

# **Appendices**

# Appendices

Appendix (1) Test Anxiety Scale For Children (TASC)

Appendix (2) Mental Health Scale (MHS)

Appendix (3) 6 weeks schedule of yoga practice

.

# TEST ANXIETY SCALE FOR CHILDREN

## (TASC)

क्रम	प्रश्न	हां	नहीं
1.	क्या तुम उस समय परेशान हो जाते हो जब तुम्हारे शिक्षक तुम्हारे ज्ञान की परीक्षा के लिए तुमसे प्रश्न पूछने की कहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	क्या तुम अपनी अगली कक्षा में वर्ष के अन्त में पहुँचने पर परेशान रहते हो ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	जब तुम्हारे शिक्षक तुमसे कक्षा में खड़े होकर जोर-जोर से पढ़ने को कहते हैं तब क्या तुम इस बात से डरते हो कि तुमसे कोई गलती न हो जाए ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	जब तुम्हारे शिक्षक कक्षा में यह कहते हैं कि वह गणित के प्रश्नों को हल करने के लिए कुछ छात्रों को पुकारेंगे तो क्या तुमको यह आशा रहती है कि वह तुम्हारे अतिरिक्त किसी दूसरे छात्र को पुकारेंगे ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	क्या तुम रात को कभी-कभी यह स्वप्न देखते हो कि तुम विद्यालय में हो और शिक्षक के प्रश्न का उत्तर नहीं दे पा रहे हो ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	जब तुम्हारे शिक्षक यह कहते हैं कि वह यह ज्ञात करने जा रहे हैं कि तुमने कितना याद कर लिया है तो तुम्हारे दिल में धड़कने बढ़ जाती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	जब तुम्हारे शिक्षक कक्षा में गणित पढ़ा रहे हों तो क्या तुम्हें ऐसा अनुभव होता है कि तुम्हारे सहपाठी तुम्हारी अपेक्षा अच्छी तरह समझ जाएँगे।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	जब तुम रात को बिस्तर पर होते हो तो क्या तुम्हें यह परेशानी रहती है कि तुम्हारी अगले दिन कक्षा में कैसी प्रगति होगी ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	जब तुम्हारे अध्यापक तुमसे कक्षा के समक्ष ब्लैक-बोर्ड पर लिखने के लिए कहते हैं तो क्या तुम्हारा हाथ काँपने लगता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	जब तुम्हारे शिक्षक 'वाचन (reading)' के संबंध में पढ़ा रहे हों तो क्या तुमको यह अनुभव होता है कि दूसरे छात्र तुमसे अच्छी तरह समझ जाएँगे।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	क्या तुम ऐसा सोचते हो कि तुम अपने अन्य सहपाठियों से ज्यादा स्कूल के बारे में परेशान रहते हो ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. जब तुम घर पर ही अपने दूसरे दिन के गणित के पाठ के संबंध में सोच रहे होते तो तब क्या तुम्हें इस बात का भय रहता है कि जब तुम्हारे शिक्षक तुमसे कोई प्रश्न करेंगे तो तुम गलत उत्तर दोगे ?
13. अगर तुम बीमार हो जाने के कारण कभी स्कूल नहीं जा पाते तो क्या तुम्हें इस बाद का भय रहता है कि तुम कक्षा-कार्य में और छात्रों की तुलना में पीछे रह जाओगे ?
14. क्या तुम्हें रात को इस प्रकार के स्वप्न दिखाई देते हैं कि कक्षा के अन्य छात्र उन कार्यों को तुमसे अच्छी तरह कर सकते हैं जो तुम नहीं कर सकते ?
15. जब तुम घर पर अपने अगले दिन के पढ़ने वाले पाठ के संबंध में सोच रहे होते हो तो क्या तुम्हें यह चिन्ता रहती है कि तुम पाठ को ठीक प्रकार से नहीं समझ सकोगें ?
16. जब तुम्हारे शिक्षा यह कहते हैं कि वह यह ज्ञात करने जा रहे हैं कि अब तक तुमने कितना सीखा है तो क्या तुम्हारे पेट में एक दर्द सा अनुभव होने लगता है?
17. क्या शिक्षक के प्रश्न का उत्तर न दे पाने की अवस्था में तुम न चाहते हुए भी रूआँसे हो जाते हो ?
18. क्या तुम रात में ऐसा स्वप्न देखते हो कि तुम्हारे शिक्षक तुमसे इस बात पर नाराज हो रहे हैं कि तुम कुछ नहीं जानते हो ?
19. क्या तुम्हें स्कूल के टैस्टों से डर लगता है ?
20. क्या तुम्हें टैस्ट देने से पहले काफी परेशानी होती है ?
21. क्या तुम्हें टैस्ट देते समय काफी परेशानी होती है ?
22. किसी टैस्ट को देने के बाद तुम यह सोचते रहते हो कि तुमने वह टैस्ट कैसे दिया है ?
23. क्या तुम कभी-कभी ऐसा स्वप्न देखते हो कि तुमने पिछले दिन वाले टैस्ट में अच्छा प्रदर्शन नहीं किया है ?
24. क्या किसी टैस्ट के देते समय तुम्हारे हाथ हिलने लगते हैं ?

25. जब तुम्हारे शिक्षक कक्षा में टैस्ट लेने की बात करते हैं तो तुम्हें यह डर रहता है कि तुम टैस्ट अच्छी तरह नहीं दे पाओगे।
26. जब तुम किसी कठिन टैस्ट को दे रहे होते हो तो क्या तुम टैस्ट देने से पहले अच्छी तरह याद आती हुई चीजें भी भूल जाते हो ?
27. क्या तुम अधिकांशतः यह सोचते हो कि तुम्हें टैस्टों से अधिक परेशानी नहीं होती है ?
28. जब तुम्हारे शिक्षक कोई टैस्ट लेने की बात करते हैं तो क्या तुम्हें घबराहट महसूस होती है ?
29. जब तुम कोई टैस्ट दे रहे हो तो क्या प्रायः तुम यह सोचते हो कि तुम्हारा टैस्ट खराब हो जाएगा ?
30. जब तुम स्कूल जा रहे होते तो क्या तुम इसलिए परेशान रहते हो कि कहीं तुम्हारे शिक्षक कक्षा में कोई टैस्ट न दे दें ?

## MENTAL HEALTH SCALE (MHS)

क्रम	कथन	हां	अनिश्चित	नहीं
1.	आप अपने आपको सौभाग्यशाली व्यक्ति समझते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	आप प्रत्येक समारोह में प्रसन्नता से सक्रिय भाग लेते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	आप किसी कार्य में असफलता के भय से शीघ्र निराश हो जाते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	चुनौतीपूर्ण कार्य की जिम्मेदारी लेने में आपको भय लगता है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	विपरीत लिंग के सुन्दर व्यक्ति को देखकर आपका मन कांप जाता है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	आप दूसरे व्यक्तियों में रुचि लेते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	इच्छानुसार कार्य न होने पर आप उग्र हो उठते हैं	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	आपको संसार के सब व्यक्ति अविश्वसनीय लगते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	पिछली भूलों की याद आने पर आपका मन दुखी हो जाता है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	आपके अनेक पुरुष और महिलाएं मित्र हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	आप भविष्य के प्रति आशावान हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	आपको ऐसा लगता है कि कुछ बुरा होने वाला है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	आपको चिन्ता बनी रहती है कि आप बीमार होने वाले हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	आप अपनी पढ़ाई, व्यवसाय या नौकरी में आनन्द का अनुभव करते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	आप अपने आपको दूसरों से अधिक सफल व्यक्ति समझते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	आपको लगता है कि दूसरे व्यक्ति आपकी बुराई ही करते रहते होंगे ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	आपका पारिवारिक जीवन मजे से चल रहा है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	घर में अकेले होने पर यदि कोई दरवाजा खटकाये तो आप डर जाते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	आप अपनी वर्तमान स्थिति से संतुष्ट हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	आपको लगता है कि आप जो करना चाहते हैं वह नहीं कर सकते ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	आपको अपनी शारीरिक बनावट और चेहरा आकर्षक लगता है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	आप अपने स्वास्थ्य के संबंध में दूसरों से राय लेते रहते हैं	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. आपको हंसना और हंसाना अच्छा लगता है।
24. आप भविष्य में अनिष्ट की कल्पना से भयभीत हो जाते हैं।
25. महत्वपूर्ण कार्य लेने पर उसके बिगड़ जाने का अंदेशा बना रहता है।
26. आपको चुस्त और अच्छे कपड़े पहनना पसंद है।
27. आप प्रायः दवाईयों खाते रहते हैं।
28. आप अपनी योग्यताओं पर विश्वास कर नया कार्य प्रारंभ करते हैं।
29. भाग्य की अपेक्षा आप परिश्रम में विश्वास रखते हैं।
30. दूसरों को प्रसन्न रखने में आपको आनंद आता है।
31. आप अपने संबंध में अधिक सोचते रहते हैं।
32. आप सभी व्यक्तियों से उत्साहपूर्वक मिलते हैं।
33. आपको अपना जीवन दूर्भर लगता है।
34. दूसरों के द्वारा हंसी मजाक करने पर आप गंभीर हो जाते हैं।
35. आपको कठिन से कठिन कार्य करने में आनंद आता है।
36. आप अक्सर मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं।
37. कहीं पहुँचने के पूर्व आपको वहाँ देर हो जाने का भय लगता है।
38. आप बड़े या छोटे सभी के प्रति आदर प्रदर्शित करते हैं।
39. अपनी समस्याएँ आप स्वयं हल करने में विश्वास रखते हैं।
40. आप अपने आपको थका सा अनुभव करते हैं।
41. नया कार्य प्रारंभ करने के पूर्व आप कई बार विचार करते हैं।
42. कठिन परिस्थितियों में भी आप प्रसन्न रहते हैं।
43. विपरीत लिंग के व्यक्ति के साथ समय व्यतीत करने में आप रोमांच का अनुभव करते हैं।
44. अपरिचितों के बीच भी आप प्रसन्न रहते हैं।
45. असफलता के भय से आप अपना काम अधूरा छोड़ देते हैं।
46. आप गंभीर से गंभीर कार्य को भी सहजता से ले लेते हैं।
47. आप अपनी कमजोरियों के कारण विचलित रहते हैं।

48. आप दूसरों से शीघ्र ही घनिष्ठ मित्रता स्थापित कर लेते हैं ।
49. आपको लगता है कि अकारण ही लोग आपके संबंध में गलत धारणा बना लेते हैं ।
50. आपको अपना जीवन सुखी लगता है ।
51. आप अपनी बात दूसरों से कई बार कहते हैं ।
52. आपको ऐसा लगता है कि कोई आपका पीछा कर रहा है ।
53. आप अपनी भूलों को सहजता से स्वीकार कर लेते हैं ।
54. अक्सर आपसे गलतियां हो जाती है ।
55. दूसरों की अपेक्षा आप में स्वाभिमान अधिक है ।
56. जब आपको क्रोध आता है तब आप आपे के बाहर हो जाते हैं ।
57. पत्र भेजने के पहले आप उसे कई बार पढ़ते हैं ।
58. आप अपने आपको जल्दी काम करने वाला समझते हैं ।
59. आप कठिनाईयों में भी मुस्कराते रहते हैं ।
60. दूसरों पर शीघ्र ही आप अपना प्रभाव जमा लेते हैं ।





## First Week Schedule for Yoga Practice

DAY	YOGASANA			SUKSHM VYAYAM		PRANA YAMA
	Type	Time for one cycle	Repetitions	For	Time required	
MONDAY	Vajrasana Matsyasana Bhujangasana Dhanurasana	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	2 2 2 2	Neck wrist hip eyes	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	Anuloma- viloma for 3 min
TUESDAY	Vajrasana Matsyasana Bhujangasana Dhanurasana Tarasana Trikonasana	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	2 2 2 2 2 2	Neck wrist hip eyes	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	Anuloma- viloma for 3 min
WEDNESDAY	Vajrasana Matsyasana Bhujangasana Dhanurasana Tarasana Trikonasana	2 Min 2Min 2 Min 2 Min 2 Min 2 Min	2 2 2 2 2 2	Neck wrist hip eyes	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	Anuloma- viloma for 3 min
THURSDAY	Vajrasana Matsyasana Bhujangasana Dhanurasana Tarasana Trikonasana	2 Min 2Min 2 Min 2 Min 2 Min 2 Min	2 2 2 2 2 2	Neck wrist hip eyes	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	Anuloma- viloma for 3 min
FRIDAY	Vajrasana Matsyasana Bhujangasana Dhanurasana Tarasana Trikonasana	1.5 min 1.5 min 1.5 min 1.5 min 1.5 min 1.5 min	2 2 2 2 2 2	Neck wrist hip eyes	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	Anuloma- viloma for 3 min
SATDAY	Vajrasana Matsyasana Bhujangasana Dhanurasana Tarasana Trikonasana	1.5 min 1.5 min 1.5 min 1.5 min 1.5 min 1.5 min	3 3 3 3 3 3	Neck wrist hip eyes	3 Min 3 Min 3 Min 3 Min	Anuloma- viloma for 3 min

From Second week,

Each asana take 1.5 min for one cycle & 3 repetitions should be done.

<i>Week</i>	<i>Time for each asana</i>	<i>Repetitions</i>
II <sup>nd</sup>	1.5 min	3
III <sup>rd</sup>	1.5 min	4
IV <sup>th</sup>	1.5 min	4
V <sup>th</sup>	1.5 min	5
VI <sup>th</sup>	1.5 min	5

The Schedule for sukshma Vyayam & Pranayama (Anuloma-Viloma) is as it is as in the schedule of I<sup>st</sup> week.

A day to day schedule of 6 weeks of yogic practice was made as shown in above table. The exercise of yogic practices was taken for 50 minutes everyday. The entire schedule of yogic practices was recorded on a audio tape. This fixed schedule of yogic practices was administered everyday from 3.55 pm to 4.45 pm. A continuous supervision was carried out during the exercise. No specific controlled on diet and playing activity was monitored during the session of yogic practices.