

## Spence Çocuklar için Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıda anlatılanları ne sıklıkla yaşadığınızı yanındaki uygun kelimeyi daire içine alarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1.	Bazı şeylerden endişe duyarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
2.	Karanlıktan korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
3.	Bir problemim olduğu zaman karnımda tuhaf bir his duyarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
4.	Korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
5.	Evde tek başıma olmaktan korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
6.	Bir sınava gireceğimde korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
7.	Halka açık tuvalet veya banyoları kullanmak zorunda kalırsam korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
8.	Anne ve babamdan uzak olmak beni endişelendirir	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
9.	İnsanların önünde kendimi aptal durumuna düşürmekten korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
10.	Derslerimin kötü olmasından endişelenirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
11.	Yaşıtlarım arasında sevilen biriyim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
12.	Ailemdeki birine kötü birşey olacak diye endişelenirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
13.	Hiç sebep yokken bile nefes alamayacakmışım gibi hissedirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
14.	Bazı şeyleri doğru yapıp yapmadığımı sürekli kontrol etmem gerekir (elektrik düğmesi kapalı mı veya kapı kilitli mi gibi)	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
15.	Yalnız başıma uyumak zorunda kalırsam korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
16.	Sabahları gergin veya korkmuş hissettiğim için okula gitmekte zorlanırım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
17.	Bazı sporları iyi yaparım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
18.	Köpeklerden korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
19.	Kötü veya aptalca düşünceleri kafamdan atamıyorum	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
20.	Bir sorun yaşadığımda kalbim gerçekten hızlı çarpar	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
21.	Hiç sebep yokken bile aniden titremeye başlarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
22.	Bana kötü bir şey olacağından endişelenirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
23.	Doktora veya diş doktoruna gitmekten korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
24.	Bir sorunum olduğunda kalbimi güçsüz hissedirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman

25.	Yüksek yerlerde ya da asansörde olmaktan korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
26.	Ben iyi bir insanım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
27.	Kötü şeylerin olmasını engellemek için aklımdan özel şeyler geçiririm (sayılar veya kelimeler gibi)	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
28.	Araba, otobüs veya trende yolculuk etmem gerekirse korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
29.	Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri konusunda endişelenirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
30.	Kalabalık yerlerde olmaktan korkarım (alışveriş merkezleri, sinema, otobüs, oyun alanları gibi)	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
31.	Mutluyum	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
32.	Hiçbir sebep yokken birden bire beni korku kaplar	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
33.	Böceklerden veya örümceklerden korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
34.	Hiçbir sebep yokken aniden başım döner veya bayılırım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
35.	Sınıf önünde konuşmam gerekirse korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
36.	Hiçbir sebep yokken kalbim aniden hızlı çarpmaya başlar	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
37.	Korkulacak hiçbir şey yokken bile aniden korkuya kapılacağımdan endişelenirim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
38.	Kendimi severim	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
39.	Küçük veya kapalı yerlerde bulunmaktan korkarım (tüneller veya küçük odalar gibi)	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
40.	Bazı şeyleri tekrar tekrar yapmam gerekir (Örneğin ellerimi yıkamak, temizlik veya bazı şeyleri belli bir sıraya koymak gibi)	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
41.	Aklımdaki kötü veya aptalca düşünceler veya görüntüler beni rahatsız eder	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
42.	Kötü şeylerin olmasını engellemek için bazı şeyleri en doğru şekilde yapmak zorundayım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
43.	Derslerimle gurur duyarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
44.	Gece evden uzakta kalmak zorunda olursam korkarım	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
45.	Gerçekten korktuğun başka bir şey var mı?	<b>EVET</b>		<b>HAYIR</b>	
	Eğer varsa lütfen ne olduğunu buraya yaz. .....				
	Bu şeylerden ne sıklıkla korkuyorsun?	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman

