

APPENDICES

APPENDIX-1 YOGA MODULE FOR EXPERIMENTAL GROUP

Category	Details
Yogāsanas	<p><u>Supine postures:</u> <i>Pavanamuktāsana, Paryāṅkāsana, Sethubandhāsana, Dhanurāsana, Chakrāsana</i></p> <p><u>Prone postures:</u> <i>Bhujaṅgāsana, Shalabhāsana, Naukāsana</i></p> <p><u>Sitting Postures:</u> <i>Jānushirāsana, Vagrāsana, Vajrāsana, Uṣṭrāsana, Śaśāṅkāsana, Padmāsana</i></p> <p><u>Standing Postures:</u> <i>Trikonāsana, Prasārītā Pādottānāsana, Pārsva-konāsana, Ardhaḥaṭṭicakrāsana</i></p> <p><u>Balancing Postures:</u> <i>Vṛkṣāsana, Utthita Padmāsana, Śiraśāsana</i></p> <p>Sectional breathing, Yogic breathing, <i>Nāḍīsuddhi Prāṇāyāma.</i></p>
Prāṇāyāma	
‘Way of life’ understanding	Yogic diet, meditation, prayer gatherings, yogic life style in the light of yoga scriptures like <i>Patañjali yoga sūtras</i> and <i>Bhagavad Gītā</i>
Others	<i>Suryanamaskāra</i> Cleansing techniques (<i>Kapālabhāti</i>), Yogic relaxation.

APPENDIX-2 PHYSICAL EXERCISES FOR CONTROL GROUP

Duration	Name of the exercise
10 minutes	<p>Loosening/warm up exercises (<i>śīthīlīkaraṇa vyāyāma</i>)</p> <p>Loosening of following parts/joints with twisting, rotation, and movements</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Feet 2. Ankle joints 3. Knee joints 4. Waist 5. Vertebral column 6. Shoulders 7. Elbows 8. Wrists 9. Neck
10 minutes	<p>Stretching exercises for following parts:</p> <p>Legs, arms, back, waist</p>
5 minutes	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Piṅḍali śakti vikāsaka</i> (Sit ups) 25 to 30 rounds 2. <i>Bhujabandha śakti vikāsaka</i> (push-ups)(Shoulder) 15 to 20 rounds
10 minutes	<p>Supine position</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Single leg raising (20 rounds) 2. Alternate leg raising (20 rounds) 3. Both legs raising (10 to 15 rounds) 4. Forward cycling (Single leg and both legs) (15 to 20 rounds) 5. Backward cycling (Single and both legs) (15 to 20 rounds) 6. Rocking (25 rounds) 7. Rolling (25 rounds)
10 minutes	<p>Dynamic exercises</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Backward and forward bending at waist 2. Lateral bending at waist 3. Arm swings to twist the trunk 4. Jumping exercises with rhythmic arms movements 5. Walking on four legs like a quadruped (<i>chatuspāda chālana</i>) 6. Jogging (<i>Dwipāda chālana</i>)

5 minutes	Unguided relaxation
10 minutes	Lectures on balanced food, sedentary life-styles, obesity, interaction, discussion, questions and answers

APPENDIX-3

INFORMED CONSENT FORM FOR PARENTS: ENGLISH

Date:

RESEARCH: EFFECT OF YOGA ON ADOLESCENTS' ATTITUDE TOWARDS VIOLENCE, AND BELIEFS ABOUT AGGRESSION AND ALTERNATIVES

Name of Principal Investigator: A.G.Govindaraja Setty M.Sc. (Yogic Sciences)

Name of Organization : S-VYASA Yoga University, Bangalore

This Informed Consent Form has two parts:

- Information Sheet (to share information about the present study)
- Certificate of Consent (for signatures if you agree that your child may participate)

You will be given a copy of the full Informed Consent Form.

Part I: Information Sheet

I am A.G.Govindaraja Setty, M.Sc (Yogic Sciences) and currently pursuing my Ph.D.(Yogic Sciences) in S-VYASA Yoga University, a renowned Yoga University in Bangalore. I am also a Member of Visiting Faculty for Yoga, Indian Institute of Management, Bangalore, a world renowned premier Management Institution.

I am doing a research which might help adolescents in many ways. Whenever we, the researchers study adolescents, we provide the detailed protocol of the study and talk to the parents and ask them for their permission. After you have heard more about the study, and if you agree, then the next thing I will do is ask your daughter/son for her/his agreement as well. Both of you have to agree independently before I can begin the study.

You may talk to anyone you feel comfortable, about the research and you can take time to reflect on whether you want your child to participate or not. I assure you that if you do not understand some of the words or concepts, I will explain you as you go along and that you may ask questions now or later.

Purpose and type of Research Intervention

It is possible that in our busy life, we do not provide some of the services that are important for adolescents. In this ‘Experimental Research’, that does not involve any drugs and is purely ‘non-invasive in nature, I intend to study the effect of yoga on adolescent aggression and violent attitude. In this study, I will be using different questionnaires. Example, questionnaire to adolescent could be like: ‘Do you think, there are better ways to solve problems than fighting?’

Selection of Participants

The selection of the participant is purely by randomization and there is no reason for you to worry, why your child has been chosen for this study and to participate in a particular group.

Procedure and duration

Your daughter and/or son will participate in 4 weeks of physical exercises/yoga practice, one hour a day, five days a week. The girls and boys will be in separate groups. We do this inside of school/working hours. The adolescents will be guided by one of the Investigators. Your daughter/son will fill out a questionnaire which will be provided and collected by me. If your daughter/son does not wish to answer some of the questions included in the questionnaire, she/he may skip them and move on to the next question.

Benefits

Many studies show that the practice of yoga has a positive influence on the overall quality of life and in reversing the aggressive and violent attitudes among adolescents. The current study is to know if this is true.

Voluntary Participation - Right to refuse or withdraw

You may choose not to have your child participate in this study and your child does not have to take part in this research if she/he does not wish to do so. Choosing to participate or not will not affect either you or your child. You and your child will still have all the benefits that would otherwise be available at this School. Your child may stop participating in the study at any time that you or she/he wish without either of you losing any of your rights here.

Confidentiality:

We will not be sharing information about your son or daughter outside of the research team. The data that will be gathered in this research study will not be disclosed. Except the researchers no one will be able to get the details about your son/daughter that will be gathered in this research study. Only the present study researchers will know what your son/daughter has answered and information collected will be kept strictly under lock and key (to be used for future analysis). It will not be shared with or given to anyone. However, we will publish the results in order that other interested people may learn from our research, without mentioning the names of the school and participants. The questionnaires will be destroyed after five years of time.

Who to Contact

If you have any questions you may ask them now or later, even after the study has started. If you wish to ask questions later, you may contact me. My details are mentioned at the top of this letter.

This proposal has been reviewed and approved by S-VYASA Yoga University Bangalore, in order that research participants are protected from any kind of harm. If you wish to find about more about S-VYASA, please visit website: www.svyasa.org

PART II: Certificate of Consent

I have been asked to give consent for my daughter/son to participate in this research study. I have fully read the foregoing disclosures, or it has been thoroughly read to me. I also had the opportunity of asking questions about the study and queries that I raised have been responded to my full satisfaction. I consent voluntarily for my child to participate in this study.

Name of the participant: _____

Name of Parent or Guardian _____

Signature of Parent or Guardian _____

Date _____

If illiterate:

I have witnessed the accurate reading of the consent form to the parent of the potential participant, and the individual has had the opportunity to ask questions. I confirm that the individual has given consent freely.

Name of witness _____
parent/guardian

AND

Thumb print of

Signature of witness _____

Date : _____



Statement by the researcher/person taking consent

I have accurately read out the information sheet to the parent of the potential participant, and to the best of my ability made sure that the person understands this research work.

I confirm that the parent/guardian was given an opportunity to ask questions about the study, and all the questions asked by him/her have been answered correctly and to the best of my ability. I confirm that the individual has not been coerced into giving consent, and the consent has been given freely and voluntarily. A copy of this Informed Consent Form has been provided to the parent or guardian of the participant.

Name of Researcher/person taking the consent: A.G.Govindaraja Setty.

APPENDIX-4

INFORMED CONSENT FORM FOR PARENTS: KANNADA

ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಂ.ಎಸ್.(ಯೋಗ) ಚರವಾಟಿ: 9916874263	617, ಡಿ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವೈಶ್ಯಾಭ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿ, ಅರಕೆರೆ, ಶಾಂತಿನಿಕೇತನ, ಬಿ.ಜಿ.ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076 ಇ.ಮೇಲ್: saphalvavoga@yahoo.co.in
---	---

ದಿನಾಂಕ

**ಯುವಕರು ಅಥವಾ ಯುವತಿಯರು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ತಂದೆ/ತಾಯಿಯರ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ
ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಶ್ರಮಣಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮ**

ಮುಖ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೆಸರು: ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಮ್.ಎಸ್.(ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ)
ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರು : ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (S-VYASA) ಬೆಂಗಳೂರು

ಈ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ:

1. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಭಾಗ (ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು)
2. ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ (ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನೀವು ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಿ ಪಡೆಯಲು)

ಈ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರದ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೂ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಭಾಗ 1: ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಭಾಗ:

ನಾನು ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ, ಎಮ್.ಎಸ್.(ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ). ಪ್ರಸ್ತುತ S-VYASA ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ, ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ. ನಾನು ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮೆಂಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ, ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಾನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯುವಕ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಬಳಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನೀವು ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ, ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನೂ ಕೇಳುವೆವು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಾಗಿ ನಾನು ಭರವಸೆಕೊಡುವೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು

ನಮ್ಮ ಈ ಒತ್ತಡಭರಿತವಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಲವು ನೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೊಡಲಾರದೇ ಹೋಗುವೆವೇನೋ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಅವಶ್ಯಕ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಯ ಉದ್ದೇಶ. ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನಾಗಲೀ, ಮದ್ದನ್ನಾಗಲೀ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿ, ಗಾಯಗೊಳಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಶ್ರಮಣಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಶೋಧನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಛೇದನಗಿಂತಾ ಬೇರೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ?" ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರಬಹುದು.

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಯ್ಕೆ ವಿಧಾನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು "ಸಂಭಾವ್ಯ ಆಯ್ಕೆ" ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಆರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ "ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೇ ಏಕೆ" ಎಂದು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅವಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಯೋಗಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ (ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಂಟೆಯಂತೆ) ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದು ಅಭ್ಯಸಿಸುವರು. ಅಭ್ಯಾಸವು ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿಯೇ, ಶಾಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಲಿಕೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವರು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಲಾಭಗಳು

ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ/ಹಿಂಸಾಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಂದಲ್ಲಿ, ಈ ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಇದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಸಂಶೋಧನಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ/ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಧಾರ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು. ಈ ಶಾಲೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬಿಡುವಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೌಲಭ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚ್ಯುತಿಯಾಗದು.

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಗೋಪ್ಯತೆ

ಸಂಶೋಧಕನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಂಶೋಧಕನ ಸುವರ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಗ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು. ಇತರ ಆಸಕ್ತ ಜನರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ, ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜರ್ನಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಾಶಮಾಡಲಾಗುವುದು. (ಗಮನಿಸಿ: ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ/ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ)

ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾಗಲೇ ಕೇಳಲು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ಮುಂದೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು, ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಂದ ವುನರ್ವಿಮರ್ಶೆಗೊಂಡಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದರೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. (www.svyasa.org).

ಭಾಗ - 2: ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ.

ನನ್ನ ಮಗ/ಮಗಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಓದಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಮಗ/ಮಗಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರ ಹೆಸರು: _____

ತಂದೆ/ತಾಯಿಯ/ಪೋಷಕರ ಹೆಸರು: _____

ತಂದೆ/ತಾಯಿಯ/ಪೋಷಕರ ಸಹಿ _____

ದಿನಾಂಕ: _____

ಅನಕ್ಷರಸ್ವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ:

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಲ್ಮೂಘಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸರಿಯಾದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿರುವವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸಾಕ್ಷಿದಾರನ ಹೆಸರು _____ ಮತ್ತು ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ಹೆಚ್ಚರಳು ಗುರುತು
ಸಾಕ್ಷಿದಾರನ ಸಹಿ _____
ದಿನಾಂಕ:

ಸಂಶೋಧಕನ ಹೇಳಿಕೆ:

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಲ್ಮೂಘಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸರಿಯಾದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ನನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸರಿಯಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸಮಂಜಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿಯನ್ನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪತ್ರದ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಲ್ಮೂಘಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕನ ಹೆಸರು _____

ಸಂಶೋಧಕನ ಸಹಿ _____

ದಿನಾಂಕ: _____

APPENDIX- 5

INFORMED ASSENT FORM FOR ADOLESCENTS: ENGLISH

A.G.GOVINDARAJA SETTY M.Sc.(YOGA)	
#617, D MAIN, VYSYA BANK COLONY, AREKERE, SHANTINIKETAN	
B.G.ROAD, BENGALURU – 560076	
MOBILE: 9916874263	E-MAIL: saphalyayoga@yahoo.co.in

INFORMED ASSENT FORM FOR ADOLESCENTS

Name of Principle Investigator: A.G.Govindaraja Setty M.Sc.(Yoga)

Name of Organization : S-VYASA Yoga University, Bangalore

Name of Project and Version : The effect of yoga on adolescent violence and aggressive attitudes

This Informed Assent Form has two parts:

- Information Sheet (gives you information about the study)
- Certificate of Assent (this is where you sign if you agree to participate)

You will be given a copy of the full Informed Assent Form

Part I: Information Sheet

Introduction, what and why of this research

My name is A.G.Govindaraja Setty, and my job is to research and test the effect of Yoga on adolescent violence and aggressive attitudes.

I am going to give you information and invite you to be part of a research study. You can choose whether or not you want to participate. We have discussed this research with your parent(s)/guardian and they know that we are also asking you for your agreement. If you are

going to participate in the research, your parent(s)/guardian also have to agree. But if you do not wish to take part in the research, you do not have to, even if your parents have agreed.

You may discuss anything in this form with your parents or friends or anyone else you feel comfortable talking to. You can decide whether to participate or not after you have talked it over. You do not have to decide immediately.

There may be some words you don't understand or things that you want me to explain more about because you are interested or concerned. Please ask me to stop at anytime and I will take time to explain.

Participation is voluntary

You don't have to be in this research if you don't want to be. It is up to you. If you decide not to be in the research, it is okay and nothing changes. This is still your School; everything stays the same as before. Even if you say "yes" now, you can change your mind later and it is still okay. No one will be mad or disappointed with you if you say no. It is your choice. You can think about it and tell us later if you want.

**I have checked with the child and they understand that participation is voluntary. ___
(initial)**

Information on the Study and its procedures

It is possible that in our busy life, we are not providing some of the services that are important for adolescents. In this 'Experimental Research', I intend to study the effect of yoga on adolescent aggression and violent attitude.

You will be given physical exercises (PE) or Yoga practice for a period of 4 weeks (five days a week, one hour a day). Before and after practice at the end of 4th week, you will be given questionnaire to understand your perception about aggression and violence.

Example, questionnaire to adolescent could be like: ‘Do you think, there are better ways to solve problems than fighting?’

I have checked with the child and they understand the procedures _____ (initial)

Risks and benefits

Many studies show that the practice of yoga/PE has a positive influence on the overall quality of life and in reversing the aggressive and violent attitudes of adolescents. The current study is to know if this is true. As the study does not involve any drugs and is purely non-invasive, no risks are involved. It is only practice of Yoga/PE. It is quite possible that nothing really good might happen to you. But this research might help us to find an answer if yoga/PE helps the adolescents in respect of their attitude towards aggression and violence now or later that could help other children.

I have checked with the child and they understand the risks and benefits ____ (initial)

Confidentiality

We will not tell other people that you are in this research and we won't share information about you to anyone who does not work in the research study. After the research is over, you and your parents will be told the effects of yoga/PE if any.

Information about you that will be collected from the research will be put away and no-one but the researchers will be able to see it. We will lock that information up with a lock and

key. It will not be shared with or given to anyone except my research organization S-VYASA.

If you become sick during the research, we will look after you. We have also suitably advised your parents as to what to do in case you are hurt or fall sick during the present study period.

Sharing the Findings

When we finish the research work, I will sit with you along with your parent and tell you about what we have learnt. Thereafter,, we also tell more and more people, psychologists, scientists and others, about our research methodology and what exactly we have found. We will do this by writing and sharing reports and by meeting people who are interested in the work we do, without in anyway mentioning your name.

Who to Contact

You can ask me questions now or later. I have written a number and address where you can reach us or, if you are nearby you can come and see us. If you want to talk to someone else that you know like your teacher or doctor or auntie, that's okay too. If you choose to be part of this research I will also give you a copy of this paper to keep for yourself. You can ask your parents to look after it if you want. You may also ask me any number of questions about the research study, if you are desirous of. Do you feel like asking any more questions?

PART 2: Certificate of Assent

I understand that the research is about testing the effect of yoga on adolescent violence and aggressive attitude. I have also read the details of study (or had the details read to me). My questions have been answered and I know that I can also ask questions at a later stage if I need. I agree to take part in the research.

If child assents:

Name of child _____

Signature of child: _____ Date: _____

If illiterate

I have witnessed the accurate reading of the assent form to the child, and the individual has had the opportunity to ask questions. I confirm that the individual has given consent freely.

Name of witness (not a parent) _____

participant

Signature of witness _____ Date: _____

Thumb print of



I have accurately read or witnessed the accurate reading of the assent form to the potential participant, and the individual has had the opportunity to ask questions. I confirm that the individual has given assent freely.

Name of researcher: A.G.Govindaraja Setty

Signature of researcher _____

Date _____

Statement by the researcher/person taking consent

I have accurately read out the information sheet to the potential participant, and to the best of my ability made sure that the child understands study being conducted. I confirm that the child was given an opportunity to ask questions about the study, and all the questions asked by him/her have been answered correctly and to the best of my ability. I confirm that the individual has not been coerced into giving consent, and the consent has been given freely and voluntarily. A copy of this assent form has been provided to the participant.

Name of Researcher/person taking the assent _____

Signature of Researcher /person taking the assent _____

Date:_____

Copy provided to the participant _____(initialed by researcher/assistant)

Parent/Guardian has signed an informed consent ___Yes ___No _____(initialed by
researcher/assistant)

APPENDIX-6

INFORMED ASSENT FORM FOR ADOLESCENTS: KANNADA

ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಮ್.ಎಸ್.(ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ)
617, ಡಿ ಮ್ಯುನ್, ವೈಶ್ಯಾಭ್ಯಾಂಶ್ ಕಾಲೋನಿ, ಅರಸೀಕೆರೆ, ಶಾಂತಿನಿಕೇತನ್
ಬಿ.ಜಿ.ರೋಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076
ಚಿರವಾಣಿ: 9916874263 ಇಮೇಲ್: saphalyayoga@yahoo.co.in

ಮಕ್ಕಳ/ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ

ಮುಖ್ಯ ಸಂಶೋಧಕನ ಹೆಸರು: ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಮ್.ಎಸ್.(ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ)
ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರು : ನ್ಯಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ, (S-VYASA ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ) ಬೆಂಗಳೂರು
ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹೆಸರು : ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಶ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮ

ಈ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ:

1. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಭಾಗ (ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು)
2. ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ (ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ನೀವು ಒಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಿ ಪಡೆಯಲು)

ಈ ಶ್ರುತಪಡಿಸಿದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರದ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೂ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಭಾಗ 1: ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಭಾಗ:

ನಾನು ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಮ್.ಎಸ್.(ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ). ಪ್ರಸ್ತುತ S-VYASA ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ. ನಾನು ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮೆಂಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರನಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ "ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಶ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನೀಗ ನನ್ನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನೀವು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳುವೆವೆಂದು ಅವರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರೂ ಕೂಡಾ ಒಪ್ಪಬೇಕು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರು ಒಪ್ಪಿಯೂ ಕೂಡಾ, ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಅಂತಿಮ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ನೀವು ಈ ಕೂಡಲೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ಬಳಿಯಾಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರ ಬಳಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನಂತರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೆಲವು ಪದಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಾನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಾಗಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು.

ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಇಚ್ಛೆ

ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇದೆ. ಈಗ ಭಾಗವಹಿಸುವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ಬೇಡವೆಂದರೂ, ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ನಾನು ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. _____ (ಸಹಿ)

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ನಮ್ಮ ಈ ಒತ್ತಡಭರಿತವಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಲವು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೊಡಲಾರದೇ ಹೋಗುವೆವೆನೋ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಅವಶ್ಯಕ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದು ಕೇವಲ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಶ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಶೋಧನೆ.

ನಿಮಗೆ ನಾಲ್ಕುದಾರಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು (ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲ, ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನ). ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "ಒಂದು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಘರ್ಷಣೆಗಿಂತಾ ಬೇರೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ?" ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರಬಹುದು.

ನಾನು ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. _____
(ಸಹಿ)

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಾಫಲಗಳು

ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ/ಹಿಂಸಾಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಇದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನಾಗಲಿ, ಮದ್ಯವನ್ನಾಗಲಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿ, ಗಾಯಗೊಳಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕುದಾರಗಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ. ಇದು ತತ್ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ನಾನು ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. _____
(ಸಹಿ)

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಗೋಪ್ಯತೆ

ನೀವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಂಶೋಧಕನ ಸುವರ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಗ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು. ಇತರ ಆಸಕ್ತ ಜನರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ, ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜರ್ನಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಾಶಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಾಯಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಕೂಡಾ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗಮನಿಸಿ: ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಜರ್ನಲ್ ಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಚಾರವಿನಿಯಮ

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಗಿದನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ/ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರ ಬಳಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುವುದು. ನಂತರ ಸಮಗ್ರವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾಗಲಿ ಕೇಳಲು ಸ್ವತಂತ್ರರು. ಮುಂದೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಬಳಿ, ವೈದ್ಯರಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿದೆ. ನೀವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಈ ಪತ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ನೀವು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಕುರಿತು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದೆಯೇ?

ಭಾಗ - 2: ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರ:

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನೀಗ ಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ (ಅಥವಾ ಓದಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ). ನನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು: _____

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸಹಿ: _____

ದಿನಾಂಕ: _____

ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ:

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿರುವವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾಕ್ಷಿದಾರನ ಹೆಸರು _____ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿರುವವರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುರುತು

ನಾಕ್ಷಿದಾರನ ಸಹಿ _____

ದಿನಾಂಕ: _____

ನಾನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ನಾನು ಓದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.


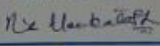

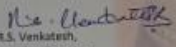
ಸಂಶೋಧಕನ ಹೆಸರು: ಎ.ಜಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ ಲೆಟ್ಲೆ

ಸಂಶೋಧಕನ ಸಹಿ: _____

ದಿನಾಂಕ: _____

APPENDIX-7

INSTITUTIONAL ETHICS COMMITTEE APPROVAL

<p>स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान Swami Vivekananda Yoga Anusandhāna Samsthāna (Declared as Deemed-to-be University under Section 3 of the UGC Act, 1956) Ekmath Bhavan, # 19, Gavipuram Circle, Kempegowda Nagar, Bangalore - 560 019 Ph: 080 - 2661 2669, Telefax: 080 - 2660 8645 E-mail: svyasa@svyasa.org Website: www.svyasa.org</p> <p>RES/IEC-SVYASA/42/2014 October 31, 2014</p> <p>To, Dr. Subramanya, P Assistant Professor, S-VYASA Yoga University, Bangalore</p> <p>Reference: "Effect of yoga on adolescent violence and aggressive attitudes."- Committee Approval of the above mentioned study</p> <p>Dear Dr. Subramanya P., We have received from you the following study related documents vide your letter dated September 18, 2014</p> <table border="1" data-bbox="443 936 619 981"><tr><td>1</td><td>Project Proposal</td></tr><tr><td>2</td><td>Informed consent form</td></tr></table> <p>Ethics committee meeting was held on October 19, 2014 at 10 am to 1:00 pm at Ekmath Bhavan, Bangalore. Above documents were examined and discussed in the meeting. After due consideration, the committee has decided to approve conducting the aforementioned study.</p> <div data-bbox="408 1133 619 1240" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><p>APPROVED</p><p>INSTITUTIONAL ETHICS COMMITTEE SVYASA, BANGALORE</p></div>	1	Project Proposal	2	Informed consent form	<p>स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान Swami Vivekananda Yoga Anusandhāna Samsthāna (Declared as Deemed-to-be University under Section 3 of the UGC Act, 1956) Ekmath Bhavan, # 19, Gavipuram Circle, Kempegowda Nagar, Bangalore - 560 019 Ph: 080 - 2661 2669, Telefax: 080 - 2660 8645 E-mail: svyasa@svyasa.org Website: www.svyasa.org</p> <p>This is to confirm that neither Dr. Subramanya, P nor any study staff participating in this study were involved in the voting procedures and decision making.</p> <p>The Institutional Review Board / Independent Ethics Committee (IEC) are expected to be informed about the progress of the study / any changes in the protocol and patient information / Informed consent. The investigators are also expected to submit a copy of the final report to IEC for records.</p> <p>This approval is valid up to the completion of the study at the site.</p> <p>Please submit to the IEC, the status report of the study as per the SOPs.</p> <p>The IEC is organized & operates according to the requirements of ICH – GCP, Indian Council of Medical Research guidelines & Schedule Y.</p> <p>Best Wishes,</p>  <p>R.S. Venkatesh, Member Secretary, Institutional Ethics Committee, S-VYASA, Bangalore.</p>
1	Project Proposal				
2	Informed consent form				

APPENDIX-8

SCALE: ATTITUDE TOWARDS VIOLENCE: ENGLISH

Name of the student: _____ Class: _____ Age: _____ Gender:

Male / Female

How much do you agree or disagree with the following statements?

Scale Description: Strongly disagree (5)
 Agree (4)
 Neither (3)
 Disagree (2)
 Strongly Agree (1)

Items		5	4	3	2	1
1	If I walk away from a fight, I'd be a coward ('Chicken').					
2	I don't need to fight because there are other ways to deal with being mad.					
3	It's okay to hit someone who hits you first.					
4	If a kid teases me, I usually cannot get him/her to stop unless I hit him/her.					
5	If I really want to, I can usually talk someone out of trying to fight with me.					
6	If I refuse to fight, my friends will think I'm afraid.					

APPENDIX-9

SCALE: ATTITUDE TOWARDS VIOLENCE: KANNADA

A4. ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಿಲುವು - 6

ಹಿಂಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಿಲುವನ್ನು, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರಿಸುವವನು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪುವನು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತಲೂ, ಸೊನ್ನೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು: _____ ಲಿಂಗ: ಸ್ತ್ರೀ/ಪು. ತರಗತಿ: _____ ವಯಸ್ಸು: _____

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವೆಷ್ಟು ಒಪ್ಪುವಿರಿ ಅಥವಾ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ?

ಸಂಖ್ಯೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಏನಿಷ್ಟು ಒಪ್ಪುವೆ	ಏನಿಷ್ಟು ಒಪ್ಪುವೆ	ಏನಿಷ್ಟು ಇಲ್ಲ	ಏನಿಷ್ಟು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ	ಏನಿಷ್ಟು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
1	ನಾನು ಒಂದು ಹೊಡೆದಾಟದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದರೆ, ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹೇಡಿಯಾಗುವೆ. (ಕೋಳಿಮರಿ)	a	b	c	d	e
2	ನಾನು ಹೊಡೆದಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ಈ ಜಗಳದ ಹುಚ್ಚುತನವನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.	a	b	c	d	e
3	ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮೊದಲು ಹೊಡೆದರೆ, ಅವನನ್ನು ನೀವೂ ಹೊಡೆದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.	a	b	c	d	e
4	ನನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬ ಚುಡಾಯಿಸಿದರೆ (ಕೆರಳಿಸಿದರೆ), ಅವನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೊಡೆಯದೆಯೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.	a	b	c	d	e
5	ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಜಗಳವಾಡಲು ಬಂದವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ.	a	b	c	d	e
6	ನಾನು ಹೊಡೆದಾಟವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಹೆದರಿದೆನಂದು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ತಿಳಿಯುವರು.	a	b	c	d	e

APPENDIX-10

SCALE: BELIEFS ABOUT AGGRESSION AND ALTERNATIVES: ENGLISH

Name: _____ Age: _____ Class: _____

1: Strongly agree, 2: Agree somewhat, 3: Disagree somewhat, 4: Disagree

	Items	1	2	3	4
I.	If I'm mad at someone, I just ignore them.				
II.	Even if other kids would think I'm weird, I would try to stop a fight.				
III.	It's O.K. for me to hit/punch someone in order that they do what I want.				
IV.	Sometimes a person doesn't have any choice but to fight.				
V.	When my friends fight, I try to get them to stop.				
VI.	If I back down from a fight, everyone will think I'm a coward.				
VII.	There are better ways to solve problems than fighting.				
VIII.	I try to talk out a problem instead of fighting.				
IX.	I feel big and tough when I push someone around.				
X.	If people do something to make me really mad, they deserve to be beaten up.				
XI.	Sometimes I have only two choices: get punched or punch the other kid first.				
XII.	If I get crazy with anger, it's O.K. to hit someone.				

APPENDIX-11

SCALE-BELIEFS ABOUT AGGRESSION AND ALTERNATIVES:

KANNADA

A5. ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ವರ್ಯಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು - 12

ಈ ಮಾಪಕವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ವರ್ಯಾಯ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಿಸುವವರು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪುವರು ಅಥವಾ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಉತ್ತರದ ಸುತ್ತಲೂ, ನೊನ್ನೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿರಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಹೆಸರು: _____ ಲಿಂಗ: ಸ್ತ್ರೀ/ಪು ತರಗತಿ: _____ ವಯಸ್ಸು: _____

ಸಂಖ್ಯೆ	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು	ಖಂಡಿತಾ ಒಪ್ಪುವೆ	ಸ್ವಲ್ಪ ಒಪ್ಪುವೆ	ಸ್ವಲ್ಪ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ	ಖಂಡಿತಾ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ
1	ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಗ್ರನಾದಲ್ಲಿ, ಅವರನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ (ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ).	1	2	3	4
2	"ನಾನೊಬ್ಬ ವಿಲಕ್ಷಣ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದು ಬೇರೆಯ ಹುಡುಗರು ಭಾವಿಸಿದರೂ ಕೂಡಾ, ನಾನು ಮಾತ್ರ ಜಗಳವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ.	1	2	3	4
3	ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.	1	2	3	4
4	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಡೆದಾದದೇ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.	1	2	3	4
5	ನನ್ನ ನ್ನೇಹಿತರು ಜಗಳವಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಜಗಳವಾಡದಿರುವಂತೆ ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ.	1	2	3	4
6	ನಾನು ಜಗಳದಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಹೇಡಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವರು.	1	2	3	4
7	ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಜಗಳಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರೆ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.	1	2	3	4
8	ಜಗಳದ ಬದಲು ನಾನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ.	1	2	3	4
9	ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ನೂಕಿದಾಗ, "ನಾನೇನೋ ದೊಡ್ಡದನ್ನು ಮಾಡಿದೆ, ಮತ್ತು ಬಲಯುತನಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.	1	2	3	4
10	ಬೇರೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆರಳಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನಲು ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.	1	2	3	4
11	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ: "ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಂದ ಗುಡ್ಡಿಸಿಕೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮೊದಲು ಗುದ್ದು"	1	2	3	4
12	ಕೋಪದಿಂದ ನಾನು ಉನ್ನತನಾದಾಗ ಬೇರೊಬ್ಬನನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಸರಿ.	1	2	3	4

APPENDIX-12

LIST OF JOURNAL PUBLICATIONS FROM THIS DOCTORAL THESIS

1. Govindaraja Setty, A.G., Subramanya, P., & Mahadevan, B. (2016). Effect of Yoga on Human Aggression and Violent Behaviour- A Review of the Indian Yoga Scriptures and Scientific Studies. *Journal of Social and Education History*, 5(1), 83-104. doi:10.17583/hse.2016.1859
2. Govindaraja Setty, A.G., Subramanya, P., Mahadevan, B. (2017). Effect of Yoga on Adolescents' Attitude Towards Violence. *Journal of Human Values*, 23(2), 81-91. Doi:10.1177/09716858166689734
3. Govindaraja Setty, AG., Subramanya, P., Mahadevan, B. (2017). Effect of Yoga on Adolescents' Beliefs about Aggression and Alternatives. *International Journal of Medicine and Public Health*, 7(3),166-71.
4. Govindaraja Setty, A.G., Subramanya, P., Mahadevan, B. Manuscript on "Parenting and Child Development – Insights from Ancient Indian Texts" has been sent in June 2017 to *Journal of Human Values*, *Indian Institute of Management Calcutta*, *Sage Publications*, and is under review.