

# 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.

B.VIDYA PRIYADHARSHINI

Date: 30-12-10

IDGC 2M73

# **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**



**HEAD OF THE INSTITUTION**

**MR. S. BOSE. M.COM ,M.ED**

**Head master,**

**Rajahs higher secondary school**

**Palace north street,**

**Ramanathapuram-623501.**

HEAD MASTER  
Rajah's Higher Secondary School  
Ramanathapuram.

# **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**
- **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-

- ❖ A demand is made upon us.
- ❖ Constraints that limit our capacity to meet that demand seem greater
- ❖ 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

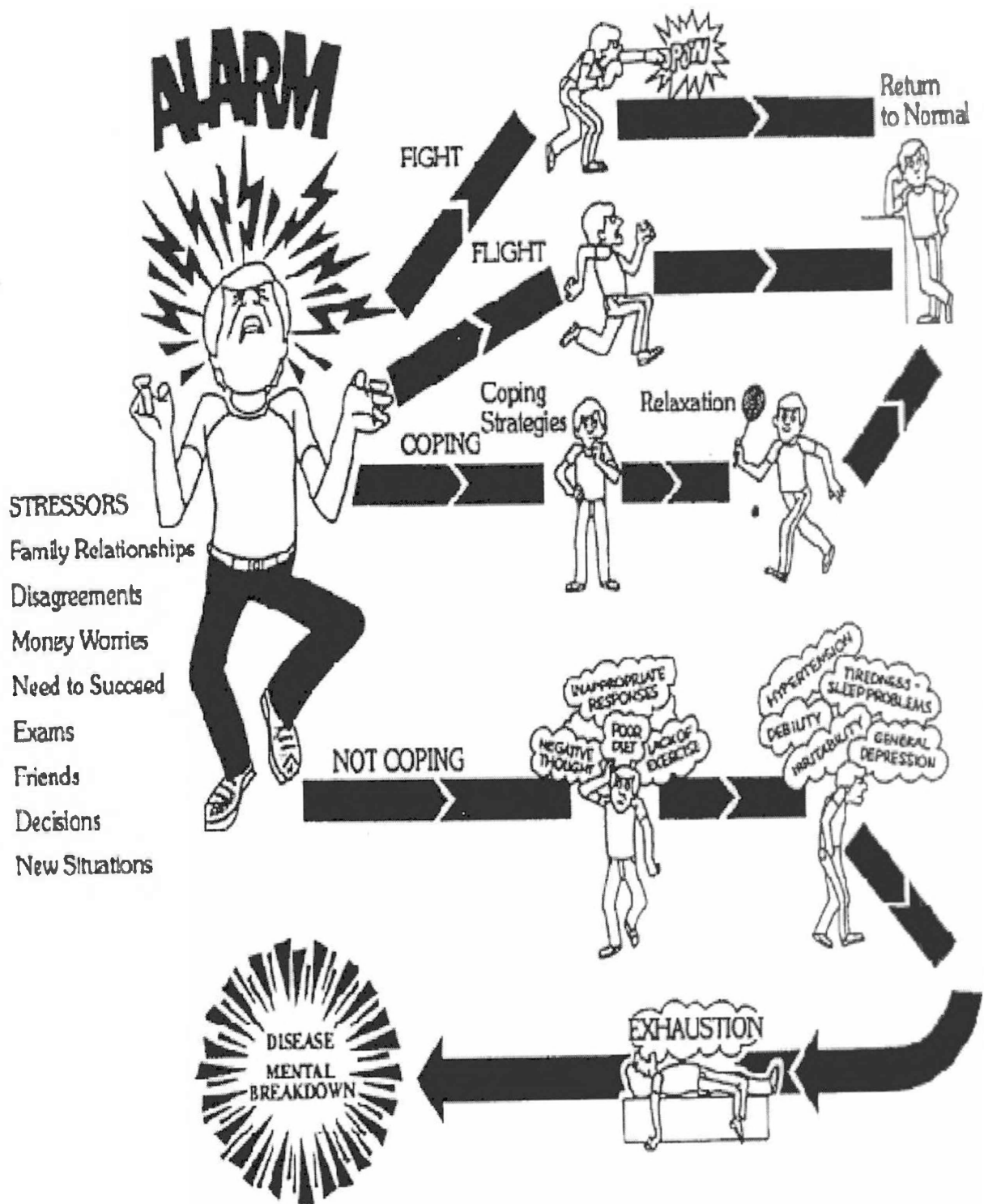
Young people become stressed for many reasons. The Minnesota study presented students with a list of 47 common life events and asked them to identify those they had experienced in the last six months that they considered to be "bad." The responses indicated that they had experienced an average of two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

- 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.

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<sup>th</sup> 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 believe 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 Northern 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<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> standard.

### **First group:**

- ❖ Maths, Physics ,Chemistry, Biology,
- ❖ Maths, Physics ,Chemistry Computer sciences

### **Second Group:**

- ❖ Physics, Chemistry, Zoology , Botany

### **Third Group:**

- ❖ History, Commerce, Auditing and Accountancy
- ❖ Fourth group (Vocational):
- ❖ Maths, General Machinist
- ❖ Accountancy ,Short hand ,Type Writing

In Secondary Education classes , there are 6<sup>th</sup> to 10<sup>th</sup> (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

SI NO	MONTH	DATES	ACTIVITIES
1	OCTOBER	9-10-2010	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientation to staff .</li> <li>• Orientation to students.</li> </ul>
2		11-10-10	Student information blank
3		12-10-10	Student Stress Scale – Pre Test
4		19-10-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Class Talk- Good Manners.</li> <li>• Identification of counseling cases</li> </ul>
5		21-10-10	Class Talk – Enhancing problem solving abilities.
		23-10-10	Class Talk- Methods of Coping Stress.
6		22-10-10 To 26-10-10	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		19-11-10 to 22-11-10	Orientation and preparation for the workshop
13		23-11-10	Work Shop- Effective ways of expressing emotions
14		24-11-10 to 29-11-10	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		4-12 10 to 10-12-10	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*

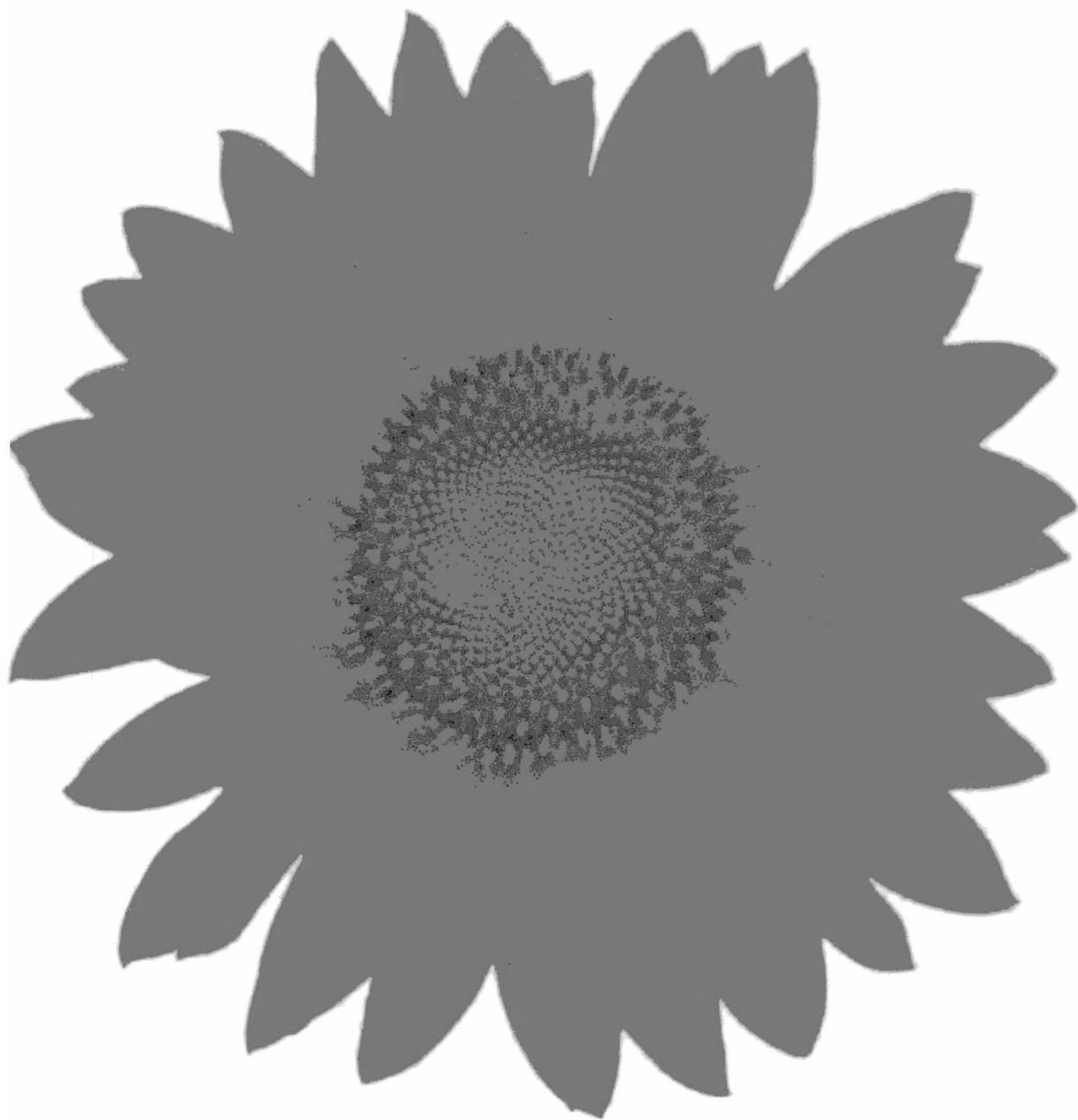
- ✓ A general introduction about counseling*
- ✓ What is Counselling and how it should be given ,*
- ✓ What is the difference between formal and informal counseling,*
- ✓ Need of school guidance program in a school,*
- ✓ Role of counselor especially a teacher counselor in the school*
- ✓ The changes 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<sup>th</sup> 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.*

# CLASS TALK



# 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 developmental 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 developmental concerns or issues.

The class talks can be given by subject teachers 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<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 19-10-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

**DURATION:** 40 Minutes

### **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:**

In order 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

- ✓ Manners at school
- ✓ Manners at home
- ✓ 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 .....**

- ↓ saying good morning/afternoon if you are walking past an adult that you
- ↓ asking if you can borrow something, not just taking
- ↓ returning things that you have borrowed
- ↓ waiting your turn before you speak
- ↓ saying 'excuse me,' rather than pushing past someone
- ↓ holding the door open for the person coming in, especially if he is
- ↓ respecting your own and other people's property, especially school
- ↓ saying 'please' and 'thank you'.

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

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



Let's share.

## 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.



# GOOD BEHAVIOUR

1. Wait your turn.



2. Use polite words.

3. Listen carefully.



4. Cooperate with others.

5. Show your appreciation.

6. Give compliments.







Our Garden

OF Good

MEMBERS

Please

May I

Thank  
You

Sorry

Excuse  
Me

## TITLE: ENHANCING PROBLEM SOLVING ABILITIES

CLASS : 9<sup>th</sup> Standard (A)

DATE: 21-10-10

SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

DURATION: 40 Minutes

### **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 ACTIVITIES 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
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.

- ❖ 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<sup>th</sup> Standard (A)

DATE: 23-10-10

SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

DURATION: 40 Minutes

### 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,
- \* 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 ½ 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 COPING SKILLS

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





# MANAGING STRESS

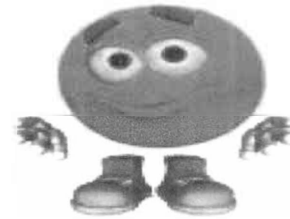
BREATHE

RELAX

ASK

IMAGINE

NOTICE



shutterstock - 46661662

# **TITLE: BEING HAPPY**

**CLASS :** 9<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 29-10-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

**DURATION:** 40 Minutes

## **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 intum 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.*

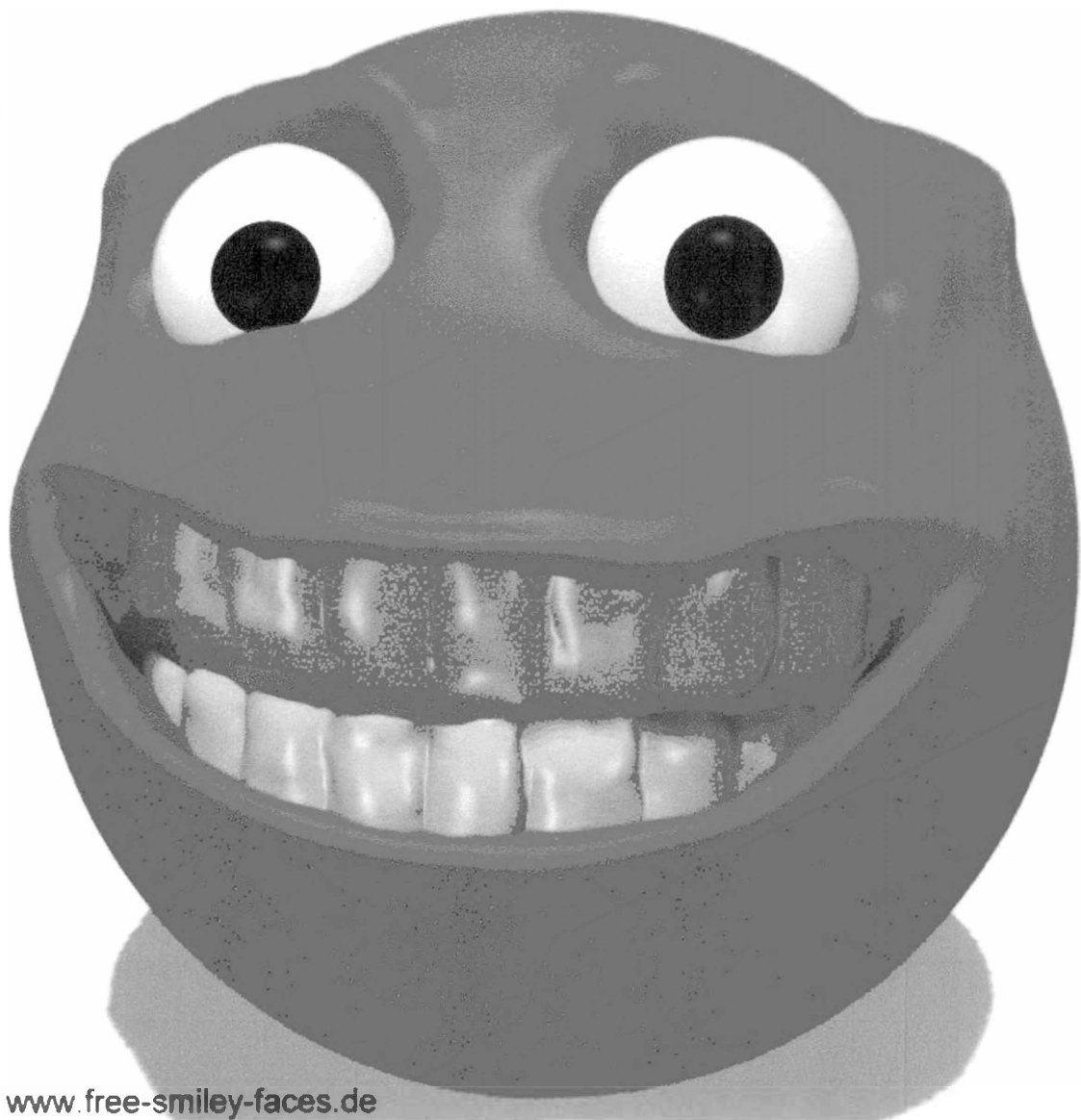
## **PRESENTATION:**

*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*

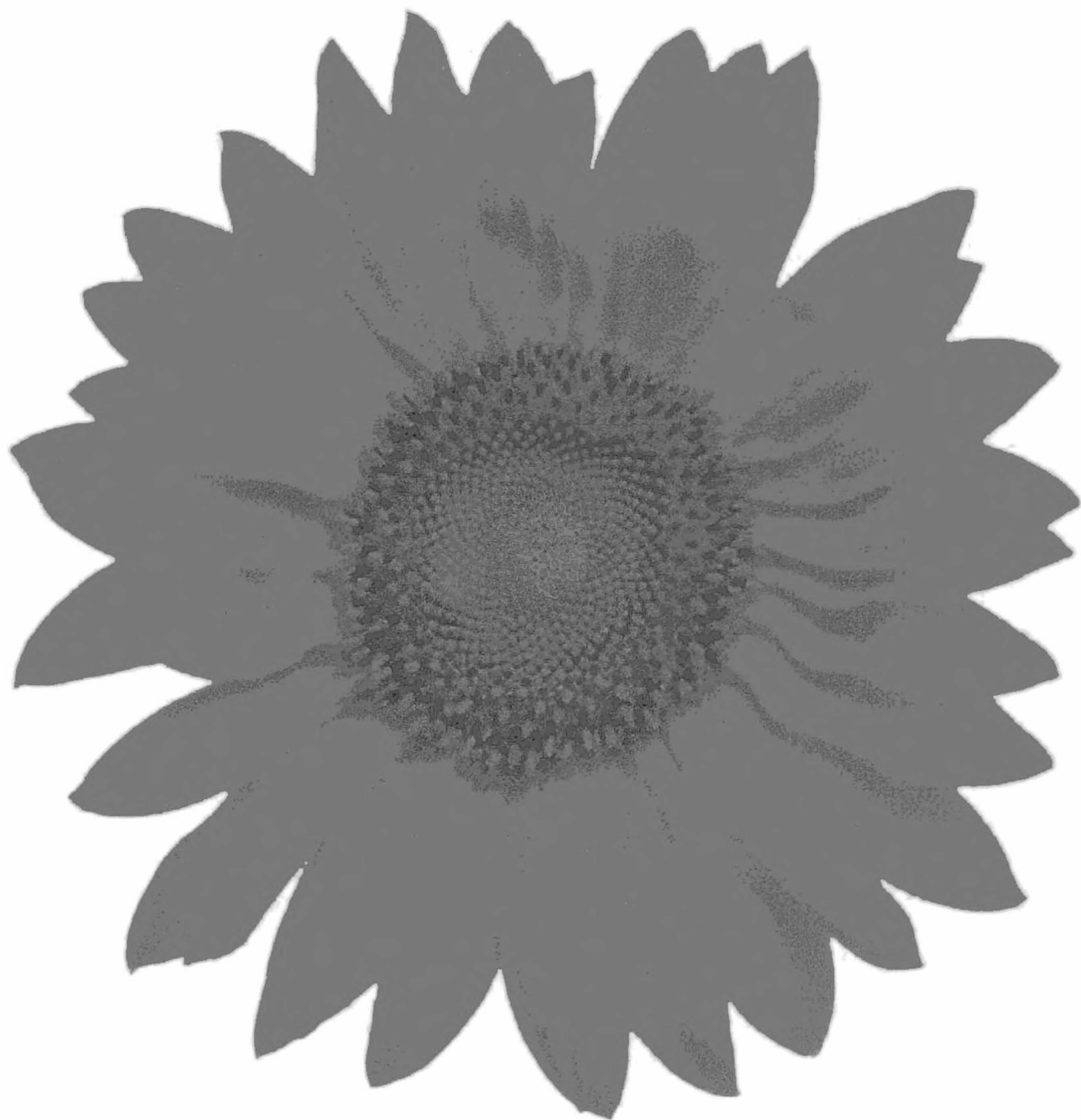
*on healthy mind was discussed. At the end the handouts with the ways of being happy were distributed.*

**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.*



# CAREER TALK



# 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<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 19-10-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

**DURATION:** 40 Minutes

**CHIEF GUEST:**

Mr. M. Ragland Mathuram,  
District coordinator,  
Friends of Police,  
Ramanathapuram district.

The career talk was conducted in the 9<sup>th</sup> standard class room .The topic was chosen 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

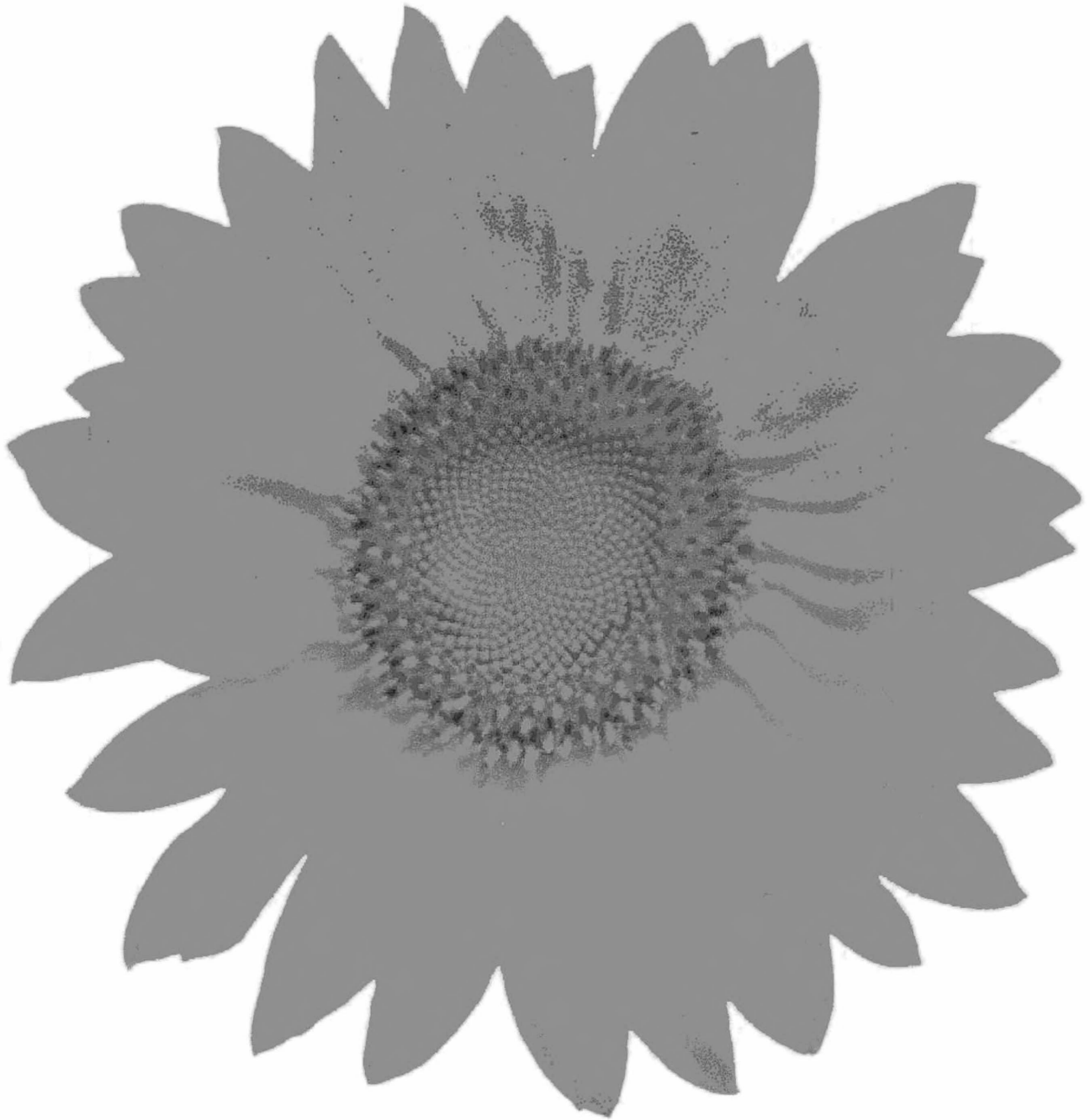
- personal attributes
- Earnings promotion oppotunities
- Risks involved

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.



# WORKSHOP



# 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<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 27-10-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,

**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:*

- ✓ *Manage time wisely*
- ✓ *Getting organized*
- ✓ *Learn study skills*
- ✓ *Get enough sleep*

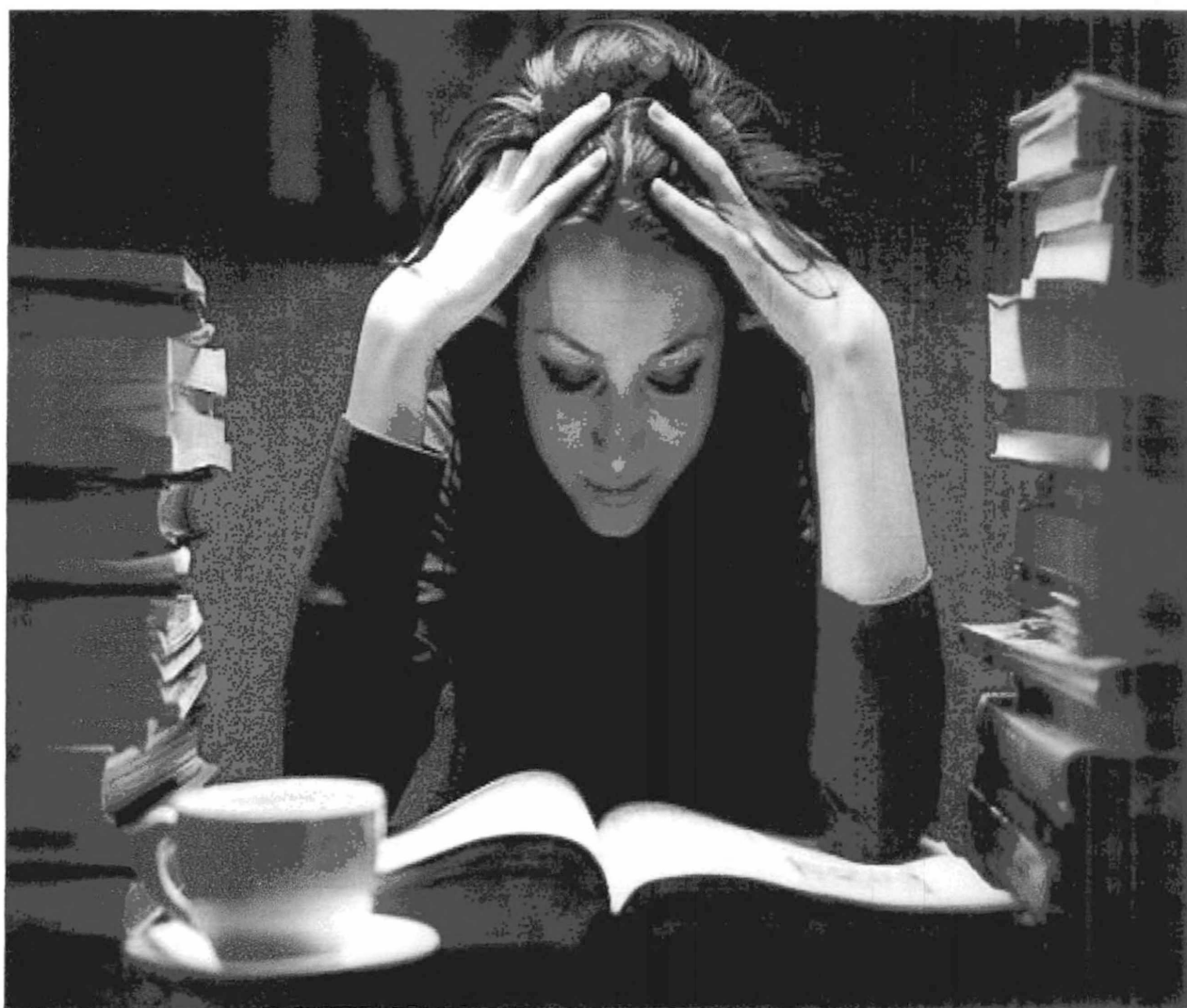
*Then the students were introduced about the topic for Group discussion atleast one week prior to the date of presentation . Then the various groups of students were assigned to their subtopics regarding the topic. A group leader was selected for each group and then the date for discussion was intimated.*

*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 opportunity 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.*



# TITLE : EVERYDAY IS FOR LEARNING

. CLASS : 9<sup>th</sup> Standard (A)

DATE: 9-11-10

SCHOOL: Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

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 develops 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<sup>th</sup> 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 WAYS OF EXPRESSING OUR EMOTIONS**

**. CLASS :** 9<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 23-11-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

**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.*

**GROUP**

**DISCUSSION**





# **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<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 30-11-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

**DURATION:** 40 Minutes

### **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.



STRESS

AH

53

EXACT

TEST

AHCP 16

03 93

AHCP 16

:03:03

# 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. Non 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

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

### AFFECTIVE INDICATORS

- 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<sup>th</sup> 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

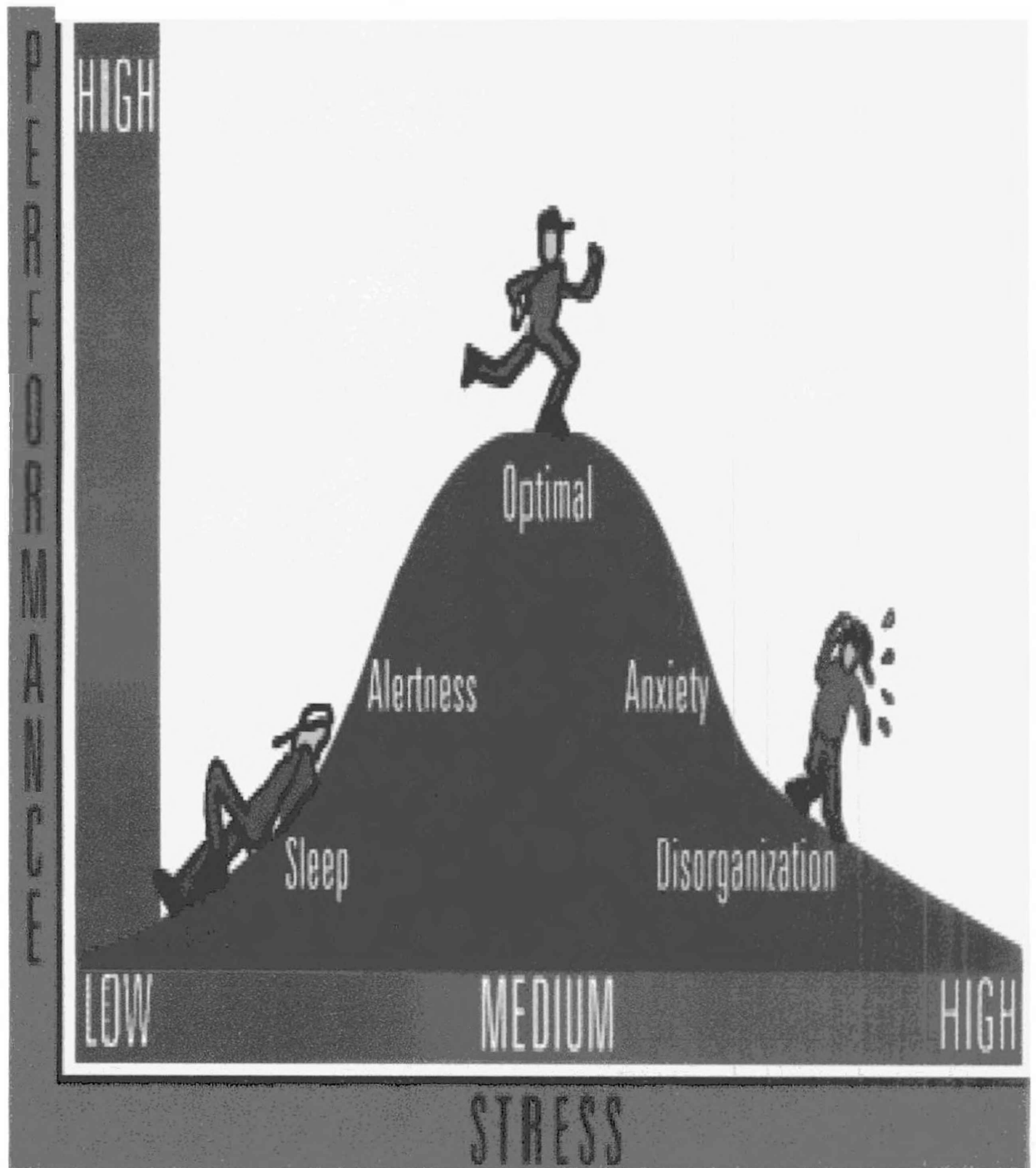
#### INTERPRETATION:

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. VINOOTH 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. AJITH 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.AJITH 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. VINOOTH 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. AJITH 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:**

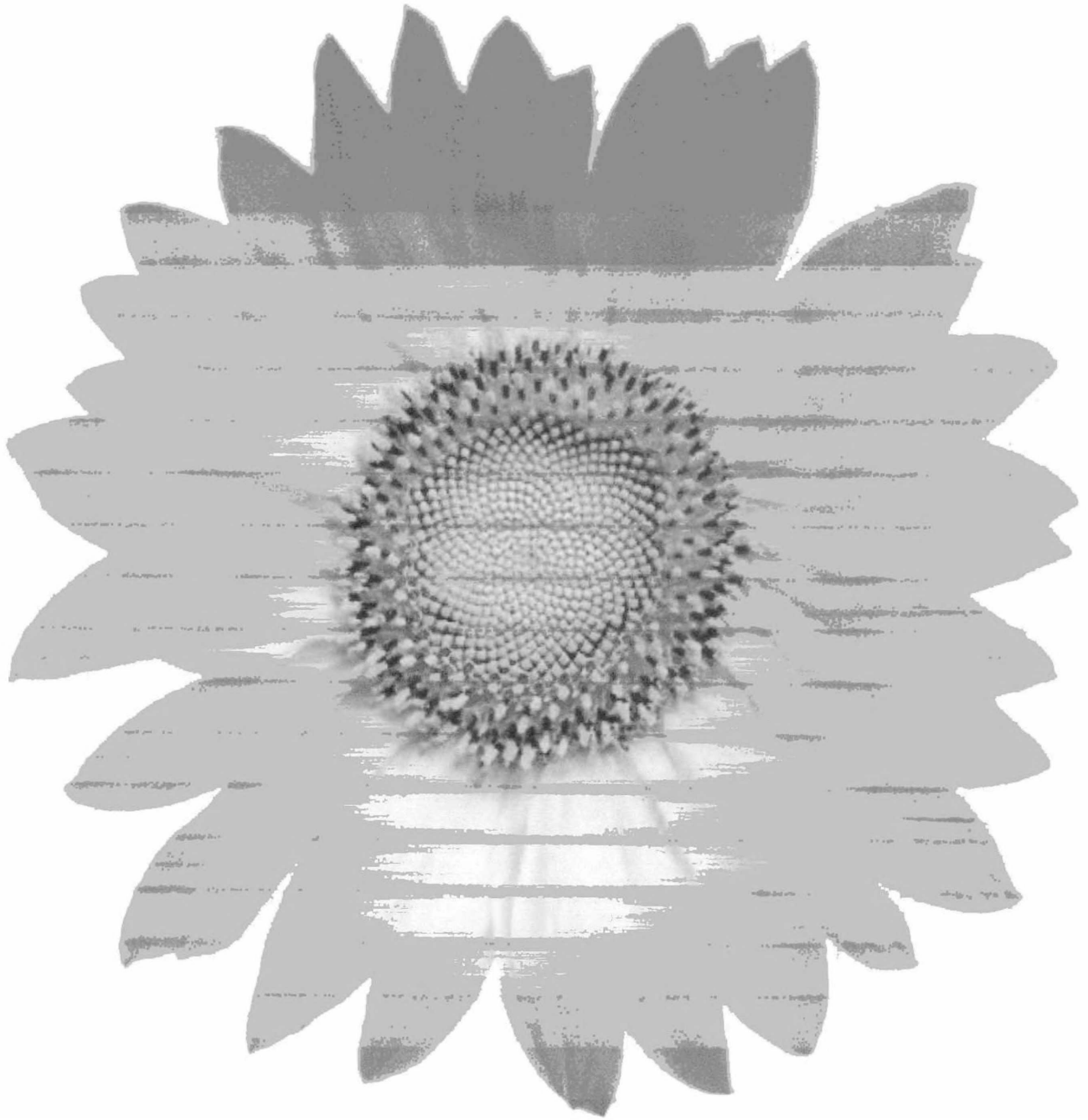
The test result shows that the students with high level of anxiety are totally 10 and among them 8 are low achievers in academics and the other two are average in their academic achievement.

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.AJITH KUMAR	71	75	MODERATE
8	T.AJITH 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. VINOOTH 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. AJITH 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<sup>th</sup> Standard (A)

**DATE:** 18-11-10

**SCHOOL:** Rajahs Higher Sec. School,  
Ramanathapuram.

**DURATION:** 40 Minutes

*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 chart.*

### **TARGET BEHAVIOUR:**

*Hypersensitive, low in assertiveness*

### **PROBABLE CAUSE:**

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

### **TYPE OF PROBLEM:**

*Affective, cognitive*

### **HISTORY:**

- ✓ *Family History: Nothing relevant and significant to the case.*
- ✓ *Medical History: Nothing specific*
- ✓ *Personal History: Nothing significant and relevant to the case.*
- ✓ *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 chart.*

### **TARGET BEHAVIOUR:**

- Quarrelling with others
- Easily thrown into anger

### **PROBABLE CAUSE:**

- Low in assertion.
- Low self esteem.

### **TYPE OF PROBLEM:**

*Affective, cognitive, Behavioural*

### **HISTORY:**

- ✓ *Family History: Father also is short tempered and he is much respected in the family.*
- ✓ *Medical History: Nothing specific*
- ✓ *Personal History: Nothing significant and relevant to the case.*
- ✓ *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:**

- ✓ *Family History: Nothing relevant*
- ✓ *Medical History: Nothing specific*
- ✓ *Personal History: Nothing significant and relevant to the case.*
- ✓ *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. Class / section

3. School

4. Age — Yrs

5. Gender: a) Boy  Girl

6. No. of brothers/sisters—

7. Parents Qualifications a) Father—

b) Mother—

8. Parents Occupation a) Father—

b) Mother—

9. Guardians Name— Relationship—

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) English  b) Maths  c) Science  d) Social science  e) Kannada

f) Sanskrit  g) Hindi

12) How many hours do you study at home? —

12 a. In what extra- curricular activities such 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  b) Arts  c) Commerce  d) Engineering  e) Law

f) Medicine  g) Agriculture  h) Not decided  i) Any other —



16. What job you would like to take up after completing your studies? \_\_\_\_\_

17. What job you do not like to take up after completing your studies? \_\_\_\_\_

18. What do you expect from the job (Assign 1 to 5 ranks, first rank to the first preference?)

Preference	Rank
a) Money	<input type="text"/>
b) Status in the society	<input type="text"/>
c) Stability	<input type="text"/>
d) Happiness	<input type="text"/>
e) Power	<input type="text"/>

19. Where do you want to work (put a tick)

A	a) Out door	<input type="text"/>
	b) Indoor	<input type="text"/>
B	a) With in the state	<input type="text"/>
	b) Out side the state but within the country	<input type="text"/>
	c) Out side the country	<input type="text"/>

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

**மாணவர் விபரக் கையேடு**

- 1.பெயர் : சூ.சே.தேவி 2.வகுப்பு / பிரிவு : IX - C
- 3.பள்ளி : இராஜாஜெல் திண்டி மணி 4.வயது : 13
- 5.முகவரி : பட்டணம் தந்தை
- 6.பாலினம் : ஆண் / பெண் 7.உடன்பிறந்தவர்கள்  
எண்ணிக்கை : 6
- 8.பெற்றோர்களின் கல்வி தகுதி : தந்தை : —  
தாய் : —
- 9.பெற்றோர்களின் வேலை : தந்தை : ஏராளம்  
தாய் : —
- 10.உங்களுக்கு பிடித்த பாடங்கள் : ..... தமிழ், அறிவியல், கணித அறிவியல், .....  
..... கணிதம், அறிவியல் .....
- 11.உங்களுக்கு படிப்பதற்கு சிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)
1. ஆங்கிலம்  2. தமிழ்  3. கணிதம்  4. அறிவியல்  5. சமூக அறிவியல்
- 12.வீட்டில் எத்தனை மணிநேரம் படிக்கிறீர்கள் : 4 மணி நேரம்
- 13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேலைகள் : ..... கிரிக்கெட், கலை, ரசம் .....  
..... பந்தாட்டம், கிரிக்கெட், கலை, ரசம் .....
- 14.பள்ளி படிப்பை முடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகிறீர்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)
1. அறிவியல்  2. கலை  3. வணிகவியல்  4. இன்ஜினியரிங்
5. சட்டம்  6. மருத்துவம்  7. விவசாயம்  8. முடிவு செய்யவில்லை
9. மேலே குறிப்பிடாதவை.....

15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேலை :.....கிரி.....

16.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பாத வேலை :.....                    .....

17.உங்களுடைய வேலையில் இருந்து எதிர்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)

1.பணம்

2.சமுதாயத்தில் மதிப்பு

3.சீரான வாழ்க்கை

4.சந்தோஷம்

5.அதிகாரம்

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

**மாணவர் விபரக் கையேடு**

- 1.பெயர் : N.R. அருங்குமார் 2.வகுப்பு/பிரிவு : IX 'A'
- 3.பள்ளி : சூரியா குமாரிநாயகிநிர்வாகனம் 4.வயது : 14
- 5.முகவரி : 5/B உட்காந்தி
- 6.பாலினம் : ஆண்/பெண் 7.உடன்பிறந்தவர்கள் :  
எண்ணிக்கை : 2
- 8.பெற்றோர்களின் கல்வி தகுதி : தந்தை : துணை  
தாய் : துணை
- 9.பெற்றோர்களின் வேலை : தந்தை : கடை  
தாய் : உபயோக
- 10.உங்களுக்கு பிடித்த பாடங்கள் : ..... தமிழ், கணிதம், ஆங்கிலம்  
சமீக அறிவியல்.....
- 11.உங்களுக்கு படிப்பதற்கு சிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)
1. ஆங்கிலம்  2. தமிழ்  3. கணிதம்  4. அறிவியல்  5. சமூக அறிவியல்
- 12.வீட்டில் எத்தனை மணிநேரம் படிக்கிறீர்கள் : 2 மணி நேரம்
- 13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேலைகள் : ..... கலை, பாடக நேரம்.....
- 14.பள்ளி படிப்பை முடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகிறீர்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)
1. அறிவியல்  2. கலை  3. வணிகவியல்  4. இன்ஜினியரிங்
5. சட்டம்  6. மருத்துவம்  7. விவசாயம்  8. முடிவு செய்யவில்லை
9. மேலே குறிப்பிடாதவை.....

15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேலை :.....கணினி.....

16.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பாத வேலை :.....ஆசிரியர்.....

17.உங்களுடைய வேலையில் இருந்து எதிர்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)

1.பணம்

2.சமுதாயத்தில் மதிப்பு

3.சீரான வாழ்க்கை

4.சந்தோஷம்

5.அதிகாரம்

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

**மாணவர் விபரக் கையேடு**

- 1.பெயர் : 11. பாலசுந்தரன் 2.வகுப்பு / பிரிவு : IX-C
- 3.பள்ளி : அனாஜா மெட்ரிக்யூலர் 4.வயது : 14
- 5.முகவரி : 11. பாலசுந்தரன்
- 6.பாலினம் : ஆண் / பெண் 7.உடன்பிறந்தவர்கள் : 4 பேர்
- 8.பெற்றோர்களின் கல்வி தகுதி : தந்தை : 6வது  
தாய் : 10வது
- 9.பெற்றோர்களின் வேலை : தந்தை : இலாகாயம்  
தாய் : துரிஸ்
- 10.உங்களுக்கு பிடித்த பாடங்கள் : கணிதம், ஆங்கிலம், அறிவியல், கணினி
- 11.உங்களுக்கு படிப்பதற்கு சிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)
1. ஆங்கிலம்  2. தமிழ்  3. கணிதம்  4. அறிவியல்  5. சமூக அறிவியல்
- 12.வீட்டில் எத்தனை மணிநேரம் படிக்கிறீர்கள் : 1 மணி நேரம்
- 13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேலைகள் : ~~கணிதம்~~ உயிரியல்  
..... இயல்.....
- 14.பள்ளி படிப்பை முடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகிறீர்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)
1. அறிவியல்  2. கலை  3. வணிகவியல்  4. இன்ஜினியரிங்
5. சட்டம்  6. மருத்துவம்  7. விவசாயம்  8. முடிவு செய்யவில்லை
9. மேலே குறிப்பிடாதவை..... Doctor படிக்க விரும்புகிறேன்.....

15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேலை : polices.....

16.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பாத வேலை : அரசியல்.....

17.உங்களுடைய வேலையில் இருந்து எதிர்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)

1.பணம்

2.சமுதாயத்தில் மதிப்பு

3.சீரான வாழ்க்கை

4.சந்தோஷம்

5.அதிகாரம்

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

**மாணவர் விபரக் கையேடு**

- 1.பெயர் : இ.மாரிசுத்தி 2.வகுப்பு/பிரிவு : 9-C  
3.பள்ளி : கிராஜா இலட்சுமிநாயகம் பள்ளி 4.வயது : 14  
5.முகவரி : R. 5 லடை  
6.பாலினம் : ஆண் / பெண் 7.உடன்பிறந்தவர்கள்  
எண்ணிக்கை : 05  
8.பெற்றோர்களின் கல்வி தகுதி : தந்தை : —  
தாய் : —  
9.பெற்றோர்களின் வேலை : தந்தை : —  
தாய் : விவசாயம்  
10.உங்களுக்கு பிடித்த பாடங்கள் : ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல்  
\* தமிழ்  
11.உங்களுக்கு படிப்பதற்கு சிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)  
1. ஆங்கிலம்  2. தமிழ்  3. கணிதம்  4. அறிவியல்  5. சமூக அறிவியல்   
12.வீட்டில் எத்தனை மணிநேரம் படிக்கிறீர்கள் : 1 மணி 45 மீ  
13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேலைகள் : கால்பந்து, கைப்பந்து, சென்னை சிங்கிள்ஸ்  
...கிரிக்கெட்  
14.பள்ளி படிப்பை முடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகிறீர்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)  
1. அறிவியல்  2. கலை  3. வணிகவியல்  4. இன்ஜினியரிங்   
5. சட்டம்  6. மருத்துவம்  7. விவசாயம்  8. முடிவு செய்யவில்லை   
9. மேலே குறிப்பிடாதவை.....



15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேலை :.....பொருள்.....

16.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பாத வேலை :.....

17.உங்களுடைய வேலையில் இருந்து எதிர்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)

1.பணம்

2.சமுதாயத்தில் மதிப்பு

3.சீரான வாழ்க்கை

4.சந்தோஷம்

5.அதிகாரம்

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

**மாணவர் விபரக் கையேடு**

- 1.பெயர் : A.M. அஜித்தினார் 2.வகுப்பு / பிரிவு : IX-C  
3.பள்ளி : கிராமநாதர் நாயுடுப்பள்ளி 4.வயது : 13  
5.முகவரி : கிராமநாதர்  
6.பாலினம் : ஆண் பெண் X 7.உடன்பிறந்தவர்கள்  
எண்ணிக்கை 2  
8.பெற்றோர்களின் கல்வி தகுதி : தந்தை : 4  
தாய் : 6  
9.பெற்றோர்களின் வேலை : தந்தை : பூ வியாபாரம்  
தாய் : பூ வியாபாரம் தமிழ் அறிவியல்  
10.உங்களுக்கு படித்த பாடங்கள் : சமூக அறிவியல்  
11.உங்களுக்கு படிப்பதற்கு சிரமமாக தோன்றும் பாடங்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)  
1. ஆங்கிலம்  2. தமிழ்  3. கணிதம்  4. அறிவியல்  5. சமூக அறிவியல்   
12.வீட்டில் எத்தனை மணிநேரம் படிக்கிறீர்கள் : ஒரு மணிநேரம்  
13.உங்களின் பொழுதுபோக்கு வேலைகள் : ஜான் அம்மாவிடம் உணர்வு  
ஜான் பக்கலையில்  
14.பள்ளி படிப்பை முடித்தபின் எந்த பாடத்தை எடுத்து படிக்க விரும்புகிறீர்கள்  
(தேவையான இடத்தில் ✓ செய்யவும்)  
1. அறிவியல்  2. கலை  3. வணிகவியல்  4. இன்ஜினியரிங்   
5. சட்டம்  6. மருத்துவம்  7. விவசாயம்  8. முடிவு செய்யவில்லை   
9. மேலே குறிப்பிடாதவை. : போலீஸ்

15.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் வேலை : .....

நாஜ் குரை

16.படித்து முடித்ததும் நீங்கள் பார்க்க விரும்பாத வேலை : .....

விவசாயம்

17.உங்களுடைய வேலையில் இருந்து எதிர்பார்ப்பது (கட்டங்களில் 1,2 என்று வரிசைப் படுத்தவும்)

1.பணம்

2

2.சமுதாயத்தில் மதிப்பு

5

3.சீரான வாழ்க்கை

3

4.சந்தோஷம்

1

5.அதிகாரம்

4

**STUDENTS STRESS  
SCALE - PRE TEST**



# மண்டல கல்வி ஆராய்ச்சி நிலையம்

(தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி பேரவை)

மத்திய அரசு நிறுவனம்

மைசூர்- 570 006

மாணவர்களின் மன அழுத்தக் கணக்கீடு அளவுகோல்

வினாவிற்கு விடையளிப்பதற்கு முன்பாக

மாணவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய முறைகள்

- 1) முதலில் தங்கள் வினாத் தாளைப் பெற்றவுடன் நன்றாக வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும்.
- 2) ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் மூன்று விடைகள் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் விடைகளை நன்கு படித்து சரியான விடையைத் தேர்வு செய்து டிக் (✓) செய்யவும்.
- 3) வினாக்குறிய மூன்று விடைகளுக்குள் சரியான விடை / தவறான விடை என்பது ஏதும் கிடையாது மிகப் பொருத்தமான விடையை டிக் (✓) செய்யவும்
- 4) எல்லா வினாக்களுக்கும் தவறாமல் விடையளிக்கவும்.
- 5) அனைத்து வினாக்களுக்கும் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடத்தில் விடையளிப்பது சரியானது.
- 6) தங்களின் உண்மையான, வெளிப்படையான மனநிலையோடு அனைத்து வினாக்களுக்கும் சரியான விடையை தேர்வு செய்தால் தான் இந்த சோதனையானது தங்களை பற்றிய முழுமையான விவரங்களைத் தரக்கூடியதாய் இருக்கும்.
- 7) இந்த தேர்வின் முடிவுகள் அனைத்தும் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.

I

~~above~~ 50%

NIL

-

II

above 50%  
upto 70%.

9

III

above  
70%

26 NOS.

total - 35

பெயர் :

வகுப்பு: ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

- 1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

- 14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை



பெயர் :

சுவாமிநாதன்

56

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

69%

2) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

- 14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

பெயர் : L அனீசா

61

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

75%

- 1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் புதில் கூற இயலவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

31  
30  
61

14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதில்லை எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

பெயர் : N. சிவகுமார்

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

54

67%

- 1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3 9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3 11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3 12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3 13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

30/2/14

- 14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

பெயர் : அமலா S

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

60  
74.00%

- 1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் புதில் கூற இயலவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

- 14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.  
 3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்  
 2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.  
 3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.  
 5 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.  
 3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.  
 3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை



வயர் : சே. பவத்ரா சேன .

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
✓ (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
✓ (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

- 14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உபயோக ஏற்பட்டுவிடும்.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.  
 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

**STUDENTS STRESS  
SCALE- POST TEST**

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

9  
62/0

- 1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26  
24/50

14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

பெயர் : K. அருண் சிவா

(61)

75%

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

33  
28  
5

14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.

3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்

3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.

3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.

1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.

1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உபம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.

1 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

பெயர் : *சு. அ. ராஜா*

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

40  
62%

- 1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் பதில் கூற இயலவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
3 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை
- 13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
2 (அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

31/10/20



14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

56

69%

பெயர் : அலிஷா . சி

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

1) என்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு எழுதும் போது நினைவு படுத்தி எழுத முடியவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

4) என்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு உடனே கண்டுவிடுவேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

5) ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஆளாக விடையளித்து விடுவேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

6) எந்த பாடத்தையும் உடனே முடித்து விட முடியும் என்ற எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

7) என்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? என்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

8) என்னால் மட்டும் ஆசிரியரிடம் ஆங்கிலத்தில் புதில் கூற இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

9) எந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் என்பது மனதில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

11) எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள இயலாது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

12) பெற்றோர்கள் என்னைப் பற்றி படிப்பு விஷயத்தில் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

13) எதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

வயர் : ஔ. பவித்ராஔவ

54

வகுப்பு : ஔன்பது

67%

பள்ளி : ஔராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, ஔராமநாதபுரம்-623 501

- 2) 1) ஔன்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கும் போது படிப்பில் முழுக்கவனம் செழுத்த ஔயலவில்லை.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 3) 2) தேர்வுக்காக முந்தையதினம் படித்த பாடங்கள் தேர்வு ஔழுதும் போது நினைவு படுத்தி ஔழுத முடியவில்லை.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 1) 3) பாடங்களை மனதில் திட்டமிட்டபடி படிக்க முடியவில்லை.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 2) 4) ஔன்னுடைய மனதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு ஔடனே கண்டுவிடுவேன்.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 2) 5) ஔசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு முதல் ஔளாக விடையளித்து விடுவேன்.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 3) 6) ஔந்த பாடத்தையும் ஔடனே முடித்து விட முடியும் ஔன்ற ஔண்ணத்தில் ஔறுதியாக ஔருப்பேன்.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 2) 7) ஔன்னால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விடைகளைச் சரியா? தவறா? ஔன்று நண்பர்களிடம் கேட்க யோசனை செய்வேன்.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 2) 8) ஔன்னால் மட்டும் ஔசிரியரிடம் ஔங்கிலத்தில் பதில் கூற ஔயலவில்லை.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 3) 9) ஔந்த காரியத்தையும் முறையாகச் செய்து முடிக்க முடியவில்லை.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 3) 10) பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வர வேண்டும் ஔன்பது மனதில் ஔருந்து கொண்டே ஔருக்கிறது.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 2) 11) ஔந்த ஔளவிற்குப் பயிற்சி பெற்றாலும் மாவட்ட ஔளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள ஔயலாது.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 1) 12) பெற்றோர்கள் ஔன்னைப் பற்றி படிப்பு விசயத்தில் ஔதீர்பார்ப்பதைவிட ஔதிகம் சாதித்துக் காட்டுவேன்.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை
- 2) 13) ஔதைப்பற்றியும் மனதில் கவலைப்பட மாட்டேன்.  
(அ). ஔப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (ஔ). ஔப்போதும் ஔல்லை

14) படிக்கத் தொடங்கியவுடன் தலை வலியாகவுள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வு அறையில் வினாத்தாளைப் பெற்றவுடன் வினாக்களை வாசிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வுகள் நெருங்க நெருங்க சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

17) வீட்டுப் பாடங்களை செய்து முடிக்கும் வரை தூங்குவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் உடன் படிக்கும் யாரும் எனக்கு உதவுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

19) ஆசிரியர் வகுப்பில் கேட்கும் கேள்விகளுக்குத் தவறான விடையளித்து விட்டதை குறித்து யாராவது கேலி செய்தால் கோபம் வந்துவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

20) அதிக மதிப்பெண் பெற்றாலும் பெற்றோர்கள் பாராட்டுவதில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

21) வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்லும் போது நானும் சேர்ந்து செல்வேன்

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

22) படிப்பைத் தவிர பொதுச் சேவைகள் செய்வதிலும் எனக்கு அதிக ஆர்வம் உள்ளது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

23) ஆசிரியர் வகுப்பறையில் எழுதிப் போடும் பாடங்களை பாடநோட்டில் முழுமையாக எழுதி முடிக்க இயலவில்லை.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

24) T.V பார்க்கும்போது சேனல்களை அடிக்கடி மாற்றி கொண்டே இருப்பேன்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

25) படிப்பை இடையில் நிறுத்திவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பது நல்லது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

26) வாரத்தில் முதல் நாள் பள்ளிக்கு செல்லப் புறப்படும்போது ஏதாவது உடம்பிற்கு ஏற்பட்டுவிடும்.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

27) வகுப்பறையில் பாடங்களைத் துவங்கியவுடன் தூக்கம் தூக்கமாய் வருகின்றது.

(அ). எப்போதும்  (ஆ). சிலநேரங்களில் மட்டும்  (இ). எப்போதும் இல்லை

**ANXIETY**  
**ACHIEVEMENT TEST**

## The Achievement Anxiety 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

சரியான பதிலைத் தேர்வு செய்து கொடுக்கவும்.

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

<http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/Testanxiety.html>  
~~HIV Services in Mental Healthcare settings~~

Arupkumar Chakrabartty

*English*  
Working Paper

<http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/Testanxiety.html>

~~Rights reserved~~  
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 695 011  
Tel: 91-471-2524241, Fax: 91-471-2446433/2553469  
Email: [dvrajan@sctimst.ac.in](mailto: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 family member	_____	_____	100
Death of a close friend	_____	_____	73
Divorce	_____	_____	65
Jail term	_____	_____	63
Personal injury or illness	_____	_____	63
Marriage	_____	_____	58
Fired from job	_____	_____	50
Failed important course	_____	_____	47
Change in health of family member	_____	_____	45
Pregnancy	_____	_____	45
Sex difficulties	_____	_____	44
Serious argument with close friend	_____	_____	40
Change in financial status	_____	_____	39
Change of major	_____	_____	39
Trouble with parents	_____	_____	39
New boyfriend or girlfriend	_____	_____	38
Increased workload at school	_____	_____	37
Outstanding personal achievement	_____	_____	36
First semester in college	_____	_____	35
Change in living conditions	_____	_____	31
Serious argument with instructor	_____	_____	30
Lower grades than expected	_____	_____	29
Change in sleeping habits	_____	_____	29
Change in social activities	_____	_____	29
Change in eating habits	_____	_____	28
Chronic car trouble	_____	_____	26
Change in number of family gatherings	_____	_____	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 short period of time is highly correlated to a decline in physical health.**

**Scoring:**

300+ is a warning sign that serious illness or depression may occur if the student does not practice some stress management soon.

150 – 300 suggests 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.

top  
**Correspondent**  
 Chandu G N  
 Department of  
 Davangere, Karnataka  
 India  
 Login to access

**Source of Support**

Age groups (in years)	n	% of Persons coded					
		Healthy Gingiva	Bleeding	Calculus	Shallow pocket	Deep Pocket	Excluded
15-24	45	6.7	26.7	62.2	4.4	0	0
25-34	39	2.6	23.1	66.7	7.6	0	0
35-44	34	0	2.9	32.4	64.7	0	0
45-54	31	0	0	41.9	48.3	6.5	3.3
≥ 55	31	0	0	0	51.6	32.3	16.1
Total	180	1.9	10.5	40.6	35.3	7.8	3.9

\*\*\*  $\chi^2 = 143.34, p < 0.001$  (HS)

**Tables**

[Table - 1], [Table - 8]

**4B: Mean number of sextants affected by periodontal conditions**

Age groups (in years)	Mean number of sextants with					
	No periodontal disease	Bleeding or higher 1-2+3+4	Calculus or higher 2-3+4	Shallow pockets 3+4	Deep Pockets 4	Excluded X
15-24	0.7	5.3	2.8	0.1	0	0
25-34	0.3	5.6	3.7	0.1	0	0
35-44	0.1	5.8	5.4	2.5	0	0.1
45-54	0	5.9	5.6	2.1	0.1	0.2
≥ 55	0	5.8	5.6	4.6	0.8	1.2
Total	0.2	5.7	4.6	1.9	0.2	0.3

Medical  
 200000+  
 Instant call

- Email Article
- Print Article
- Read / Write a Comment
- Citation Manager

**Save and Share:**

[Previous Article](#) | [Next Article](#)

Contact us | [Sitemap](#) | [Advertise](#) | [What's New](#) | [Feedback](#) | [Copyright and Disclaimer](#)  
 © 2007 - 2008 Indian Journal of Dental Research | A journal by [Medknow](#)  
 Online since 25<sup>th</sup> January, 2007

DA CC   
 ISSN: Print -0970-9290, Online - 1998-3603  
 ■ [W3C CSS](#) ■ [Dublin Core used here](#) ■ [W3C XHTML 1.0](#)



# மண்டல கல்வி ஆராய்ச்சி நிலையம்

(தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்ச்சி பேரவை)

மத்திய அரசு நிறுவனம்

மைசூர்- 570 006

## தேர்வுகள் குறித்த மனநிலைச் சோதனை

- 1) முதலில் தங்கள் வினாத் தாளைப் பெற்றவுடன் நன்றாக வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும்.
- 2) ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் மூன்று விடைகள் கொடுக்கப் பட்டிருக்கும் விடைகளை நன்கு படித்து சரியான விடையைத் தேர்வு செய்து டிக் (✓) செய்யவும்.
- 3) வினாக்குறிய மூன்று விடைகளுக்குள் சரியான விடை / தவறான விடை என்பது ஏதும் கிடையாது மிகப் பொருத்தமான விடையை டிக் (✓) செய்யவும்
- 4 எல்லா வினாக்களுக்கும் தவறாமல் விடையளிக்கவும்.
- 5) அனைத்து வினாக்களுக்கும் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடத்தில் விடையளிப்பது சரியானது.
- 6) தங்களின் உண்மையான, வெளிப்படையான மனநிலையோடு அனைத்து வினாக்களுக்கும் சரியான விடையை தேர்வு செய்தால் தான் இந்த சோதனையானது தங்களை பற்றிய முழுமையான விவரங்களைத் தரக்கூடியதாய் இருக்கும்.
- 7) இந்த தேர்வின் முடிவுகள் அனைத்தும் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.

பெயர் :

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

2) படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அனைத்துப் பாடங்களையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

3) மிக குறைந்த மதிப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தில் தேர்வுகளைச் சரியாக எழுதுவதில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்விகளுக்கு கூட பதில் அளிக்க முடிவதில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

6) தேர்வுக்கு முன்பு நான் பயத்தாலும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

7) தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்விகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தேர்வு முடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நினைவிற்கு வந்துவிடும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

8) பயத்தின் காரணமாகத் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

9) தேர்வு எழுத தொடங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

10) தேர்வுகளில் ஒரு தேர்வுமட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் என்றால், அந்த தேர்வில் மட்டும் மற்ற மாணவர்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் விரும்புவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

அனைத்தும் நினைவுக்கு வந்து விடும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத சுவறினாலும் எழுதத் தயாராக இருப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக கிடைக்க வில்லையே என்று வருத்தப்படுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

14) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விடையளிக்க முடிய வில்லை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலவில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து என்னால் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதமுடியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே விரும்புகிறேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

17) வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தேர்வுகளைவிட அரையாண்டு, முழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

19) தேர்வுகளை தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள் நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விடையளிக்க முடியாது.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை



பெயர் : ச. சாயா

வகுப்பு: ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

13  
77%

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

2) படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அனைத்துப் பாடங்களையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

3) மிக குறைந்த மதிப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தில் தேர்வுகளைச் சரியாக எழுதுவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்விகளுக்கு கூட பதில் அளிக்க முடிவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

6) தேர்வுக்கு முன்பு நான் பயத்தாலும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

7) தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்விகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தேர்வு முடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நினைவிற்கு வந்துவிடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

8) பயத்தின் காரணமாகத் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

9) தேர்வு எழுத தொடங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

10) தேர்வுகளில் ஒரு தேர்வுமட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன்படும் என்றால், அந்த தேர்வில் மட்டும் மற்ற மாணவர்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் விரும்புவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

அனைத்தும் நினைவுக்கு வந்து விடும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத கூறினாலும் எழுதத் தயாராக இருப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக கிடைக்க வில்லையே என்று வருத்தப்படுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

14) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விடையளிக்க முடிய வில்லை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலவில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து என்னால் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதமுடியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே விரும்புகிறேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

17) வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தேர்வுகளைவிட அரையாண்டு, முழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

19) தேர்வுகளை தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள் நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விடையளிக்க முடியாது.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

வயர் : ச. பஞ்சராஜன்

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

57  
56/10

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

2) படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அனைத்துப் பாடங்களையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

3) மிக குறைந்த மதிப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தில் தேர்வுகளைச் சரியாக எழுதுவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்விகளுக்கு கூட பதில் அளிக்க முடிவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

6) தேர்வுக்கு முன்பு நான் பயத்தாலும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

7) தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்விகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தேர்வு முடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நினைவிற்கு வந்துவிடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

8) பயத்தின் காரணமாகத் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

9) தேர்வு எழுத தொடங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

10) தேர்வுகளில் ஒரு தேர்வுமட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் என்றால், அந்த தேர்வில் மட்டும் மற்ற மாணவர்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் விரும்புவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

31  
26  
57

11) ஆரவ எழுத்த உவங்கையவுடன் படித்த அனைத்தும் மறந்தது போல் இருக்கும், சில நி...ங்களில் படித்தது அனைத்தும் நினைவுக்கு வந்து விடும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத கூறினாலும் எழுத்தத் தயாராக இருப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக கிடைக்க வில்லையே என்று வருத்தப்படுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

14) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விடையளிக்க முடிய வில்லை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலவில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து என்னால் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதமுடியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே விரும்புகிறேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

17) வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தேர்வுகளைவிட அரையாண்டு, முழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

19) தேர்வுகளை தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுத்தத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள்- நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விடையளிக்க முடியாது.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

பெயர் :  அருதுபாண்டி

வகுப்பு : ஒன்பது IX-A

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

51  
54/6

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

2) படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அனைத்துப் பாடங்களையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

3) மிக குறைந்த மதிப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தில் தேர்வுகளைச் சரியாக எழுதுவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்விகளுக்கு கூட பதில் அளிக்க முடிவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

6) தேர்வுக்கு முன்பு நான் பயத்தாலும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

7) தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்விகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தேர்வு முடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நினைவிற்கு வந்துவிடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

8) பயத்தின் காரணமாகத் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

9) தேர்வு எழுத தொடங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

10) தேர்வுகளில் ஒரு தேர்வுமட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன்படும் என்றால், அந்த தேர்வில் மட்டும் மற்ற மாணவர்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் விரும்புவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

25  
26/5

படித்தது அனைத்தும் நினைவுக்கு வந்து விடும். சிலநேரங்களில் மட்டும் படித்தது இருக்கும், சில நிமிடங்களை படித்தது

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத சூறினாலும் எழுதத் தயாராக இருப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக கிடைக்க வில்லையே என்று வருத்தப்படுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

14) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விடையளிக்க முடிய வில்லை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலவில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து என்னால் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதமுடியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே விரும்புகிறேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

17) வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தேர்வுகளைவிட அரையாண்டு, முழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

19) தேர்வுகளை தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள் நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விடையளிக்க முடியாது.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

பெயர் : ~~சுபாஷ்~~ ~~சுபாஷ்~~

வகுப்பு : ஒன்பது IX = A'

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

71  
75%

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

2) படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அனைத்துப் பாடங்களையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

3) மிக குறைந்த மதிப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தில் தேர்வுகளைச் சரியாக எழுதுவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்விகளுக்கு கூட பதில் அளிக்க முடிவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

6) தேர்வுக்கு முன்பு நான் பயத்தாலும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

7) தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்விகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தேர்வு முடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நினைவிற்கு வந்துவிடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

8) பயத்தின் காரணமாகத் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

9) தேர்வு எழுத தொடங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

10) தேர்வுகளில் ஒரு தேர்வுமட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் என்றால், அந்த தேர்வில் மட்டும் மற்ற மாணவர்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் விரும்புவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

338  
333  
71

படித்தது அனைத்தும் நினைவுக்கு வந்து விடும். சில நிமிடங்கள் படித்தது

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத சூறினாலும் எழுதத் தயாராக இருப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை. ஆனால் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக கிடைக்க வில்லையே என்று வருத்தப்படுவேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

14) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விடையளிக்க முடிய வில்லை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலவில்லை.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

15) தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து என்னால் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதமுடியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

16) தேர்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே விரும்புகிறேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

17) வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தேர்வுகளைவிட அரையாண்டு, முழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

19) தேர்வுகளை தொபங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள் நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விடையளிக்க முடியாது.

(1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்

(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை



பெயர் : சுவாமிநாதன்

வகுப்பு : ஒன்பது

பள்ளி : இராஜா மேல்நிலைப் பள்ளி, இராமநாதபுரம்-623 501

47  
49%

1) தேர்வுகள் எழுதும் போது நான் மிகவும் பதற்றத்துடன் இருப்பேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

2) படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முக்கியமான தேர்வாக இருந்தால் அனைத்துப் பாடங்களையும் படித்து முடித்து விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

3) மிக குறைந்த மதிப்பெண் பெற்று விடுவோமா என்ற பயத்தில் தேர்வுகளைச் சரியாக எழுதுவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

4) நான் தேர்வுக்குச் சரியாக படிக்காமல் சென்றபோது எனக்குத் தெரிந்த மிக எளிமையான கேள்விகளுக்கு கூட பதில் அளிக்க முடிவதில்லை.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

5) மிக முக்கியமான தேர்வுகள் வரும் சமயங்களில் அடிக்கடி உடம்புக்குச் சரியில்லாமல் போய்விடுகிறது.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

6) தேர்வுக்கு முன்பு நான் பயத்தாலும், தேர்வு எழுதத் துவங்கியவுடன் என் பயம் போய்விடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

7) தேர்வுகள் எழுதும் போது கேள்விகளுக்கான பதில் பாதியில் மறந்து விடும். பின் தேர்வு முடிந்த பின்பு அக்கேள்விக்கான பதில்கள் உடன் நினைவிற்கு வந்துவிடும்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

8) பயத்தின் காரணமாகத் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதி விடுவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

9) தேர்வு எழுத தொடங்கி விட்டால் நான் வேறு எதிலும் கவனம் செலுத்த மாட்டேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

10) தேர்வுகளில் ஒரு தேர்வுமட்டும் மொத்த மதிப்பெண்ணைக் கூட்டு வதற்குப் பயன் படும் என்றால், அந்த தேர்வில் மட்டும் மற்ற மாணவர்களை காட்டிலும் நன்கு விடையளிக் விரும்புவேன்.

- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்   
(4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

24  
23  
47

- 11) தோவு எழுதத் துவங்கியவுடன் படித்த அனைத்தும் மறந்தது போல் இருக்கும், சில நிமிடங்கள் படித்து அனைத்தும் நினைவுக்கு வந்து விடும்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 12) நான் எப்போது தேர்வு எழுத கூறினாலும் எழுதத் தயாராக இருப்பேன்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 13) நான் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதுவதில்லை, ஆனால் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக கிடைக்க வில்லையே என்று வருத்தப்படுவேன்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 14) தேர்வுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் கேள்விகளுக்கு என்னால் விடையளிக்க முடிய வில்லை. அதனால்தான் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்பெண்கள் பெற இயலவில்லை.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 15) தேர்வுக்கான பாடங்களை தேர்வுக்கு முந்தையநாளே மனப்பாடம் செய்து என்னால் தேர்வுகளை நன்றாக எழுதமுடியும்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 16) தேர்வு வினாக்கள் எளிதாக இருப்பதைவிட, கடினமாக இருப்பதையே விரும்புகிறேன்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 17) வினாத்தாளை ஒருமுறை படித்தவுடன் எனக்கு உடனேபுரியாது. மீண்டும் ஒருமுறை படித்தால் தான் நன்குபுரியும்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 18) வகுப்பில் சாதாரணமாக நடத்தும். தேர்வுகளைவிட அரையாண்டு, முழு ஆண்டு தேர்வுகளுக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பேன்.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை
- 19) தேர்வுகளை தொடங்கும் போதே நன்றாக எழுதத் துவங்க வில்லை என்றால், மீதமுள்ள வினாக்கள் நன்கு தெரிந்து எளிதாக இருந்தாலும், என்னால் விடையளிக்க முடியாது.
- (1). எப்போதும்  (2). அடிக்கடி  (3). சிலநேரங்களில் மட்டும்
- (4). எப்போதாவது  (5). எப்போதும் இல்லை

The anxiety achievement test given for other sections of 9<sup>th</sup> 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

# DRAGON BOYS

- 1) ச. உயிரன் காளத்தியம்
- 2) H. குகமதி பாதி
- 3) சா. பரபகரன்
- 4) J. சீனிசாணி
- 5) K. சுகுமாரன்
- 6) சா. அனந்த குமார்
- 7) Y. முனியசாந்
- 8) H. ராமசேகர்

~~...~~ அப்துல் கலாம் ~~...~~

S. அய்யாநாந்

R. சீவா

K. கார்த்திக்

A.M. அப்தித்

M. தாமஸ் உரன்

S. பால குமார்

R. ராஜன்

T. கங்குலி.

Rose  
Friends Group

① சிங்குரா

② சிவா

③ ஜார்ஜ்

④ கண்ணா

⑤ சிவா சிங்கர்

⑥ B. அண்ணாதுரை

⑦ அழகுமணி

⑧ அழகுமணி

இதற்கு உதவி

1. அருவி குமார்

G. Mani Kandan.

R. அண்ணாதுரை

T. அழகு குமார்

K. ரகு

M. கலாநிதி

A. பரிமாணிகா

A. சரத் குமார்,