

SPENCE CHILDREN'S ANXIETY SCALE

Spencen lasten ahdistuneisuuden arviointiasteikko

Nimi:

Päiväys: _____

**OLE HYVÄ JA YMPYRÖI SE SANA, JOKA OSOITTAU KUINKA USEIN SEURAAVAT ASIAT TAPAHTUVAT SINULLE.
KYSYMYKSIIN EI OLE OLEMSSA OIKEITA TAI VÄÄRIÄ VASTAUKSIA.**

1. Olen huolissani asioista.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
2. Pelkään pimeää.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
3. Kun minulla on ongelma, vatsaani tulee kummallinen tunne.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
4. Olen peloissani.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
5. Olisin peloissani, jos olisin yksin kotona.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
6. Minua pelottaa, kun joudun tekemään koetta.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
7. Minua pelottaa, jos joudun käyttämään yleistä WC:tä tai pesuhuonetta.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
8. Minua huolestuttaa, jos joudun olemaan erossa vanhemmistani.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
9. Pelkään, että nolaan itseni ihmisten edessä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
10. Olen huolissani, että pärjään huonosti koulussa.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
11. Olen suosittu ikäisteni joukossa.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
12. Olen huolissani siitä, että jotain kauheaa tulee tapahtumaan jollekulle perheessämme.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
13. Yhtäkkiä minusta tuntuu etten pysty hengittämään, vaikkei sille ole mitään syytä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
14. Minun pitää yhä uudelleen tarkistaa, että olen tehnyt asiat oikein (esimerkiksi valot ovat pois päältä tai ovi on lukossa).....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
15. Minua pelottaa jos joudun nukkumaan yksin.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
16. Minun on vaikea mennä aamuisin kouluun, koska olen hermostunut tai peloissani.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
17. Olen hyvä urheilussa.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
18. Pelkään koiria.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
19. En kykene saamaan kauheita tai typeriä ajatuksia pois päästäni.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
20. Kun minulla on ongelma, sydämeni hikkaa tosi nopeasti.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
21. Yhtäkkiä alan täristä tai vapista ilman mitään syytä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
22. Olen huolissani, että minulle tulee tapahtumaan jotain pahaa.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
23. Pelkään mennä lääkäriin tai hammaslääkäriin.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
24. Kun minulla on ongelma tunnen oloni huteraksi.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina

25. Minua pelottaa olla korkeilla paikoilla tai hississä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
26. Olen hyvä tyyppi.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
27. Minun on pakko ajatella tiettyjä ajatuksia (kuten numeroita tai sanoja) estääkseni pahoja asioita tapahtumasta.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
28. Pelkään, jos joudun matkustamaan autolla, bussilla tai junalla.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
29. Olen huolissani siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
30. Pelkään olla paikoissa, joissa on paljon ihmisiä (kuten ostoskeskuksia, elokuvateattereita, linja-autoja tai leikkipuistoja).....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
31. Tunnen itseni onnelliseksi.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
32. Yhtäkkiä tunnen itseni tosi pelokkaaksi ilman mitään syytä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
33. Pelkään hyönteisiä tai hämähäkkejä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
34. Yhtäkkiä minua alkaa huimata tai pyörryttää, vaikka siihen ei ole mitään syytä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
35. Minua pelottaa, jos joudun puhumaan luokan edessä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
36. Sydämeni alkaa yhtäkkiä lyödä liian nopeasti ilman mitään syytä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
37. Olen huolissani, että yhtäkkiä minua alkaa pelottaa, vaikka siihen ei ole mitään syytä.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
38. Pidän itsestäni.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
39. Pelkään olla pienissä ja suljetuissa paikoissa, kuten tunneleissa tai pienissä huoneissa.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
40. Minun on pakko tehdä joitakin asioita uudelleen ja uudelleen (kuten pestä käsiäni, siivota tai laittaa tavaroita tiettyyn järjestykseen.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
41. Minua vaivaavat kauheat tai typerät ajatukset tai mielikuvat.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
42. Minun on pakko tehdä jotkin asiat juuri oikealla tavalla estääkseni ikäviä asioita tapahtumasta.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
43. Olen ylpeä koulumenestyksestäni.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
44. Minua pelottaisi, jos joutuisin olemaan yötä poissa kotoa.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina
45. Onko olemassa jotain muuta, jota todella pelkää? Ole hyvä ja kirjoita tähän mikä asia se on _____ _____	KYLLÄ	EI		
Kuinka usein tämä asia pelottaa sinua?.....	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina