

Скала за измерване на тревожността на Спенс

	нико га	поня кога	чес то	вина ги
1. Тревожа се за различни неща.	0	1	2	3
2. Страхувам се от тъмното.	0	1	2	3
3. Когато има проблем, изпитвам странно усещане в корема.	0	1	2	3
4. Изплашен съм.	0	1	2	3
5. Страхувам се да стоя сам вкъщи.	0	1	2	3
6. Страхувам се когато ми предстои изпит/тест.	0	1	2	3
7. Страхувам се да използвам обществени тоалетни.	0	1	2	3
8. Страхувам се да бъда далеч от родителите си.	0	1	2	3
9. Страхувам се, че ще изглеждам глупаво в очите на околните.	0	1	2	3
10. Страхувам се, че ще получа слаби оценки в училище.	0	1	2	3
11. Страхувам се, че нещо лошо ще се случи с някой от семейството ми.	0	1	2	3
12. Внезапно усещам, че не мога да си поема въздух, без да има причина за това.	0	1	2	3
13. Проверявам многократно, че съм свършил определени неща (заклучване на вратата, изключване на ел. уреди)	0	1	2	3
14. Страхувам се когато трябва да спя сам.	0	1	2	3
15. Имам проблем с ходенето на училище, защото съм нервен и се страхувам.	0	1	2	3
16. Страхувам се от кучета.	0	1	2	3
17. Не мога да се отърва от лоши или глупави мисли.	0	1	2	3
18. Когато имам проблем, сърцето ми бие много бързо.	0	1	2	3
19. Внезапно започвам да треперя без да има видима причина за това.	0	1	2	3
20. Страхувам се, че ще ми се случи нещо лошо.	0	1	2	3
21. Страхувам се да посещавам лекар или зъболекар.	0	1	2	3
22. Когато имам проблем, се чувствам безсилен.	0	1	2	3
23. Страхувам се от високи сгради или асансьори.	0	1	2	3
24. Повтарям си мислено определени числа или думи, за да не ми се случат лоши неща.	0	1	2	3
25. Страхувам се когато трябва да пътувам с автомобил, автобус или влак.	0	1	2	3

Скала за измерване на тревожността на Спенс

26. Страхувам се от това, което околните биха си помислили за мен.	0	1	2	3
27. Страхувам се от оживени места (супермаркети, кина, автобуси, пазари).	0	1	2	3
28. Внезапно ме обзема страх без видима причина.	0	1	2	3
29. Страхувам се от насекоми.	0	1	2	3
30. Внезапно ми прилошава и припадам без видима причина.	0	1	2	3
31. Страхувам се когато трябва да говоря пред целия клас.	0	1	2	3
32. Сърцето ми започва внезапно да бие бързо без видима причина.	0	1	2	3
33. Тревожа се, че ме обзема страх, когато няма от какво да се страхувам.	0	1	2	3
34. Страхувам се от тесни, затворени пространства (тунели, асансьори).	0	1	2	3
35. Правя определени неща прекалено често (миене на ръце, чистене, поставяне на вещите в определен ред)	0	1	2	3
36. В съзнанието си имам глупави и лоши мисли, които ме плашат.	0	1	2	3
37. Трябва да правя някои неща в точно определен ред, за да попреча на лошото да се случи.	0	1	2	3
38. Страхувам се когато трябва да пренощувам на чуждо място.	0	1	2	3
39. Чувствам се доволен от живота си.	0	1	2	3
40. Обичам да се събуждам сутрин.	0	1	2	3

Превод от английски: Д-р Ивелина Цочева