapuram, Tamilnadu. Total number of students in the class is 35 which includes both girls and boys.

This group of students are from a low socio economic background and most of their parents are manual laborers and agriculturists who work on daily wages. These people have less awareness regarding career, education and values. Though the school is situated in the town, most of the students come from villages. They are facing a number of stressful situations daily.

The children of that particular class are really good in their academics when compared to the other two sections of the same class. On interaction, I was able to observe the innocence of the students when compared to the students in the city schools. Their academic performance was also based on rote memory rather than understanding.

So I belive that this guidance program will be appropriate and very useful in this particular target group.

### 1.5 DESCRIPTION OF THE SCHOOL

The name of the school is Rajahs Higher Secondary school, Ramanathapuram which is located in the heart of the town on the Northen part of the Ramanatha puram palace. The school is managed by Royal family of Sethupathy Kings. The correspondent of the school is Her Highness Mrs. Rajarajeshwari Nachiyar. The school has celebrated its centennial celebrations in the year 2004.

The School aspires about the education and development of the poor and the downtrodden in and around the town. More than $60 \%$ of the student population is from the near by villages. It is a co-education school .The school development committee is the decision making authority which holds many honourable educationists of the town. The total strength of the school is 1050 . With good infrastructure. The Headmaster of the school is Mr. S. Bose, M. Com., M. Ed, who is an interesting and interactive personality and a well team of well trained teaching faculty.It is a Higher secondary school with the following branches in $11^{\text {th }}$ and $12^{\text {th }}$ standard.

## First group:

$\therefore$ Maths, Physics ,Chemistry, Biology,
$\therefore$ Maths, Physics ,Chemistry Computer sciences

## Second Group:

* Physics, Chemistry, Zoology, Botany


## Third Group:

\% History, Commerce, Auditing and Accountancy
$\therefore$ Fourth group (Vocational):
$\therefore$ Maths, General Machinist
: Accountancy, Short hand, Type Writing

In Secondary Education classes, there are $6^{\text {th }}$ to $10^{\text {th }}$ (SSLC). The Medium of instruction is Tamil.

The Other activities for the students are
> Junior NCC
> Junior Red Cross
> Red Ribbon Club
> Consumer Protection Club

- Scout
- Environmental council
> NSS
, Co-Operative Society for Students
, Students Savings Bank Scheme

IMPLEMENTATION PLAN

| $\begin{gathered} \text { SI } \\ \text { NO } \end{gathered}$ | MONTH | DATES | ACTIVITIES |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | OCTOBER | 9-10-2010 | Orientation to staff . Orientation to students. |
| 2 |  | 11-10-10 | Student information blank |
| 3 |  | 12-10-10 | Student Stress Scale - Pre Test |
| 4 |  | 19-10-10 | Class Talk- Good Manners. <br> Identification of counseling cases |
| 5 |  | 21-10-10 | Class Talk - Enhancing problem solving abilities. |
|  |  | 23-10-10 | Class Talk- Methods of Coping Stress. |
| 6 |  | $\begin{aligned} & 22-10-10 \text { To } \\ & 26-10-10 \end{aligned}$ | Orientation and preparation for Workshop. |
| 7 |  | 27-10-10 | Workshop- Stress and Studies. |
| 8 |  | 29-10-10 | Class Talk- Being Happy |
| 9 | NOVEMBER | 1-11-10 | Anxiety Achievement test |
| 10 |  | 9-11-10 | Work Shop- Everyday is for learning |
| 11 |  | 18-11-10 | Group Counselling |
| 12 |  | $\begin{aligned} & 19-11-10 \text { to } \\ & 22-11-10 \end{aligned}$ | Orientation and preparation for the workshop |
| 13 |  | 23-11-10 | Work Shop- Effective ways of expressing emotions |
| 14 |  | $\begin{aligned} & 24-11-10 \text { to } \\ & 29-11-10 \end{aligned}$ | Orientation and preparation for Group discussion. |
| 15 |  | 30-11-10 | Group Discussion - Do's and Don'ts in a class room |
| 16 | DECEMBER | 3-12-10 | Students stress scale- Post test. |
| 17 |  | $\begin{aligned} & 4-1210 \text { to } \\ & 10-12-10 \end{aligned}$ | Counseling cases and termination. |

REPORTS

## ORIENTATION TO THE TEACHERS

The School guidance program in Rajahs higher Secondary School started with an Orientation program for the teachers and the Principal on 9-10-10. It is necessary for the teachers to be oriented about the counseling since they are going to deal with students problems. But they doesn't know the formal way to counsel the students when there is a problem for the student. Actually what happens is the teachers try to console or advice the children in the banner of counseling. Some other times the support given by the teachers will also be in an informal way. So it essential to orient the teachers before we implement the school guidance activities.

The session started with
$\checkmark$ A general introduction about counseling
$\checkmark$ What is Counselling and how it should be given ,
$\checkmark$ What is the difference between formal and informal counseling,
$\checkmark$ Need of school guidance program in a school,
$\checkmark$ Role of counselor especially a teacher counselor in the school
$\checkmark$ The changes that can be brought in the students

In addition to all these clarifications the purpose of my internship was clearly explained. It was explained that the guidance plans that I have decided to execute on the students of $9^{\text {th }}$ standard can be implemented for the entire school. The role of teachers with the counselor in session was highlighted.

Just before the end of the session there was an interactive session with the teachers, in which I clarified all their queries regarding the counseling in general and also about the School Guidance program in the school. The teachers of the school were really interested that they gave some valuable suggestions and remarks about the students and the school routine with which I made some changes in the implementation plan. This session was an symbiotic session as both the presentor and the audience were benefitted as per their part.


## INTRODUCTION

Class talks are given for creating awareness, promoting interaction among students and seeking further clarifications.It helps in identification and diagnosing the problems of students and further referral.It is a good medium of giving relevant information in limited time. The objective of class talk is to help the trainees develop skills related to planning, writing and delivering/ Organising subject content on the developemental issues and concerns common to most students in the class room. Topics for class talk can be identified in consultation with students. These could be age or stage related developemental concerns or issues.

The class talks can be given by subject teahers related to their subjects.

The important aspects while delivering the class talk are
> Use of appropriate language and expression
> Attention to non verbal components
> Comprehensive coverage of the content
> Ensure students participation and the management
> Use of black board, charts, posters for highlighting the important aspects or points.

## TITLE: GOOD MANNERS

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,

DATE: 19-10-10
DURATION: 40 Minutes

Ramanathapuram.

## PLANNING:

Good manners are a set of behaviors which mark someone as a civilized and cultured member of a society.

Good manners usually involves using respectful forms of address, such as formal titles, and being attuned to social situations to use the activities of others as behavioral cues.

So I thought it will be much useful for the students to have an orientation towards Good Manners.

All of us talk about minding our manners. But I felt of orienting them how it can be done. So the class talk was planned on Good manners.

## PREPARATION:

Inorder to make the show a colourful one we prepared some charts. Before that we decided some of the dimensions in which the good manners can be discussed upon. The dimensions decided were
$\checkmark$ Manners at school
$\checkmark$ Manners at home
$\checkmark$ Manners when you are out
On these dimensions, the behaviours which are appreciated to be good manners and bad manners are listed out. Then a chart is prepared for this.
Some paper crowns are prepared to encourage the students who exhibit good manners in the class and these people are identified as a part of one activity.

The activity may be like How many of your friends wish you in the morning when they come to school in the morning? How many of you respond immediately when your teachers or elders ask for any help? How many of you do your personal works on your own?

As a part of another activity, the children were asked to make a Book of Manners. In this activity, the children were given some chits in which they can write some manners which may be good or bad and has to stick on the chart on the black board.

## PRESENTATION:

The class talk was started with an introduction about good manners. A small story related to this was narrated. Then activities were given and the students were asked to make the book of manners. The class talk was delivered in the order of the dimensions like what are the manners to be followed at school , at home and when we are out.

The class talk was made very much interactive by asking the students some role models they have and what is the reason? The presentation was for 30 minutes and then the hand outs were distributed which consisted of the good manners to be followed. As I have stated above the medium of instruction in the school is in Tamil .So the entire session was on Tamil and the Handouts were in Tamil.

## EVALUATION:

I am really satisfied with the presentation as there was both teaching and learning going on side by side. Yes, It was obvious that the children enjoyed the session and participated actively than I expected. The class teacher was there during the session. He also gave satisfactory feed back and was happy with the class talk. Then he asked myself to hang the chart permanently in the classroom.

## GOOD MANNERS

The golden rule for good manners is to feel the importance of treating others.

## Manners at school .....

4. saying good morning/afternoon if you are walking past an adult that you

* asking if you can borrow something, not just taking

4 returning things that you have borrowed
4. waiting your turn before you speak
4. saying 'excuse me,' rather than pushing past someone

* holding the door open for the person coming in, especially if he is

4 respecting your own and other people's property, especially school
4 saying 'please' and 'thank you'.

## What good manners look like at home .....

4 being helpful to others in your home
4. saying 'please' and 'thank you'
4. sharing and not grabbing and keeping good things to yourself
4. respecting other people's property and their rooms
4. helping the family by doing your chores

- cleaning up after yourself.



## When you are out .....

If you are out with other kids...

- Respect other people.
- Be polite to others.
- Don't use bad language in public - it is offensive to others.
- Let an older person have your seat on buses, trains and trams if there is nowhere for them to sit.
- Queue up quietly and don't push.
- Put your rubbish into bins, don't leave it for someone else to clean up.
- Have fun but don't be so loud that you attract the wrong kind of attention.
- Respect property.
- Don't make fun of anyone - everyone has feelings.
- Don't run in shopping centres or where there are other people.



## Walt your turn.

2 Use polite words.


2

30 Listen carefully.


Cooperate with others.
Eo Show your appreciation. Give compliments.


## TITLE: ENHANCING PROBLEM SOLVING ABILITIES

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
DATE: 21-10-10
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,
DURATION: 40 Minutes
Ramanathapuram.

## PLANNING:

Everyone in the world faces problems in one or other way. But the way we try to solve the problems help us to be free of stress. So I chose the topic ENHANCING PROBLEM SOLVING ACTIVITES as a part of my class talk.

## PREPARATION:

The topic was prepared with an objective to enhance the problem solving activities of the students and the various easy way of approaching a problem. Such an awareness helps the students to be away from stress and this gives them a good confidence that they can approach any type of problems.

## PRESENTATION:

The presentation was done on 21-10-10. The session started with an activity of listing out the day to day problems faced by most of the students .It was a brainstorming session. And all the students participated well. The on coming to the problem solving aspect as what are the ways in which we will be solving the problems were also discussed. Then the tips for easy problem solving were discussed. They were

## 1. All problems have solutions.

* The first step to improving your creative problem solving skills
$\because$ There are solutions to ALL problems.


## 2. Allow yourself space to think.

- Allow a special place in time and space where we can think. Create a place in your home, garden, workplace or some other location where you can go to think.
* This should be a place that promotes creative thinking and brainstorming.
* Go there not only when you need a problem solved, but also when you need to be energized before a stressful project.

3. How would a genius solve this problem?
\% Search for how great people have solved similar problems in their life
$\therefore$ How others like our friends, classmates, neighbours solve their problems.
4. Free association and open-mind thinking.
\% This allows you to be open-minded to a variety of different channels within and outside of yourself for reaching a rational, yet creative solution.
5. Weighing in on the options.

* Begin making mental or written notes with a list of potential creative solutions.
$\because$ Select one solution at a time and look at the pros and cons of each.
* After carefully analyzing each choice, decide which method or option is best. Apply it.
* When it comes to creativity, remember not to block yourself or allow yourself to "feel stupid" at some of the ideas that might burst forth.
\%. If you are in a group situation, you might feel extra pressure and embarrassment and not want to share your thoughts and ideas freely, but
each person in the group must be assured that ALL ideas are welcome, no matter how silly they may seem.
$\therefore$ Many great ideas and solutions have come from these types of brainstorming sessions.
\% Sometimes they emerge as crazy, but sometimes crazy is just what you need to gain the attention of a certain target group. Think like the advertisers do.
--These tips were presented in charts.


## EVALUATION :

The session was interesting and the students participated well.


## TITLE: METHODS OF COPING STRESS

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A) DATE: 23-10-10

SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School, DURATION: 40 Minutes

Ramanathapuram.

## PLANNING:

As the topic for this internship is for developing coping skills for stress management, I planned to have a talk on stress coping skills with the students.

## Stress Management = Survival

## SIGNS OF STRESS in a person include

Poor judgment,

* A general negative outlook

Excessive worrying,

* Moodiness,

Irritability,

* Agitation,
* Inability to relax,
* Feeling lonely,
* Isolated or depressed,
* Aches and pains,
* Diarrhea or constipation,
* Nausea,

Dizziness,

* Chest pain,
* Rapid heartbeat,
* Eating too much or not enough,
* Sleeping too much or not enough,
a Social withdrawal,
* Procrastination or neglect of responsibilities,
* Increased alcohol, nicotine or drug consumption,

Nervous habits such as pacing about, nail-biting and neck pains.

## PREPARATION:

Materials used:

- Charts
- Handouts

Based on the above said signs and symptoms of stress the talk was prepared. The talk on the methods of coping stress was prepared by keeping in mind, the various skills that can help the person to manage the stress. The following are the universally known stress coping skills.

1. Manage Time Wisely
2. Get Organized
3. Create a Good Study Environment.
4. Know Your Learning Style
5. Practice Visualizations
6. Develop Optimism
7. Use Stress Management Techniques
8. Learn Study Skills
9. Power naps

Most students experience significant amounts of stress, but with all of the activities and responsibilities that fill a student's schedule, it's sometimes difficult to find the time to try new stress relievers to help dissipate that stress. That's why we've compiled the following list of stress relievers that are most appropriate for students: relatively easy,
quick, and relevant to a student's life and types of stress. They'll help you to function at their best, and enjoy the journey.

## PRESENTATION:

The class talk was presented in front of the class teacher Mr. Karthikeyan,MA.M.Ed.,on 23-10-10. The talk was started with a story about a student who never plans his work. The students enjoyed the story and gave their comments on being planned. Then the various signs of stress were discussed and the students were asked whether they have experienced such symptoms before. Most of them replied that they have experienced these symptoms during exams, when they take their marks home and when they have done anything wrong .

The presentation was for about $1 / 2$ an hour and then there was an interaction with the students about the various ways they use to manage the stress in their daily routine.

## EVALUATION:

The presentation was really satisfactory as the students interaction regarding the topic was interesting. Many of them shared their own experiences about how they cope with their hard times.

The class teacher was surprised that many students who were calm and reluctant to answer in the class also participated in the interaction. The students liked the activity schedule for their daily routine and they said that it will be useful for them. Hand outs were distributed at the end of the session with take home points about the various methods that can be practiced in daily life.

## STRESS COPNG SKILLS

$\checkmark$ Manage Time Wisely
$\checkmark$ Get Organized
$\checkmark$ Create a Good Study Environment.
$\checkmark$ Know Your Learning Style
$\checkmark$ Practice Visualizations
$\checkmark$ Develop Optimism
$\checkmark$ Use Stress Management Techniques
$\checkmark$ Learn Study Skills
$\checkmark$ Power naps


## 




## TITLE: BEING HADDY



CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,

DATE: 29-10-10
DURATION: 40 Minutes

Ramanathapuram.

## PLANNING:

Happiness is the basis of healthy life. Every one faces problems in their life. But how we deal with the problems and how we keep ourselves happy is important. We need to keep ourselves happy always as it makes our thinking in a positive way. Being happy or wanting to be happy always helps enhance our creative thinking. This inturn enhances our problem solving abilities.

## PREPARATION:

The tips for being happy are collected. Charts were prepared for this one and the topic was also discussed with the class teacher.

## PRESENTATION:

This topic was presented in the class on 29-10-10. The session was started with a story about a person going for yoga classes to live a happy life. The children enjoyed the story. Then the various ways of being happy were discussed. How to lead a happy life is an art. This art is to be practiced by every one. Then aspects of healthy living were also discussed. The definition of health ie health is a state of physical, mental and social well being and not merely the absence of any disease. The impact of happiness
on healthy mind was discussed. At the end the handouts with the ways of being happy were distributed.

## EVALUATION:

The session was informative. Actually my observation is the children don't take many things seriously. Many doesn't realize their responsibilities. So when we were talking about the ways of being happy they didn't get attracted much. It may be due to the fact that since they know much better to handle with the situation. On the whole the session was interactive and informative.


##  <br> 

## INTRODUCTION

Career talk is the one of the most popular and effective techniques used by the guidance professionals and counselors for disseminating the career information. The counselors can very easily plan and organize career talks in regular classrooms. They can also use audio visual aids during presentation of career talk. It gives the students to clarify their doubts related to through the direct interaction with the experts. Alumni of the schools who are well placed in different fields can also deliver the career talks. In order to make the career talk effective three aspects are
a. Selection of topic for the career talk
b. Content coverage
c. Organization of the talk

## Selection of the topic:

The topic should be carefully selected keeping in view the age group, common interest, and the needs of the students and their educational level. The students can be asked about the careers of their choice on which the information could be provided through the career talks.

## Content coverage:

The career talk on the selected topic should be complete in itself.

It should contain the following:
> Introduction
> Nature of work
> Conditions of working
> Earnings
> Qualifications required
> Preparation and training for the career
> Scholarship and financial assistance available
> Methods of entering the job
> Personal attributes
> Advancements/ Promotions
> Typical places of employment or self employment
> Employment outlook
> Sources of further information
All these details will give a comprehensive picture of a particular career.
As the career talks are generally organized in regular classrooms, they are 30 minutes of duration leaving 5 to 10 minutes for answering of the students queries. The talk should motivate the students to seek and explore information on their own, clarify their concepts about the nature of work and opportunities available.

## Topic : CAREERS IN POLICE SERVICES

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
DATE: 19-10-10
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,
DURATION: 40 Minutes Ramanathapuram.

## CHIEF GUEST:

Mr. M. Ragland Mathuram,
District coordinator,
Friends of Police,
Ramanathapuram district.
The career talk was conducted in the $9^{\text {th }}$ standard class room .The topic was choosen based on the likeness of the students about the police services. It is known from the chit that is collected regarding their ambition in life. Many of the students have shown their interest to enter the police profession.

I gave an introductory talk about the chief guest and about the career choice. Then a brief introduction on the topic to be discussed that is the police services.

Then the chief guest was honored and he started delivering the lecture.
The career talk was about
> The eligibility for taking up the profession

- Education qualifications required
- Branches in the field
> job oppurtunities
> Method of entering the job
personal attributes
> Earnings promotion opputunities
Risks involved

Then as usual time was given for the students to interact with the chief guest. Some students got their doubts clarified.

The session was informative and interesting. I came to know a lot of informations regarding the job. I hope that the session would help the students in their future ambition. The students enjoyed when the chief guest started saying about the famous personalities in that field and their achievements in that field.


## INTRODUCTION

Work shops are one of the modes of organizing group guidance activities and aimed at developing skills to organize developmental activities and programs for nurturing positive qualities. It is organized for students to bring about changes in attitudes and behaviours by adopting the desired behavior in a simulated situation.

The guidelines on title of theme suitable to the needs and maturity level of students, methodology of administering some tools and exercises and encouraging students participation are provided by the facilitator. It takes 2-3 school periods. The participation of the students are observed and evaluated by the facilitator.

The selection of the theme for workshop should be suitable to the needs and maturity level of the students and is also based on their interest in the topic. The objectives for the workshop should be beneficial to the students and the school.

The theme of the workshop is announced far well in advance and the students the topic was introduced and the purpose is also explained. The children were divided into small groups to facilitate the participatory approach. The sub themes for the topic is to be identified and given to each group so that they can prepare for their presentation. The children are encouraged for an open discussion and the answer session. There should be a concluding session to crystallize concrete outcomes.

## TITLE: STRESS AND STUDIES

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,
DATE: 27-10-10
DURATION: 40 Minutes Ramanathapuram.

Group discussion enhances the group behavior of the students and also reduces the stress of thinking of alternatives.

As per the topic the various subtopics for discussion were decided.

The subtopics areas follows:
$\checkmark$ Manage time wisely
$\checkmark$ Getting organized
$\checkmark$ Learn study skills
$\checkmark$ Get enough sleep

Then the students were introduced about the topic for Group discussion atleast one week prior to the date of presentation. Then the various groups of students were assigned to their subtopics regarding the topic. A group leader was selected for each group and thenthe date for discussion was intimated.

On the day of presentation ie on 27-10-10, the group leaders were made to sit in front of the class and they made their presentation on their particular topics. The presentation was really valid and they imitated many points from the previous class talk on the same topic. This showed their feed back about the class talk. The students also showed their own interest in the discussion and group 1 and 3 prepared some charts regarding time management and study skills.

The students enjoyed the session when others were also given open oppuetunity to express their views on these topics irrespective of their groups they came up with lots of innovative ideas for managing stress.

The group discussion has created a very good team spirit among the classmates.

They said such group discussion will help them to share their views regarding a particular issue. This is the first opportunity for them to participate in such discussions.


# EVERYDAY IS FOR LEARNING 

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School, Ramanathapuram.

DATE: 9-11-10
DURATION: 40 Minutes

## OBJECTIVES:

To create the awareness among the students, the need to learn from our daily activities.

## DIMENSIONS:

* Group 1: Learning from others
© Group 2: Learning from the subjects
* Group 3: Learning from our mistakes
* Group 4: Sharing of what we learnt


## CONTENT:

Workshop is a group guidance activity which developes many positive qualities in children. As per the instructions given by our faculty about the workshop during the contact program in Mysore, the workshop was conducted to the students of Rajahs Higher Secondary School.

The topic chosen was "Everyday is for learning", with an objective to make the children aware about the need for learning from our daily activities and from our environment. First, the students of $9^{\text {th }}$ standard-A , in Rajahs hr. sec. school, are introduced to the topic and a briefing about the workshop, its need are explained. Then the students are divided into groups and were given the sub topics. On the various dimensions over which they have to discuss among themselves and generate their own views. Enough time was given for the students to prepare.

On the day of presentation, the students were accommodated in the auditorium of the school and in the presence of the Headmaster and the class teacher, the students presented their views about the topic. Their presentations were very good.

Group 1 presented with a skit. All the members of the group participated in the presentation. They came with lots of views regarding learning from others. Whereas Group 2 came with a song for their presentation. They explained about the importance of learning each and every subjects and they also discussed about the sports. Group 3 has made a skit about learning from the mistakes and explained their points. Group 4 also came with a song about sharing and its importance. The lyrics were written by them .they explained about how do we get knowledge.

All the groups participated well and everyone in the group participated in the presentation.


## TITLE: EFFECTIVE WA YS OF EXPRESSING OUR EMOTIONS

. CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)<br>SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School, Ramanathapuram.

DATE: 23-11-10
DURATION: 40 Minutes

The students were given necessary introduction about the workshop which is to be conducted on the topic Effective ways of expressing our emotions. This is very important as everyone should know how one can express their emotions in a gentle way without hurting others.

Then the students were divided into groups and each group is given a sub topic as follows
> Expressing anger
> Being assertive

- Body language

The three groups participated well. Actually the workshop was conducted for two hours. In the first session, the children were given time to interact among the group and the second one was the presentation. During the first session the children interacted with each and everyone regarding the topic and collected possible points regarding that. In the second session they presented the points collected with charts and suitable supportive evidences for the subtopics.

The presentation gave a very good chance for the listeners and the presenters. Since both participated in the presentation in a good manner. They were very sportive in the way of presentation. Even some team had points for other group also. The class teacher was also present and he was surprised with the way the students participated in the presentation. He was really amazed on seeing the participation of the students He also said that now only he came to know the potential of his students.


## INTRODUCTION

Group discussion is typically used to address the development needs of a functional group consisting of a number of students to implement programmes that would benefit them all at a time.

Group discussion is a very important tool to be implemented in schools for the students with common problems and concerns. All group members are willing to participate in the discussion and they contribute ideas towards solving the problem. The group discussion will be useful if the members participate actively without the fear of being ridiculed or criticized and where all the members have the opportunity to participate. From group discussion session in schools students can acquire the leadership skills, get chances to understand and respect others opinions and ideas. The sense of mutual respect and understanding can be developed among the students. Students should be oriented and trained in the elements of a good discussion to make it an effective guidance tool.

## TITLE: DOS AND DONTS IN A CLASSROOM

CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
DATE: 30-11-10
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,
DURATION: 40 Minutes
Ramanathapuram.

## OBJECTIVE:

To make the students aware about the do's and don'ts in the classroom.

## CONTENT:

After selecting the topic, the broad dimensions of the topic are identified inorder to facilitate the group discussion.

The dimension may be as follows:

- Self discipline
- Creating a friendly atmosphere
- Freedom with responsibilities
- Chance for all

These broad four dimensions were identified. Then the topics will be announced well in advance say at least one week prior to the group discussion. The class is then divided into small groups of 8 to 10 groups and the subtopics are announced. For each group the representative is to be selected. This representative will be capable of collecting and representing the points regarding the topic from the other members of the group.

On the day of the group discussion, all the group leaders will be made to sit in front of the class as everyone is able to see and hear them, say in a semi circle, so that the group leaders will also be able to express their views with each other
and also to the audience and the facilitator. The role of the facilitator is to facilitate a healthy discussion and to bring back the discussion to line whenever and wherever it is deviated.

The facilitator initiates the discussion through the introductory talk on the topic and the discussion continues. The facilitator should also monitor that every leader is taking part in the discussion and everyone is involved. Care should be taken that there should not be any quarrel or debate and everyone should know when to take their chance. At the end the facilitator will sum up the points brought out by all the groups.



## INTRODUCTION

Psychological assessment aims at developing an understanding of the individual's abilities, interests, aptitudes and personality with a view to fostering and understanding of himself/herself. There are a variety of assessment tools which are standardized and hence reliable and valid, which can be used by counselors to gain greater insight and understanding of their students/clients. In psychological tests some of them are individual tests and some others are group tests. The individual tests are administered to one person at a time. The main feature of individual test is that it allows the test administrator to establish proper rapport, give personal attention and observe many aspects of the individual behavior, ways of working etc... specific to the client. However, group tests can also be administered individually depending upon the need, but is time consuming.

Group tests are administered to a number of people simultaneously, i.e, they are more commonly used for mass testing and therefore are economical in terms of time. There are verbal, non verbal and performance tests. A verbal test poses questions to which the subject supplies answers in words or in numbers. No9n verbal tests are also paper-and-pencil tests but do not involve use of language. Performance tests are made up of certain concrete tasks.

## The purpose of psychological test:

Psychological tests are used for the purpose of selection, classification, diagnosis and prediction. Mainly a psychological data is used to gain an understanding of a student's behavior, especially, the learning behavior. This helps the counselor to judge a
students capacity to learn, to monitor the progress and to know about any learning difficulties and to organize remedial teaching sessions or necessary steps can be taken by the teachers to bring about the improvement their teaching techniques or both. Psychological tests are helpful not only to counselors, teachers, but also to the administrators. They use test data in making decisions in various situations

Interpretation of data collected from quantitative data:

Quantitative data involves a detailed description of the situations, events, interactions and observed behavior, the use of direct quotations from the counselor about their experiences, attitudes, beliefs and thoughts.

Measurement is an estimate of extent or the magnitude of an attribute or trait displayed or possessed by the individual based on some assessment procedure.

Psychological test is a standardized mode of measurement that qualifies characteristics such as abilities, personality, aptitudes, attitudes, preferences, interests and values and has standard norms for comparison. A test is standardized for the procedures or administering norms for scoring and interpreting the test scores are uniform across different examiner and settings.

## STRESS SCALE FOR STUDENTS

The student stress scale is a questionnaire which consists of 27 questions. It is a 3 point scale questionnaire. The questions are framed on the basis of the following stress indicators.

## COGNITIVE INDICATORS

D Difficult to concentrate

- Forget easily
- Day dream a lot
> Difficulty in problem solving
> Don't answer
> Doubt my abilities
> Hesitate in asking


## AFFECTIVEINDICATORS

$>$ Feel inferior

- Lack confidence
- Feel under pressure
- Feel failure
> Worry about parents'
> Expectations
> Feel sad about


## PHYSICAL INDICATORS

> Get headache
> Get nervous
> Less desire to eat
> Loss of sleep
> Heart beats fast

## SOCIAL/INTERPERSONAL INDICATORS

> No body to help
> Get irritated with everyone
> Not feel like talking to
> Like to stay alone
> Nobody understands me

## MOTIVATIONAL INDICATORS

> Lack interest in
> Not enjoy extracurricular

- Activities
> Difficulty in completing lessons
> Get bored easily
> Feel to discontinue
> Not feel like going to
> School/college
> Feel sleepy
This questionnaire helps us to identify the level of stress in the particular individual. This is detailed as low high and moderate level of stress.

This questionnaire is given as a pre test and post test for the students of $9^{\text {th }}$ standard.
The pre test was conducted on 12-10-10. In the class 35 students among which 7 are girls and 28 are boys attended the test. The results are as follows

## Students stress scale - Pre test

|  | High | Moderate | Low |
| :--- | :--- | :--- | :--- |
| Boys | 12 | 16 | Nil |
| Girls | 4 | 3 | Nil |
| Total | 16 | 19 | Nil |

## Students stress scale - Post test

|  | High | Moderate | Low |
| :--- | :--- | :--- | :--- |
| Boys | 7 | 21 | Nil |
| Girls | 1 | 6 | Nil |
| Total | 8 | 27 | Nil |

## INTERPRETATION:

From the pre test results it is clear that , There are no student in the class devoid of stress. This may be due to the reason that eustress ie., essential stress is present in every one that motivates to do things in a perfect way.

There are 19 students with moderate amount of stress and there are 16 students who fall under the risk group of high stress.

From the Post test results it is evident that through the course of the guidance program, the level of stress has been considerably reduced. The persons with high level of stress is reduced to 8 from 16 . This is a very good improvement.

## Stress Performance Connection



## STUDENT STRESS SCALE -PRE TEST

| S.NO | NAME | RAW SCORE | PERCENTAGE | STRESS LEVEL |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | M. BABY SHALINI | 53 | 65 | MODERATE |
| 2 | S.ABIYA | 56 | 69 | MODERATE |
| 3 | S. PAVITHRA DEVI | 54 | 67 | MODERATE |
| 4 | M.DURGA DEVI | 56 | 69 | MODERATE |
| 5 | K.SIVAGAMASUNDARI | 57 | 70 | HIGH |
| 6 | N.ALAGUPANDI | 59 | 73 | HIGH |
| 7 | L.AJITH KUMAR | 59 | 73 | HIGH |
| 8 | T.AJITH KUMAR | 54 | 67 | MODERATE |
| 9 | S. SELVABALAMURUGAN | 49 | 60 | MODERATE |
| 10 | M. HARISH KALANGIYAM | 50 | 62 | MODERATE |
| 11 | K. ARAVIND KUMAR | 61 | 75 | HIGH |
| 12 | B. ARUNKUMAR | 59 | 73 | HIGH |
| 13 | P. KANNIGA | 60 | 74 | HIGH |
| 14 | M. SARATHKUMAR | 54 | 65 | MODERATE |
| 15 | P. MUNIYASAMY | 62 | 77 | HIGH |
| 16 | K.KRISHNAMOORTHY | 50 | 62 | MODERATE |
| 17 | P.PONVARMAN | 49 | 60 | MODERATE |
| 18 | K. PRABHU NATHAN | 54 | 67 | MODERATE |
| 19 | R. PARIPALAN | 59 | 73 | HIGH |
| 20 | M. MOHAMMED FAZITH | 59 | 73 | HIGH |
| 21 | P.JAYASANKAR | 43 | 53 | MODERATE |
| 22 | L.KARTHIK SARAN | 62 | 77 | HIGH |
| 23 | R.RUDHRADEVI | 61 | 75 | HIGH |
| 24 | N.R.ARUNKUMAR | 52 | 64 | MODERATE |
| 25 | M. ABBAS ALI | 63 | 78 | HIGH |
| 26 | K. VINOTH KUMAR | 57 | 70 | HIGH |
| 27 | T. GANGULY | 57 | 70 | HIGH |
| 28 | R. SIVA | 62 | 77 | HIGH |
| 29 | R. AJITH KUMAR | 56 | 69 | MODERATE |
| 30 | S. KARTHIK | 56 | 69 | MODERATE |
| 31 | R.KARTHIK KUMAR | 54 | 67 | MODERATE |
| 32 | S. ILAYARAJA | 57 | 70 | HIGH |
| 33 | A.BALAGURUNATHAN | 54 | 67 | MODERATE |
| 34 | M. MARIMUTHU | 56 | 69 | MODERATE |
| 35 | A.M. AIITH KUMAR | 49 | 60 | MODERATE |

STUDENT STRESS SCALE - POST TEST

| S.NO | NAME | RAW SCORE | PERCENTAGE | STRESS LEVEL |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | M. BABY SHALINI | 50 | 62 | MODERATE |
| 2 | S.ABIYA | 54 | 67 | MODERATE |
| 3 | S. PAVITHRA DEVI | 54 | 67 | MODERATE |
| 4 | M.DURGA DEVI | 53 | 65 | MODERATE |
| 5 | K.SIVAGAMASUNDARI | 54 | 67 | MODERATE |
| 6 | N.ALAGUPANDI | 54 | 67 | MODERATE |
| 7 | L.AIITH KUMAR | 59 | 73 | HIGH |
| 8 | T.AJITH KUMAR | 54 | 67 | MODERATE |
| 9 | S. SELVABALAMURUGAN | 45 | 55 | MODERATE |
| 10 | M. HARISH KALANGIYAM | 49 | 60 | MODERATE |
| 11 | K. ARAVIND KUMAR | 60 | 74 | HIGH |
| 12 | B. ARUNKUMAR | 54 | 67 | MODERATE |
| 13 | P. KANNIGA | 60 | 74 | HIGH |
| 14 | M. SARATHKUMAR | 52 | 64 | MODERATE |
| 15 | P. MUNIYASAMY | 57 | 70 | HIGH |
| 16 | K.KRISHNAMOORTHY | 51 | 62 | MODERATE |
| 17 | P.PONVARMAN | 40 | 49 | MODERATE |
| 18 | K. PRABHU NATHAN | 54 | 67 | MODERATE |
| 19 | R. PARIPALAN | 57 | 70 | HIGH |
| 20 | M. MOHAMMED FAZITH | 52 | 64 | MODERATE |
| 21 | P.JAYASANKAR | 42 | 51 | MODERATE |
| 22 | L.KARTHIK SARAN | 56 | 69 | MODERATE |
| 23 | R.RUDHRADEVI | 58 | 71 | HIGH |
| 24 | N.R.ARUNKUMAR | 52 | 64 | MODERATE |
| 25 | M. ABBAS ALI | 57 | 70 | HIGH |
| 26 | K. VINOTH KUMAR | 54 | 67 | MODERATE |
| 27 | T. GANGULY | 56 | 69 | MODERATE |
| 28 | R. SIVA | 58 | 71 | HIGH |
| 29 | R. AJITH KUMAR | 56 | 69 | MODERATE |
| 30 | S. KARTHIK | 51 | 62 | MODERATE |
| 31 | R.KARTHIK KUMAR | 54 | 67 | MODERATE |
| 32 | S. ILAYARAJA | 56 | 69 | MODERATE |
| 33 | A.BALAGURUNATHAN | 54 | 67 | MODERATE |
| 34 | M. MARIMUTHU | 51 | 62 | MODERATE |
| 35 | A.M. AlITH KUMAR | 45 | 55 | MODERATE |

## ANXIETY ACHIEVEMENT TEST

The anxiety achievement test is a 19 item questionnaire consisting of facilitating anxiety scale, which measure the degree to which test, anxiety improves student performance and a debilitating anxiety scale which measures the interference effect of anxiety. The test retest reliability of the AAT is high ( $r=0.75$ ) and performances on the two scale are found to be negatively correlated.

The Questionnaire is developed by Alpert and Haber on 1960.

## Questionnaire is on attitude towards examination :

## Instruction:

This Questionnaire deals with your personal feelings attitudes and experiences about course examinations. Obviously there are no right or wrong answers to any of these kinds of questions. They merrily offer an opportunity to express feeling and attitudes with regard to a large range of situations. The value of result of this questionnaire will depend on how frank you are in stating your feelings and attitudes. Read each statement and set of alternatives carefully.For each of the 19 questionnaire below answer on ticking the most appropriate statement. You can always go back to a question and can change your response.

The anxiety achievement test was conducted on 1-11-10, as per the instructions given. The results of the test are as follows:

## Anxiety achievement test

|  | High | Moderate | Low |
| :--- | :--- | :--- | :--- |
| Boys | 9 | 16 | 3 |
| Girls | 1 | 5 | 1 |
| Total | 10 | 21 | 4 |

## INTERPRETATION:

The test result shows that the students with high level of anxiety are totally 10 and among them 8 are low achievers in academics and the other two are average in their academic achievement.

There are 21 students with moderate anxiety level and 4 with low level of anxiety.

## ANXIETY ACHIEVEMENT TEST

| S.NO | NAME | RAW SCORE | PERCENTAGE | ANXIETY LEVEL |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | M. BABY SHALINI | 71 | 75 | MODERATE |
| 2 | S.ABIYA | 73 | 77 | HIGH |
| 3 | S. PAVITHRA DEVI | 57 | 56 | MODERATE |
| 4 | M.DURGA DEVI | 53 | 56 | MODERATE |
| 5 | K.SIVAGAMASUNDARI | 35 | 58 | MODERATE |
| 6 | N.ALAGUPANDI | 51 | 54 | MODERATE |
| 7 | L.AIITH KUMAR | 71 | 75 | MODERATE |
| 8 | T.AITH KUMAR | 46 | 48 | LOW |
| 9 | S. SELVABALAMURUGAN | 47 | 49 | LOW |
| 10 | M. HARISH KALANGIYAM | 61 | 64 | MODERATE |
| 11 | K. ARAVIND KUMAR | 67 | 71 | MODERATE |
| 12 | B. ARUNKUMAR | 54 | 57 | MODERATE |
| 13 | P. KANNIGA | 71 | 75 | MODERATE |
| 14 | M. SARATHKUMAR | 53 | 56 | MODERATE |
| 15 | P. MUNIYASAMY | 74 | 78 | HIGH |
| 16 | K.KRISHNAMOORTHY | 65 | 68 | MODERATE |
| 17 | P.PONVARMAN | 48 | 51 | LOW |
| 18 | K. PRABHU NATHAN | 60 | 63 | MODERATE |
| 19 | R. PARIPALAN | 68 | 72 | MODERATE |
| 20 | M. MOHAMMED FAZITH | 67 | 71 | MODERATE |
| 21 | P.JAYASANKAR | 53 | 56 | MODERATE |
| 22 | L.KARTHIK SARAN | 56 | 59 | MODERATE |
| 23 | R.RUDHRADEVI | 52 | 55 | LOW |
| 24 | N.R.ARUNKUMAR | 57 | 60 | MODERATE |
| 25 | M. ABBAS ALI | 73 | 77 | HIGH |
| 26 | K. VINOTH KUMAR | 74 | 78 | HIGH |
| 27 | T. GANGULY | 62 | 65 | MODERATE |
| 28 | R. SIVA | 68 | 72 | MODERATE |
| 29 | R. AJITH KUMAR | 78 | 82 | HIGH |
| 30 | S. KARTHIK | 83 | 87 | HIGH |
| 31 | R.KARTHIK KUMAR | 79 | 83 | HIGH |
| 32 | S. ILAYARAJA | 84 | 88 | HIGH |
| 33 | A.BALAGURUNATHAN | 79 | 83 | HIGH |
| 34 | M. MARIMUTHU | 71 | 75 | MODERATE |
| 35 | A.M. AJTTH KUMAR | 74 | 78 | HIGH |

## COUNSELLING



## INTRODUCTION

We are living in a world where stress, tensions and worries are on the increase and we need help to overcome them. Advancement of science of technology has made things more complicated, family breakdown, cut, throat competition economic insecurity, and job mobilization etc, give rise to stress. These circumstances have given rise to the need for counseling. It is not just that people who face problem require counseling but it who an assistance for maximizing human growth and potential.

Counseling is a special relationship built on confidentiality, mutual respect and open communication, with the intention of helping people to clarify and identify their problems and to find their own solutions. It is about empowering the client to make their own decisions; it is not advice giving or offering sympathy. Many people may use counseling skills as part of their work, but the counseling relationship is quite different, as it entails commitment and clear boundaries. Counseling usually undertake at least 3 to 4 years training to gain their initial diploma, followed by many years of post graduate training to keep abreast of new ideas.

The principle behind counseling is that it helps enormously to share problems with someone who is there to listen and try and understand how things are for you the client. The counselor is unbiased and there to offer support and strength during emotional times. More importantly they can help you unravel the reasons behind issues such as depression, substance abuse and low self esteem, or come to terms with childhood pain caused by bereavement or sexual abuse.Counseling is a process during which you will come to know yourself, to understand why you engage in the same destructive behavior or repeat the same patterns; it is a journey of self discovery which can be painful and difficult, but the end result is a more fulfilling and enlightened life.

## GROUP COUNSELLING

. CLASS : $9^{\text {th }}$ Standard (A)
SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School, Ramanathapuram.

The group counseling session was given to the entire class. The theme for this session was on the managing our emotions.

First the students were asked to write the problem they have faced last 15 days back in a small chit. Then a story was narrated, which was about a man who is an executive in a bank and his day was wasted because he doesn't know to manage his emotions in the home, office and in public places.

The students were divided into groups and asked to write their own comments about the story. Students came up with lots of opinions like how he could have managed his emotions so that he could have kept his day happy and also made others in the same way. A brainstorming session was conducted after this one and the points were written on the board.

From these points the important points like

* managing the time,
* planning our day,
* Not to postpone our works to another day,
* assertive in expressing our emotions
all these were highlighted.


## COUNSELLING CASE

## CASE:1

NAME: MAS. M
AGE: 14 years
SEX: Male

## STAGE OF REFERRAL:

The client is identified by the counsellor with the help of the problem identification chit.

## TARGET BEHAVIOUR:

Hypersensitive, low in assertiveness

## PROBABLE CAUSE:

- Over valuation by the parents
- High expectation from the parents


## TYPE OF PROBLEM:

Affective, cognitive

## HISTORY:

$\checkmark$ Family History: Nothing relevant and significant to the case.
$\checkmark$ Medical History: Nothing specific
$\checkmark$ Personal History: Nothing significant and relevant to the case.
$\checkmark$ Educational History: average achiever in academics.

## GOAL SETTING:

- To come out of the self defeating thoughts
- To develop coping skills
- To develop assertiveness
- To develop positive attitude


## INTERVENTION STRATEGIES:

- Role reversal
- Cognitive restructuring
- Assertiveness training


## OUT COMES:

- The student is able to take up others comments.
- Able to express his views to his parents.


## TERMINATION:

- The client was prepared for termination.
- The client was anchored with the close friend and his favourite class teacher.
- Spoke with the mother about the nature of the child as per the suggestion of the child.
- Given my phone number for further need.


## CASE:2

NAME: MAS. AJ
AGE: 14 years
SEX: Male

## STAGE OF REFERRAL:

The client is identified by the counsellor with the help of the problem identification chit.

## TARGET BEHAVIOUR:

- Quarrelling with others
- Easily thrown into anger


## PROBABLE CAUSE:

- Low in assertion.
- Low self esteem.


## TYPE OF PROBLEM

Affective, cognitive, Behavioural

## HISTORY:

$\checkmark$ Family History: Father also is short tempered and he is much respected in the family.
$\checkmark$ Medical History: Nothing specific
$\checkmark$ Personal History: Nothing significant and relevant to the case.
$\checkmark$ Educational History: Average achiever in academics

## GOAL SETTING:

- To reduce the incidence of quarreling with others
- To develop assertiveness
- To develop positive attitude
- To develop anger management skills


## INTERVENTION STRATEGIES:

- Role reversal
- Social modeling
- Self instructions and Self management
- Assertiveness training
- Cognitive restructuring


## OUT COMES:

- The incidence of quarrelling reduced
- Able to manage anger in a better way
- Able to make friends in the class


## TERMINATION:

- The client was prepared for termination.
- The client was anchored with the close friend as per his suggestion.
- Given my phone number for further need.


## CASE: 3

NAME: Ms.A
AGE: 14 years
SEX: Female
STAGE OF REFERRAL:
The client was referred by the class teacher.

## TARGET BEHAVIOUR:

- Stealing others things


## PROBABLE CAUSE:

- Lack of social skills
- Low self esteem


## TYPE OF PROBLEM

Behavioural

## HISTORY:

$\checkmark$ Family History: Nothing relevant
$\checkmark$ Medical History: Nothing specific
$\checkmark$ Personal History: Nothing significant and relevant to the case
$\checkmark$ Educational History: Low achiever in academics.

## GOAL SETTING:

- To reduce the incidence stealing
- To develop positive attitude


## INTERVENTION STRATEGIES:

- Social modeling
- Self instructions and Self management


## OUT COMES:

- The incidence of stealing is reduced.


## TERMINATION:

- The client was prepared for termination.
- The client is self monitoring with rewards on a behavioural contract.
- Given my phone number for further need.

CONCLUSION

## INTRODUCTION

The topic selected for the internship is "DEVELOPING COPING SKILLS FOR STRESS MANAGEMENT THROUGH GUIDANCE INTERVENTION". As discussed above the stress can act as both sources of inspiration and detrimental to achievement. There are many factors which can lead to stress. But in most of the cases, the factors are unavoidable. In the students life the common factors of stress may be
> Under achievement in academics
> Parental high expectations
> Peer pressure

- Transition from one to another stage of life
> Lack of social skills
$>$ Lack of communication skills
> Facing the examinations
> Unexpected events.
Thus here, avoiding the stressor becomes a defence mechanism. So, it is the part of the counselors to make the student community aware of the stress coping skills through guidance and in future it can influence the person in better coping with the environment.


## RESULTS

The level of stress in the students are assessed with the help of student stress scale. This is given as a pre test and a post test. The difference between the two results has helped me know that the changes have really taken place in the stress level of the students.

## Students stress scale - Pre test

|  | High | Moderate | Low |
| :--- | :--- | :--- | :--- |
| Boys | 12 | 16 | Nil |
| Girls | 4 | 3 | Nil |
| Total | 16 | 19 | Nil |

## Students stress scale - Post test

|  | High | Moderate | Low |
| :--- | :--- | :--- | :--- |
| Boys | 7 | 21 | Nil |
| Girls | 1 | 6 | Nil |
| Total | 8 | 27 | Nil |

From the above tabular column we can understand that the guidance program have brought a change in the attitude of the students. This results have been discussed earlier in the relevant sections.

The time factor is very important since any change could not be brought in a small period of three months. But the internship period have created an awareness in them about identifying the stressors and a hope that any type of stress can be managed.

A very good rapport was established with the students and the staff in the school. The school authorities provided me with enough time and allowed me with lots of relaxations in their daily schedule for my internship.

While this change is possible within three months of period, a counselor in a school ie a Teacher counselor can give more time and availability for the students. These type of guidance activities will surely improve the attitude in the students and definitely will change the life style of the students in future.

## APPENDIX

## STUDENTS

## INFORMATION

BLANK

## Students Information Blank

1. Name
2. School
3. Gender. a) Boy
4. Parents Qualifications
5. Parents Occupation

Girf $\square$
a) Father
a) Father
2. Class / section
4. Age $-V_{r s}$
6. No. of Grothers/sisters--

6) Mother
9. Guardians Name Relationsfip
10. Which are the subjects you like most?
11. Which are the subjects you do not like (put a cross in the box it could be more than one)
a) Einglisn $\square$ 6) Maths $\square$ c) Science $\square$ d) Social science $\square$ e) Kannada $\square$ f) Sanskrit $\square$ a) $\mathcal{H}$ indi $\square$
12) How many fours do you study at home?

12 a. In what extra-curricular activities sucf as games, sports, debates, etc do you take part?
13. What are your leisure time activities?
(Mention hobbies \& interest, if any)
14. Write below if you have any difficulty in participating in the activities of your interest?
15. Which degree you would like to pursue?
a) Pure science
6) Arts $\square$ c) Commerce $\square$ d) Engineering $\square$ e) Law $\square$
f) Medicine $\square$
g) Agriculture $\square$ f) $N$ Not decidedi) Any other $\qquad$
16. What jo6 you would ake to take up after completing your studies?
17. What jo6 you do not like to take up after completing your studies?
18. What do you expect from the job (Assign1 to 5 ranks, first rank to the first preference?)

Dreference
a) Money
b) Status in the society
c) Stabifity
d) Happiness
e) Power

Rank

$\square$
$\square$
$\square$
$\square$
19. Where do you want to work (put a tick)
a) Out door
$\mathcal{A}$
6) Indoor
a) With in the state

B
6) Out side the state 6ut within $\square$
c) Out side the country $\square$

# REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION, MYSORE. INTERNATIONAL DIPLOMA IN GUIDANCE \& COUNSELLING-2010 

## பாாயாவா் விபரக் கைடேடு


8.ดபற்றறாா்்களி்் கல்வி தகுத :


தாய் :
10.உங்கள்க்கு பிடித்த பாடங்கள்


11.உங்களுக்கு பட்ப்பத்கு கிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்
(தேணவயான இடத்த்ம் $\checkmark$ சசய்யவும்)




14.பள்ளி படிப்பை ழுடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புக்றீர்கள் (தேவவயாஜா இடத்தீம் $\checkmark$ ดெய்யவும்)

1. அறிவியல்

2. கலை

3. வணிகவியல்
$\square$
4. இன்ஜினியரிங்
5. சட்டம் $\square$ 6. மருத்துவம் $\square$ 7. விவசாயம்
6. ழுடிவு செய்யவில்மை

7. மேலே குறிப்பிடாதவை.
15.படித்கு முடித்ததும் நீங்கள் பாா்க்க விரும்பும் வேலை $\qquad$
16.படித்து டுடித்ததும் நீங்கள் பாா்க்க விரும்பாத வேலை $\qquad$
17.உங்களூடைய வேலையில் இருந்து எதி்பாா்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)

| 1.பணம் | 2 |
| :--- | :---: |
| 2.சமுதாயத்தீல் மத்ப்பு | 3 |
| 3.சீரான வாழ்க்கை | 4 |
| 4.சந்தோஷம் |  |
| 5. அதீகாரம் |  |

# REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION, MYSORE. 

## பாணவவா் விபரக் ๗ைடே(ு)



1. ஆங்கிலம் $\square$ 2. தமிழ் $\square$ 3. கணிதம் $\square$ 4. அறிவியல் $\square$ 5. சடுக அறிவியல் $\square$

13.உங்களிண் பொழுதுபோக்கு வேலைகள்
14.பள்ளி படிப்பை புடித்துபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகிறீா்கள் (தேணவயான இடத்த்ம் $\checkmark$ சசய்யவும்)

15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பாா்க்க விரும்பும் வேலை

 17.உங்களூடைய வேமையில் இருந்து எதிா்பாா்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2. என்று வரிசைப் படுத்தவும்)
1.பணம் $\square$2.சமுதாயத்தீல் மதீப்பு2
3.சீரான வாழ்க்கை
$\square$
4.சந்தோஷம்

5.அதிகாரம் $\square$

# REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION , MYSORE. INTERNATIONAL DIPLOMA IN GUIDANCE \& COUNSELLING-2010 

## மாோவா் ஷிபாக் கைடோுு


8.ดபற்றோா்களின் கல்வி தகுத : தந்கை : 62த

தாய்: 10035
9.ロபற்றோா்களின் வேணை : தந்தை : OSQ\&fulb

தாய்: Fbioñ

11.உங்களுக்க படிப்பதற்கு கிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்
(தேவவயாஜா இடத்தீம் $\checkmark$ \&சய்யவும்)

1. ஆங்கீலம் $\square$ 2. தமிழ் $\qquad$ 3. கணிதம் $\square$ 4. அறிவியல் $\square$ 5. சழுக அறிவியல் $\square$
12.வீட்டில் எத்தனை மணிநநேர்் படிக்க்றீா்கள்

13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேலைகள்


14.பள்ளி படிப்பை டுடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புக்றீா்கள் (தேேவயாஜ இடத்த்ல் $\checkmark$ செய்யவுட்)


15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேணை

17.உங்களுடைய வேயையில் இநுந்து எதி்்ாா்ப்பது (கட்டங்களில் 1.2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)
1.பணம்்
$\square$
2.சமுதாயத்த்ல் மதீப்பு

3.சீராஜ வாழ்க்கை $\square$
4.சந்தோஷம்

5.அதீகாரம் $\square$

# REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION，MYSORE． 

## டாஈாவா் விபரக் ணையேடு


8．பபற்றோா்களின் கல்வி தகு，த ：தந்தை ：－ தாய் ：－

9．பபற்றோா்களின் வேமை $\quad: \quad$ தந்தை ：
தாய் ：Øoцチワいじロ




（தேணவயாஜ இடத்த்்் $\checkmark$ செய்யவும்）
1．ஆங்கீலம் $\square$ 2．தமிழ் $\square$ 3．கணிதம் $\square$ 4．அறிவியல் $\square$ 5．சமு\＆அறிவியல் $\qquad$ 12．வீட்டில் எத்தனை மண्ठிநேரம் படிக்கறறீா்கள் ：1Qடெकी 日ちつ ம்

14．பள்ளி படிப்பை ழுடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகீறீா்கள் （தேவையான இடத்，தல் $\checkmark$ செய்யவும்）

| 1．அறிவியல் | 2．கலை | 3．வணிகவியல் | 4．இன்ஜியியரிங் |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
| 5．சட்டம் | 6．மருத்દ్ปவம் | 7．விவசாயம் | 8．புடிவு செய்யவில்லை |

[^0]$\qquad$
16. படித்து ழுடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பாத வேலை $\qquad$
17.உங்களூடைய வேலையில் இருந்து எதீா்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)
1.பணாட்
2
2.சபுதாயத்தில் மதீப்பு $\square$
3.சீரான வாழ்க்கை $\square$
4.சந்தோஷம் $\square$
5.அதீகாரம்

## REGIONAL INSTITUTE OF EDUCATION, MYSORE. INTERNATIONAL DIPLOMA IN GUIDANCE \& COUNSELLING-2010

## பாயவாா் விபறக் ணையேடு




## 10.உங்களுக்கு பிஷித்த பாடுங்கள்


11.உங்களுக்கு பட்ப்பதற்கு சிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்
(தேணவயான இடத்தீம் $\checkmark$ செய்யவும்)

1. ஆங்க்யம்
 2. தமிழ் $\qquad$ 3. கணிிதம் $\qquad$ 4. அறிவியல் $\qquad$ 5. சழுக அறிவியல்
$\qquad$
12.வீட்டில் எத்தனை மணிநேரம் படிக்க்றீா்கள் 13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேயைகள்

14.பள்ளி படிப்பை முடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புக்றீா்கள்
(தேவவயாஜ '8டத்தீல் $\checkmark$ செய்யவும்)

15.படித்து ழுடித்ததுட் நீங்கள் பாா்க்க விருட்பும் வேயை
16.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பாா்க்க விரும்பாத வேலை

17.உங்களுடைய வேலையில் இருந்து எதிர்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1.2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)
1.பணம் $\square$
2.சமுதாயத்தில் LDதிப்பு

3.fீரான வாழ்க்கை

4.சந்தோாம்

2. அதிகாரம்


## STUDENTS STRESS

## SCALE - PRE TEST

एन सी ई अर टी

#  

(தேேசிய கல்வி ஆாாய்ச்சி பற்றுட் பயறிறச்ச்சி பேரவை) மத்கியி அரசு நிறுவனレ் மைதூர்- 570006

##  <br> வியாவிற்து வியையயளிப்பதற்கு யுன்பாக 

1) முதலில் தங்கள் வினாத் தாளைப் பெற்றவுடன் நநன்றாக வசதீயாக அமர்ந்து கொள்ளவும்.
2) ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் மூன்று விடைகள் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் விடைகளை நன்கு படத்து சரியான விடையைத்தோ்வு செய்து டிக் ( $\checkmark$ ) சசய்யவும்.
3) வினாக்குறிய மூன்று விடைகளுக்குள் சரியான விடை / தவறான விடை என்பது ஏதும் கிடையாது மி கப் பொருத்தமான விடையை டிக் ( $\checkmark$ ) சசய்யவும்
4) எல்லா வினாக்களுச்சுகும் தவறாமல் விடையளிக்கவும்.
5) அனைத்து வினாக்களுக்கும் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடத்தில் விடையளிப்பது சரியானது.
6) தங்களின் உண்மையானா, வெளிப்படையான மனநிலையோடு அணைத்து வினாக்களுக்கும் சரியான விடையை தேர்வு வசய்தால் தான் இந்த சோதனையானது தங்களை பற்றிய முழுமையான விவரங்களைத் தரக்கூடியதாய் இருக்கும்.
7) இந்த தேர்வின் ழுடிவுகள் அனைத்தும் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.

| II | II | II |
| :---: | :---: | :---: |
| NIL | abake. $50 \%$ | upta $70 \%$ |$\quad$| chour |
| :---: |
| N |

$$
\text { tated }-35
$$

## gluuri ：

## வகப்பு ：இब்பநு

## 

1）என்னுயுடய பாடங்ககணளப் படிக்கும் போது படிப்பில் ழுழுக்கவனம் ிசழதததத இயலலில்ணல．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேேவங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

2）தோ்வுக்காக டுந்ந்தயதினம் பட்த்த பாடங்கள் தெர்வு எழுதும் போது டிணனவு படுத்தி எழித முடியவில்ணை．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலநேநரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதுப் இல்ணை $\square$
3）பாடங்கஜை மனதில் திட்டபிிட்டபடி பட்க்க டுடியமில்ணல．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலாநேபங்களில் மட்டும்（8）．எப்போதும் இல்ணல


4）எб்னுபடைய மனததல் ஏற்படும் பிரச்சிணைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுளிடுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேநநங்்களில் மடடும் $\square$ （8）．எப்போகும் இல்ணல $\square$

5）ஆசிாியா் கேட்கும் கேள்ளிகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து ளிடுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலநேரரங்களில் மட்டும் $\square$
（இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
6）எந்த பாடத்றதயும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ண்த்தீல் உறுதயாா இருப்பேன்． （அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （囚）．எப்போதுட் இல்ணல $\square$
7）என்னால் கண்டுடிடக்கப்பட்ட எிணைகணைச் சரியா？த्रவறா？என்று நண்ாபா்களிடம் ககட்க யோசணை டசய்வேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணல
$\square$
8）என்னால் மட்டும் ஆசிாியாிடம் ஆங்கீலத்தில் பதில் கூறD இயலலில்லல．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிஐநேரங்ககளின் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் 8ல்ணை $\square$

9）எந்த காரியத்ணதயும் முண！றயாகச் செய்து டுடிக்க முடியசில்லல．
（அ）．எப்போகும் $\square$ （ஆ）．சிலநேோங்களில் மட்டும் $\square$ （囚）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

10）பள்ளிக்குச் சாியான நேேத்திற்கு வय வேண்டும் என்பது மனதீல் இருந்து கொண்ாடட இருக்கிறது．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．タிலநேநேங்ககளில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

11）எ！ந்த அளளிற்குப் பயிற்சி பபற்றாலும் மாவட்ட அளலிலான ளிணளயாட்டுப் போட்டககளில் கலந்து கொள்ள இயலாது．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேோங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போகும் இக்கைை $\square$

12）பபற்றோா்கக் என்ணேப் பற்றி படபப்பு விசயத்தீல் எத்ற்ாா்பபணதனிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேநரங்களில் மட்டும் $\square$ （\＄）．எப்போதும் இல்லை $\square$

13）எதைப்பற்றியுப் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலறேேரங்களிி் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ゅல $\square$

14）படிக்கத் தொடங்யீயவடன் தலை வகியாாகவுள்ளது｜
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநநேரா்க்ளில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்யை $\square$

15）தேர்வு அணறிிி் விசणாத்தாணைப் வபற்றவுடன் விఠாாக்கணை வாசிக்க இயமலில்ணை．
（丹）．எப்போகம் $\square$ （ஆ）．சியநேோங்கேில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதுப் இல்ண $\square$

16）ததா்வுகள் நநருங்க இநருங்க சாியாகப் பசி எடுபபில்ல்மல．
（囚）．எப்போன்ப் $\square$
 $\square$ （®）．எப்போநூம் இல்கைロ $\square$
17）வீட்டுப் பாடங்களைள \＆சய்து டுடிக்கும் வயை தூங்குவதில்லை．
（囚）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．சியநநேங்கனளி்் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதుப் 8ல்மை $\square$
18）வகுப்பில் உபன் படிக்குு் யாரும் என்க்கு உதவுவதீல்லை．
（囚）．எப்போனபம் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

19）ஆசிாியா் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்லிகளுக்குத் தவறிான 6ிணையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி சசப்தால் கோபம் வந்துவிடும்．
（அ1）．எப்போத்ப் $\square$
 $\square$ （8）．எப்போதుம் இல்ணை $\square$

（囚）．எப்போதபம் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்கைை $\square$

21）बீடடட் உள்ளவர்கள் அஙேவரும் சோ்்்து குடும்ப ளிழாக்களுக்க் சசல்ள్మும் போது நானும் சோ்ந்து ிசல்வேன்
（囚）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．சிமநேநோ்்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
22）படிப்பத் தஷிர பபாதுச்் சேவவகள் இசய்வதிறு｜் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது．
（அ）எப்போதும் $\square$ （ஆ）．கிம்நேேரங்கேில் மடடடட் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணமை $\square$

23）ஆசிாியா் வகுப்பாைறிம் எழுதிப் போடும் பாடஙஙகயை பாடநோட்டில் ழுழுமைமயாக எழுதீ முடிக்க இயலவிில்ணல．
（囚1）．எப்போஜ்ம் $\square$ （ஆ）．ிியநநநநா்களிம் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போசு｜்் இல்மை $\qquad$

24）T．V பாா்க்கும்போது சேனல்கணள அட்க்கி மாறறறறி Дகாண்ாடே இருப்பபேன்． （அ）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．சியநேோங்களில் மடடடம் $\square$ （இ）．எப்போதப்் கல்ணை $\qquad$
25）படிப்யை இணடயில் ரீறு｜த்திலிட்டு பணம் சம்பாத்ப்பு நநல்லது．
（Ө）．สப்8பாதனம் $\square$
 $\square$ （®）．எப்போதும் இல்மேø $\square$

（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரரங்களில் 1 ロடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

27）வசுப்பணறறயில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது．
（囚1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேநரங்களில் மட்டும் $\qquad$ （இ）．எப்போதம் இல்மை $\square$

ดยயธ் ：

$(2)$

## ஹகூப்ப：இส்பது

## 

1）என்னுணைய பாபங்கணளப் படிக்கும் போது படிப்ப்ல் ழுழுக்தவனம் சசழுத்த இயலலலில்ணல．
（அ）．எப்போன்ம் $\qquad$ （ஆ）．சிலநேபர்ங்கிி் மட்டும்

（8）．எப்போஜும் இம்மை $\square$

2）தோ்வக்காக முநந்ணதயதீனம் படத்த பாடங்கள் தேர்்வ எழுதும் போது ，நிணனவு படுத்தி எழுத ழுஷியலில்லை．
（Ө1）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．சிெறநநேரங்களிம் மடடடும்（8）．எப்போதும் இல்ணை


3）பாடங்ககணள மனதீல் தீட்டமிட்டபடி பட்க்க ழுடியலில்ணல்．
2 （அ）．எப்போய்ம் $\square$ （ஆ）．சியபநேரங்களில் மட்டும் $\square$
（8）．எப்புாதம் இல்கை $\square$

4）என்னுணடய மனதில் ஏற்படும் பிறச்சிணனகளூக்குத் தீா்வ உடனே கண்ாுகிடுவேன்．
（®1）．ธப்போதப் $\square$ （ஆ）．சிெநநேுங்களில் மடடடம் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மை $\square$

5）ஆசிிியா் கேட்கும் கேள்கிகளுக்கு முதுல் ஆளரக வியெயயளித்து விடுவேன்．
（அ）．எப்சோதும் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதுட் இ்்மை $\square$

6）எந்த பாடத்ணதயும் உடனே டுடித்து ளிட ழுடுயும் என்ற எண்ாணாத்தில் உறு｜தியாக இருப்பேன்．
2 （®1）．எப்போஜும் $\square$ （ஆ）．சிணநேூரங்காிி் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

7）என்னால் கன்டுபிடக்கப்பட்ட விகனடகணைச் சரியா？தவறா？என்று நணண்ரபா்களிடம் கேட்க யோசணை இசய்வேன்．

（ஆ）．சிலாேேரங்களில் மட்டும் $\square$ （®）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
8）என்னால் மடடடுு் ஆசிாியாிடம் ஆங்கிலத்தீல் பதில் கூற இயலலில்ணல．
3
（囚1）எப்போதமம் $\square$ （ஆ）．சியெநநநநங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதம் இல்ணை $\square$

9）எந்த காரியத்ணையும் ழுணறயாாகச் சசய்து டுடிக்க டுடியலில்ணல．
2 （अ）எ்்போத் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
 （囚）．எ்்போத்்்

 $\square$ （囚）．எப்போதும் இシ்முை $\square$
 கலந்து கொள்ள இயலாது．
2 （அ）．எப்போதிம $\square$
（இ）．எப்போதயம் இல்ல்ம $\square$

（அ1）．எบ்போதும்

（ஆ）．சிஐநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இம்ணை $\square$

13）எணைப்பற்றியும் மனதல் கவயைப்பட மாடடடே்்．
2
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமநநேரங்＇ஙளில் மடடடுு்் $\square$ （8）．எப்டோதுட் இல்ணல $\square$
14) புிக்கத் தொடங்கியவுடன் தமை வஞியாகவுள்ளது.
7 (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேரங்களிில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்்மை $\qquad$
15) தேர்வு அறையில் விஐாத்தாணைப் பெற்றவுட்் லினாக்களை வாசிக்க இயலவில்ணை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஐநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இவ்கைம
$\qquad$
16) தோ்வுகள் நெருங்க நநருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதீல்ணை.
(Ө). ஈபபோதும் $\square$ (ஆ). சிலநேேரங்களில் மடடடுட் $\square$ (8). எப்போதுய் 8ல்மை $\square$
17) வீடடடுப் பாடங்களை சசய்து டுடிக்கும் வறை தூங்குவதீல்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). கிஐநேேங்களில் மடடடுும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்மை0 $\square$
18) வகுப்பில் உடன் படிக்குட் யாரும் எனக்கு உதவுவதீல்ணை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிணநேேேங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்க்ை $\square$
19) ஆசிாியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்னிகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்ட60த குறித்து யாநாவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துமிடும்.
(அ). எப்போதும் $\square$ (子). சியநநேேஙங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\qquad$
20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாஷும் பெற்றோா்கள் பாாாட்டுவதில்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேூங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இில்ணை $\square$
21) வீட்டில் உள்ளவா்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நாானும் சோ்ந்து செல்வேன்
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேநரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதுட் 8ல்ணை $\qquad$
22) படிப்ணபத் தனிிர பபாதுச் சேவைகள் செய்வுதீலும் எனக்கு அதீக ஆர்வம் உள்ளது. (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரந்களிி்் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்கை $\square$
23) ஆசிரியா் வகுப்பணையில் எழுதப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் ழுழுமமயாக எழத புழிக்க இயலவில்மை.
2 (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் 8ல்லை $\square$
24) T.V பாா்க்கும்போது சேனல்கணை அடகக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பபேன். (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேேரங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்மை

25) படிப்ப'இணையில் நநறறுத்த்விட்டு பணம் சம்பாதுப்பது ,நல்லது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை


(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேேஙஙககளில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் 8ல்கமை $\square$
27) வகுப்பணறுயில் பாடங்கணளத் துவங்கீயவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). मிமநேநுங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணல $\square$

ดยเมก் ：



வகூப்பு ：ஓศ்பது

1）என்னுணடய பாடங்கணளப் படிக்கும் போது படிப்பில் ழுழுக்கவனம் ிசழுத்த இயலலில்ணல．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநநராங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
 எழுத முடியயில்ல்．
（囚）．எப்போதும்（ஆ）．ிெロநேநரரங்கேிி் மடடடடம் $\square$
（இ）．எப்போதும் இல்யை


3）பாடங்கணள மனதீல் திட்டமிட்டபடி படிக்க டுடியலில்லை．
3
（囚1）．ต்பபாதவ்

（ஆ）．சியநேபரங்கேில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மை $\square$

4）எண்னுயைய மணசில் ஞற்படும் பிரச்சிணனகளுக்குத் தீா்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்．
（ब1）．எப்போஜும் $\square$ （ஆ）．சியநேேூங்களின் மடடடும் $\square$ （\＆）．எப்போதும் இல்லை


5）ஆசிாியர் கேட்குட் கேள்ரிிகளுக்கு புதல் ஆளாக சியையயளித்து விடுவேன்．
（அ）．எப்போதப் $\square$ （ஆ）．சியபநேரங்களின் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதுட் இல்யை


6）எந்த பாடத்ணதயும் உடனே முடத்து விட ழுடுும் என்ற எண்ணத்தீல் உறுதீயாா இருப்பேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிெநேரரங்காிி் மடடடும் $\square$ （（8）．எப்போதும் இல்மைை

7）என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகணளச் சாியா？தவறா？என்று நண்ரபர்களிடம் கேட்க யோசணை செய்வேன்．
（அ）．எப்போதும்

（ஆ）．சிலநநநரரங்க்ிி்் மடடடும் $\square$ （®）．எப்போதும் இல்ணை


8）எண்னால் மட்டும் ஆசிிியாரிடம் ஆங்கீலத்தீல் பதில் கூற இயலலில்லை．
（囚）．எப்போதும் $\square$
 $\square$ （8）．எப்போதப் இல்ணை
$\square$
9）எந்த காரியத்்தயும் ழுணறயாாகச் சசய்து ழுட்க்க டுடயயலில்லை．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியறநநநవங்கனில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

10）பள்ளிக்குச் சியான நேநநத்திற்கு வு வேண்டும் எண்பது மனத்ல் இடுந்து கொண்ாட இவுக்கிறது．
（囚1）எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிவుநேநரங்ぁளில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதுப் இவ்கை


11）எந்த அளளிற்குப் பயிற்றிிிபற்றாறும் மாவட்ட அளளிலான ளிணையாட்டுப் போட்டககளில் கலர்ந்து கொள்ள இயலாது．
（囚）．எப்போதவ் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போத்ம் இல்ணை


12）வபற்றோா்கள் என்ணேப் பற்றி படிப்பு விசயத்த்ல் எதி்பாார்ப்பணதனிி அதிகம் சாதீத்துக் காட்டுவேன்．
（அ1）．எப்போதம்

（இ）．எப்போதும் இண்ணை $\square$

13）எதைப்பற்றியும் மனஆில் கவயைப்பட மாட்டேன்．
（®1）எப்போதும்

（ஆ）．சியூநேூர்க்ளின் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போனும் இம்ணை $\square$

14）படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தமை வலியாகவுள்ாது． （அ）．எப்போதும் $\square$（ஆ）．சியநேநரஙஙககளி்் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதூம் இல்ணை $\square$

（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேநுஙங்கேின் மடடடு் $\square$ （8）．எப்போதும் இ்்மை $\square$

16）தேர்வகள் நெருங்க நநருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதீல்øணல．
（囚1）எ்்போதும் $\square$ （ஆ）．சினபநேரங்கணின் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்யை $\qquad$

17）فீடடடுப் பாடங்களை செய்து டுடிக்கும் வயை தூங்குவதீல்யை．
（丹）．எப்போஜப் $\square$ （ஆ）．Aியறேரங்கேில் மட்டும் $\square$
（இ）．எப்போதும் இல்யை $\square$
18）வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்ணல．
（®1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரரங்களி்் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

19）ஆசிாியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்லிகளுக்குத் தவறான விணடயளித்து விட்டணத குறித்து யுपாாாவது கேலி ிசய்தால் கோபம் வநந்துளிடும்．
（囚）．எப்போத்｜் $\square$ （अ）．சில்நேரஙங்களின் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

20）அதிக மதிப்ดபண் பெறறறாறும் பபற்றோர்கள் பாாாாட்டுவதில்லை．
2 （0）．ตப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநநநரங்ககளிய் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்கை $\square$
21）வீட்டில் உள்ளவர்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்ற్ும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்
（ब1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமநநநரங்களி்் மடடடும்（®）．எப்போதும் இங்யைை
$\qquad$
22）படப்யபத் தளிர பொதுன்ச் சேவைகள் செய்வதீலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது．
（அ1）．ตப்போதும் $\square$ （囚）．சியூநேநரஙங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மை $\square$

23）ஆசிாியா் வகுப்பணறயில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டல் டுழுமையாக எழுத் ழுழ்க்க இயஜிில்ணை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநநநரங்கぁாி்் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

24）T．V பாा்க்கும்போது சேனல்கணை அட்க்டி மாற்றி கொண்டே இருப்பபேன்．
（囚）．ตப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமநேரரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மை $\square$

3 （囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமூநநநாங்களிம் மடடடும் $\square$ （இ）எப்போதும் இல்மை $\square$

（அ）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．சியநேேரங்க்ளி்் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ல்க $\square$

27）வகுப்பணறறயில் பாடங்கணளத் துவஙங்கியவடன் தூக்கட் தூрக்கமாாய் வருகின்றது．

（अ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியெதோங்களிம் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

ดบயா் :

## வகுப்பு : வன்பது

## 

1) என்னுகுடய பாடங்கணளப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவணம் செழுத்த இயலனில்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேேேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போஜ்ப் இம்லை $\square$
2) தோ்வுக்காக முந்ணதயதினம் படித்த பாடங்கள் தேள்வ எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத டுடியளில்ல்ல.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேேேங்க்ளில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்லை $\square$
3) பாடங்களை மனதீல் தீட்டமிட்டபடி படிக்க டுடியனில்லை.
(அ1). எப்போகும் $\square$ (ஆ). சிஐநேரரங்களில் மடடடும்

(இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
4) என்னுடடய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சிணைகளுக்குத் தீர்வு 2_டே கண்டுனிடுவேன்.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஐநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போகும் இல்ணை $\square$
5) ஆசிாியா் கேட்கும் கேள்ளிகளுக்கு ழுதல் ஆளாக விணைuைளித்து விடுவேன்.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). ச1லநேரங்களில் மட்டும்
$\checkmark$
(8). எப்போதும் இல்ணコ $\square$
6) எந்த பாடத்ணதயும் உடனே முழித்து பிட முடியும் என்ற எふ்ண்ணத்தீல் உறுகுயாக இருப்பேன். (அ). எப்போதும் $\square$
(ஆ). சிலநேரங்்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணல $\square$
7) என்னால் கண்டுபிழிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சாியா? தவறா? என்று நண்பா்களிடம் கேட்க யோசணை செய்வேன்.
(அ1). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியறேேங்க்கி8் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை $\square$
8) என்னால் மட்டும் ஆசிாியாிடம் ஆங்கீலத்தில் ப்தில் கூற இயணவில்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேேஙங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை $\square$
9) எந்த காரியத்ணையும் ழுணறயாகச் சசய்து முடிக்க டுடியயில்மல.
(அ). எப்போதும் $\square$
(ஆ). சிலநேேேர்களிி் மட்டுு் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
10) பள்ளி்குச் சரியான நேதத்திற்கு ஷ வேண்டும் எண்பது மனதல் துுந்து கெண்டே இருக்கிறது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநூநரங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
11) எந்த அளளிறிகுப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளலிலான ேியையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயவுது.
(அ). எப்போதும் $\square$
(ஆ). சிலநேதங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்மை

12) பபற்றேோ்கக் என்ணைப் பற்றி படிபுபு சிசயத்தீல் எதி்பாா்ப்பயததிிட அதககம் சाதித்துக் காட்டுவேன்.
2 (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேரங்ககளின் மடடடும்
13) எळைப்பற்றியும் மனாதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.
$\square$ (8). எப்போதும் இல்ணல $\square$
(அ). எ்பபோதும் $\square$ (ஆ). சியூநேநங்கதilல் மடடடும் $\square$ (இ). எப்போதும் இம்ணை $\square$

14）படிக்க்் தொடங்கீயவுடன் தலை வசியாகவுள்ளது．
（丹1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேநரா்க்ளில் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை


（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியుநேோங்களிண் மட்டும் $\square$ （®）．எப்போது｜ம் இல்ணை


16）தேர்வுகள் நநருங்க நநருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்ணல．
（அ）．எن்போதும் $\square$

17）ளீட்டுப் பாடங்கணை செய்து டுடக்கும் வணை தூங்குவதில்ணல．
（8）．எப்போதும் இல்மைை

$\square$
（அ）．எப்போதும்
（ஆ）．கிமநநேேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மை $\square$
18）வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதீல்ணめ．
（Ө）．எப்போது் $\square$ （ஆ）．சிெநேரங்க்ளி்் மட்டும்
（8）．எப்போதும் இல்ணை $\qquad$

19）ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்லிகளுக்குத் தவறான விணடயளித்து விட்டணை குறித்து யாராவதுு கேலி சசய்தால் கோபம் வந்துளிடும்．
（Ө）．எப்மோகயம் $\square$ （ஆ）．சிெநேநஙங்களின் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மை $\square$

20）அதீக மதீப்பபண் பபற்றாலும் ிபற்றோர்கள் பாாாட்டுவதீல்லை．
（அ1）．எப்போனும் $\square$ （ஆ）．fியநேேரங்கனில் மடடடடம் $\square$ （8）．எப்போதும் \＄ஸ்மை


21）बீட்டில் உள்ளவா்கள் அணனவரும் சோ்ந்து குடும்ப ளிழாக்களுக்கு ிசல்றும் போது நநானும் சோ்ந்து செல்லேன்
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமநேரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ம்ம $\square$

22）படிப்ஷபத் தசிி ிபாதுச் சேவைகள் செய்வதீலும் எனக்கு அதக ஆர்வம் உள்ளது．
（அ）．எப்போதன்் $\square$ （ஆ）．சியநேேரங்களிய் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்யை $\qquad$

23）ஆசிரியர் வகுப்பணையிம் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோடடடில் முழுணமயாக எழுத முధிக்க இயமவில்ணை．
（®）．எப்போதமம் $\square$ （ஆ）．சியூதேுஙங்களில் மடடுும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

24）T．V பாா்க்கும்போது சேனல்கணள அட்க்கடி மாற்றி கொண்ாடே இருப்பபேன்．
（Ө1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேேுங்கぁிி் மட்டும் $\square$ （®）．எப்போதும் இல்மை $\square$

25）படப்யை＂இணடயில் நுறறத்திலிிடடடு பணம் சம்பாத்ப்பு நநல்லது．
（அ）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．சியநேநேரங்களிம் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மை $\square$
 2．（अ）．எப்போநா்் $\square$ （Ө）．சியபநேநரா்க்ளிண் டடடடும் $\square$ （8）．எப்போத்ம் 8ல்யை $\qquad$
27）வகுப்பணைறில் பாடங்கmைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாாய் வருகின்றதுு．
（அ）．எப்Bோதும் $\square$ （ஆ）．சியుநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இக்்மை


ดนuा่：क力 H Wn
ఎகூப்பு ：இன்பது


1）என்னுயுயய பாபங்கணளப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலனில்ணல．
（அ）．ธப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேரங்களில் மட்டும்
$\Omega$
（இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

2）தோ்வுக்காக முந்மதயதனனம் பழ்த்த பாடங்கள் தோ்வு எழுதும் போது நூணைவு படுத்த எடுத டுழயயிில்மைธง．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மை $\square$

3）பாடங்கணள மனதீல் தட்டமிட்டபடி படகக்க டுடியனில்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநூநநரங்கधில் மட்டும்

（இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

4）என்னுயடய மணதில் ஏற்படுட் பிஏச்சிணனகளுக்குத் தீா்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரங்களின் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

5）ஆசிரியா் கேட்கும் கேள்ரிகளுக்கு 心ுதல் ஆளாக னிடெடயளித்து விடுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் 8ல்ணை $\square$

6）எந்த பாடத்ணதயும் உடனே முடித்து விட முடுயும் என்ற எண்ண்த்தீல் உறுதீயாக இருப்பேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிळநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

7）என்னால் கண்டுபிடகக்கப்பட்ட ளிடைகளைச் சரியா？தவறா？என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசணன செய்வேன்．
7 （அ）｜எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலந！நநர்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மண $\square$

8）என்னால் டட்டும் ஆசிாியரிடi் ஆங்கலதத்தில் பதில் கூற இயலலில்லை．
）（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேோங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இธ்ணல $\square$

9）எந்த காரியத்ணதுுு் முணறயாகச் சசய்து முடிக்க முடியனில்மை．
2 （அ）．எ்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரஙஙகளில் மட்டுப் $\square$ （8）．எப்போதும் \＄ல்மை $\square$

10）பள்ளிக்குச் சரியான நேロப，த்திற்கு வந வேண்டும் என்பது மணைல் இருந்து கொண்ரட இருக்கிறது．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலநேரங்களில் டட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இக்கை $\square$

11）எந்த அளவிற்குப் பயிறி்கி பெற்றாலும் மாவட்ட அளனிலான சிறையாட்டுப் போட்டகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேுஙங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும்（8ல்ணம


（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிஐநேேங்களிி்் மட்டும்（8）．எப்போதும் இவ்மமை


13）எணைப்பற்றிியும் டனாதில் கவळைப்பட மாட்டேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேோ்களின் மட்டுட் $\square$ （8）．எப்போகும் இல்ணை $\square$

14）படிக்கத் தொடங்கீயவுடன் தணைை வळியாகவுள்ள்து．
（囚）．எப்போதப் $\square$

（8）．எப்போதும் இக்கைை $\qquad$

（®）．எن்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேோ்க்கில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை


16）தோ்வுகள் நநருங்க நநருங்க சாியாாகப் பசி எடுப்பதில்ணல．
（அ）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．சியெநேநுங்கஎின் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்யை $\qquad$

17）வீடடட்ப் பாடங்களை செய்து ழுட்க்கும் வயை தூங்குவதீல்லல．
（Ө），எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநநநூாங்களிி் மட்டும் $\square$
（8）．எப்போதும் இம்கை $\square$

18）வகுப்பில் உடன் பழக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதீல்ணல．
（®）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலபநநேரங்களில் மடடடும்（ล）．எப்போதும் இக்கை $\square$
19）ஆசிாியப் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்லிகளுக்குத் தவறான வியையளித்து ஷிட்டணத குறித்து யாாாவது கேலி சசய்தால் கோபம் வநந்துளிடும்．
3
（அ1）．எப்போத்ம்
$\square$
 $\square$ （8）．எப்போதும் \＄ல்மு $\square$

20）அசீக மததிப்டபண் பபற்றாலும் பபற்றோா்கள் பானாட்டுவதீல்லை．
2 （®）．எப்போकுப் $\square$ （ช）．சியநேநரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இ்்மை $\square$
21）வீட்டில் உள்ளவா்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப யிழாக்களுக்கு செல்ற్మு்் போது நாானும் சோ்ந்து செல்வேன்
（®1）．எப்போந்ம் $\square$ （（ஆ）．ிியநநநரங்கேில் மடடடும்
（®）．எப்போதும் இல்ம்ை $\square$

（囚1）．எப்டோத்ப் $\square$ （ஆ）．சிமநநநநரங்கனில் டடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இถ்மை $\qquad$

23）ஆசிரியர் வகுப்பணறயில் எழுத்ப் போடும் பாடங்ககைள பாடநோட்டில் ழுழுணையாக எழுதி முధிக்க இயயலில்ணை．
（®）．எப்போதும் $\square$ （லு）．சியநநநநங்கேில் மடடடும் $\square$
（8）．எப்போதும் இல்மை $\qquad$
24）T．V பாा்க்கும்போது சேனால்கணை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டட இருப்பபேன்．
（அ）．எப்போனவ்் $\square$ （ஆ）．சியபநநரங்களின் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

（அ）．எப்போன்ப் $\square$
 $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
 （囚）．எப்போதயம் $\square$ （ஆ）．சியறநேேங்கேில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இம்கைை $\square$
27）வகுப்பயை｜puில் பாடங்கணைளத் துவங்கியவுட்் தூக்கம் தூக்கமாய் வருக்ன்றது． （அ）．எப்போதாம் $\square$
 $\square$ （8）．எப்போதும் 8ல்க்ை $\qquad$


## வகூப்பு ：இன்பது



1）என்னூு｜யைய பாடங்கணளப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலலில்யை．
（அ）．எப்போண்ம் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

2）தேர்வுக்காக முந்ம்தயதீமா் படித்த பாடங்கள் Cதர்வ எழுதும் போது நநணைவு படுத்தி ஏழுத டுடியலில்ணல．
（®）．எப்போத்ம் $\square$ （ல）．சிலபநேரா்்களின் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இக்கை $\square$

3）பாடா்கணணள மனすதீல் தீட்டமிட்டபடி படிக்க டுடியசில்லல．
（囚1）．எப்போதம்் $\square$
（ஆ）．சிெநநநரங்களிம் மட゙டும் $\square$ （8）．எப்போஞும் இல்ணை $\square$
4）என்னுயடய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சியைகளுக்குத் தீா்வு உடனே கண்டுகிடுவேன்．
（®1）．எப்போதம் $\square$ （ஆち）．சியநேூர்க்ாில் மடடுும் $\square$


5）ஆசிரியா் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதம் ஆளாக 6ிிமடயளித்து சிடுவேன்．
2
（அ）．எப்போத்ம்
$\square$ （（ஆ）．சிலநேロாங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எบ்போதுட் இถ்ணை $\square$

6）எந்த பாடத்ணதயும் உடனே ழுடதத்து 6ீட டுடுயும் என்ற எண்ணைத்தில் உறு｜தீயாக இருப்பேன்．
（囚1）எப்போதபம் $\square$ （ல），சியபநேரஙங்கனிண் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போணுப் இல்ணைை $\square$

7）என்னால் கண்டுபிழக்கப்பட்ட சிணடகணளச் சாியா？தவவறறா？என்று நண்ாபா்கஸிடம் கேட்க யோசணை ிசய்வேன்．
（®）．எப்போதும் $\square$
 $\square$ （®）．எu்போதும் இถ்ணை $\square$
8）என்னால் மடடடும் ஆசிாியாிடட் ஆங்கீலத்தில் பதீல் கூற இயலலில்லல．
$\square$
 $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மை $\square$
9）எந்த காரியத்ணுதயும் ழுணறுயாகச் டசய்து புடிக்க முடயயலில்ணை．
（®）．எப்போதயம் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

（அ）．எบ்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலதேேோ்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இ்்ணை $\square$
11）எந்த அளबிற்குப் பயிற்ச டபற்றாலும் மாவட்ட அளலிலான ளிமோயாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது．
（囚1）．எப்போぁウம் $\square$ （ஆ）．சிமூேூோ்காளில் மடடும் $\square$
（இ）．எப்போதும் இம்மை $\square$

（囚1）．எப்போத்ப்
（ஆ）．சிமெநேநாங்கனிய் மடடடும்（இ）．எப்போதும் இธ்ஜைை $\square$
13）எஜைப்பற்றியும் மஜைதில் கவணைப்பட மாாடடடன்．
（அ）．எப்போதும்
（ஆ）．சிலநேேர்கஞில் டடடடும் $\square$ （囚）．எவ்போதும் இல்ணை $\square$

14）படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தமை வலியாகவுள்ளது．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．मிமநேதங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

15）தேோ்வு அணையிி் வினாத்தாணளப் பெற்றவுட் ஷினாக்களை வாிிக்க இயலவில்ணை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிறநேேங்களில் டட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மேை $\square$

16）தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சாியாகப் பசி எடுப்பதில்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிெநேரன்ககளிக் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் 8க்மு80 $\square$

17）வீட்டுப் பாடங்கணை செய்து முடக்கும் வணை தூங்குவதில்ணல．
（அ）．எப்போgும் $\square$ （ஆ）．சிலநேநரங்களில் மட்டும் $\square$
（8）．எப்போதும் இல்ணவ $\qquad$
18）வகுப்பில் உடன் படகக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்ணல．
（அ）．எ்போதும் $\square$ （ஆ）．சிळநேேரங்களின் மட்டும் $\qquad$ （8）．எப்டோதும் இல்கைை $\square$

19）ஆசிாியா் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான வியடயளித்து ஸிட்டணை குறித்து யாராவது கேலி சசய்தால் கோபம் வந்துளிடும்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமநேரங்களின் டடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணமை $\square$

20）அதிக மதிப்பண் பபற்றாவுவ் பெற்றோா்கள் பாராட்டுவதில்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிசெநேரங்களில் மட்டுட் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை

21）बீட்டில் உள்ளவா்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானுட் சோ்ந்து செல்வேன்
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．月லநேநங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்க00 $\square$

22）படிபபத் தவிர பபாதுச் சேவைகள் செய்வதீலும் எனக்கு அதீக ஆர்வம் உள்ளது．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．கிலநேேரங்களில் மட்டுய் $\square$ （8）．எப்போதும் 8க்ணை $\square$

23）ஆசிரியா் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டல் ழுழுமையாக எழு முடிக்க இயலலவில்மை．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்லை $\qquad$

24）T．V பாா்ககும்போது சேனக்களை அடகக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பபேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．月ிஐநேேஙங்களில் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இக்கை $\square$

25）படிப்ணை＇இடையில் நூதுத்தீளிட்டு பணம் சம்பாதப்பது நல்லது．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேறங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

26）வார்த்த்் ழுதல் நாள் பள்ளி்க்கு செல்லப் புறயபபடும்போது ஏதாவது உ＿」்்பிற்கு ஏற்பப்டுவிடும்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் 8ல்மை $\square$

27）வகுப்பணறியில் பாடங்கணளத் துவங்கீயவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வரூகின்றறது．
（அ）．எப்போகும் $\square$ （ஆ）．சியநேேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

## STUDENTS STRESS SCALE-POST TEST

1）என்னுணடய பாடங்கணைப் படிக்கும் போது படிப்பில் ழுழுக்கவனம் டசழுத்த இயலளில்லை．
2 （அ1）．எப்போனும் $\square$ （ஆ）．சியుநேராங்களில் மட்டும்

（8）．எப்போதுப் \＄ல்ம்ல $\square$

2）தோ்வுக்காக ழுந்மதயதீனம் படித்த பாடங்கள் தேர்வ எழுதும் போது நீணனவ படுத்தீ எழுத ழுடயயமில்ணல．
（ஆ）．சிஐநேரஙங்களில் மடடடு் $\square$
（8）．எப்போதும் இல்ணல $\square$
3）பாடங்கணள மனதீல் தீட்டமிட்டபடி படிக்க முடியலில்ணல．
（அ1）．எப்போஜும் $\square$ （ஆ）．சியநேృங்்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
4）என்னுயைய மனதில் ஏர்படும் பிரச்சிணைகளுக்குத் தீர்வ உடனே கண்டுலிடுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலநேேங்களில் மட்டும் $\square$
（இ）．எப்போதும் இ்்ணை $\square$

5）ஆசிாியா் கேட்கும் கேள்லிகளூக்கு டுதல் ஆளாக சியடயளித்து ளிடுவேன்．
1 （அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலநேேங்களில் மட்டும் $\square$
（8）．எப்போதுட் இல்கைல $\square$
6）எந்த பாடத்ணதயும் உடனே குடித்து விட முடுயும் என்ற எண்ணத்த்ல் உற｜தியாக இருப்பேன்．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேநங்க்ளிம் மடடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

7）என்னால் கண்டுபிடக்கப்பட்ட விணடகணைச் சரியா？தவறா？என்று நண்ாபா்களிடம் கேட்க யோசணை ிசய்வேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேேங்களில் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இம்மை


8）என்னால் மடடடுட் ஆசிாlயரிடட் ஆங்கிலத்தீல் பதீல் கூற இயலேில்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்லை $\square$

9）எந்த காரியத்ணதயும் டுணறயாகச் சசய்து முடிக்க முடியலில்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேோ்்க்ளில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

10）பள்ளிக்குச் சிியான நேநத்திற்கு வு வேண்டும் என்பது மனதீல் இருந்து கொண்டே இடுக்கீறது．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சிலநேபங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மைல $\square$

11）எந்த அளளிறற்குப் பயிற்சி பபற்றாலும் மாவட்ட அளளிலான ஙிணளயாட்டுப் போட்டகளிில் கலந்து கொள்ள இயலாது．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．मியாநேோங்களி்் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

2 （囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．：ியリநேரரங்க்கில் மடடுடம் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

13）எணைப்பற்றியு｜்் மனதில் கவலலப்பட மாட்டேன்．
（அ）．எயுபோதும் $\square$ （ஆ）．मியறேேூங்களிய் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
14) படிக்கத் தொடங்கயயவுடன் தமை வலியாகவுள்ளது.
(அ1) எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மடடுும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்கை $\square$
15) தேர்வு அணையிம் ஷினாாத்தாணைப் பபற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயமலில்ணை.
$\square$ (ஆ). சியுநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இம்கை $\square$
16) தோ்வுகள் நநருங்க நநருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதீல்லை.
(囚). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேyங்களின் மடடடுட் $\square$ (இ). எப்போதும் கல்ணை $\square$
17) வீடடடுப் பாடங்கணள சசய்து டுடிக்கும் வணை தூங்குவதீல்ணல. (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேரங்களில் மடடடும் $\square$ (8). எப்போதம்் இம்கை $\square$
18) வகுப்பி் உடன் படக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதீல்லை. (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிமநேேங்களில் மட்டும் $\square$ (8). ๓ப்போதும் இல்ணல $\square$
19) ஆசிாியா் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்கிகளுக்குத் தவறான விமையளித்து திட்டதை குறித்து யாராவது கேலி சசய்தால் கோபம் வந்துளிடும்.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிமநேரஙங்களில் மடடடும் $\square$ (8). எப்போதுப் இல்கை $\square$
20) அதிக டததீப்பபண் ிபற்றாலும் பபற்றோர்கள் பாராட்டுவதீல்லல.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநநேரங்களில் மடடடுட் $\square$ (இ). எப்போதுப் ட்்்மை $\square$
21) ளீட்டில் உள்ளவா்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு சசல்லும் போது நானும் சோ்ந்து செல்வேன்
2 (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). ிிமநேேங்களில் மடடடடும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை $\square$
22) படிப்ணபத் தளிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதீக ஆர்வம் உள்ளது.

2 (அ). ஸப்போதும் $\square$ (ஆ). சிமநேேங்கசில் மடடடும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்யை $\square$
23) ஆசிரியப் வகுப்பணறயில் எழுத்ப் போடும் பாடங்கணள பாடநோடடடடல் ழுழுமையாக எழுத முடிக்க இயலவில்மை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேேேங்களிண் மடடடும் $\square$ (இ). எப்போதும் ல்ல்ணை $\square$
24) T.V பா்க்கும்போது சேனல்கணை அடிக்கடி டாற்றி கொண்டே இருப்பபேன்.
(அ). எப்போதய் $\square$ (ஆ). சிெநேோங்களிம் மடடடுட் $\square$ (இ). எப்போதுட் இல்மை $\square$
25) படப்யப இடையில் நிறித்தீவிட்டு பணம் சம்பாத்பது நல்்லது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிமநநேரங்கனில் மடடடடும் $\square$ (8). எப்போனும் இல்மை $\square$
 (அ). எப்போத்ம் $\square$ (ஆ). சியநேூங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதுப் இல்யை $\square$
27) வகுப்பணறuில் பாடங்களைத் துவங்கியவடன் தூக்கட் தூக்கமாய் வருகினன்றது.

2 (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிெநேேவங்கசில் மடடடும் $\square$ (8). எப்போதும் இธ்கை $\square$


## வகுப்பு：இன்பது

## 

1）என்னூுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் சசழுத்த இயலலில்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரங்களளில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

2）தேர்வுக்காக முந்ணையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நிணைவு படுத்தி எழுத முடயயலில்ணை．
（囚）．எப்போதூம் $\square$ （ஆ）．சியநநநரா்ககளில் மடடடும்

（இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

3）பாடங்கணள மனதீல் தீட்டமிட்டபடி பட்க்க முடியலில்ணல．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேோ்க்கில் டுடடுடம்

（8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

4）என்னுணைய மனதீல் ஏற்படும் பிரச்சிணைகளுக்குத் தீர்வ உடனே கன்டுளிடுவேன்．
（囚）．எப்போனயம் $\square$ （ஆ）．சியநேநநரஙங்ஈளிண் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இம்ணண $\square$

5）ஆசிாியா் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு ழுதல் ஆளாக விணையளித்து விடுவேன்．
（丹）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரஙங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்கமை $\square$

6）எந்த பாடத்ணையும் உடனே முடித்து சிட ழுடியும் என்ற எண்ண்த்தில் உறுதியாக இருப்பேன்．
（அ1）எப்போதும் $\square$
（ஆ）．Aலநநநரங்காிி் மடடடுட் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

7）என்னால் கண்ாுபிடக்கப்பட்ட சிணைகளைச் சாியா？தவறா？என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசணை டசய்வேன்．
（囚）．எப்போதவ் $\square$
（ல）．சிலநநேரங்களின் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
8）என்னால் மட்டுட் ஆசிாியரிடட் ஆங்கீலத்தீல் பதீல் கூற இயலலில்லை．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．Аியநேநஙங்களிண் மடடடுட் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

9）எந்த காாியத்ணதயும்ம் முணறயாாகச் டசய்து டுடக்க ழுடியலில்லல．
$\square$ （அ）．எப்போதபம் （ஆ）．சியநேரங்ஙகளில் மடடடுட் $\square$ （இ）．எப்போகும் இல்ணை $\square$
10）பள்ளிக்குச் சரியாா நேபத்திற்கு வ வேண்டும் எண்பது மனதீல் இருந்து கொண்றடL இகுக்க்றது． （囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமநநநரரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இம்கை $\square$

11）எந்த அளலிற்குப் பயிற்சி இபற்றாலு｜்் மாவட்ட அளவிலான விணையாட்டுப் போட்டிகளில் கலநநந்து கொள்ள இயலாது．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

12）பபற்றோா்கள் என்ணைப் பற்றி படப்பு ளிசபத்த்ல் எதிiபாா்ப்பணைதிட அதிகட் சाதித்துக் காட்டுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிஐநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （B）．எப்போதுட் இல்ணை $\square$

13）எळைப்பற்றறறியும் மனனதல் கவணைப்பட மாட்டேன்．
（அ）．எப்போதும்ம்
（ஆ）．சிலநேேரங்களில் மட்டுட்
（இ）．எப்போதும் இல்கை
14) படிக்கத் தொடங்கீயவுடன் தமை வைியாகவுள்ளது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்மல $\square$
15) தோ்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் விஜாக்களை வாசிக்க இயலவில்ணை.
(அ1). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஐநேநேங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணம $\square$
16) தோ்வுகள் நெருங்க நெருங்க சாியாகப் பசி எடுப்பதீல்ணை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மடடடும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்மை $\square$
17) வீட்டுப் பாபங்கணள செய்து முடிக்கும் வணை தூங்குவதீல்லல.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஞநேரங்களின் மட்டும் $\square$ (\$). எப்போதும் இல்கல $\square$
18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்ணல. (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்மை $\square$
19) ஆசிாியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்னிகளுக்குத் தவறான வியடயளித்து விட்டணத குறித்து யாராவது கேலி சசய்தால் கோபம் வந்துளிடும்.
2. (அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை $\square$
20) அதீக மதுப்பபண் பபற்றானும் பபற்றோா்கள் பானாட்டுவதீல்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிळநேராங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் 8ல்ணல $\square$

1) வீட்டில் உள்ளவா்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது ,நானும் சோ்ந்து செல்வேன்
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மடடடுட் $\square$ (8). எப்போதும் இல்மை $\square$
2) படிப்பத் தவிர பொதுச் சேவைகள் சசய்வதீலும் எனக்கு அத்க ஆர்வம் உள்ளது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஐநேோ்களளில் மடடடும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
3) ஆசிரியா் வகுப்பறையில் எழுத்ப் போடும் பாடங்கணை பாடநோட்டில் டுழுமையாக எழத முடிக்க இயலவில்ணை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை $\square$
4) T.V பாா்க்க்பேபேது சேனல்கணை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பபேன்.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மடடடும் $\square$ (8). எப்போதும் 8ல்கை $\square$
5) படிப்ப இடையில் நுறுத்தினிிட்டு பணா் சம்பாதிப்பது நலல்லது.
(அ1). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநநேரங்ககளில் மடடடும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்கை $\square$

(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஐநேதங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணல $\square$
6) வகுப்பறறயில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருக்ன்றது.
(அ1). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்ணை $\square$


## வகுப்பு：இன்பது

## 

1）என்னுணடய பாடங்கணளப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலலில்மை．
2 （அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிஜநேரஙங்களில் மடடடு் $\checkmark$
（இ）．எப்போநுப் இல்ணை $\square$
2）தோ்வுக்காக முந்கையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நூணைவ படுத்த் எழுத ழுடியலில்ணல．
（அ）．எப்போதும்
（ஆ）．ிிఎநேநரங்களில் மடடடும்
（இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
3）பாடங்கணள மனதில் தீட்டமிட்டபபி படிக்க டுடியலில்லை．
$\qquad$ （ஆ）．சியநேோங்களில் மடடடும்

（இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
4）என்னுணைய மனதீல் ஏற்படும் பிரச்சிணைகளுக்குத் தீாவு உடனே கண்டுவிடுவேன்．
（அ）．எப்போதும்

（ஆ）．月ியநநேநநங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

5）ஆசிாியா் கேட்கும் கேள்லிகளுுக்கு ழுதல் ஆளாக வியையளித்து விடுவேன்．
（அ）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．月ியநேேுங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போது்் இல்ணை $\square$

6）எந்த பாடத்ணதயும் உடனே ழுட்த்து ளிட முடியும் என்ற எண்ணணத்த்ல் உறவதயயாக இருப்பேன்． （அ1）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．சிவநேேரங்கனிம் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
7）என்னால் கண்ாுபிடிக்கப்பட்ட னிணடகணளச் சாியா？தவறறா？என்று，நண்பா்களிடம் கேட்க யோசணை ிசய்வேன்．
（囚1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேநநரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்மை $\square$
8）என்னால் மட்டுட் ஆசிாியரிிட்் ஆங்கிலத்தீல் பதீல் கூற இயலலில்மை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிமபநேராங்களிம் மடடடும்（囚）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

9）எந்த காாியத்ணதயும் டுணறயாகச் டசய்து டுடகக்க டுடியசில்லை．
（அ1）．எப்போฐుம் $\square$ （ஆ）．சியெநேரரங்களிம் மடடடும் $\square$ （®）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

10）பள்ளிக்குச் சியாா நேபத்திற்கு வு வேண்டும் என்பது மேதீல் இருந்து கொண்டட இருக்கிறது．
（அ1）．எப்போஜเம் $\square$ （ஆ）．मிலநேநரங்களின் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்கைை $\square$

11）எந்த் அளளிற்குப் பயிற்தி பபற்றாலும் மாாவட்ட அளளிலான ஸிணளயாட்டுப் போட்டககில் கலந்து கொள்ள இயலாது．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியெநேரரங்களில் மடடடுட் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

3 T（அ）．எบ்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநநநேங்க்ளில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

13）எணதப்பற்றியும் மனதில் கவணைப்பட மாட்டேண்．
2
（ब1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியறேரங்களில் மடடடுட் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்கை $\square$

14）படிக்கத் ிொடங்கீயவுடன் தமை வலியாகவுள்ளது｜．
（அ）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．मியநேேேங்களிண் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதுப் இல்ணை $\square$

（அ）．எப்போதயம் $\square$ （ஆ）．\＆ியநேரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

16）தேர்வுள் நநருங்க நநருங்க சரியாகப் ப\＆எடுப்பீில்லல．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியபநேபாங்களி｜் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை


17）ளீடடடுப் பாடங்களை டெய்து முடிக்கும் வயை தூங்குவதீல்ணல．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．मியநேேேங்களில் மடடடும்（8）．எப்போதும் இล்ணை $\square$

18）வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்ணல．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேேேங்களில் மடடடும்
（8）．எப்போதும் இல்கைை


19）ஆசிாியா் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்சிகளுக்குத் தவறுான ளிணடயளித்து ளிட்டணத குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபட் வந்துளிடும்．
（அ）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சியநேロங்்களிம் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மை


20）அதுக மததிப்பபண் பபற்றாலும் ிபற்றோா்கள் பாராட்டுவதில்லை．
（囚1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．Aிமநேரங்களின் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இம்ணைை


21）வீட்டி் உள்ளவா்கள் அணைவரும் சோ்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நநானும் சோ்ந்து இெல்வேன்
（Ө）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．Aியநேேரங்ககளிம் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போது்் இல்ळை $\square$
22）படப்யபத் தளிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம உள்ளது．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிஐநேேரங்கேிம் மடடடுட் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்யை $\qquad$

23）ஆசிாியா் வகுப்பணறவிில் எழுதிப் போடும் பாடங்கணள பாடநோாட்டில் ழுழுமையாக எழுத டுடிக்க இயமவில்மை．
（Ө）．எப்போதமம் $\square$ （ஆ）．சியநேநநங்களில் மடடடுட் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்கை


24）T．V பார்க்கும்போது சேனல்கணை அடிக்கடி பாற்றி கொண்டே இருப்பபேன்．
（அ）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．ிியநேரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதுப் இல்ணை $\square$

25）படிப்யப இடையில் நீறுத்திலிட்டு பணம் சம்பாதீப்பது நநல்லது．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மைை $\checkmark$

（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்ககளில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை


27）வகத்பநறpuளல் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகிக்றறது．
1
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேேரங்ககளில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்மை $\backslash$

ดцแா் :
Hincon-S

## வகுப்பு : இய்பது

## 

1) என்னுணைய பாடங்கணைப் படிக்கும் போது படிப்பில் ழுழுக்கவனம் செழுத்த இயலலில்லை.
(அ). எப்போதும்ம் $\square$ (ஆ). சிலநேநரங்ககளில் மட்டுட் $\square$ (8). எப்போதும் இல்மை $\square$
2) தோ்வக்கா முந்கையதீனம் படித்த பாடங்கள் தோ்வு எழுதும் போது நநம6ணனவு படுத்தி எழுத ழுடியனில்ணை.
(அ). எப்போதும்(ஆ). சியநேநரங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும்் இல்ணை
$\square$
3) பாடங்கணள மனதில் தீட்டமிட்டபடி படிக்க ழுடியவில்ணை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேரர்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
4) என்னுணைய மனதுல் ஏற்படும் பிரச்சிணைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுனிடுவேன்.
(அ). எบ்போதும் $\square$ (ஆ). ிிெநேநரங்களில் மடடடும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்மை $\square$
5) ஆகிியா் கேட்கும் கேள்னிகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேண்.
(அ). எப்போகும் $\square$ (ஆ). சியநேரங்களிய் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$

(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிஐநேரஙங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
6) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஷிடைகணைச் சரியா? தவறி? என்று நநண்பா்களிடம் கேட்க யோசணன செய்வேன்.
(அ). எப்போதும் $\square$
(ஆ). சிஐநேரங்களில் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
7) என்னால் மட்டும் ஆசிிியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலனில்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிळநேரங்களிண் மட்டும் $\square$ (இ). எப்போதுட் இல்மை

8) எந்த காரியத்ணதயும் ழுணறயாகச் செய்து ழுடிக்க ழுடியவின்லை.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேரங்களிில் மட்டும்

(8). எப்போதும் இல்ணை
$\square$
9) பள்ளிக்குச் சியாா தேபத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதல் இருந்து கெண்டே இருக்கிறது.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சியநேரர்களின் மட்டும் $\square$ (இ). எபபபோதுட் இல்மை $\square$
10) எந்த அளனிற்குப் பயிற்கி பெற்றாலும் மாவட்ட அளலிலான னிமையயாட்டுப் போட்டககளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.
(அ). எப்போதும் $\square$
(ஆ). சிலநேநுங்களிி்் மட்டும் $\square$ (8). எப்போதும் இல்மைை $\square$
11) பெற்றோா்கள் என்ணைப் பற்றி படிப்பு னிசயத்தீல் எதி்பா்ப்பணைமிட அதிகப் சாதுத்துக் காட்டுவேன்.
(அ). எப்போதும் $\square$ (ஆ). சிலநேゅங்களில் மட்டுட் $\square$ (இ). எப்போதும் இல்ணை $\square$
12) எலைப்பற்றியும் மனாதி்் கவலைப்பட மாட்டேன்.
(அ). எப்போதும்
(ஆ). சிஐநேநங்களிி் மட்டும்
(8). எப்போதும் 8ல்ணை

14）படிக்கத் ிொடங்கீயவுடன் தலை வசி｜யாகவுள்ளது．
（அ）．எப்போதும் $\square$
 $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்கைல $\square$

15）தேர்வு அணையில் வினாத்தாணளப் பபற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயமவில்ணை． （அ1）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．சியறேேூங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\qquad$
16）தேர்வுகள் நெருங்க நநருங்க சாியாகப் பசி எடுப்பதில்ணல，
（अ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேநரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

17）வீட்டுப் பாபங்கணள செய்து டுடிக்கும் வணு தூங்குவதில்லைம．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．月ிலநேேரங்களிம் மடடடும் $\square$
18）வகுப்பில் உடன் பழகக்கும் யாரும் எனக்கு உ．தவுவதில்யை
（8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
（அ）．எப்பபாத山ம் $\square$ （ஆ）．சியநேநரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

19）ஆசிாியா் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்லிகளுக்குத் தவறான बியடயளித்து ளிட்டணத குறித்து யாராவது கேலி டசய்தால் கோபம் வந்துளிடும்．
（அ）．எப்போதவ் $\square$ （3）．சியபநேரரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணண $\square$

20）அதிக மதீப்பபண் பபற்ற்றாலும் ดபற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்ணல．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்ககளிம் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இ்்ணை $\square$

21）வீட்டில் உள்ளவா்கள் அணனவரும் சோ்்து குடும்ப ளிழாக்களுக்கு செல்ஹ్మம் போது நானு｜ம் சோ்ந்து செல்வேன்
（அ）．எப்போனும் $\square$ （ஆ）．சியநேேேங்களிண் மட゙டும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

22）படிப்ணபத் தளிர பபாதுச் சேவைகள் சசய்வதிலும் எனக்குஅது ஆர்வம் உள்ளது．
（அ）．எப்போதம் $\square$ （ஆ）．சியநநேராங்களிண் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்யை $\square$

23）ஆசிரியா் வகுப்பறையில் எழுத்ப் போடும் பாடங்கணள பாடநோட்டில் ழுழுணமயாக எழுத டுடிக்க இயணளில்ணை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியபநேபஙஙகளில் மடடடடட் $\square$ （8）．எப்போதுப் இல்ணை


24）T．V பார்க்கும்போது சேனல்கணை அடிக்டி மாற்றி ிகாஜ்்டே இருப்பபேன்．
（丹1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．मியநேேரங்களில் மடடடுட் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

25）படிப்யப இடையில் நே்றுத்தீசிட்டு பணம் சம்பாத்ப்பது நல்லது．
（அ1）．எப்போனவ்ம் $\square$ （ఆி）．சிஐநேநங்களிண் மடடடடம் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ळை


26）வாரத்த்ல் முதம் நாள் பள்ளி்க்கு செம்லப் புயப்படும்போது ஏதுவது உ பம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்．
（அ1）．எப்போன்ப் $\square$ （ஆ）．சிலநேேரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதப் இல்மை $\square$

27）வகுப்பணறறய1ல் பாபங்கணைத் துவங்கியவடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது．
（அ）．எப்போதம்் $\square$ （ஆ）．கிலநேோங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

## 

1）என்னுயுடய பாடங்களைப் படிக்கும் போது பட்ப்பில் ழுழுக்கவனாம் ிசழுத்த இயலலில்லை．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநோா்ககளில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இம்ணை $\square$

2）தேர்வுக்காக முந்கதயதீனம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நநணைவு படுத்த எழுத டுடயயலில்ணல．
（丹1）．எப்போதவ் $\square$ （ஆ）．சிெநேரரங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

3）பாடங்கணை மனதில் திட்டமிட்டபபி படிக்க ழுடியகில்லல．
（அ1）．எப்போதமம் $\square$ （ஆ）．சியநேருங்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போது்் இல்ணை $\rrbracket$

4）என்னுயைய மனதீல் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீா்வு உடனே கண்டுலிடுவேன்．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．Aஜநநேரங்களில் மடடடும் $\square$ （\＄）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

5）ஆசிாியா் கேட்கும் கேள்ஷிகளுக்கு முதல் ஆளாக தியடயளித்து விடுவேன்．
（அ1）．எப்போதும் $\square$
（ஆ）．சியநேரங்்களில் மடடடும்

（8）．எப்போதுட் இல்ணை $\square$
6）எந்த பாடத்60தயும் உடனே முடித்து விட டுடியும் என்ற எண்ணதத்தீல் உறுதீயாா இருு்பேன்．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．मியநேரஙங்களிம் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

7）என்னால் கண்டுபிடக்கப்பட்ட விணைகயளச் சாியா？தவறா？என்றி நண்பர்களிடம் கேட்க யோசணை சசய்வேன்．
（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியుநேரஙங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இம்ணை $\square$

8）என்னால் மட்டும் ஆசிரியாிடம் ஆங்கிலத்த்ல் பதீல் கூD இயலலில்லல．
（அ）．எப்போதும்ம் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்களின் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இண்ணை $\square$

（囚）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．月ியநேராங்களிம் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்கை $\square$

10）பள்ளிக்குச் சிியான நேேநத்தீற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது．
（அ）．எப்போதம்் $\square$ （ஆ）．சியநேேேங்ககிி்் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இண்ணை $\square$

11）எநந்த அளளிற்குப் பயிற்றி பபற்றாலு｜்் மாவட்ட அளளிலான எிணையாட்டுப் போட்டிகளில் கலநந்து கொள்ள இயலாது．
2
（அ）．எப்போன்ம் $\square$ （ஆ）．சியபநேராங்கள！ய் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இธ்கை $\square$
 （囚1）．எப்போதுய் $\square$ （ஆ）．சிமநேேேரங்களில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இண்ணை



13）எळைப்பற்றியும் மனதீல் கவயைப்பட மாடடடேன்．

14）படிக்கத் தொடங்கீயவுடன் தணை வலியாகவுள்ளது．
（அ）．எப்போத｜ம் $\square$ （ஆ）．சியநேேேரங்க்ளில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

15）தேர்வு அணையில் வினா்்தாணைப் பபற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயஹலில்ணை． （அ1）．எப்போாதப் $\square$ （ஆ）．சியநேேரங்களிம் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\qquad$
16）தேர்வுகள் நநருங்க நநருர்க சாியயாகப் பசி எடுப்பதீல்லை．
（அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （8）．எப்போதும் 8ல்மை $\square$

17）வீட்டுப் பாடங்கணள சச்்து டுடிக்கும் வறை தூங்குவதில்லை．
（ఆ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．月ியநேரங்க்ளில் மடடடும் $\square$
18）வகுப்பில் உடன் படகக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதீல்ணல．
（8）．எப்போதும் இல்®ை

（囚）．எப்போதும் $\qquad$ （ஆ）．मியறேநேங்க்ளில் மடடடும்（8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$
19）ஆசிாியா் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறறான விணையளித்து விட்டணத குறித்து யாராவது கேலி சசய்தால் கோபம் வந்துயிடும்．
（அ）．எப்போซும்
$\square$ （6）．月ிலநேேோ்்களில் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இ்்ணம


20）அதீக மதிப்வபண் ிபற்றாறும் ிபற்றோா்கள் பாறாட்டுவதில்ணை．
（அ1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியుநேரங்களில் மட்டும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இம்மை $\square$

21）வீட்டில் உள்ளவா்கள் அணனவரும் சோ்்்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்றுு்் போது நானும் சோ்ந்து செல்வேன்
（அ）．எப்போகும் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்்களிம் மட்டும் $\square$ （囚）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

22）படப்்பத் தசிி பபாதுச் சேணைகள் டசய்வதிலும் எøக்க அதீக ஆர்வம் உள்ளது． （அ）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேரங்க்ளில் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\qquad$

23）ஆசிரியா் வக்ப்பணைறயில் எழுதிப் போடும் பாடங்கணள பாடநோட்டில் ழுழுணமயாக எழுத டுடிக்க இயலவில்ணல．
（அ）．எப்போக்ம் $\square$ （ஆ）．मியநநநரங்களில் மடடடுட் $\square$ （®）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

24）T．V பாா்க்கும்போது சேனல்கணை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பபேன்．
（囚1）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．சியநேேேங்கஞில் மடடடுட் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

25）படிப்ணப இணையில் நுறித்தீனிட்டு பணா்் சம்பாதீப்பது நல்லது．
（அ1）．எப்போதவம் $\square$ （ஆ）．சியநேேேங்களில் மடடடுட் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்ணை


（丹1）．எப்போத்ம் $\square$ （ஆ）．சிலநநேூங்களிி் மடடடும் $\square$ （8）．எப்போதும் இல்கை $\square$

27）வகுப்பணறயில் பாடங்களளத் துவங்கியவுன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகீன்றது．
（丹）．எப்போதும் $\square$ （ஆ）．Aியநேேேங்களிி் மடடடும் $\square$ （இ）．எப்போதும் இல்ணை $\qquad$T

## ANXIETY

## ACHIEVEMENT TEST

The Achievement Anxiety Test is a 19 item questionnaire consisting of facilitating anxiety scale, which measures the degree to which test anxiety improves student performance, and a debilitating anxiety scale which measures the interference effect of test anxiety. The test- retest reliability of the AAT is high ( $r=.75$ ) and performances on the two scales are found to be negatively correlated (r's range from -.37 to -.48) (Alpert \& Haber, 1960).

## Questionnaire on Attitudes Toward Examination

## Instructions

This questionnaire deals with your personal feelings, attitudes, and experiences about course examination. Some of the questions refer to your past experiences with examination; when you answer these, think back to your school examinations of the last couple of years. Obviously there are no -right- or -wrong- answers to any of these kinds of questions. They merely offer an opportunity to express feelings and attitudes with regard to a large range of situations. The value of the results of this questionnaire will depend on how frank you are in stating your feelings and attitudes. Read each statement and set of alternatives carefully. For each of the 19 questions below, answer by clicking on the most appropriate statement. You can always go back to a question and change your response.

1. Nervousness while taking an exam or test hinders me from doing well.

Always
Often
Sometimes
Rarely
Never
2. I work most effectively under pressure, as when the task is very important.

Always
Usually
Sometimes
Hardly ever
Never
3. In a course where I have been doing poorly, my fear of a bad grade cuts down my efficiency.

Never
Hardly ever
Sometimes
Usually
Always
4. When I am poorly prepared for an exam or test, I get upset, and do less well than even my restricted knowledge should allow.

This never happens to me
This hardly ever happens to me
This sometimes happens to me
This often happens to me
This practically always happens to me
5. The more important the examination, the less well I seem to do.

Always
Usually
Sometimes
Hardly ever
Never
6. While I may (or may not) be nervous before taking an exam, once I start, I seem to forget to be nervous.
I always forget.
Usually
Sometimes
I often feel some nervousness
I am always nervous during an exam
7. During exams or tests, I block on questions to which I know the answers, even though I might remember them as soon as the exam is over.

This always happens to me.
This often happens to me.
This sometimes happens to me.
This hardly ever happens to me.
I never block on questions to which I know the answers.
8. Nervousness while taking a test helps me do better.

It never helps.
It usually doesn't help.
Now and then it helps.
It generally helps me a little
It often helps.
9. When I start a test, nothing is able to distract me.

This is always true of me
This is often true of me.
This is sometimes true of me.
This is hardly ever true of me.
This is never true of me.
10. In courses in which the total grade is based mainly on "one" exam, I seem to do better than other people.
Never.
Hardly ever.
Sometimes.
Quite often.
Almost always.
11. I find that my mind goes blank at the beginning of an exam, and it takes me a few minutes before I can function.
I almost always blank out at first.
I usually blank out at first.
I sometimes blank out at first.
I hardly ever blank out first.
I never blank out first.
12. I look forward to exams.

Never.
Hardly ever.
Sometimes.
Usually.
Always.
13. I am so tired from worrying about an exam, that I find I almost don't care how well I do by the time I start the test.

I never feel this way
I hardly ever feel this way
I sometimes feel this way.
I often feel this way.
I almost always feel this way.
14. Time pressure on an exam causes me to do worse than the rest of the group under similar conditions.

Time pressure always seems to make me do worse on an exam than others
Time pressure often seems to make me do worse on an exam than others.
Time pressure sometimes seems to make me do worse on an exam than others
Time pressure hardly ever seems to make me do worse on an exam than others.
Time pressure never seems to make me do worse on an exam than others.
15. Although "cramming" under pre examination tension is not effective for most people, I find that if the need arises,

I can learn material immediately before an exam, even under considerable pressure, and successfully retain it to use on the exam.

I am always able to use the "crammed" material successfully.
I am usually able to use the "crammed" material successfully.
I sometimes can use the "crammed" material successfully.
I hardly ever use the "crammed" material successfully
I am never able to use the "crammed" material successfully.
16. I enjoy taking a difficult exam more than an easy one.

Always
Often
Sometimes
Rarely
Never
17. I find myself reading exam questions without understanding them, and I must go back over them so that they will make sense.

Never
Rarely
Sometimes
Often
Almost always
18. The more important the exam or test, the better I seem to do.

This is true of me.
This is true of me much of the time
This is sometimes true of me.
This is rarely true of me.
This is not true of me
19. When I don't do well on difficult items at the beginning of an exam, it tends to upset me so that I block on even easy questions later on.

This never happens to me
This very rarely happens to me.
This sometimes happens to me.
This frequently happens to me.
This almost always happens to me.

Range of scores 9-45
Range of scores 10-50

## 

```
    Arupkumar Chakrabartiy
    English
    Working Paper
httg://www.psych.uncc.edu/pagoolka/Testanxiety.html
    First published in November 2005
    Printed at:
    St. Joseph's Press for Achutha Menon Centre for Health Science Studies
    Series Editors:
    Dr. D. Varatharajan and Dr. P. Sankara Sarma
    Editorial Assistants
    Ms. Jiji and Prasanth Kumar S
    Contact Address:
    Dr. D. Varatharajan,
    Achutha Menon Centre for Health Science Studies,
    Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences and Technology (SCTIMST)
    Medical College P.O., Thiruvananthapuram 695011
    Tel: 91-471-2524241, Fax: 91-471-2446433/2553469
    Email: dvrajan@sctimst.ac.in
```


## Student Stress Scale Test

Check those events that you have experienced in the last six months or are likely to experience in the next six months.

| Life Event | Past | Future | Points Assigned |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
| Death of a close tammly member |  |  | 100 |
| Death of a close friend |  |  | 73 |
| Divorce |  |  | 65 |
| Jail ternn |  |  | 63 |
| Personal mjuy on ilness |  |  | 63 |
| Marriage |  |  | 58 |
| Fired from job |  |  | 50 |
| Failed muportant course |  |  | 47 |
| Clange in heath of famaly member |  |  | 45 |
| Pregnancy |  |  | 45 |
| Sex difficulties |  |  | 44 |
| Serious argument with close triend |  |  | 40 |
| Clauge in timancial status |  |  | 39 |
| Change of major |  |  | 39 |
| Trouble will parents |  |  | 39 |
| New boytriend or girlfriend |  |  | 38 |
| lncreased workload at schowl |  |  | 37 |
| Outstanding personal achievement |  |  | 36 |
| First semester in college |  |  | 35 |
| Change in living conditions |  |  | 31 |
| Serious argmment with instrictor |  |  | 30 |
| Lower grades thau expected |  |  | 29 |
| Change in sleeping habits |  |  | 29 |
| Change in social activities |  |  | 29 |
| Change in eating habits |  |  | 28 |
| Chronic cas trouble |  |  | 26 |
| Change in mumber of fannly gathermgs |  |  | 26 |
| Too many missed classes |  |  | 25 |
| Change in schools |  |  | 24 |
| Dropped more than one class |  |  | 23 |
| Minor traffic violations |  | - | 20 |

## Stress that is prolonged, severe, and/or occurs too often in a shorl period of time is highly correlated to a decline in physical health.

## Scoring:

$300^{-}$is a warming sign that serious illness or depression may occur if the student does not practice some stress management soon.
$150-300$ singests a moderate risk of serious illness if stress is ignored.
150 and below suggests a low risk.

Taken from Lifeplan by Donald M. Vicery. M. D.


## Save and Share: <br> - 『 F

Contact us $\mid$ Sitemap | Advertise | What's New $\mid$ Feedback | Copyright and Disclaimer (C) 2007-2008 Indian Journal of Dental Research | A journal by Medknow

Online since $25^{\text {th }}$ January, 2007

## on cc X

ISSN: Print -0970-9290, Online - 1998-3603
$\square$ W3C CSS a Dublin Core used here - W3C XHTML 1.0

एन सी ई आ ार टी

# பண்டல கல்வி ஆாாய்்ச்சி நிலையиட் 

(தேசிய கல்வி ஆூராய்ச்சி மற்றுட் பиறற்ச்சி பேரவை) एத்திய அரசு நீறுவனルレ்

## 

1) முதலில் தங்கள் வினாத் தாளைப் பெற்றவுடன் நன்றாக வசதியாக அமா்ந்து கொள்ளவும்.
2) ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் மூன்று விடைகள் கொடுக்கப் பட்டிருக்குட் விடைகளை நன்கு படித்து சாியான விடையைத் தோ்வு செய்து டிக் ( $\checkmark$ ) செய்யவும்.
3) வினாக்குறிய மூன்று விடைகளுக்குள் சாியான விடை / தவறான விடை என்பது ஏதும் க்டையாது மி கப் பபாருத்தமான விடையை டிக் ( $\checkmark$ ) சசய்யவும்

4 எல்லா வினாக்களுக்கும் தவறாமல் விடையளிக்கவும்.
5) அனைத்து வினாக்களுக்கும் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடத்தில் விடையளிப்பது சரியானது.
6) தங்களின் உண்மையான, வெளிப்படையான மனநநலையோடு அனைத்து வினாக்களுக்கும் சரியான விடையை தேர்வு சசய்தால் தான் இந்த சோதனையானது தங்களை பற்றிய முழுமையான விவரங்களைத் தரக்கூடியதாய் இருக்கும்.
7) இந்த தேர்வின் முடிவுகள் அனைத்தும் ரகசசியமாக வைக்கப்படும்.

## ดบuธ் :

## வகுப்பு : ஓக்பது

## 

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநநநரரங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
2) படிக்க வேண்ாிய பாபங்கள் அதீகமாக இருந்தாவும், முக்கியமான தோ்வாக இருந்தால் அயைத்து|ப் பாடங்கணளயும் படித்து டுடித்து ளிடுவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேேரங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்மை $\qquad$
3) மிக குணறந்த் மதத்ப்பண்் ிபற்று சிடுவோமா என்ற பயத்த்ல் தேோ்வுகணளச் சரியாக எழுதுவத்ல்ணல.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரா்களளில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் 8ல்மை $\square$
4) நநான் தோ்வுக்குச் சரியாக பட்க்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்ளிகளுக்கு கூL பதில் அளிக்க முடிவதீல்ணல.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேனங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்ணல $\qquad$
5) மிக ழுக்கியடான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சாியில்லாமல் போய்ளிடுகிறது.
(1). எப்போகும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). கிமநேரரங்களில் டடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
6) . தோ்வுக்கு ழுன்பு நான் பயத்தாญும், தோ்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயயம் போய்கிடுட்.
(1). எப்போகும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநநேரங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதுட் இல்லை $\square$
7) தோ்வுகள் எழுதும் போது கேள்னிகளுக்கான பதல் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தோ்வு முழிந்த பின்பு அக்கேள்லிக்கான பதீல்கள் உடன் நிணைனிற்கு வந்துளிடும்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$
(3). சிமநேரங்களில் மடடடுட் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்லை $\square$
8) பயத்தீன் காரணாமாகத் தோ்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.
(1). எப்போதும்
(4).எப்போதாவது

(2). அடிக்கடி $\square$
(3). சியநேரங்்களில் மடடடடும் $\square$
$\square$ (5). எப்போதும் 8ல்லை $\square$
9) தோ்வ எழுத தொடங்கி எிட்டால் நநான் வேறு எதிலும் கவனம் சசலுத்த மாட்டேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). செநேேரங்களில் மடடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
10)" தோ்வுகளில் ஒரு தோ்வுமட்டும் மொத்த மத்ப்பெண்னைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் என்றால், அர்த தேர்வில் மட்டும் மற்று மாணவா்கணைா காட்டினும் நன்கு விடையளிக் சிருட்புவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கிி $\square$ (3). சிமநேோங்களிில் மடடடுட் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$

அணனத்தும் நிணனவுக்கு வந்து விடும்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிலநேேங்களில் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் 8ல்ல் $\square$

12），நான் எட்போது தோ்வு எழுத கூறினாலும் எழுதத் தயாாாக இருபுபே்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிலநேேேங்களில் மட்டும் $\square$
（4）．எบ்போதாவது $\qquad$ （5）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

13）நான் தேர்வுகணை நன்றாக எழுதுவதில்லை，ஆனால் மதிப்பபண்கள் அதீகமாக கீணைக்க விண்ணையே என்று வருத்தப்படுவேன்．
（1）．எบ்போதும்

（2）．அடிக்கழி $\square$ （3）．\＆ிமநேேேரங்களில் மட゙டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$
（5）．எப்போதும் இல்லை $\square$

14）தோ்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னாால் விடையளிக்க ழுடிய விண்லை． அதனால்தான் மற்றவா்களைஷிட அதுக மதிப்பெண்ககள் பெற இயமவில்லை．
（1）．எப்போதும்

（2）．அடக்கடி $\square$ （3）．சிமநேரங்களில் மட゙டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

15）தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடi் சசய்து என்ஞாால் தோ்வுகணள நன்றாக எழுதடுடியும்．
（1）．எப்போதும்（2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிஐநேேரங்களில் மட゙டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்லை $\square$

16）தோ்வு சினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைஷிட，கடினமாக இருப்பணையே னிரும்புக்றேன்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிலநேரஙங்களில் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதுட் இல்ணை $\square$

17）வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது．மீண்டும் ஒருழுறை படித்தால் தாண் நநன்குபுரியும்．
（1）．எப்போதும் $\square$
$\square$ （3）．சிலநேரங்களின் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

18）வகுப்பில் சாதாரணமாச，நடத்தும்．தோ்வுகளைளிட அணையாண்டு，ழுழு ஆண்டு தோ்வுகளுக்குத்தான் அதீக புக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்．
（1）．எบ்போதுட் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிலாேரங்களின் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

19）தோ்வுகள தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால்，மீதழுள்ள கினாக்கள் நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும்，என்னால் விணையளிக்க முடியாது．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிலநேேரஙங்களில் மட்டும்

（4）．எப்போதாவ்து $\square$ （5）．எப்போதும் இல்ணல $\square$

## ลนயர் :

## வக்ப்பு: இஞ்பது

## 

1) தோ்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்,Dத்துடன் இருப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேதங்களில் மீடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்கை $\square$
2) படகக் வேஎ்்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தோ்வாக இருந்தால் அணைத்துப் பாடங்கணையும் படித்து டுடித்து விடுவேட்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி

(3). சியறநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
3) ம்க குணை)்்த மதிப்பெண் பெற்று ரிடுவோமா என்ற பயத்தில் தோ்வுகணைச் சாியாக எழுதுவதில்ணல.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேேரங்களில் மட்டும்

(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணல $\square$
4) நான் தேோ்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தொிந்த டிக எளினமயான கேள்ளிகளுக்கு கூL பதலல் அளிக்க முடிவதீல்லை.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மடடடுடு் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்கை $\square$
5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சாியில்லாமல் போய்திடுகிறது.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி

(3). சிலநூரங்களில் Lட்டுுு $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்கை $\square$
6) தோ்வுக்கு முன்பு நாான் பயத்தாலும், தோ்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.
(1). எப்போதுட்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேேரங்களில் மடடடுட்ம் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்மை $\square$
7) தோ்வுகள் எழுதும் போது கேள்ளிகளுக்கான பதில் பாதியில் மறநந்து னிடும். பின் தேோ்வு டுழிந்த பின்பு அக்கேள்னிக்கான பதீல்கள் உடன் நூணைளிற்கு வந்துளிடும்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$
(3). சியநேேரங்களிி் மLடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போது|்் இல்மை

8) பயுத்தீன் காநுணமாகத் தோ்வுகணை நநன்றவாக எழுதி சிடுவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$
(2). அடிக்கடி $\square$
(3). சியநநேரஙங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
9) தேர்வு எழுத தொடங்கி ளிட்டால் நான் வேறு எதலுு் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.
(1). எப்போதுட் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களிய் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\qquad$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
10) தோ்வுகளில் ஒரு தோ்வுமட்டும் மொத்த மதிப்டபண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் என்றால், அந்த

(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேロா்களிம் மட்டும் $\square$
(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$(5). எப்போதும் இல்மை

அணனத்தும் நிணனவுக்கு வந்து னிடும்.
(1). எப்போதும் . $\square$ (2). அடிக்கடி
$\checkmark$
(3). சிலநநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத கூறினானும் எழுதத் தயாராாக இடுப்பேன்.
(1). எบ்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4).எப்போதாவது $\qquad$ (5). எப்போதும் இல்லை $\square$
13) நான் தோ்வுகணள நன்றாக எழுதுவதில்ணை. ஆனால் மதப்பபண்கள் அதிகமாக கிடைக்க விண்ணையே என்று வருத்தப்படுவேன்.
(1). எப்போதும் .

(2). அடிக்கடி

(3). சினறேோங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$
(5). எப்போதும் இல்ணல $\square$
14) தோ்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்ணாஷ் விடையளிக்க டுடிய னிஷ்ணை. அதனால்தான் மற்றவா்களைலிட அதுக மதிப்பபண்கள் பெற இயணவிண்ணை.
(1). எப்போதும்
(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிஐநேரரங்களில் மட்டும்
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
15) தோ்வுக்காஜ பாடங்கணை தோ்வுக்கு முந்தையநாளே மனா்பாடம் செய்து என்எథால் தோ்வுகணள நன்றாக எழுதமுடியும்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிஐநேரங்களில் மடடடடம்்் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$
(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
16) தோ்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைளிட, கடினமாக இருப்பதையே விருட்புகீறேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி

(3). சிஐரேேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$
(5). எப்போதும் (3ல்கை $\square$
17) வினாத்தாகள ஒருடுணைற படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுாியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.
(1). எப்போதுட் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களின் மட்டும் $\square$
(4). எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதுட் இில்ணை $\square$
18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தோ்வுகளைளிட அறையாண்்டு, ழுழு ஆண்டு தோ்வுளுக்குத்தாண் அதீக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி
$\square$
(3). சிலறேேனங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்கை $\square$
19) தோ்வுகணை தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள ளினாக்கள். நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருநந்தாலும், என்னால் ரிடையளிக்க முழியாக్д.
(1). எப்போாதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிஹநேரங்களிி் மட்டும் $\square$
(4). எப்போதாவது $\qquad$
(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$


## வகு்பு：ஓஜ்பது

## 

1）தேர்வுகள் எழுதும் போது நநான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்．
3
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடகக்டி $\square$ （3）．சியநநநேரங்களில்மடடடும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\qquad$
（5）．எப்போதும் இல்லை $\square$

2）படிக்க வேண்ாாயய பாடங்கள் அதீகமாக இருந்தாறுப்，முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அயைைத்துப் பாடங்கணளபும் படித்து ழுடித்து மிடுவேன்．
（1）．எบ்போதும்

（2）．அடிக்கிி $\square$ （3）．சிமநநநரங்க்ளி்் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது

（5）．எப்போதும் 8்்மை $\qquad$

3）மிக குணறநந்த மதத்ப்பண்் பபற்று ளிடுவோமா என்ற பயத்த்ல் தேர்வகணளச் சாியாக எழுதுவீல்ல்லை．
（1）．எப்போதும்

（2）．அடிக்கடி

（3）．சியநநநேரங்ஈளிண் மடடடும்

（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்யை $\square$

4）நாான் தேர்வுக்குச் சாியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தொிந்த மிக எளிணமயான கேள்னிகளுக்கு கூL பதில் அளிக்க ழுழவதில்ணை．
（1）．எப்போத｜ம் $\square$ （2）．அடிக்கி $\square$ （3）．சிமநநநேரங்களில் மடடடும் $\square$
（4）．எப்போゅாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்மை $\square$

5）மிக ழுக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்ககளில் அடக்கடி உ டம்புக்குச் சாியில்லாமல் போய்கிடுகிDது．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சியநேநரஙங்களிற் மட்டும் $\square$
（5）．எப்போதும் இல்மை $\square$
（4）．எப்போதாவது


6）தேர்்வ்க்கு முன்பு நான் பயத்தாலும்，தேர்வு எழுத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்டிடிம்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கட $\square$ （3）．月ஜロநேரங்களி்்் மட゙டும் $\square$
（4）．எ்்போதாவது

（5）．எப்போதும் இம்யைை


7）தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்னிகளுக்கான பதீல் பாதியில் மறந்து சிடும்．பின் தேர்வ டுழிந்த பின்பு அக்கேள்ளிக்கான பதில்கள் உடன் நநணைைைிற்கு வந்துமிடும்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கி $\square$ （3）．சியநநேராங்களில் மட゙டும் $\square$
（4）．எ்்போதாவது

（5）．எப்போதும் இல்மை $\square$

8）பயத்தீன் காரணமாகத் தேர்வுகளை நநன்றாா எழுத விடுவேன்．
（1）．எப்போதூம்

（3）．சிம்நேரங்களி்் மடடடும்

（4）．எப்போதாவஞு

（5）．எப்போதும் 8்மை $\square$

9）தேர்வ எழுத தொபங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டடன்．
（1）．எப்போத்ம் $\square$ （2）．அடிக்கட $\square$ （3）．சியெநேரங்க்ளில்மடட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்மை $\square$

10）தோ்வுகளில் ஒரு தோ்வுட்டும் ிமாத்த மதத்ப்பேண்ணனக் கூடடடு வதற்குப் பயன் படுட் ，எண்றால்，அந்த தோ்கில் மட்டும் மற்ற மாணேவார்கணளள காட்டிலு｜ம் நன்கு விணடயளிக் சிரும்புவேன்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கட

 $\square$
（4）．எப்போதாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்மை $\square$
.., அணைத்தும் நூணைவுக்கு வந்து னிடும்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி

(3). சிலநேநேங்களிில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவகு $\square$ (5). எப்போதும் இல்லை $\square$
12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத கூறினாலும் எழுதத் தயாராா இருப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எบ்போதாவகு $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் டதிப்பபண்கள் அதுகமாக க்டைக்க ஷில்ணையே என்று வருத்தப்படுவேண்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேநஙங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணல $\square$
14) தோ்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விணையளிக்க டுடிய வில்லை.

அதळால்தான் மற்றவா்கணைவிட அதிக மத்ப்பெண்கள் பெற இயமவில்ணை.
(1). எப்போதும்
(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிஐநேரங்களில் மட்டும்

(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணல $\square$
15) தோ்வுக்காண பாடங்கணை தோ்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து எண்ஷாாண் தேர்வுகணள நனன்றாக எழுதடுடயயும்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கட $\square$ (3). சிஐநேரங்களில் மட゙டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
16) தோ்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே சிரும்புகறேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்லை $\square$
17) னினாத்தாணை ஒருழுணை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருழுணை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேநரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நநடத்தும். தோ்வுகளைவிட அணையாண்டு, டுழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதீக டுக்குபத்துவம் இகாடுப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது
(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
19) தோ்வுகணள தொபங்குட் போதே நநன்றிக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள்• நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விமையளிக்க ழுழயாது.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கட
(3). சியூநேநரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\qquad$ (5). எப்போதும் இல்ணை



## வகச்பு: இब்பது $|X-| |$

## 

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நுான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.
(1). எப்போஜ்ம் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிஜநேராங்களி|ம் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்யை $\square$
2) படிக்க வேண்ாடய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், குக்கியமான தேே்வாக இருந்தால் அணைத்துப் பாடங்கணளயும் படத்து யுடத்து ளிடுவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநநேரரங்களிண் மடடடும் $\square$
(4).எப்போறकாாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
3) மிக குயறநந்த மதத்ப்பண்ா ிபற்று விடுவோமா என்ற பயத்த்ல் தோ்வுகயளச் சாியாா எழுதுவதில்ணை.
(1). எப்போது|ம்

(2). அடிக்கழ $\square$ (3). சிஜூநேரங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தோ்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த பிக எளிமையான கேள்னிகளுக்கு கூL பதில் அளிக்க ழுடிவதில்லை.
(1). எப்போதும்
(2). அடிக்கடி $\square$
 $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் 8ல்ணை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடi்புக்குச் சாியில்லாமல் போய்கிடுகிறது.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேோங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
6) தோ்வுக்கு முன்பு நான் பயிதாவும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் டையம் போய்ட்i|ுும்.
(1). எน்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$
(3). சிஐநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்ம்ம $\square$
7) தோ்வுகள் எழுதும் போது கேள்ளிகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து னிடும். பின் தோ்வு ழுடிந்த பின்பு அக்கேள்ளிக்கான பதீல்கள் உடன் நுனைளிற்கு வந்துளிடும்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எบ்போதாவது
$\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
8) பயத்தின் காाுணுாமாகத் தோ்வுகளை நன்றறாக எழுதி கிடுவேன்.

- (1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிஐறேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்கை $\square$

9) தோ்்ு எழுத தொபங்கி ளிட்டால் நான் வேறு எதிஷும் கவனம் செலுத்த மாட்டேச்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$
(3). சிலநேரங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எบ்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
10) தோ்வுகளில் ஒரு தோ்வுடட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் எண்றால், அந்த தோ்ர்லில் மட்டும் மறிறற மாணणவா்கணை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் னிரும்புவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேரங்்களிம் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்லை $\square$
$\square$
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி
(3). சிஐநேேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவகு $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\qquad$
11) நான் எப்போது தோ்வு எழுத கூறினானும் எழுதத் தயாறाக இருப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி
(3). சிலநேேரங்ககளில் மடடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவகு $\square$ (5). எப்போகும் இல்ணை $\qquad$
12) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் மததபபபண்கள் அதீகமாக கிணடக்க ஷிண்ணையே என்று வருத்தப்படுவேன்.
(1). எப்போதும்
(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேேராங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்மை $\square$
13) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்டட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்ணாண் விடையளிக்க ழுடிய னிண்லை. அதனால்தான் மற்றவா்கண்ளிிட அதுக மதீப்பபண்கள் பெெ இயலவில்மை.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேேரங்களில் மடடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்ணல $\qquad$
14) தோ்வுக்காஜ பாடங்களை தோ்வுக்கு முந்தையநாதே மமனப்பாடi் சசய்து என்ஷால் தேர்வுகணை நன்றாக எழுதழுடியும்.
(1). எப்டோதும்

(2). அடிக்கடி

(3). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை

15) தோ்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைளிட, கழின்மாக இருப்பதையே சிரும்புகிறேன்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி
(5). எப்போதும் இல்்கை $\square$
$\square$
(4).எப்போதாவது $\square$
16) 氏ினாத்தாணள ஒருடுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுணை படித்தால் தான் நன்குுுாியும்.
(1). எப்போகும்

(2). அழிக்கடி

(3). சியநேரரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
17) வகுப்பில் சாதாரணுமாக நடதததும். தோ்வுகளைளிட அணையாண்டு, புழு ஆண்டு தோ்வுகளுக்குத்தான் அதீக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை $\square$
18) தோ்வுகஹள தொடங்கும் போதே நன்றிாக எழுதித் துவங்க னில்லல என்றால், மீதடுள்ள சினாக்கள் நன்கு தொிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் எியடயளிக்க (ுடியாது).
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி

(3). சியநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\qquad$

## ธบиเก: $\square$ <br> ஹகுப்பு : ஓब்யயது

## பள்ளி : கொஐா டேட்ரிம்ணைப் பள்ளி, கைாயநாதபுட்-623 501

1) தோ்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.
(1). எப்போதுும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மடட்டுட் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இஸ்ணை $\square$
2) படகக்க வேம்்ாடய பாடங்கள் அதీகமாக இருந்தாலுப்ம. டுக்கயமாான தோ்காா இருந்தால் அகைனத்துப் பாடங்கணைளயும் படித்து முடித்து லிடுவேன்.
(1). எ்போதும்
$\square$
(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநநநரங்களில் மட゙டும் $\square$
(4).எப்போதாவது
$\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
3) மிக குணுநந்த மதத்பபண் ிபற்று விடுவோமா என்ற பயத்த்ல் தேர்வகணளச் சாியாக எழுதுவத்ல்கை.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மட்டும்

3 (4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்ல்ல $\square$
4) நான் தோ்வுக்குச் சாியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தொிந்த பிக எளிமையான கேள்ளிகளுக்கு கூL பதில் அளிக்க ழுடிவதில்ணல.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியூூநநாங்களில் மட்டும்
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சாியபல்லாமல் போய்கிடுகிறது.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). கியநேரங்களிய் மட்டும்
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$

6) தேர்வுக்கு ழுன்பு நநான் பயதிதாலும், தோ்வு எழுதத் துவங்ககயவுடன் என் பயம் போய்விடுட்.
. (1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநநேபங்களளி்் மட்டும் $\square$
(4).எப்போஜாவது

(5). எப்போதும் இல்கை $\square$
7) தோ்வுகள் எழுதும் போது கேள்னிகளுக்கான பதில் பாதியில் மறநந்து விடும். பின் தேர்வு டுடிந்த பின்பு அக்கேள்ஷிக்கான பதீல்கள் உடன் நிணனளிற்கு வந்துவிடும்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிணநேரங்களில் மடடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$
(5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
8) பயத்தின் காரணமாகத் தோ்வுகணை நூன்றாக எழுதி விடுவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$
(3). சிணநேேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்கைை $\square$
9) தோ்வு எழுத தொபங்கி ளிட்டால் நான் வேறு எதீலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிம்நேரங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்்ைை $\square$
10) தோ்வுகளில் ஒரு தோ்வுமட்டும் மொத்த மத்ப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்க்ப் பயன் படும் என்றால், அந்த

(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேேரங்களிண் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போகும் இல்்கை $\square$
 அணைத்தும் நுணைவுக்கு வந்து விடும்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மடடடுும்

(4).எப்போதாவது $\qquad$ (5). எப்போதுட் இல்ணை $\square$
11) நநான் எப்போது தோ்வு எழுத கூறினாஷும் எழுதத் தயாாाக இருப்பேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியறேேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதுட் இல்கை $\square$
12) நான் தேர்வுகவை நனன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆணால் மதீப்பபண்கள் அதிகமாக கிடைக்க விஷ்ணையே என்று வருத்தப்படுவேன்.
(1). எบ்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போது|்் இல்ணல $\square$
13) தோ்வுக்காகக் கொடுக்கப்டபட் நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் வியையளிக்க டுடிய வில்ணை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதுக டதிப்பபண்கள் பெற இயமலில்ணை.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). 月மநேேम்்களில் மடடடும் $\square$
(4). எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்மை

14) தோ்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு ழுந்மையநாளே மன்ப்பாடம் செய்து என்ஷாா் தேர்வுகணை நந்்றாக எழுதமுடியும்.
(1). எப்போதும்

(2). அட்க்கடி

(3). சிலநநேேங்களில் மடடடடும் $\square$
(4).எப்போதா்வத $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்லை $\square$
15) தோ்வு, வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைளிட, கடினமாக இருப்பதையே ளிரும்புகறேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மடடடடும் $\square$
(4). எப்போதாவது
Cl
(5). எப்போதும் இல்மை $\square$
16) வினாத்தாணள ஒருமுணை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நநன்குபுரியும்.
(1). எப்போதுட் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரங்களில் மடடடுட் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்கை $\square$
17) வகுப்பில் சாதாரணமமாக நடத்தும். தோா்வுகணளளிட அணரயாண்டு. ழுழு ஆண்டு தோ்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.
(1). எப்போதும்
(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேேேங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்லை $\square$
18) தோ்வுககள தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லல என்றால், மீதடுள்ள ஞினாக்கள் நன்கு தொிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விணையளிக்க முடியாது.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). கிலநேேபாங்களில் மடடடும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்கைை $\square$
$\qquad$

## 

## வஞுப்பு : இன்பது

## 

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நநான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.
(1). எப்போுதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநநேரரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்ணை

2) பட்க்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், ழுக்கியமான தோ்கபாக இருந்தால் அணனத்துப் பாடங்கணையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேரங்களில் மட்டும்
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்கை $\qquad$

3) மிக குவுந்த மதீப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தீல் தோ்வுகணளச் சாியாக எழுதுவதில்ணல.
(1). எப்போதும்
$\square$
(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேநரங்களில் மட்டும் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சாியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் ததாிந்த மிக எளிணமயாஜா கேள்னிகளுக்கு கூL பதில் அளிக்க டுடிவதில்ணை.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிமநேேரங்களில் மடடடடும் $\square$
(4).எบ்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்மை $\square$
5) மிக ழுக்கயமான தோ்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உ டம்புக்குச் சாியில்லாமல் போய்ளிடுகிறதது.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி

(3). சிமநேரங்களில் மடடடுட் $\square$
(4).எบ்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் 8ல்லை $\square$
6) தோ்வுக்கு முன்பு நான் பயததாலும், தோ்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.
(1). எப்பேருதும் $\square$ (2). அடக்கடி $\square$ (3). சியநேரங்களில் மடடடுட்

(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்மை $\square$
7) தேே்வுகள் எழுதுப் போது கேள்ஷிகளுக்கான பதல் பாதியில் மறநந்து விடும். பின் தேர்வ ழுடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நுணைளிற்கு வந்துவிடும்.

- (1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). சியநேநரங்களிஷ் மட்டும்

(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதுட் இல்லை $\square$

8) பயத்தீன் காரணுாகத் தோ்வுகணை நநன்றாக எழுதி ளிடுவேன்.
$\gamma$
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி

(3). சிணநேேங்களில் LDடடடும்

(4).எப்போதாவது

(5). எப்போதும் இல்மை $\square$
9) தோ்வ எழுத தொடங்கி ளிட்டால் நான் வேறு எதீலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.
(1). எப்போதும் $\square$ (2). அடிக்கடி $\square$ (3). タிமநேேரங்ககளில் மட்டுட்

(4).எบ்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$
10) தோ்வுக木ில் ஒரு தோ்வுமட்டுட் மொத்த மத்பபண்னைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படுப் என்றால், அந்த தேோ்்ில் மட்டும் மற்ற மாண्णவா்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் ளிரும்புவேட்.
(1). எப்போதும்

(2). அடிக்கடி $\square$ (3). சிலநேரஙங்களில் மட்டுட் $\square$
(4).எப்போதாவது $\square$ (5). எப்போதும் இல்ணை $\square$

11）ழதோவு எழுதத் துவங்கியவிடன் படித்த அணனத்துப் மறந்தது போல் இருக்கும்，சில நிமிடங்கன படித்தது அணனத்தும் நுணனவுக்கு வநந்து விடும்．
（1）．எப்போதும்

（2）．அட்க்கட $\square$ （3）．சியநநநரங்களில் மட்டும்

（4）．எப்போதாவத $\square$ （5）．எப்டோதுப் இல்யைை $\square$

12）நான் எப்போது தோ்வ எழுத கூறினாலு｜் எழுதத் தயாயाக இருப்பேன்．
（1）．எப்போதும்

（2）．அடிக்கடி $\square$
（3）．月ியநேேரஙங்களில் மட்டும்

（4）．எப்போதாவதத $\square$ （5）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

13）நான் தோ்வுகணள நன்றாக எழுதுவதில்ணை，ஆனால் மதத்ப்பபண்கள் அதுகமாக க்ணடக்க வில்ணையே என்று வருத்தப்படுவேன்．
（1）．எப்போதும்

（2）．அடிக்கடி

（3）．சிலநேரங்களில் மட்டும்

（4）．எப்போதாவது

（5）．எப்போதும் இல்மை $\square$

14）தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்த்ற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் வியையளிக்க ழுடிய வில்ணை． அதனாக்தான் மற்றவர்களைவிட அதக் மதிப்பெண்கள் பபற இயமலில்ணை．
（1）．எப்போஜும்

（2）．அட்க்கட $\square$ （3）．சியநேரங்களில் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போゅாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்மை $\square$

15）தேர்வுக்கானா பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்கதயுநாளளே மனப்பாடம் சசய்து என்க்ாால் தேர்வுகணள நன்றாக எழுதழுஷியும்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சியறேேரங்களில் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவது
N
（5）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

16）தோ்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைளிட，கடனமாக இருப்பதையே விரும்புக்நறன்．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．சிமுநேரங்கぁாிம் மடடடுட் $\square$
（4）．எப்போதாவது
$\square$ （5）．எப்போதும் இல்கைை


17）வினாத்தாணள ஒருமுணற படித்தவடன் எனக்கு உடனேபுரியாது．மீண்டும் ஒருமுணற படத்தால் தான் நன்குபுரியும்．
（1）．எப்போதும்（2）．அடக்கடி $\square$ （3）．சிலபநேரஙங்களில் மட்டும் $\square$
（4）．எப்போதாவஓ

（5）．எப்போதும் இல்மை $\square$

18）வகுப்பில் சாதாரணமமாக நடத்தும்．தேர்வகணளளிட அணரயாண்டு，ழுழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்க்பத்துவம் கொடுப்பேன்．
（1）．எப்போதும்（2）．அடிக்கடி $\square$ （3）．मியநேநநஙங்களில் மட்டும்

（4）．எப்しோஜாவது $\square$ （5）．எப்போதும் இல்ணை $\square$

19）ததர்வுகளை ததாடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க சில்லை என்றால்，மீதழுள்ள கினாக்கள் நன்கு தொிநந்து எளிதாக இருந்தாலூம்，என்னால் வியையயளிக்க முاியாது．
（1）．எப்போதும் $\square$ （2）．அடக்கட $\square$ （3）．Aிலநேோங்களில் மட゙டும்
（4）．எப்போதாவது $\qquad$ （5）．எப்போதும் இல்மை



The anxiety achievement test given for other sections of $9^{\text {th }}$ std also.



The class teacher Mr. Karthikeyan, MA.M.Ed, conducting test for the students.


# STUDENTS GROUPS FOR GROUP GUIDANCE 

- ROSE GROUP
- NETHAJI GROUP
- ABDUL KALAM GROUP
- DRAGON BOYS

RRAGON BOYS

2) He . पर 568 リTogif

4) I. $80089007 / 0 \cdot{ }^{\circ}$
b) ct. opoconrictiog



Mismioi womie Exe
S. अisurnin
R. Fिos

A.M Hकीक्ष
M. Traisino extror
S. $4 \pi a$ (1) mbirai
R. ITreosoin
T. あrisimal.


1く. Mijolth कि20ातं
G. manifkandan.

R-gify
T. gर्ड की कियाता

1. 5.5


A. नiड को कियानi.

[^0]:    9．மேலே குறிப்பிடாதவை．

