

SPENCE CHILDREN'S ANXIETY SCALE

তোমার নাম:

তারিখ :

		অনুগ্রহ করে বাঁ-পাশের বিষয়টি তোমার ক্ষেত্রে যতবার হয় তা ডান পাশের যে শব্দটি দিয়ে সঠিকভাবে প্রকাশ করে সেটিকে বৃত্তে চিহ্নিত করো। এখানে সঠিক বা ভুল উত্তর বলে কিছু নেই।			
১	আমার কেবল দুঃচিন্তা হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২	আমি অন্ধকার ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩	আমার কোন সমস্যা হলে আমার পেটে কেমন অদ্ভুত অনুভূতি হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪	আমি ভীত বোধ করি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৫	আমাকে বাড়ীতে একা থাকতে হলে আমি ভয় পাবো	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৬	পরীক্ষা দিতে হলে আমার ভয় লাগে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৭	যদি আমাকে জনসাধারণের বাথরুম বা টয়লেট ব্যবহার করতে হয় তাহলে আমি ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৮	বাবা-মার থেকে দূরে থাকা নিয়ে আমার দুঃচিন্তা হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৯	আমি অন্যদের সামনে নিজেদের বোকা বানাবো ভেবে ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১০	আমি আমার স্কুলের কাজে খুব খারাপ করবো ভেবে দুঃচিন্তায় থাকি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১১	আমি আমার অন্যান্য সমবয়সী শিশুদের মাঝে জনপ্রিয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১২	আমার পরিবারের কারো সাথে খারাপ কোনকিছু ঘটবে ভেবে আমি দুঃচিন্তায় থাকি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৩	কোন কারণ ছাড়াই হঠাৎ আমার শ্বাস নিতে পারছি না বলে মনে হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৪	সবকিছু সঠিকভাবে করেছি কিনা তা আমার বারবার পরীক্ষা করে দেখতে হয় (যেমন-সুইচ বন্ধ কিনা, দরজা বন্ধ কিনা)	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৫	আমাকে একা ঘুমাতে হলে আমি ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৬	নার্ভাস বা ভয় লাগার কারণে সকালে স্কুলে যাবার সময় আমার সমস্যা হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৭	আমি খেলাধুলায় ভালো	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৮	আমি কুকুর ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
১৯	আমি মাথা থেকে বাজে আর তুচ্ছ চিন্তাগুলো সরাতে পারি না	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২০	যখন আমার কোন সমস্যা হয়, আমার হৃদস্পন্দন সত্যিই বেড়ে যায়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২১	কোন কারণ ছাড়াই আমার হঠাৎ শরীরে কাঁপুনি বা কাঁকুনি দেয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২২	আমার সাথে খারাপ কিছু ঘটবে বলে দুঃচিন্তা হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২৩	কোন চিকিৎসক বা দাঁতের ডাক্তারের কাছে যেতে আমার ভয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২৪	যখন আমার কোন সমস্যা হয় তখন আমি বিচলিত বোধ করি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২৫	উঁচু জায়গা বা লিফটে আমার ভয় করে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২৬	আমি একজন ভালো মানুষ	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২৭	খারাপ কিছু ঘটা থামাতে আমাকে বিশেষ ধরনের চিন্তা মনে আনতে হয় (যেমন: সংখ্যা বা শব্দ)	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
২৮	আমাকে যদি গাড়ীতে, বাসে বা ট্রেনে কোথাও যেতে হয় তাহলে আমি ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়

Translated by- Farah Deeba

২৯	অন্যরা আমাকে নিয়ে কি ভাবছে তা নিয়ে আমি দুঃশ্চিন্তায় থাকি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩০	যেসব জায়গায় ভীড় হয় আমি সেখানে যেতে ভয় পাই (যেমন- শপিং সেন্টার, সিনেমা হল, বাস, ব্যস্ত খেলার মাঠ)	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩১	আমার আনন্দ লাগে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩২	কোন কারণ ছাড়াই হঠাৎ আমি সত্যি ভীতবোধ করি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৩	আমি পোকামাকর বা মাকড়সা ভয় পাই	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৪	কোন কারণ ছাড়াই আমার আকস্মিক মাথা ঘুরে ওঠে বা জ্ঞান হারাবার মত লাগে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৫	আমার ক্লাশের সামনে কথা বলতে হলে ভয় লাগে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৬	কোন কারণ ছাড়াই হঠাৎ আমার রুদম্পন্দন খুব দ্রুত হতে থাকে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৭	ভয় পাবার মত কিছু না থাকলেও আমি হঠাৎ সন্ত্রস্তবোধ করতে পারি বলে আমার দুঃশ্চিন্তা হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৮	আমি নিজেকে পছন্দ করি	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৩৯	ছোট বন্ধ জায়গায় (যেমন: টানেল বা ছোট রুম) থাকতে আমার ভয় হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪০	কিছু কাজ আমাকে বারবার করতে হয় (যেমন, হাত ধোয়া, পরিষ্কার করা বা কোনকিছু নির্দিষ্ট নিয়মে সাজানো)	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪১	আমার মনে আসা বাজে অথবা তুচ্ছ চিন্তা/ ছবিগুলো আমাকে খুব বিরক্ত করে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪২	খারাপ কিছু ঘটনা থামাতে আমাকে কিছু কাজ নির্দিষ্ট নিয়মে করতে হয়	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪৩	স্কুলে আমার কাজ করা নিয়ে আমি গর্বিত	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪৪	রাতে বাড়ীর বাইরে থাকতে হলে আমার ভয় লাগে	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়
৪৫	এর বাইরেও কিছু নিয়ে কি তুমি সত্যি ভীত? অনুগ্রহ করে লিখো সেটা কি?	হ্যাঁ/না			
	কত ঘনঘন তুমি সেটা নিয়ে ভয় পাও?	কখনই হয় না	মাঝে মাঝে হয়	প্রায়ই হয়	সবসময় হয়

C 1994 Susan H. Spence