

APPENDICES

=====

Appendix

- A : Self-esteem Scale
- B : Self-esteem Scale (English Version)
- C : Depressive Affect Scale
- D : Depressive Affect Scale (English Version)
- E : Neurotic Scale
- F : Neurotic Scale (English Version)
- G : Anxiety Scale
- H : Anxiety Scale (English Version)

=====

A P P E N D I X A

SELF - ESTEEM SCALE

મહારાજ સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી

ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ સાયકોલોજી

સ્વ મા પ ન ક સો ટી

ફક્ત સંશોધન માટે

વિદ્યાર્થીનું પૂરું નામ :

શાળાનું નામ :

વિદ્યાર્થીનો નંબર :

ધોરણ :

જાતિ : છોકરો / છોકરી

ઉંમર :

જન્મનો કેમ :

ભાઈબહેનોની સંખ્યા :

આજની તારીખ :

પિતાનું શિક્ષણ :

માતાનું શિક્ષણ :

પિતાનો વ્યવસાય :

માતાનો વ્યવસાય :

કુટુંબની માસિક આવક :

સ્વ માટેની સૂચના

દરેક વ્યક્તિને પોતાના રસ, અભિરુચિ, શક્તિઓ વગેરે વિષેના ચોક્કસ ખ્યાલો હોય છે. આપણે આપણા વિષે કેવા ખ્યાલો ધરાવીએ છીએ તે આપણે વાક્યોદ્વારા વ્યક્ત કરીએ છીએ. તમે તમારા વિષે કેવા ખ્યાલો ધરાવો છો અથવા તમે તમારી બાતને અત્યારના સંજોગોમાં કેવી રીતે જુઓ છો, તે બહુવાના આશયથી નીચે કેટલાંક વાક્યો આપ્યા છે. આ વાક્યો કાળજીપૂર્વક વાંચી તમે અત્યારે તમારા વિષે કેવા ખ્યાલો ધરાવો છો, તે નીચે આપેલી સૂચના અનુસાર જણાવો. જવાબ આપતી વખતે તમે તમારા વિષેના અત્યારના ખ્યાલો દર્શાવો છો તે ભૂલશો નહીં.

- ૧ સૌ પ્રથમ બધાજ (૪૯) વાક્યો કાળજીપૂર્વક વાંચો. ત્યારબાદ એમાંથી ૧૭ (સત્તર) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમને બીજાં વાક્યોની સરખામણીમાં વધારે અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ ૧૭ (સત્તર) વાક્યો આગળ ખરા '✓' નું નિશાન કરો.
- ૨ તમે ૧૭ (સત્તર) વાક્યો પસંદ કર્યાં છે તેમાંથી ૮ (આઠ) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૧૭ (સત્તર) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને વધારે અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ આઠ વાક્યોની આગળ ખરા '✓' ની નિશાનીની આબુખાબુ કૌંસ (✓) કરો.
- ૩ જે ૮ (આઠ) વાક્યો તમે પસંદ કર્યાં છે તેમાંથી ૨ (બે) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૮ (આઠ) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને મહદ્ અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ બે વાક્યોની આગળ ખરા અને કૌંસ નિશાનીની આબુખાબુ મોટો [(✓)] કૌંસ કરો.
- ૪ તમે સૂચના ૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૭ (સત્તર) વાક્યો પસંદ કર્યાં છે તે સિવાયનાં બીજાં ૩૨ (બત્રીસ) વાક્યોમાંથી ૧૭ (સત્તર) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમને બીજાં વાક્યોની સરખામણીમાં ઓછા અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ ૧૭ (સત્તર) વાક્યોની આગળ ચોકડી 'X' ની નિશાની કરો.
- ૫ આ ૧૭ (સત્તર) વાક્યોમાંથી ૮ (આઠ) વાક્યો એવાં શોધી કાઢો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૧૭ (સત્તર) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને થોડાક અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ (૮) આઠ વાક્યોની સામે ચોકડીની આબુખાબુ કૌંસ (X) કરો.
- ૬ આ ૮ (આઠ) વાક્યોમાંથી ૨ (બે) વાક્યો એવાં શોધી કાઢો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૮ (આઠ) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને ખૂબ થોડા અંશે લાગુ પડતાં હોય અથવા બિલકુલ લાગુ ન પડતાં હોય. તમારો જવાબ દર્શાવવા આ બે વાક્યોની આગળ ચોકડી અને વર્તુળની આબુખાબુ મોટો કૌંસ [(X)] કરો.

આમ કયો પછી ફરીથી તપાસી જુઓ કે તમે નીચે પ્રમાણે નિશાની છે કે કેમ ?

ફક્ત ૯ (નવ) વાક્યોની સામે '✓' ની નિશાની

૬ (છ) વાક્યોની સામે (✓) ની નિશાની

૨ (બે) વાક્યોની સામે [(✓)] ની નિશાની

આવી જ રીતે

ફક્ત ૬ (નવ) વાક્યોની સામે 'X' ની નિશાની

૬ (છ) વાક્યોની સામે (X) ની નિશાની

૨ (બે) વાક્યોની સામે [(X)] ની નિશાની

કસોટી આપતી વખતે તમે તમારા વિષેના અત્યારના ખ્યાલો વ્યક્ત કરી રહ્યા છે તે ચૂકશો નહિ.

તમારા સાચા અને પ્રામાણિકપણે આપેલા જવાબો ઉપર જ સંશોધનની સફળતાનો આધાર છે.

તમારા સહકાર બદલ આભાર

- ૧ મને લાગે છે કે મારાં કુટુંબીજનો બધી રીતે સારાં છે.
- ૨ હું જોઈએ તેટલો હોંશિયાર નથી એ વાત હું સ્વીકારી શકતો નથી.
- ૩ મિત્રોને સત્કારવામાં હું માનું છું પણ હું તેમનો કેવી રીતે વધુ સારો સત્કાર કરી શકું તેની મને ખબર નથી.
- ૪ મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિમાં મારી શક્તિઓ કામ આવતી નથી.
- ૫ ગુચ્છવણભરી પરિસ્થિતિમાં પણ હું બીજાનાં સૂચનો સ્વીકારવામાં માનતો નથી; કેમકે મને મારી નિર્ણયશક્તિમાં વિશ્વાસ છે.
- ૬ મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિમાં હતાશ થવાને બદલે ઘણુંખરું હું હિંમતભર આગળ વધવામાં માનું છું.
- ૭ જ્યારે મારા વિષે થતી ટીકા સાંભળું છું ત્યારે હું લાગણી વિવશ બની જાઉં છું.
- ૮ મને લાગે છે કે મારાં-માળાપ મારા જે દોષ કાઢે છે તે ખરેખર મારામાં નથી.
- ૯ કોઈપણ કાર્ય ઘણી રીતે થઈ શકે છે પણ મારી નિર્ણય શક્તિને અનુસરવામાં હું માનું છું.
- ૧૦ કેટલાક લોકો મને ગમતા નથી અને તેથી હું તેમનામાં ભળતો નથી.
- ૧૧ મારા વિષેની કોઈપણ ટીકા સહન કરવાની શક્તિ હું ધરાવું છું.
- ૧૨ જ્યારે લોકો મને બુદ્ધિશાળી કહે છે ત્યારે હું તે સરળતાથી માની શકતો નથી.
- ૧૩ મને લાગે છે કે મારા સ્વભાવ થોડો લાગણીશીલ છે.
- ૧૪ હું માનું છું કે હું બધી રીતે શક્તિશાળી છું.
- ૧૫ કુટુંબમાં સામાન્ય રીતે મારું માન જળવાય છે.
- ૧૬ કોઈપણ પ્રશ્નના નિરાકરણ માટે કયા માર્ગનો આશરો લેવો તે હું નક્કી કરી શકતો નથી.
- ૧૭ મને લાગે છે કે હું બીજાઓ જેટલો બુદ્ધિશાળી નથી પણ મારામાં જે બુદ્ધિ છે તેનાથી મને સંતોષ છે.
- ૧૮ જીવનમાં મને સારા અને નરસા બન્ને જાતના અનુભવો થયા છે. સુખદ્ અનુભવોથી મને આનંદ ઉપજે છે અને દુઃખદ્ અનુભવોથી મને દુઃખ ઉપજે છે.
- ૧૯ મારે બીજાઓ સાથે હું કાળો લાગણીભર્યો સંબંધ છે.
- ૨૦ મારા મિત્રો ટીકા કરે તો પણ હું એમની દરકાર કરતો નથી.
- ૨૧ મને લાગે છે કે હું જોઈ મહેનતે ઘણું કાર્ય કરવા શક્તિમાન છું.
- ૨૨ મને કેટલીકવાર લાગ્યા કરે છે કે હું મારાં કુટુંબીજનોને ઉપયોગી કાર્ય કરતો નથી.
- ૨૩ કોઈપણ કારણ સિવાય ઘરમાં હું ઉશ્કેરાયલો રહું છું અને મને ખાતરી છે કે એને કાબુમાં લેવા હું કંઈપણ કરી શકું એમ નથી.
- ૨૪ મારે એવા થોડાક જ મિત્રો છે જે મને મુશ્કેલીના સમયે મદદ કરી શકે.
- ૨૫ સામાન્ય રીતે નિર્ણય લીધા પછી એના પરિણામોની મને ચિંતા થતી નથી.
- ૨૬ પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે મારે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડે છે.
- ૨૭ હું માનું છું કે બીજાઓનો મારી ટીકા કરવા પાછળનો ઇરાદો ઘણુંખરું મને ઉતારી પાડવાનો કે હલકો પાડવાનો છે.
- ૨૮ જુદીજુદી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની મારી શક્તિમાં મને શ્રદ્ધા છે. જો કે મારા કેટલાક પ્રશ્નો હજી ઉકેલી શકાયા નથી.

- ૨૯ મારા કુટુંબમાં ખનતા લગભગ દરેક બનાવની મને જાણ છે.
- ૩૦ મને લાગે છે કે હું ઉચ્ચ કક્ષાની બુદ્ધિ ધરાવતો નથી.
- ૩૧ મને લાગે છે કે મારા વિષેની સાચી ટીકાનો જ મારે સ્વીકાર કરવો જોઈએ.
- ૩૨ મને લાગે છે કે વિચાર કરીને જ નિર્ણય લેવો જોઈએ.
- ૩૩ કેટલીકવાર હું આશા અને નિરાશાના વમળમાં જ અટવાતો હોઉં એમ લાગે છે.
- ૩૪ હું ઘણાં બહુ જૂના મિત્રો સાથે સંબંધ ટકાવી રાખું છું.
- ૩૫ મારામાં કેટલીક સરળ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ છે, પણ જ્યારે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ આવી પડે છે ત્યારે હું તેનો સામનો કરતાં અચકાઉં છું.
- ૩૬ મારા કુટુંબમાં મને પૂરતી સ્વતંત્રતા હોવા છતાં પણ હું મારાં માળાપ સમક્ષ મારા પ્રશ્નો સંલગ્ન થી રજૂ કરી શકતો નથી.
- ૩૭ હું જાતે નિર્ણય લઉં છું અને ઘણાં બહુ તેને વળગી રહું છું.
- ૩૮ હું મુશ્કેલીઓથી દૂર લાગું છું.
- ૩૯ મારી બુદ્ધિ માટે મને માન છે કારણ કે હું માનું છું કે બીજાઓ કરતાં હું બુદ્ધિમાં જરા પણ ઉતરતો નથી.
- ૪૦ અતિશય મિત્રાચારી દર્શાવનાર લોકોથી સાવધ રહેવું જોઈએ એમ હું માનું છું.
- ૪૧ મારી લાગણીઓને હું સંપૂર્ણપણે અંકુશમાં રાખી શકું છું.
- ૪૨ મને લાગે છે કે પરિચિત અને અપરિચિત લોકોમાં થતી મારા વિષેની ટીકાઓ મારે ખેલદિલીથી સ્વીકારી લેવી જોઈએ.
- ૪૩ મારી પ્રવૃત્તિઓમાં મારાં માળાપ રસ લે છે છતાં પણ મને સંતોષ નથી.
- ૪૪ કોઈપણ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં મગજ પરનો કાળુ ગુમાવવાથી નુકસાન થાય છે એમ માનવા છતાં પણ હું કેટલીકવાર મગજ પરનો કાળુ ગુમાવી દઉં છું.
- ૪૫ મારા વિષેની સાચી ટીકાનો સ્વીકાર કરવાથી મારામાં સુધારો થાય એમ જાણવા છતાં જ્યારે હું ટીકા સાંભળું છું ત્યારે નાસીપાંસ થઈ જાઉં છું.
- ૪૬ મારા પ્રશ્નોને હું સારી રીતે સમજી શકવાને શક્તિમાન છું.
- ૪૭ એવી કેટલીક બાબતો છે કે જેમાં હું પોતે નિર્ણય લઈ શકવા અસમર્થ છું. વડીલો અથવા મિત્રોનાં સલાહ સૂચનો આવાં સમયે ઉપયોગી થઈ પડે એમ હું માનું છું.
- ૪૮ મને શ્રદ્ધા છે કે હું કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકું એટલો બુદ્ધિશાળી છું, જો કે હજી મારે ઘણાં પ્રશ્નો ઉકેલવાના છે.
- ૪૯ ઘણીવાર મને લાગે છે કે લોકો ઘણા સ્વાર્થી છે, કારણ કે તેઓને જ્યારે આપણી પાસેથી કાંઈ કઠાવવું હોય ત્યારે જ આપણી સાથે સંબંધ રાખે છે.

મહારાજ સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી

ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ સાયકોલોજી

સ્વ મા પ ન ક સો ટી

ફક્ત સંશોધન માટે

વિદ્યાર્થીનું પૂરું નામ :

શાળાનું નામ

વિદ્યાર્થીનો નંબર :

ધોરણ :

ભતિ : છોકરો / છોકરી

ઉંમર :

જન્મનો ક્રમ :

બાઈબહેનોની સંખ્યા :

આજની તારીખ :

પિતાનું શિક્ષણ :

માતાનું શિક્ષણ :

પિતાનો વ્યવસાય :

માતાનો વ્યવસાય :

કુટુંબની માસિક આવક :

થોડા દિવસ પહેલાં તમને તમારા વિષેના અત્યારના ખ્યાલો વ્યક્ત કરવા ફેટલાંક વાક્યો આપવામાં આવ્યા હતાં. આ વખતે પણ તમને એજ વાક્યો ફરીથી આપવામાં આવે છે. તમને કેવા પ્રકારના માનવ થવું ગમે તે આ વાક્યોના અનુસંધાનમાં તમારે જણાવવાનું છે. અત્યારે જે ખ્યાલો તમારા વિષે ધરાવો છો, તેનાથી તમારા વિષેના ભવિષ્યના ખ્યાલો જુદા પણ હોઈ શકે. માટે ભવિષ્યમાં તમને કેવા પ્રકારના માનવ થવું ગમે, એ લક્ષમાં રાખી નીચે આપેલી સૂચના અનુસાર તમારે વાક્યોની પસંદગી કરવાની છે. જવાબ આપતી વખતે તમે તમારા વિષેના ભવિષ્યના ખ્યાલો રજૂ કરો છો, તે ભૂલશો નહીં.

- ૧ સૌ પ્રથમ બધાંજ (૪૬) વાક્યો કાળજીપૂર્વક વાંચો. ત્યારબાદ એમાંથી ૧૭ (સત્તર) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમને બીજાં વાક્યોની સરખામણીમાં વધારે અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ ૧૭ (સત્તર) વાક્યો આગળ ખરા '✓' નું નિશાન કરો.
- ૨ તમે ૧૭ (સત્તર) વાક્યો પસંદ કર્યાં છે તેમાંથી ૮ (આઠ) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૧૭ (સત્તર) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને વધારે અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ આઠ વાક્યોની આગળ ખરા '✓' ની નિશાનીની આબુખાબુ કૌંસ (✓) કરો.
- ૩ જે ૮ (આઠ) વાક્યો તમે પસંદ કર્યાં છે તેમાંથી ૨ (બે) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૮ (આઠ) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને મહદ્ અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ બે વાક્યોની આગળ ખરા અને કૌંસ નિશાનીની આબુખાબુ મોટા [(✓)] કૌંસ કરો.
- ૪ તમે સૂચના ૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૭ (સત્તર) વાક્યો પસંદ કર્યાં છે તે સિવાયનાં બીજાં ૩૨ (બત્રીસ) વાક્યોમાંથી ૧૭ (સત્તર) વાક્યો એવાં પસંદ કરો કે જે તમને બીજાં વાક્યોની સરખામણીમાં ઓછા અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ ૧૭ (સત્તર) વાક્યોની આગળ ચોકડી 'X' ની નિશાની કરો.
- ૫ આ ૧૭ (સત્તર) વાક્યોમાંથી ૮ (આઠ) વાક્યો એવાં શોધી કાઢો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૧૭ (સત્તર) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને થોડાક અંશે લાગુ પડતાં હોય. આ (૮) આઠ વાક્યોની સામે ચોકડીની આબુખાબુ કૌંસ (X) કરો.
- ૬ આ ૮ (આઠ) વાક્યોમાંથી ૨ (બે) વાક્યો એવાં શોધી કાઢો કે જે તમે પસંદ કરેલાં ૮ (આઠ) વાક્યોની સરખામણીમાં તમને ખૂબ થોડા અંશે લાગુ પડતાં હોય અથવા ભિન્નકુલ લાગુ ન પડતાં હોય. તમારો જવાબ દર્શાવવા આ બે વાક્યોની આગળ ચોકડી અને વર્તુળની આબુખાબુ મોટા કૌંસ [(X)] કરો.

આમ કર્યા પછી ફરીથી તપાસી જુઓ કે તમે નીચે પ્રમાણે નિશાની પૂરે કે કેમ ?

ફક્ત ૬ (નવ) વાક્યોની સામે '✓' ની નિશાની

૬ (છ) વાક્યોની સામે (✓) ની નિશાની

૨ (બે) વાક્યોની સામે [(✓)] ની નિશાની

આવી જ રીતે

ફક્ત ૬ (નવ) વાક્યોની સામે 'X' ની નિશાની

૬ (છ) વાક્યોની સામે (X) ની નિશાની

૨ (બે) વાક્યોની સામે [(X)] ની નિશાની

કસોટી આપતી વખતે તમે તમારા વિષેના ~~અત્યારના~~ ^{ભવિષ્યના} ખ્યાલો વ્યક્ત કરી રહ્યા છે. તે ચૂકશો નહિ.

તમારા સાચા અને પ્રામાણિકપણે આપેલા જવાબો ઉપર જ સંશોધનની સફળતાનો આધાર છે.

તમારા સહકાર બદલ આભાર

- ૧ મને લાગે છે કે મારાં કુટુંબીજનો બધી રીતે સારાં છે.
- ૨ હું જોઈએ તેટલો હોંશિયાર નથી એ વાત હું સ્વીકારી શકતો નથી.
- ૩ મિત્રોને સત્કારવામાં હું માનું છું પણ હું તેમનો કેવી રીતે વધુ સારો સત્કાર કરી શકું તેની મને ખબર નથી.
- ૪ મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિમાં મારી શક્તિઓ કામ આવતી નથી.
- ૫ ગુચ્છવણભરી પરિસ્થિતિમાં પણ હું બીજાનાં સૂચનો સ્વીકારવામાં માનતો નથી; કેમકે મને મારી નિર્ણયશક્તિમાં વિશ્વાસ છે.
- ૬ મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિમાં હતાશ થવાને બદલે ઘણુંખરું હું હિંમતભરે આગળ વધવામાં માનું છું.
- ૭ જ્યારે મારા વિષે થતી ટીકા સાંભળું છું ત્યારે હું લાગણી વિવશ બની જાઉં છું.
- ૮ મને લાગે છે કે મારાં માળાપ મારા જે દોષ કાઢે છે તે ખરેખર મારામાં નથી.
- ૯ કોઈપણ કાર્ય ઘણી રીતે થઈ શકે છે પણ મારી નિર્ણય શક્તિને અનુસરવામાં હું માનું છું.
- ૧૦ કેટલાક લોકો મને ગમતા નથી અને તેથી હું તેમનામાં લગતો નથી.
- ૧૧ મારા વિષેની કોઈપણ ટીકા સહન કરવાની શક્તિ હું ધરાવું છું.
- ૧૨ જ્યારે લોકો મને બુદ્ધિશાળી કહે છે ત્યારે હું તે સરળતાથી માની શકતો નથી.
- ૧૩ મને લાગે છે કે મારો સ્વભાવ થોડો લાગણીશીલ છે.
- ૧૪ હું માનું છું કે હું બધી રીતે શક્તિશાળી છું.
- ૧૫ કુટુંબમાં સામાન્ય રીતે મારું માન જળવાય છે.
- ૧૬ કોઈપણ પ્રશ્નના નિરાકરણ માટે કયા માર્ગનો આશરો લેવો તે હું નક્કી કરી શકતો નથી.
- ૧૭ મને લાગે છે કે હું બીજાઓ જેટલો બુદ્ધિશાળી નથી પણ મારામાં જે બુદ્ધિ છે તેનાથી મને સંતોષ છે.
- ૧૮ જીવનમાં મને સારા અને નરસા બન્ને જાતના અનુભવો થયા છે. સુખદ અનુભવોથી મને આનંદ ઉપજે છે અને દુઃખદ અનુભવોથી મને દુઃખ ઉપજે છે.
- ૧૯ મારે બીજાઓ સાથે હુકાળો લાગણીભર્યો સંબંધ છે.
- ૨૦ મારા મિત્રો ટીકા કરે તો પણ હું એમની દરકાર કરતો નથી.
- ૨૧ મને લાગે છે કે હું ઓછી મહેનતે ઘણું કાર્ય કરવા શક્તિમાન છું.
- ૨૨ મને કેટલીકવાર લાગ્યા કરે છે કે હું મારાં કુટુંબીજનોને ઉપયોગી કાર્ય કરતો નથી.
- ૨૩ કોઈપણ કારણ સિવાય ઘરમાં હું ઉશ્કેરાયલો રહું છું અને મને ખાતરી છે કે એને કાબુમાં લેવા હું કોઈપણ કરી શકું એમ નથી.
- ૨૪ મારે એવા થોડાક જ મિત્રો છે જે મને મુશ્કેલીના સમયે મદદ કરી શકે.
- ૨૫ સામાન્ય રીતે નિર્ણય લીધા પછી એના પરિણામોની મને ચિંતા થતી નથી.
- ૨૬ પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે મારે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડે છે.
- ૨૭ હું માનું છું કે બીજાઓનો મારી ટીકા કરવા પાછગનો ઈરાદો ઘણુંખરું મને ઉતારી પાડવાનો કે હલકો પાડવાનો છે.
- ૨૮ જુદીજુદી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની મારી શક્તિમાં મને શ્રદ્ધા છે. જો કે મારા કેટલાક પ્રશ્નો હજી ઉકેલી શકાયા નથી.

- ૨૯ મારા કુટુંબમાં બનતા લગભગ દરેક બનાવની મને જાણ છે.
- ૩૦ મને લાગે છે કે હું ઉચ્ચ કક્ષાની બુદ્ધિ ધરાવતો નથી.
- ૩૧ મને લાગે છે કે મારા વિષેની સાચી ટીકાનો જ મારે સ્વીકાર કરવો જોઈએ.
- ૩૨ મને લાગે છે કે વિચાર કરીને જ નિર્ણય લેવો જોઈએ.
- ૩૩ કેટલીકવાર હું આશા અને નિરાશાના વમળમાં જ અટવાતો હોઉં એમ લાગે છે.
- ૩૪ હું ઘણુંજૂં જૂના મિત્રો સાથે સંબંધ ટકાવી રાખું છું.
- ૩૫ મારામાં કેટલીક સરળ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ છે, પણ જ્યારે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ આવી પડે છે ત્યારે હું તેનો સામનો કરતાં બચકાઉં છું.
- ૩૬ મારા કુટુંબમાં મને પૂરતી સ્વતંત્રતા હોવા છતાં પણ હું મારાં માળખા સમક્ષ મારા પ્રશ્નો સહેલાઈથી રજૂ કરી શકતો નથી.
- ૩૭ હું જાતે નિર્ણય લઉં છું અને ઘણુંજૂં તેને વળગી રહું છું.
- ૩૮ હું મુશ્કેલીઓથી દૂર ભાગું છું.
- ૩૯ મારી બુદ્ધિ માટે મને માન છે કારણ કે હું માનું છું કે બીજાઓ કરતાં હું બુદ્ધિમાં જરાપણ ઉતરતો નથી.
- ૪૦ અતિશય મિત્રાચારી દર્શાવનાર લોકોથી સાવધ રહેવું જોઈએ એમ હું માનું છું.
- ૪૧ મારી લાગણીઓને હું સંપૂર્ણપણે અંકુશમાં રાખી શકું છું.
- ૪૨ મને લાગે છે કે પરિચિત અને અપરિચિત લોકોમાં થતી મારા વિષેની ટીકાઓ મારે ખેલદિલીથી સ્વીકારી લેવી જોઈએ.
- ૪૩ મારી પ્રવૃત્તિઓમાં મારાં માળખા રસ લે છે છતાં પણ મને સંતોષ નથી.
- ૪૪ કોઈપણ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં મગજ પરનો કાબુ ગુમાવવાથી નુકસાન થાય છે એમ માનવા છતાં પણ હું કેટલીકવાર મગજ પરનો કાબુ ગુમાવી દઉં છું.
- ૪૫ મારા વિષેની સાચી ટીકાનો સ્વીકાર કરવાથી મારામાં સુધારો થાય એમ જાણવા છતાંય જ્યારે હું ટીકા સાંભળું છું ત્યારે નાસીપાસ થઈ જાઉં છું.
- ૪૬ મારા પ્રશ્નોને હું સારી રીતે સમજી શકવાને શક્તિમાન છું.
- ૪૭ એવી કેટલીક બાબતો છે કે જેમાં હું પોતે નિર્ણય લઈ શકવા અસમર્થ છું. વડીલો અથવા મિત્રોનાં સલાહ સૂચનો આવા સમયે ઉપયોગી થઈ પડે એમ હું માનું છું.
- ૪૮ મને શ્રદ્ધા છે કે હું કોઈપણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકું એટલો બુદ્ધિશાળી છું, જો કે હજી મારે ઘણા પ્રશ્નો ઉકેલવાના છે.
- ૪૯ ઘણીવાર મને લાગે છે કે લોકો ઘણા સ્વાર્થી છે, કારણ કે તેઓને જ્યારે આપણી પાસેથી કામ કઢાવવું હોય ત્યારે જ આપણી સાથે સંબંધ રાખે છે.

APPENDIX B

=====

SELF - ESTEEM SCALE
(English Version)

=====

Instructions Concerning 'Self'

= = = = =

Every individual has definite notions about his interests, aptitudes and abilities. We can express our notions about ourselves through statements. In order to know what type of notions you have about yourself or how you perceive your self in the present situation some statements are given below :

Read these statements carefully and indicate what type of ideas you have about yourself at present according to the following instructions while responding to the statements, please do not forget that you are expressing your notions as to what you actually are at present.

1. First of all read all the 49 items carefully. Out of these items, select 17 items which, you think, are more applicable to you. Put a ✓ (tick) mark against each item number to indicate your preferences, ~~to you. Put a tick (✓) mark against each item number to indicate your preferences.~~
2. From the 17 items that you have just preferred, choose eight items that are more applicable to you than any one of the remaining items. Indicate your choice by putting ^{brackets}~~branches~~ on both the sides of the tick marks (✓).
3. From the eight items, select two that are more applicable to you ~~than~~ the remaining items. Put the large brackets on both the sides of the small brackets [(✓)] to indicate your choice.

4. You have selected 17 items which you think, are more applicable to you. Now, out of the remaining 32 items select 17 that you think, are less applicable to you. Indicate your answer by X (cross) marks before the number of each preferred item.
5. From the 17 items that you have just selected, choose eight that are less applicable to you in comparison to the remaining nine items. Indicate your answer by putting small brackets on both the sides of the cross (X).
6. Out of these eight items, select two that you think, are less applicable to you than the remaining items. Indicate your choice by putting large brackets on both the sides of small brackets. [(X)]

After completing this be sure that you have marked the statements as follows :

✓ before nine items
 (✓) before six items
 [(✓)] before two items
 X before nine items
 (X) before six items
 [(X)] before two items

The success of this investigation depends upon your true and honest answers.

Thanks for your co-operation.

Instructions Concerning 'Ideal Self'

"Two days ago you were given some statements to express your ideas about your self as you are at present. This time you are given the same statements. You have to indicate in reference to these items what type of person you would like to be whatever ideas you have about yourself at present may be different from those you might have about yourself in future. You have to choose each item keeping in mind the type of person you would like to be in future. While answering you should not forget that you are expressing your ideas about yourself in future."

They had told to describe their ideal selves by sorting the items in the same manner, in which they did for the description of their present selves.

Statements :

1. I think my parents are good in all respects.
2. I cannot believe that I am not clever enough.
3. I believe in treating friends, but I do not know how to accord good hospitality to them.
4. My abilities are not activated in a critical situation.
5. I do not believe in accepting suggestions from others even in difficult situation, because I have confidence in my ability to make a decision.
6. Without being discouraged in a critical situation I generally believe in pushing forward with courage.
7. Whenever I hear criticism about me, ^{myself} I become emotionally upset.
8. I feel that whatever faults that are ascribed to me by my parents are really not with me.

9. Any work can be done in many ways, but I believe in following my decision making ability.
10. I do not like some people so I do not mix with them.
11. I have the ability to stand any criticism about me.
12. When people say that I am intelligent I cannot believe it so easily.
13. I think that I am a little bit sensitive.
14. I feel that I am capable in all respects.
15. Generally I receive due respect in my family
16. I am not able to decide what method to follow to solve a problem.
17. I think that I am not as intelligent as others are, but I am satisfied with what I have
18. I have both good and bad experiences in life. Good experiences give me pleasure while bad ones give me pain.
19. I have warm emotional relationship with others.
20. Even if my friends criticize me, I do not care for them.
21. I feel that I can achieve more with less effort.
22. I sometimes feel that I am not doing any work useful to my family.
23. I remain irritated at home without any reason and I am sure that I cannot do anything to control it.
24. I have very few friends who can help me in need.
25. Generally after taking a decision I do not worry about its results.
26. I have to work hard to get through the examination.
27. I believe that the intention of others to criticize me is generally to belittle me.

28. I have confidence in my ability to face different situations, though some of my problems are not yet solved.
29. I am aware of each and every event that takes place in my family.
30. I feel that I do not have high level of intelligence.
31. I feel that only true criticism about me must be accepted.
32. I feel that a decision should be taken after full consideration.
33. I feel that I am ~~not~~ in a whirlpool of hope and despair.
34. I generally keep up relationships with old friends.
35. I have the ability to face easy situations, but I hesitate to face a difficult situation when it arises.
36. I have enough freedom in my family, even then, I cannot put my problem before my parents freely.
37. I take a decision on my own and generally stick to it.
38. I turn away from difficulties.
39. I have respect for my intelligence because I believe that I am inferior to others in respect of my intelligence.
40. I think that I should be on my guard with people who are ~~so~~ more friendly.
41. I can fully control my feelings.
42. I feel that I should accept criticism frankly made by familiar and unfamiliar persons about me.
43. My parents take interest in all my activities, yet I am not satisfied with them.
44. In spite of my knowledge of the fact that losing self control in a difficult situation is harmful, I sometimes lose control over myself.

45. In spite of knowing that the acceptance of true criticism about me will bring about improvement in me, I feel dejected when I hear it.
 46. I am able to understand my own problems.
 47. There are some matters on which I am unable to take a decision. I think that suggestions from friends and elders would be useful on such occasions.
 48. I am confident that I am intelligent enough to face any situation, though I have still many problems to solve.
 49. Sometimes I feel that people are selfish, because they maintain good relations with us whenever they want to get their work done by us.
-

APPENDIX C

DEPRESSIVE AFFECT SCALE

=====

મહારાજ સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી

ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ સાયકોલોજી

ફક્ત સંશોધન માટે

વિદ્યાર્થીનું પૂરું નામ :

શાળાનું નામ

વિદ્યાર્થીનો નંબર :

ધોરણ :

જાતિ : છોકરો / છોકરી

ઉંમર :

જન્મનો ક્રમ :

બાઈબહેનોની સંખ્યા :

આજની તારીખ :

પિતાનું શિક્ષણ :

માતાનું શિક્ષણ :

પિતાનો વ્યવસાય :

માતાનો વ્યવસાય :

કુટુંબની માસિક આવક :

સૂચના

ફેકલ્ટીકવાર એવા પ્રસંગો બને છે જેમાં આપણે હતાશા અને નિરાશા અનુભવીએ છીએ, જ્યારે ફેકલ્ટીક પ્રસંગોમાં આપણે પ્રોત્સાહિત બની જઈએ છીએ. જુદા જુદા પ્રકારની લાગણીઓ અનુભવવી એ મનુષ્ય સ્વભાવનું લક્ષણ છે. તમને તમારા અનુભવોમાં કેવા પ્રકારની લાગણીઓ થાય છે તે જાણવાના આશયથી નીચે ફેકલ્ટીક વાક્યો આપવામાં આવ્યાં છે. દરેક વાક્ય કાળજીપૂર્વક વાંચી નક્કી કરો કે તમને એ ફેકલ્ટીક અંશે લાગુ પડે છે. જો એ વાક્ય તમને મહદ્ (વધારે) અંશે લાગુ પડતું હોય તો '૩' આજુબાજુ વર્તુળ કરો, અને સાધારણ અંશે લાગુ પડતું હોય તો '૨' ની આજુબાજુ વર્તુળ કરો, અને તમને એ બિનકુલ લાગુ પડતું ન હોય તો તે દર્શાવવા '૧' ની આજુબાજુ વર્તુળ કરો.

આ તમારી કોઈપણ પ્રકારની કસોટી નથી. માટે વિનંતિ છે કે વિના સંકોચે, પ્રમાણિતપણે નિખાલસતાથી જવાબ આપશો. બધી વિગતો ખાતરી રહેશે તેની ખાતરી આપવામાં આવે છે.

તમારે શું કરવાનું છે તે બાબતમાં હજી પણ કંઈ શંકા હોય તો પૂછો.

તમારા સહકાર બદલ આભાર.

(૨)

૧	મને લાગે છે કે હું ખીજના નેટલો આનંદિત રહી શકતો નથી.	૧	૨	૩
૨	હું જલદી હિંમત હારી નીકળું છું.	૧	૨	૩
૩	મને લાગે છે કે હું કંઈપણ સારું કરી શકીશ નહિ.	૧	૨	૩
૪	હું લાંબા સમય સુધી મુસીબતોનો વિચાર કર્યા કરું છું.	૧	૨	૩
૫	મારાથી કંઈક ખરાબ થઈ જશે એવી મને ખીક રહે છે.	૧	૨	૩
૬	ભવિષ્યમાં મારી ઉન્નતિ થશે કે કેમ તે માટે મને શંકા છે.	૧	૨	૩
૭	નાની બાબતો પર ક્યારેક હું ખૂબ ચિંતા કરું છું.	૧	૨	૩
૮	સામાન્ય સંજોગોમાં પણ હું લાગણીવિવશ બની જાઉં છું.	૧	૨	૩
૯	હું નિષ્ફળ જઈશ એટલે ખીકે કોઈપણ તક ઝડપી લેતાં ખૂબ જ સંકોચ અનુભવું છું.	૧	૨	૩
૧૦	મારા વ્યવહારમાં એવી કોઈ વસ્તુ નથી કે જે મને ઉત્સાહી બનાવી શકે.	૧	૨	૩
૧૧	ઘણા મિત્રોના સંપર્કમાં આવવા છતાં મને લાગે છે કે હું એકલો અને અટ્ટલો જ છું.	૧	૨	૩
૧૨	કોઈકવાર મને એટલો બધો ગુસ્સો આવે છે કે મને નિરાંતે ઉઘ આવતી નથી.	૧	૨	૩
૧૩	હું કંઈપણ કાર્ય સફળતાપૂર્વક પાર પાડી શકીશ તેમ લાગતું નથી.	૧	૨	૩
૧૪	જ્યારે દિવસ દરમિયાન બની ગયેલા બનાવો પર વિચારું છું ત્યારે હું ગમગીની અનુભવું છું.	૧	૨	૩
૧૫	કંઈપણ કારણ સિવાય હું ઘરમાં ગુસ્સે થયેલો રહું છું.	૧	૨	૩
૧૬	વડીલો તેમજ શિક્ષકોના કપકાથી હું ખૂબ જ વ્યથિત થાઉં છું.	૧	૨	૩
૧૭	હું કટોકટી અથવા મુશ્કેલીઓથી દૂર ભાગું છું.	૧	૨	૩
૧૮	ઇચ્છિત વસ્તુ મળવા છતાં પણ મને શાંતિ નથી.	૧	૨	૩
૧૯	દરેક માણસને એના કાર્યોનો બદલો મળે છે એમ માનીને હું ચાલું છું.	૧	૨	૩
૨૦	હું ખીજઓ નેટલો સુખી નથી.	૧	૨	૩
૨૧	છેલ્લા કેટલાક સમયથી અભ્યાસમાં કે ખીજ કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં મારું મન લાગતું નથી.	૧	૨	૩
૨૨	મારી મુઠવણો કોઈને કહી ન શકવાથી હું દુઃખી રહું છું.	૧	૨	૩
૨૩	મારા મિત્રો, શિક્ષકો અને વડીલો મને વારંવાર નિરાશ કરે છે.	૧	૨	૩
૨૪	ઘણીવાર હું એટલો બધો વ્યથ રહું છું કે વાંચું છું તે વાદ રહેતું નથી.	૧	૨	૩
૨૫	મને લાગે છે કે હું કોઈપણ કાર્ય માટે લાયક નથી.	૧	૨	૩
૨૬	ઘણીવાર ઘરથી કે શાળાથી દૂર દૂર એકાંતમાં જતા રહેવાનું મને મન થાય છે.	૧	૨	૩
૨૭	મને કોઈપણ કેકાણે આનંદ જેવું લાગતું નથી.	૧	૨	૩
૨૮	હું કલોકો સુધી એકલો અને અટ્ટલો બેસી રહું છું.	૧	૨	૩
૨૯	મારી ઇચ્છાથી હું કોઈપણ કાર્ય કરી શકું તેમ નથી.	૧	૨	૩
૩૦	ખીજઓ આપણી વિરુદ્ધ હોય તો કોઈપણ બાબતમાં ભાગ લેવો ન જોઈએ તેમ હું માનું છું.	૧	૨	૩

APPENDIX D

=====

DEPRESSIVE AFFECT SCALE

(English Version)

=====

MAHARAJA SAYAJIRAO UNIVERSITY OF BARODA
Faculty of Education and Psychology, Baroda.

(Only for Research)

Instructions

Sometimes on certain occasions we feel dejected and disappointed, whereas on certain occasions we feel elated. To experience different feelings is a trait of human nature. Some statements are given below ~~and~~ with a view to knowing what kinds of feeling you experience. Decide, after reading carefully every statement, to what extent it applies to you. If a statement applies to you to a greater extent, draw a circle around '3' and if it applies to a lesser extent draw a circle around '2'. If it does not apply to you at all, put a circle around '1'.

This is not a test of your ability. You are, therefore, ^{es} requested to answer freely, frankly and honestly. You are assured that all your answers will be kept confidential.

If you have any question about what you have to do, please ask.

Thanks for your co-operation.

Statements

1. I feel that I do not remain as cheerful as others. 1 2 3
2. I easily lose courage. 1 2 3
3. I feel that I will not be able to do something good. 1 2 3
4. I think of difficulties for a long time. 1 2 3
5. I fear that I will do something bad. 1 2 3
6. I am doubtful whether I will progress in the future. 1 2 3
7. I sometimes worry too much over small matters. 1 2 3
8. I become emotional even in ordinary matters. 1 2 3
9. I greatly hesitate to seize any opportunity for fear of failure. 1 2 3
10. There is nothing in my family that would inspire me. 1 2 3
11. In spite of coming in contact with many friends I feel I am alone. 1 2 3
12. Sometimes I get so angry that I cannot get a sound sleep. 1 2 3
13. I do not think that I will be able to complete any work successfully. 1 2 3
14. I feel depressed whenever I think of the incident taken place during the day time. 1 2 3
15. Without any reason, I remain angry at home. 1 2 3
16. I become very sad due to elder's and teacher's scolding. 1 2 3
17. I run away from crisis and difficulties. 1 2 3
18. In spite of getting desired thing I do not have peace of mind. 1 2 3

19. I do my work, thinking that every person gets reward
for his work. 1 2 3
20. I am not as happy as others. 1 2 3
21. During the last few days I cannot concentrate my
mind on my study or any other activities. 1 2 3
22. I feel sad because I cannot tell my problems to
others. 1 2 3
23. My friends, teachers and elders often disappoint me. 1 2 3
24. Very often I remain so much worried that I cannot
remember what I read. 1 2 3
25. I feel that I am not fit to do any work. 1 2 3
26. I often like to go away from home and school to
far - off lonely place. 1 2 3
27. I do not feel joyous any where. 1 2 3
28. I sit alone for hours together. 1 2 3
29. I cannot do any work on my own will 1 2 3
30. I believe that if others are against us, we should
not participate in any matter. 1 2 3
-

APPENDIX E

NEUROTIC SCALE

મહારાજ સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી
ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ સાયકોલોજી

ફક્ત સંશોધન માટે

વિદ્યાર્થીનું પૂરું નામ :

શાળાનું નામ

વિદ્યાર્થીનો નંબર :

ધોરણ :

જાતિ : છોકરો / છોકરી

ઉંમર :

જન્મનો ફ્રેમ :

ભાઈબહેનોની સંખ્યા :

આજની તારીખ :

પિતાનું શિક્ષણ :

માતાનું શિક્ષણ :

પિતાનો વ્યવસાય :

માતાનો વ્યવસાય :

કુટુંબની માસિક આવક :

સૂચના :—

આ પ્રશ્નાવલિમાં અનેક પ્રસંગોને આવરી લેતાં જુદાં જુદાં વાક્યો આપવામાં આવ્યાં છે. દરેક વાક્ય વાંચો અને તે વાક્ય તમને જેટલો અંશે લાગુ પડે તે મુજબ ચોક્કસ જવાબ આપો. એમાં ખરા કે ખોટાનો સવાલ નથી. કારણ કે દરેક વ્યક્તિના વિચારો તેને માટે સાચા જ હોય છે. વિનંતિ છે કે બંને ત્યાં સુધી વિના સંકોચે ચોક્કસ અને સાચા ઉત્તરો આપશો.

નીચે નમૂના માટે એક પ્રશ્ન આપ્યો છે જેના ઉત્તર આપવા પ્રયત્ન કરશો; અને તે ઉપરથી પ્રશ્નાવલિમાં તમારે શું કરવાનું છે તેની સમજ પડશે.

દાખલા તરીકે—

ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ આવે છતાં સામાન્ય રીતે મારો ઉત્સાહ એટલો જ રહે છે. અ, બ, ક,

જો ઉપરનું વાક્ય તમને લાગુ પડતું હોય તો ‘અ’ ની આશુબાળુ વર્તુળ કરો. અને તમને લાગુ ન પડતું હોય તો ‘ક’ ની આશુબાળુ વર્તુળ કરો. પરંતુ એ વાક્ય માટે કોઈપણ પ્રકારનો નિર્ણય ન કરી શકો તો ‘બ’ ની આશુબાળુ વર્તુળ કરો.

આ અંગે તમારે કંઈ પૂછવા જેવું લાગે તો પૂછી શકો છો. દરેક પ્રશ્નના ત્રણ શક્ય ઉત્તર ‘અ’, ‘બ’ અને ‘ક’ આપ્યા છે તેમાંથી તમને લાગુ પડતા ઉત્તરની આશુબાળુ વર્તુળ કરો.

નીચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા પ્રયત્ન કરશો.

- ૧ બંને તેટલી સ્પષ્ટ અને સાચી માહિતી આપશો. ખોટો ઉત્તર આપશો નહીં કારણ કે તમે જે વિચારો છો તે તમારા માટે સાચું છે.
- ૨ દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર આપશો. જો કોઈ પ્રશ્ન તમારી રૂચિઅનુસાર ન હોય તો પણ ઉત્તર આપશો તમારા ઉત્તર ખાનગી રાખવામાં આવશે.
- ૩ બંને ત્યાં સુધી ‘અ’ અને ‘ક’ માં જ ઉત્તર આપશો. આમ કરવું અશક્ય અથવા અચોક્કસ લાગે તો જ ‘બ’ માં ઉત્તર આપશો.

પ્રશ્નાવલિ —

- ૧ જ્યારે થોડા વખત માટે પણ ઘરથી દૂર ધવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે હું એટલે બની જાઉં છું. અ બ ક
- ૨ કોઈપણ બાબતમાં મક્કમ નિર્ણય લીધા પછી પણ મારો નિર્ણય સહેલાઈથી ફરી જાય છે. અ બ ક
- ૩ જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મારે માટે સારું કાર્ય કરે ત્યારે પણ હું તેના પ્રત્યે શંકાની દૃષ્ટિએ જોવા પ્રેરાઉં છું. અ બ ક
- ૪ જ્યારે કોઈ કાર્ય મને મુશ્કેલ લાગે છે ત્યારે તેના પર વધુ પ્રયત્ન કરવાને બદલે તેને પડતું મૂકવાનું હું પસંદ કરું છું. અ બ ક
- ૫ જ્યારે હું સાંકડા રસ્તા પર અથવા તો મકાનની ડાચાઈ પર હોઉં છું ત્યારે મને ખૂબ જ ખીક લાગે છે. અ બ ક
- ૬ હું વિનાકારણ વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઈ જાઉં છું. અ બ ક
- ૭ એકવાર કોઈપણ યોજના નક્કી કર્યા પછી તેમાં ફેરફાર કરવાનું મારે માટે મુશ્કેલ છે. અ બ ક
- ૮ હું એક્સ કારણ સિવાય આનંદિત કે નિરાશ થઈ જાઉં છું. અ બ ક
- ૯ જો મારે મારી ઈચ્છા પ્રમાણે જીવન ફરીથી જીવવાનું હોય તો હું એવી જિંદગી પસંદ કરું કે જેમાં કંઈપણ દુઃખ કે મુશ્કેલી ન હોય. અ બ ક
- ૧૦ મને કોઈ વસ્તુ પ્રસંગ કે વ્યક્તિ વિષે સતત વિચાર આવ્યા જ કરે છે, અને તે વિચારોને દૂર કરવા માટે મારે ખૂબજ પ્રયત્ન કરવા પડે છે. અ બ ક
- ૧૧ જ્યારે હું મુશ્કેલીઓને લીધે ચિંતામાં ઘેરાઈ જાઉં છું ત્યારે મુશ્કેલીઓનો સામનો એકલે હાથે કરવાને બદલે મિત્રોની કે વડીલોની મદદ લેવાનું પસંદ કરું છું. અ બ ક
- ૧૨ કોઈપણ પ્રસંગે નિયત સમય કરતાં ખૂબ જ વહેલો પહોંચી જવા માટે હું અધીરો બની જાઉં છું. અ બ ક
- ૧૩ હાથ પર લીધેલું કોઈપણ કાર્ય સંપૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી પ્રયત્નો કર્યા કરવાની ધીરજ મારામાં રહી શકતી નથી. અ બ ક
- ૧૪ મારું માથું વારંવાર દુઃખી આવે છે. અ બ ક
- ૧૫ હું કોઈકવાર એટલો બધો આનંદિત થઈ જાઉં છું કે આ આનંદ લાંબો વખત નહીં ટકે તેમ મને લાગે છે. અ બ ક
- ૧૬ કોઈપણ કાર્ય કર્યા પછી તેને મનમાંથી દૂર ફરી નિરાંતે આરામ લેવાનું મારે માટે મુશ્કેલ બને છે. અ બ ક
- ૧૭ મારી લાગણીઓ ખૂબજ જલ્દી દુભાય છે. અ બ ક
- ૧૮ હું નજીવી બાબતમાં વધારે પડતી ચિંતા કરું છું. અ બ ક
- ૧૯ લાંબા સમય પછી શાળાના મિત્રો કે ઓળખીતાઓ સામે મળે ત્યારે તેમનું ધ્યાન ન હોય તો તેમની સાથે વાતચીત કરવાનું હું ટાળું છું. અ બ ક

(૪)

- ૨૦ કોઈપણ ખાસ ધ્યેય સિવાય ઘણીવાર મારાથી વસ્તુઓ ગણાઈ જાય છે. અ બ ક
- ૨૧ કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ અને ઇલાક કરી શકે એમ નથી એમ જાણવા છતાં મને એમને લાય રહ્યા કરે છે. અ બ ક
- ૨૨ મારા મનમાં નિરાશા એટલે ઊંડે સુધી વ્યાપી જાય છે કે હું તેનાથી જલ્દી મુક્ત થઈ શકતો નથી. અ બ ક
- ૨૩ હું સવારમાં ઘણીવાર થાક અનુભવું છું. અ બ ક
- ૨૪ મને એમ લાગે છે કે હું પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બનવા શક્તિમાન નથી. અ બ ક
- ૨૫ જ્યારે હું કોઈપણ યોજનામાં લાગ લઉં છું ત્યારે એવો આગ્રહ રાખું છું કે દરેક કાર્ય મારા જ મત પ્રમાણે થવું જ જોઈએ અને જો તેમ ન થાય તો તે યોજનાને પડતી મૂકવાનું પસંદ કરું છું. અ બ ક
- ૨૬ કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ માટે વધુ સમય રાહ જોવામાં મારી ધીરજ રહેતી નથી. અ બ ક
- ૨૭ બીજાઓની સાથે હોવા છતાં કોઈક વખત હું એકલવાયાપણાની લાગણી અનુભવું છું. અ બ ક
- ૨૮ જ્યારે કોઈ આગામી મુશ્કેલ કાર્ય વિષે વિચાર કરું છું ત્યારે હું ગભરાઈ જાઉં છું. અ બ ક
- ૨૯ જ્યારે હું દિવસ દરમિયાન બની ગયેલા પ્રસંગો ઉપર વિચાર કરું છું ત્યારે હું ગમગીન બની જાઉં છું. અ બ ક
- ૩૦ ઇચ્છિત વસ્તુઓ મને મળવા છતાં મને એ જ લાગ્યા કરે છે કે હજી કંઈક મેળવવાનું બાકી છે. અ બ ક

306

A P P E N D I X F

=====

NEUROTIC SCALE

(English Version)

=====

MAHARAJA SAYAJIRAO UNIVERSITY OF BARODA
Faculty of Education and Psychology, Baroda.

(Only for Research)

Instructions

In this questionnaire are given many statements comprising different occasions. Read each statement and indicate the extent to which it applies to you. There are no right or wrong answers because the ideas expressed by each individual are correct for him. You are requested to answer correctly and freely as far as possible.

Below is given one statement as an illustration. Try to answer it, so that you can know what you are supposed to do in the questionnaire.

' In the face of difficulties, my enthusiasm generally, remains unabated. '

If the above statement applies to you, draw a circle around 'A' and if does not apply to you, draw a circle around 'C'. But if you can't decide about the statement, draw a circle around 'B'.

You can ask for any clarification if you so desire. For each statement three possible alternatives A, B and C are given. You have to draw a circle around one that applies to you.

Remember the following rules :

1. Give clear and correct information as far as possible. Don't give wrong answers because whatever you think is correct for you.
2. Encircle each statement, Even if ^{it} does not appeal to you, try to answer it. Your answers will be kept confidential.
3. As far as possible try to mark A or C. If this is not possible, mark B.

Questionnaire

1. I feel uneasy whenever I have to stay away from home even for a short time. A B C
2. Even after taking a firm decision in any matter, my decision can easily be changed. A B C
3. Even though a person does something good for me, I look at him with suspicion. A B C
4. When I find that a particular work is difficult, I prefer to drop it, instead of trying hard for it. A B C
5. Whenever I am in a narrow street or at the top of a building I get scared. A B C
6. I get irritated without any apparent reasons over trivials. A B C
7. Once I make a plan, it becomes difficult for me to change it. A B C
8. Without any definite reason, I become happy or disappointed. A B C

9. If I have to live again according to my wish, I would prefer a life in which there are no sorrows or difficulties. A B C
10. I get constant thoughts about some object, event or person and I have to try hard to get rid of these thoughts. A B C
11. Whenever I get worried due to difficulties, I prefer to take help of friends or elders instead of dealing with difficulties single handedly. A B C
12. I become impatient to reach earlier than the appointed time on any occasion. A B C
13. I do not have patience to go on trying the work undertaken by me till it is completed. A B C
14. I often get headache. A B C
15. Sometimes I become so joyous that, I feel, this joy will not last long. A B C
16. Even after completing the work it becomes difficult for me to rid myself of and take rest. A B C
17. My feelings are easily hurt. A B C
18. I worry much over trivial matters. A B C
19. When any class-mates or other known persons meet me after a long time, I avoid talking to them if they fail to notice me. A B C
20. Without any reason many a time, I count things. A B C
21. Even if after knowing that no person or object can hurt me, I am afraid of them. A B C
22. I am so much depressed that I cannot overcome it easily. A B C
23. Many a time I feel tired in the morning. A B C
24. I feel that I am not able to adjust to the circumstances. A B C

25. Whenever I take part in any activity, I insist that everything should be done according to my wish and if it does not happen the way I desire, I prefer to drop it. A B C
26. I do not have patience to wait for a long time for any object or person. A B C
27. In spite of being with others, I sometimes feel lonely. A B C
28. When I think of some difficult work to come up in future I become nervous. A B C
29. When I think of experiences that have happened during the day time, I become depressed. A B C
30. In spite of getting the desired things, I feel that I have still to get something more. A B C
-

APPENDIX G.

=====

ANXIETY SCALE

=====

મહારાજ સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી

ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ સાયકોલોજી

ફક્ત સંશોધન માટે

વિદ્યાર્થીનું પૂરું નામ :

શાળાનું નામ

વિદ્યાર્થીનો નંબર :

ધોરણ :

ભતિ : છોકરો / છોકરી

ઉંમર :

જન્મનો ક્રમ :

ભાઈબહેનોની સંખ્યા :

આજની તારીખ :

પિતાનું શિક્ષણ :

માતાનું શિક્ષણ :

પિતાનો વ્યવસાય :

માતાનો વ્યવસાય :

કુટુંબની માસિક આવક :

સૂચના

દરેક વ્યક્તિના સ્વભાવમાં ફેર હોય છે. કોઈ વ્યક્તિ આનંદિત હોય છે તો વળી કોઈ ચિતાતુર હોય છે. તમારા આ પ્રકારના માનસ જાણવાના આશયથી આ પ્રશ્નાવલિમાં કેટલાંક વાક્યો આપ્યા છે. દરેક વાક્ય કાળજીપૂર્વક વાંચો અને એ તમને લાગુ પડતું હોય તો એ વાક્યની સામે આપેલા કૌંસમાં ખરાનું નિશાન (✓) કરો. અને જો એ વાક્ય તમને લાગુ ન પડતું હોય તો તે વાક્યની સામે આપેલા કૌંસમાં ખોટાનું નિશાન (X) કરો. કોઈ વાક્ય યોગ્ય નિશાની કર્યા વગર રહી ન જાય એની કાળજી રાખો.

આ તમારી કસોટી નથી માટે વિનંતિ છે કે વિના સંકોચે નિખાલસતાથી અને પ્રામાણિકપણે જવાબ આપશો. પ્રધી વિગતો ખાતરી રહેશે તેની ખાતરી આપવામાં આવે છે.

તમારે શું કરવાનું છે તે બાબતમાં હજી પણ કંઈ શંકા હોય તો પૂછો.

તમારા સહકાર બદલ આભાર.

(૨)

- ૧ કોઈપણ કામ કરતાં મારા હાથ ટૂંકે છે એમ હું વારંવાર અનુભવું છું. ()
- ૨ મારો સ્વભાવ વહેમીલો છે. ()
- ૩ હું નાપાસ થઈશ તો મારું શુ થશે એવી મને ચિંતા રહ્યા કરે છે. ()
- ૪ હું ભણવામાં પાછળ પડતો જાઉં છું એમ મને લાગે છે. ()
- ૫ કોઈક અકસ્માત થવાની બીકે મને બહાર જવાનું ગમતું નથી. ()
- ૬ કેટલીકવાર મને એટલી બધી ભેચેલી થઈ જાય છે કે જેથી હું કાંઈ સમય એક જગ્યાએ બેસી રહી શકતો નથી. ()
- ૭ મને વાત વાતમાં ખોટું લાગી જાય છે. ()
- ૮ હું વિના કારણ ચિડાઈ જાઉં છું. ()
- ૯ કોઈ મને અચાનક ખૂબ મારે ત્યારે હું ચમકી જાઉં છું. ()
- ૧૦ મને મોટા માણસોની હાંમેશાં બીક રહે છે. ()
- ૧૧ મારી ઇચ્છા પ્રમાણે ન થતાં હું ગુસ્સે થઈ જાઉં છું. ()
- ૧૨ સામાન્ય મુશ્કેલીમાં પણ હું મુંઝાઈ જાઉં છું. ()
- ૧૩ કોઈપણ કાર્યના આરંભથી અંત સુધી મને માનસિક બોલો રહે છે. ()
- ૧૪ કોઈએ સોંપેલું કામ હું ઘણીવાર ભૂલી જાઉં છું. ()
- ૧૫ મારા મન પર કાયમ ચિંતા રહ્યા કરે છે અને તેથી હું કામમાં ભૂલો કરી એમું છું. ()
- ૧૬ મને કહેવામાં આવે છે કે હું ઉંઘમાં ચાલવા કે જમડાટ કરવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરું છું. ()
- ૧૭ લોકો મને વારંવાર નિરાશ કરે છે. ()
- ૧૮ ઘણીવાર મોકે સુધી ઊંઘ આવતી નથી. ()
- ૧૯ હું બીજા લોકો કરતાં વધારે લાગણીશીલ છું. ()
- ૨૦ ટીકા અથવા ઠપકાથી મને ખૂબ લાગી આવે છે. ()
- ૨૧ કારણ સિવાય પણ ઘણીવાર મને શિક્ષા થાય છે. ()
- ૨૨ હું ઇચ્છું છું કે હું સરમાળ ન રહું. ()
- ૨૩ મેં કંઈક ખરાબ કર્યું છે એવું મને સતત લાગ્યા કરે છે. ()
- ૨૪ બીજા લોકો મારા વિષે શું ધારશે એની મને ચિંતા રહ્યા કરે છે. ()
- ૨૫ મારી શક્તિઓમાં મને પૂરેપૂરો વિશ્વાસ નથી. ()
- ૨૬ ખોટી ચિંતા કરવાથી કોઈ અર્થ સરતો નથી તેમ જાણવા છતાં હું ચિંતાતુર રહું છું. ()
- ૨૭ બીજાઓ મને સમજી શકતા નથી અને તેથી હું લાગણીચિત્ર જની જાઉં છું. ()
- ૨૮ શિક્ષક માતાપિતા અને મિત્રો મારી પાસે વધુ પડતા કાર્યની અપેક્ષા રાખે છે અને તેથી હું વ્યથા અનુભવું છું. ()
- ૨૯ મારું રોજીદુ કાર્ય નિયમિતરીતે ન કરી શકવાથી હું ભેચેન બની જાઉં છું. ()
- ૩૦ અભ્યાસ સિવાયની બીજી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ ન લઈ શકવાથી મને ઘણું લાગી આવે છે. ()

APPENDIX H

=====

ANXIETY SCALE
(English Version)

=====

MAHARAJA SAYAJIRAO UNIVERSITY OF BARODA
Faculty of Education and Psychology, Baroda

(Only for Research)

Instructions

Human nature differs from individual to individual. Some persons are cheerful while others are worried. In order to know what type of mental state you have, some statements are given in this questionnaire. Read each statement carefully and put the ✓ (tick) mark in the brackets given, if that statement is applicable to you. If it is inapplicable to you, put the ' X ' (Cross) mark in the brackets. Take care that none of the sentences is left out without appropriate signs.

This is not your test. You are therefore, requested to answer frankly, honestly and without any hesitation. You are assured that all your answers will be kept confidential.

If you have any question about what you have to do, please ask.

Thanks for your co-operation.

1. I often experience trembling of my hands whenever I do some work. ()
2. My nature is suspicious. ()
3. I keep worrying about what will happen to me, if I fail in the examination. ()
4. I feel that I am lagging behind in my studies. ()
5. I don't like to go out because I am afraid of an accident. ()
6. Sometimes I feel so uneasy that I am unable to sit in one place for a long time. ()
7. I feel offended over trivials. ()
8. I get irritated without any reason. ()
9. If someone suddenly shouts at me, I get startled. ()
10. I am always afraid of elders. ()
11. I get mad if something does not happen in accordance with my wishes. ()
12. I get confused in an ordinary problem. ()
13. I feel mental tension in any work from the beginning to the end. ()
14. I very often forget the work assigned to me by somebody. ()
15. My mind is always burdened with worries and therefore I make mistakes in my work. ()
16. I am being told that I do activities like walking or murmuring in sleep. ()
17. People often disappoint me. ()
18. Very often I can't sleep till late night. ()
19. I am more sentimental than others. ()

20. I feel hurt by criticism and comments. ()
21. Very often I am punished without any reason. ()
22. I hope that I were not shy. ()
23. I constantly feel that I have done something wrong. ()
24. I keep on worrying about what will others think of me. ()
25. I do not have full confidence in my abilities. ()
26. In spite of knowing that it is no use worrying, I remain worried. ()
27. Others do not understand me and therefore I become sensitive. ()
28. Teachers, parents and friends expect too much work from me therefore I feel disturbed. ()
29. Being unable to do my everyday work, I feel uneasy. ()
30. I feel a lot, being unable to take part in extra-curricular activities. ()
-