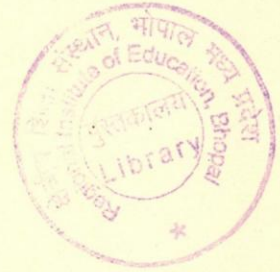


परिशिष्ट

Academic Anxiety Scale

(A.A.S.)



Prof. S. K. Pal

Dr. K. S. Misra

Dr. Kalplata Pandey

Department of Education
University of Allahabad

Publisher

Rupa Psychological Centre

Bhelupur, Varanasi

© 1985 Rupa Psychological Centre

नाम :

विद्यालय का नाम:

कक्षालिंग : प्रबंधन:

दिनांक: / / 2010.

क्रम	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	परीक्षा के समय मुझे अक्सर लगता है कि मेरे प्रश्नों के उत्तर अच्छे नहीं हैं?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	बड़ा होकर अगर मैं कुछ न बन सका तो मेरा जीना बेकार होगा ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	असफलता के डर से मैं कोई कार्य प्रारम्भ नहीं करना चाहता हूँ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	मैं चाहे जितना भी परिश्रम करूँ पर मैं अपनी कक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो सकता?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	परीक्षा के समय अक्सर मेरा आत्मविश्वास खो जाता है?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	मुझे हर समय यह डर लगता है कि परीक्षा में कहीं मैं अनुतीर्ण (फेल) न हो जाऊँ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	असफलता से मैं बहुत जल्दी घबड़ा जाता हूँ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	मुझे अक्सर यह डर रहता है कि कहीं कोई मेरी पुस्तकें न चुरा ले ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	मैं साधारण प्रश्नों के उत्तर भी बहुत कठिनाई से दे पाता हूँ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	पढ़ते समय जरा से शोर से मुझे बहुत अधिक असुविधा होने लगती है जबकि और लोगों को इससे कोई असुविधा नहीं होती ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	मैं पढ़ाई से सम्बन्धित जो कुछ याद करता हूँ उसे जल्दी ही भूल भी जाता हूँ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	शिक्षकों के पक्षपात पूर्ण व्यवहार से मैं ऊब चुका हूँ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	मेरे अध्यापक मुझसे ठीक व्यवहार नहीं करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	मुझसे अच्छे नम्बर पाने की आशा करना बेकार है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	मेरे मित्र बिना मेहनत किये ही मुझसे अधिक अंक (नम्बर) प्राप्त कर लेते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. मैं बहुत देर तक पढ़ाई में मन नहीं लगा पाता हूँ ?
17. कक्षा में इस डर से मैं प्रश्नों के उत्तर नहीं देता हूँ कि कहीं मेरा कोई मजाक न उड़ाने लगे ?
18. मुझे इस बात का हमेशा डर रहता है कि मैं इस वर्ष अच्छी तरह से परीक्षा नहीं दे पाऊँगा ?
19. कठिन परिश्रम के बाद भी मुझे अच्छे अंक नहीं मिलते हैं ?
20. पढ़ना मेरे लिए एक बोझ है ?
21. परीक्षा के समय में मैं बहुत अधिक घबड़ा जाता हूँ ?
22. मुझे पढ़ाई से सम्बन्धित गृह कार्य करने में ऊब सी महसूस होती है ?
23. मुझे अक्सर यही चिन्ता लगी रहती है कि कहीं मेरे मित्र पढ़ाई में मुझसे अधिक तेज न हो जाएँ ?
24. मेरे अध्यापक मुझे अच्छा छात्र नहीं समझते हैं ?
25. मासिक परीक्षाओं में भी मैं डर से रोने लगता हूँ ?
26. मुझे अक्सर अध्ययन से सम्बन्धित सपने आते हैं ?
27. पढ़ाई के डर से अक्सर मुझे रात में नींद नहीं आती है ?
28. मुझे परीक्षा से बहुत डर लगता है ?
29. ठीक समय से घर से निकलने पर भी मैं यह सोचकर चिन्तित हो जाता हूँ कि मैं आज विद्यालय समय से नहीं पहुँच सकूँगा ?
30. जब मुझसे कोई प्रश्न पूछता है तो मैं उसका ठीक उत्तर नहीं दे पाता हूँ ?
31. मैं थोड़ा सा पढ़ने में ही थक जाता हूँ ?
32. मैं पढ़ाई के कारण अक्सर दुःखी रहता हूँ ?
33. मैं चाहे जितनी भी मेहनत करूँ, मेरे शिक्षक मुझे अंक नहीं दे सकते ?
34. मुझे अपना विषय याद करने में बहुत परेशानी होती है ?
35. मेरा मन पढ़ाई में नहीं लगता है ?

