

स्पेन्स चिल्ड्रेन्स एंगजायटी स्केल (SPENCE CHILDREN'S ANXIETY SCALE)

कृपया प्रत्येक प्रश्न के सामने सही उत्तर चुनें और उसे घेर दें , जो आप पर लागू होता हो, कोई भी जबाब गलत या सही नहीं है।

नाम -

तिथि -

1	मुझे कुछ बातों की चिंता रहती है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
2	मुझे अँधेरे का भय सा लगता है.	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
3	जब मुझे दिक्कत होती है तो मुझे पेट में अजीब सा महसूस होता है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
4	मुझे डर लगता है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
5	मुझे अपने घर में भी रहने पर भी भय महसूस होता है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
6	मुझे परीक्षा देने में डर लगता है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
7	मुझे सार्वजनिक शौचालय के इस्तेमाल करने में डर सा लगता है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
8	मुझे अपने अभिभावकों से अलग रहने पर भी चिंता होती है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
9	मुझे चिंता रहती है की कहीं लोगों के सामने मेरा मजाक ना बन जाए ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
10	मुझे चिंता रहती है कि मेरी पढ़ाई ठीक नहीं हो रही है ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
11	मैं अपने हमउम्र बच्चों के बीच लोकप्रिय हूँ ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
12	मुझे चिंता रहती है कि मेरे परिवार में किसी के साथ अनर्थ हो गया तो ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
13	मैं अचानक महसूस करता हूँ की मैं सांस नहीं ले पा रहा हूँ , जबकि मुझे कोई बीमारी नहीं है फिर भी।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
14	मुझे काम करके उसे कई बार जांचना पड़ता है , कि वो ठीक हुआ या नहीं (जैसे	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा

	: स्विच बंद या दरवाज़ा बंद हुआ या नहीं।)	नहीं	कभी	बार	
15	मुझे अकेले सोने में डर लगता है .	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
16	मुझे सुबह स्कूल जाते वक़्त घबराहट सी होती है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
17	मैं खेल कूद में अच्छा हूँ	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
18	मुझे कुत्तों से डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
19	मैं अपने दिमाग से बुरे और बेकार बातों को निकाल नहीं पाता हूँ।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
20	किसी परेशानी को देखते ही मेरे दिल की धड़कन तेज़ हो जाती है।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
21	मैं अचानक कांपने या थरथराने लगता हूँ , जबकि मुझे कोई बीमारी नहीं है फिर भी।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
22	मुझे चिंता रहती है कि मेरे साथ कुछ बुरा न हो जाए	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
23	मुझे किसी डॉक्टर या डेंटिस्ट से मिलने में डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
24	कोई समस्या होने पर मैं कांपने लगता हूँ	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
25	मुझे लिफ्ट या ऊंचाई पर जाने में डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
26	मैं अच्छा इंसान हूँ	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
27	मुझे लगता है कि कुछ बुरा घटित होने से रोकने के लिए मुझे कुछ खास शब्द या संख्या सोचना पड़ता है.	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
28	मुझे कार , बस या ट्रेन के सफर से डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
29	मैं परेशान रहता हूँ कि लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
30	मुझे भीड़ भाड़ वाली जगह से डर लगता है जैसे जैसे कि बाजार, बस , सिनेमा हॉल वगैरह।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
31	मैं खुश रहता हूँ	कभी	कभी	कई	हमेशा

		नहीं	कभी	बार	
32	बिल्कुल अचानक मैं बेवजह डर महसूस करने लगता हूँ	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
33	मुझे कीड़ों मकोड़ों से डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
34	बिल्कुल अचानक मुझे चक्कर या या बेहोशी सा लगने लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
35	मुझे अपने क्लास में सबके सामने बोलने से डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
36	कभी मेरे दिल की धड़कन बेवजह तेज़ हो जाती है।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
37	मुझे चिंता रहती है कि बेवजह मुझे डर लगने लग सकता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
38	मैं खुद को पसंद करता हूँ	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
39	मुझे बंद छोटे जगह में जाने से डर लगता है जैसे जैसे कि सुरंग या छोटा कमरा।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
40	मुझे कुछ काम बार बार करना पड़ता है, जैसे कि हाथ धोना, सफाई करना, या चीजों को सहेज सजा कर रखना।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
41	मैं परेशान रहता हूँ अपने दिमाग चलने वाले फालतू सोच और काल्पनिक चित्रों से।	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
42	मुझे लगता है कि कुछ बुरा घटित होने से रोकने के लिए मुझे कुछ काम विशेष तरीके से ही करना पड़ता है,	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
43	मैं अपने पढाई लिखाई पर गर्व महसूस करता हूँ	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
44	मुझे डर लगेगा अगर पूरी रात घर से दूर रहना पड़े	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा
45	इन सभी के अलावे क्या कुछ और है जिससे आपको डर लगता है	हाँ	नहीं		
	इसके बारे में लिखें..... और आपको इस बात से कितना डर लगता है	कभी नहीं	कभी कभी	कई बार	हमेशा