

APPENDIX V

*
*
*
*
*
*

SINHA'S ANXIETY SCALE

.....

SINHA'S ANXIETY SCALE

વિદ્યાર્થીનું નામ :

રોલ નં. :

સૂચના : નીચે આપેલ વિધાનો અંગેનો પ્રતિભાવ તમારે વિધાન સામેનાં 'હા' અથવા 'ના' પર વર્તુળ કરીને આપવાનો છે. વિધાનોના સાચા કે ખોટા જવાબ નથી. તમારે ફક્ત વિધાનો પરત્વેનો તમારો સાચો પ્રતિભાવ દર્શાવવાનો છે.

- | | | |
|---|----|----|
| ૧. અડપથી હંકારતા વાહન પર બેસનાં મારાથી નિરાંત અનુભવાતી નથી. | હા | ના |
| ૨. ઘણીવાર સહેજ અવાજથી પણ હું અસ્વસ્થ બની જાઉં છું. | હા | ના |
| ૩. વિજ્ઞાતીય વ્યક્તિને મળતાં મને ક્ષોભ થાય છે. | હા | ના |
| ૪. જ્યારે હું ઘરેથી બહાર જાઉં છું ત્યારે ઘરને તાણું માથું છે કે કેમ તેની મને કેટલીકવાર શંકા રહ્યા કરે છે. | હા | ના |
| ૫. બીજાઓ મારી મસ્કરી ઉઠાવશે એમ માની હું ઘણીવાર અસ્વસ્થ બનું છું. | હા | ના |
| ૬. મને કેટલીકવાર શંકા લાગે છે કે મારા મિત્રો મારી ખાનગી વાતો બહાર પાડી દેશે | હા | ના |
| ૭. કાંઈ પણ કારણ વિના મને કેટલીકવાર 'મેં' ગુનો કર્યો છે' તેવી લાગણી થાય છે. | હા | ના |
| ૮. હું કેટલીકવાર મારા નખ કરડું છું. | હા | ના |
| ૯. કોઈક કમનસીબી મારા પર આવી પડશે તેવો મને અવારનવાર ડર રહે છે. | હા | ના |
| ૧૦. ઠંડીના દિવસોમાં પણ મને પરસેવો વળી જાય છે. | હા | ના |
| ૧૧. મને હંમેશાં ખરાબ અને ડરામણા સ્વપ્નો આવે છે. | હા | ના |
| ૧૨. મારાથી અગત્યની વ્યક્તિ ન બની શકાયું તેથી મને કેટલીક વેળાએ દિલગીરી થાય છે. | હા | ના |
| ૧૩. હું મારા કામમાં પ્રગતિ નહીં કરી શકું તેવા વિચારે મને કેટલીક વેળાએ તકલીફ થાય છે | હા | ના |
| ૧૪. ટીકાથી હું ખૂબજ અસ્વસ્થ થઈ જાઉં છું. | હા | ના |
| ૧૫. કેટલીકવાર મને શરમની એટલી તીવ્ર લાગણી થાય છે કે મને સમાજથી દૂર નાસી જવાનું મન થાય છે. | હા | ના |
| ૧૬. બીજાની હાજરીમાં કોઈ મારી ભૂલો અંગે વાત કરે તો હું અસ્વસ્થ બનું છું. | હા | ના |
| ૧૭. રોગના જંતુઓની બીકને લીધે હું ભાગ્યે જ બહાર પાણી પીઉં છું. | હા | ના |
| ૧૮. કેટલીકવાર કાંઈ પણ ચોક્કસ કારણ વિના મને દુઃખી હોવાની લાગણી થાય છે. | હા | ના |
| ૧૯. મને ઘણીવાર એવું લાગે છે કે બીજાઓ મારી ઉપેક્ષા કરે છે. | હા | ના |
| ૨૦. હું વાતવાતમાં સહેલાઈથી મૂંઝવણ અનુભવું છું. | હા | ના |
| ૨૧. કોઈપણ એક કામ પર મન પરાવીને એકાગ્ર બનવામાં મને ઘણીવાર મુશ્કેલી લાગે છે | હા | ના |

૨૨.	મને કેટલીકવાર ધૂણાની લાગણીથી પેટમાં ડહોવાય છે.	હા	ના
૨૩.	કાંઈક કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરતી વેળાએ મારા હાથ ધ્રુજે છે.	હા	ના
૨૪.	મારા નવા કપડા પહેરવાથી હું વિચિત્ર દેખાઈશ તેવો મને ડર લાગે છે.	હા	ના
૨૫.	મારા મોં પર શરમના શેરડા પડશે તેવા વિચારે હું અસ્વસ્થ બનું છું.	હા	ના
૨૬.	મારું હૃદય ઝડપથી ધબકતું હોય તેવું મને અવારનવાર લાગે છે.	હા	ના
૨૭.	ખીજાઓ કરતાં હું વધારે લાગણીપ્રધાન છું.	હા	ના
૨૮.	ખૂબ સહેલાઈથી આંખમાં આંસુ આવે તેવું મને લાગે છે.	હા	ના
૨૯.	કેટલીકવાર ચિંતાને કારણે મને ભંધ આવતી નથી.	હા	ના
૩૦.	મારા ઉપરીને મળવાનું બને ત્યારે હું અસ્વસ્થ બની જાઉં છું.	હા	ના
૩૧.	કેટલીકવેળાએ હું ખૂબ અજાણ્યો અનુભવું છું.	હા	ના
૩૨.	અવારનવાર, ખીજાના વાંકને કારણે પણ, હું શરમ અનુભવું છું.	હા	ના
૩૩.	ઝડપી કામમાં રોકાયેલ હોઉં ત્યારે મારો શ્વાસ ભરાઈ જાય છે.	હા	ના
૩૪.	ખૂબ તાણ નીચે જ હું મારું કામ કરું છું.	હા	ના
૩૫.	મને ઘણીવાર એમ લાગે છે કે કોઈને મારી જરૂર નથી.	હા	ના
૩૬.	જ્યારે મુશ્કેલ કામનો સામનો કરવાનો હોય ત્યારે મને ધ્રુજારી છૂટે છે.	હા	ના
૩૭.	કોઈકવાર મને સ્વપ્ન આવે છે કે મને ગંભીર ખીમારી લાગુ પડી છે	હા	ના
૩૮.	ખીજાઓને કહેવું ન ગમે તેવી બાબતોનાં સ્વપ્નનાં મને આવે છે.	હા	ના
૩૯.	મારે કોઈ બાબતની રાહ જોવાની હોય તો હું અસ્વસ્થ બનું છું.	હા	ના
૪૦.	મારી લાગણી ખૂબ સહેલાઈથી ધવાય છે	હા	ના
૪૧.	હું અવારનવાર એક યા ખીજા બાબત અંગે ચિંતા કરું છું.	હા	ના
૪૨.	મને પેટની તકલીફ ખૂબ રહે છે.	હા	ના
૪૩.	કોઈપણ નિર્ણય લેતી વેળાએ હું ખૂબ મુશ્કેલી અનુભવું છું.	હા	ના
૪૪.	સુદૃઢ નજીવી બાબત અંગે પણ મેં અવારનવાર ચિંતા અનુભવી છે.	હા	ના
૪૫.	મને ઘણીવાર મારા મિત્રો ગુમાવી એસવાનો ડર લાગે છે.	હા	ના
૪૬.	કેટલીકવાર હું એટલો ઉશ્કેરાટ અનુભવું છું કે મારાથી સ્પષ્ટ બોલી શકાતું નથી.	હા	ના
૪૭.	મારામાં ખીજાઓ કરતાં વધુ પડતી સહાનુભૂતિ છે.	હા	ના
૪૮.	મને ઘણીવાર જિંદગી તાણભરી લાગે છે.	હા	ના
૪૯.	મને મારી બતમાં જરા પણ વિશ્વાસ નથી.	હા	ના

૫૦. માનસિક સમતુલા જાળવવાનું મારા માટે કેટલીકવાર મુશ્કેલ બને છે.	હા	ના
૫૧. કોઈ ખરાબ સ્વપ્નને કારણે હું જાગી જઈ તો ફરી જાંઘ આવતાં મુશ્કેલી પડે છે.	હા	ના
૫૨. કેટલીકવાર મને બિલકુલ નાની બાબત અંગે શરમતી અથવા પસ્તાવાની લાગણી થાય છે.	હા	ના
૫૩. અન્યથા માણસને મળતાં મને સંકોચ થાય છે.	હા	ના
૫૪. મારી જાંઘ સામાન્ય રીતે અચાંત અને વિક્ષેપવાળી હોય છે.	હા	ના
૫૫. કેટલીકવાર મને લાગે છે કે હું સમાજને મારું મુખ દેખાડી શકું તેમ નથી.	હા	ના
૫૬. જ્યારે બીજા માણસો ધીમા અવાજે કાંઈ વાત કરતા હોય ત્યારે મને ઘણીવાર એમ લાગે છે કે તેઓ મારા વિષે વાત કરે છે.	હા	ના
૫૭. કાંઈક વિચિત્ર સામાજિક ભૂલ હું કરું તો તેને ભૂલી જવું મારા માટે મુશ્કેલ લાગે છે.	હા	ના
૫૮. મારા જીવનની ભૂતકાળની બાબતોનો વિચાર કરું ત્યારે મને ઘણીવાર કાંઈક શરમતી લાગણી થઈ આવે છે.	હા	ના
૫૯. હું કેટલીકવાર એ વિચારે અસ્વસ્થ બનું છું કે ઘડપણમાં મારા પુત્ર-પુત્રીઓ મારું માન નહીં જાળવે.	હા	ના
૬૦. મુસાફરીએ જવાનું હોય ત્યારે મને જરા ચિંતાની લાગણી થાય છે.	હા	ના
૬૧. ઝડપથી નિર્ણય લેવાની જરૂર બીજી થાય તેવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો મને ગમતું નથી.	હા	ના
૬૨. મને ઘણીવાર મારો દેખાવ સારો નથી એવી ચિંતા થાય છે.	હા	ના
૬૩. મને કેટલીકવાર લાગે છે કે મને ખૂબ ઝડપથી ઘડપણ આવી રહ્યું છે.	હા	ના
૬૪. ડોક્ટર કે સર્જનની સલાહ લેવાની હોય ત્યારે હું અસ્વસ્થ બનું છું.	હા	ના
૬૫. મને કેટલીકવાર શંકા પડે છે કે મારા મિત્રો મને છોડી જશે.	હા	ના
૬૬. હું જ્યારે કાંઈક નવું કામ કરું ત્યારે બીજાઓ એ મંજૂર રાખશે કે નહીં તે વિચારે મનમાં વિક્ષેપ અનુભવું છું.	હા	ના
૬૭. મને વારંવાર મારી તબિયત અંગે ચિંતા થઈ આવે છે	હા	ના
૬૮. વ્યક્તિઓના જુથમાં હોવા છતાં મને ઘણીવાર એકાકીપણાની લાગણી થાય છે.	હા	ના
૬૯. કોઈકે ચોક્કસ સમયે આવવાનું વચન આપ્યું હોય ત્યારે તેની રાહ જોતી વેળાએ મને ઘણીવાર ‘કદાચ તે નહીં આવે’ તેવી લાગણી થાય છે.	હા	ના
૭૦. કેટલીકવાર હું પોતે પણ સ્પષ્ટ ન હોઈ તેવાં કારણોસર હું ચિંતાતુર બનું છું.	હા	ના
૭૧. ઘણીવાર મને ગૂંચવાઈ ગયાની લાગણી થાય છે.	હા	ના
૭૨. કાર્યની કઈ દિશા મારા માટે સારી છે તે નક્કી કરવામાં હું ઘણીવાર અશક્તિ અનુભવું છું.	હા	ના

૭૩.	હું વારંવાર મારી જાત માટે અનિશ્ચિત હોઉં છું.	હા	ના
૭૪.	માણસ તરીકે મારી કાંઈજ કિંમત નથી એવું મને કેટલીક વાર લાગે છે.	હા	ના
૭૫.	મને ઘણીવાર એવું લાગે છે કે આ દુનિયા અને માણસનું અસ્તિત્વ અર્થહીન છે.	હા	ના
૭૬.	‘કદાચ હું નિષ્ફળ જાઉં તો’ એ વિચારે હું ભાગ્યે જ કોઈ કામ સારું કરી શકું છું.	હા	ના
૭૭.	મને ઘણીવાર નજીકનાં સગાં-સ્નેહીના મૃત્યુનાં સ્વપ્નો આવે છે.	હા	ના
૭૮	મને ખૂબ ઝડપથી થાક લાગે છે.	હા	ના
૭૯.	મને વારંવાર હથેળીઓમાં પરસેવો થાય છે.	હા	ના
૮૦.	મારે જે કહેવાનું હોય તેની મરફરી ઉડાવે તે ડરથી વ્યક્તિઓનાં જૂથ સમક્ષ વાત કરવી મને ગમતી નથી.	હા	ના
૮૧.	મને ઘણીવાર એવી લાગણી થાય છે કે મારા પર કાંઈક મોટી મુશ્કેલી આવી પડશે.	હા	ના
૮૨.	લોકોને હું પસંદ નથી એવી લાગણી મને કેટલીક વાર થાય છે.	હા	ના
૮૩.	મારા નસીબમાં શું હશે તેની મને ચિંતા થાય છે.	હા	ના
૮૪.	ખીજાઓના કૃત્યો માટે ઘણીવાર મને દોષ દેવામાં આવે છે.	હા	ના
૮૫.	હું ઘણીવાર હુલ્લક બાળતોની ચિંતા કરું છું.	હા	ના
૮૬.	મારું વચન પાળી નહીં શકું એ વિચારે હું ઘણીવાર અસ્વસ્થ બનું છું.	હા	ના
૮૭.	મુશ્કેલી ભરી પરિસ્થિતિમાં હું વધુ પડતો ઉશ્કેરાટ અનુભવું છું.	હા	ના
૮૭.	લગભગ અધા જ સમયે મને ભૂખ લાગી હોય તેમ લાગે છે.	હા	ના
૮૯	ભવિષ્યમાં કાંઈક તકલીફમાં આવી પડું તેની ચિંતા મને ઘણીવાર થાય છે.	હા	ના
૯૦.	ઘડપણમાં મારી તંદુરસ્તી સારી નહીં રહે તે વિચારે હું અસ્વસ્થ બનું છું.	હા	ના
૯૧.	કાંઈક દુઃખ મારા કુટુંબ પર આવી પડે તે વિચાર મારા મનમાં સતાવે છે	હા	ના
૯૨	મારા કામ પરથી મુક્ત કરવામાં આવશે તેવી ચિંતા મને ઘણીવાર થાય છે.	હા	ના
૯૩	કેાઈકવાર હું એટલો ઉશ્કેરાટ અનુભવુ છું કે ઊંઘ આવવી અશક્ય બની જાય છે.	હા	ના
૯૪.	એકાદ દિવસ મને ઘડપણ આવશે તે વિચાર મને અસ્વસ્થ બનાવે છે.	હા	ના
૯૫.	હું મારો ઉશ્કેરાટ ભાગ્યે જ છુપાવી શકું છું.	હા	ના
૯૬.	સામી જાતિની વ્યક્તિ સાથે વાત કરવામાં મારી જીભ અચકાય છે.	હા	ના
૯૭.	ઘડપણમાં મારા મિત્રો મને માન આપશે કે કેમ તેવા વિચાર મને ઘણીવાર આવે છે.	હા	ના
૯૮.	ઘડપણમાં મારી શારીરિક શક્તિઓ શુભાવી બેસીશ તેનો વિચાર મને અસ્વસ્થ બનાવે છે.	હા	ના
૯૯.	મારા ગુસ્સામાં એકાદ દિવસ કોઈને મારી બેસું તેની ચિંતા મને ઘણીવાર થાય છે	હા	ના
૧૦૦.	મારા મૃત્યુ પછી મારા કુટુંબનું શું થશે તેની ચિંતા મને ઘણીવાર થાય છે.	હા	ના