

APPENDIX III

ANXIETY SCALE

ચિંતાતુર માનસ માપસૂચિ 605

પ્રયોજક : ડૉ. એ. એસ. પટેલ

—: સૂચના :—

- (૧) સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિના સ્વભાવમાં કંઈને કંઈ ફેર જોવામાં આવે છે. કેટલાક સ્વભાવે ચિંતાતુર હોય છે, તો કેટલાક ચિંતામુક્ત (નિશ્ચિંત) હોય છે. આ પ્રકારનું માનસ જાણવાના હેતુથી અનેક પ્રસંગોને આવરી લેતાં જુદાં જુદાં વિધાનો નીચે આપવામાં આવેલાં છે. તમારે પ્રત્યેક વિધાન પર પૂરતો વિચાર કરવાનો છે. અને તે વિધાન તમને પોતાને લાગુ પડે છે કે નહિ તે નક્કી કરવાનું છે. પછી તમારે તમારો પ્રમાણિક ઉત્તર આપવાનો છે.
- (૨) પ્રત્યેક વિધાન સામે કૌંસ આપેલા છે. જે વિધાન તમને લાગુ પડતાં હોય અથવા જે સાથે તમે સંમત થતા હો તેટલાંજ વિધાનો પાછળ આપેલા કૌંસમાં આવું (✓) નિશાન કરો. તમને લાગુ ન પડતાં હોય અથવા જે સાથે તમે સંમત ન થતા હો તેવાં વિધાનો પાછળ આવું (×) નિશાન કરો. દરેક વિધાન અંગે તમારું વલણ દર્શાવો.
- (૩) વ્યક્તિને સમજીને મદદગાર થઈ શકાય એ હેતુથીજ આ માપસૂચિ તૈયાર કરવામાં આવી છે, તેમાં બીજો કોઈ હેતુ નથી. વિનંતિ છે કે આપ ચોક્કસ રીતે વિના ક્ષોભે તમને લાગુ પડતા જવાબ દર્શાવશો. બધી વિગત ખાનગી રહેશે તેની ખાત્રી આપવામાં આવે છે.
- (૪) તમારે શું કરવાનું છે તે ખાખતની હબ્બ કાંઈ શંકા રહેતી હોય તો કામ શરૂ કરતાં પહેલાં પૂછી લો.

હવે શરૂ કરો.

CASE

Faculty of Education and Psychology

M. S. UNIVERSITY OF BARODA

BARODA

- (૧) મારું ધાર્યું ન થતાં હું ઉશ્કેરાઈ જાઉં છું. ... ()
- (૨) લગભગ દરેક સમયે મને ભૂખ રહ્યા કરે છે. ... ()
- (૩) મારું મન એક વસ્તુ પર સ્થિર રાખી શકતો/શકતી નથી. ... ()
- (૪) કમનસીબે કંઈક ખરાબ થશે એવી મને વારંવાર ચિન્તા રહે છે. ... ()
- (૫) કોઈવાર કામ કરતાં કરતાં મારી આંખો સામે ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓ તરવર્યા કરે છે. ()
- (૬) મને પૈસા અને વેપારની કે અભ્યાસની ચિન્તા રહ્યા કરે છે. ... ()
- (૭) મારા હૃદયના ચૂરા થઈ જાય છે, એવું હું અનુભવું છું. ... ()
- (૮) મારી વિચારસરણી સાદી, સરળ અને સુગમ નથી. ... ()
- (૯) મને મોટે ભાગે કબજિયાત રહે છે. ... ()
- (૧૦) હું માનું છું કે બીજા બધાં કરતાં વધુ ગભરાટ મને થાય છે. ... ()
- (૧૧) થોડા થોડા દિવસને અંતરે મને ભયંકર સ્વપ્નાં આવે છે. ()
- (૧૨) હું જલદી થાકી જાઉં છું. ... ()
- (૧૩) હું સૂકાતો જાઉં છું અને મારું વજન ઓછું થયું છે, એમ મને થાય છે. ... ()
- (૧૪) હું બીજાઓ કરતાં કંઈક વધુ શરમાઉં છું. ... ()
- (૧૫) કામ કરતાં મને પુષ્કળ માનસિક બોજો રહે છે. ... ()
- (૧૬) કેટલોક સમય એવો ગયો છે કે જ્યારે ચિન્તામાં મારી જાંઘ ચાલી ગઈ છે. ... ()
- (૧૭) હું સહેજ સહેજમાં મુઝાઈ જાઉં છું. ... ()
- (૧૮) ઘણીવાર એવું બને છે કે કોઈ કહે છે કે કંઈ અને હું સાંભળું છું બીજું જ કંઈ... ()
- (૧૯) હું ભાગ્યે જ ખુશખુશાલ હોઉં છું. ... ()
- (૨૦) મને પેટમાં ખૂબ દુઃખાવો રહે છે. ... ()

(૨૧)	મારી ચિન્તાઓને કારણે હું સ્પષ્ટ રીતે વિચારી શકતો/શકતી નથી.	...	(607)
(૨૨)	સામાન્ય રીતે મારા સ્વભાવમાં શાંતિ નથી.		()
(૨૩)	કોઈએ સોંપેલું કામ હોય તે કે કોઈને મળવાનું હોય તે હું ઘણીવાર ભૂલી જઈ છું.		()
(૨૪)	લગભગ ઘણો ખરો સમય કોઈને કોઈ વસ્તુ માટે અથવા કોઈને કોઈ વ્યક્તિ માટે ચિન્તા રહ્યા કરે છે.		()
(૨૫)	કોઈ જે વ્યક્તિ વાત કરતી હોય ત્યારે તેઓ મારી જ વાત કરતા હશે એવું મને લાગે છે.		()
(૨૬)	ભૂતકાળની યાદ મને વારંવાર સતાવે છે.		()
(૨૭)	ભિંધમાં મને કોઈને કોઈ પ્રકારની ડબલ રહ્યા કરે છે.		()
(૨૮)	કોઈ ખરું કહે છે તો પણ મારા માનવામાં આવતું નથી.		()
(૨૯)	પરીક્ષા સમયે મને ગભરામણ થાય છે.		()
(૩૦)	કોઈવાર મુશ્કેલીમાં આવી જતાં મને ઘણી વખત પરસેવો છૂટી જાય છે અને હું ચિંતાઈ જઈ છું.		()
(૩૧)	મારા મિત્રોની સરખામણીમાં મારે ડરવા જેવું ઘણું છે.		()
(૩૨)	જિંદગી પુરી કરવા માટે જ ખેંચું છું, એમ મને લાગે છે.		()
(૩૩)	મોટેરો સાથે હું સહેલાઈથી વાત કરી શકતો/શકતી નથી.		()
(૩૪)	સામાન્ય રીતે મને મારા જ વિચાર આવ્યા કરે છે.		()
(૩૫)	મારા મન પર ચિંતાનો એવો બોજો રહ્યા કરે છે. કે જેથી હું જવાબ આપવામાં કે કામમાં ભૂલો કરી બેસું છું.		()
(૩૬)	મારા માટે જિંદગીનો ઘણો ખરો સમય દર્દ ભર્યો છે.		()
(૩૭)	સરિયામ રસ્તો ઓળંગતાં મને છૂંદાઈ જવાની ખૂબ જ ખીક રહે છે.		()
(૩૮)	વિના કારણ હું એટલે રહું છું.		()
(૩૯)	મને મારામાં પૂરેપૂરો વિશ્વાસ નથી.		()
(૪૦)	જીવન મને નીરસ અને શુષ્ક લાગે છે.		()

નામ (વિદ્યાર્થી/વિદ્યાર્થિની)

ઉંમર

શાળા / કોલેજનું નામ

વર્ગ

સરનામું