

Translated Version of Spence Children's Anxiety Scale

कृपया निम्नलिखित कुराहरू आफूलाई हुने अनुसार उपयुक्त शब्दमा गोलो लगाउनुहोस् ।

उत्तरहरू सही वा गलत भन्ने छैनन् ।

हुँदैन कहिलेकाहीं प्रायः सधै

१. मलाई चीजहरूको चिन्ता लाग्छ ।

२. मलाई अँध्यारोदेखि डर लाग्छ ।

३. मलाई समस्या पर्दा पेटमा हाँसउठ्तो अनुभव हुन्छ ।

४. म डराउँछु ।

५. म मेरो घरमा एकलै हुँदा डराउने गर्छु ।

६. मलाई परीक्षा दिनपर्दा डर लाग्छ ।

७. सार्वजनिक शौचालय वा स्नानागार प्रयोग गर्दा मलाई डर लाग्छ ।

८. मलाई बुवाआमासँग टाढिने चिन्ता लाग्छ ।

९. मलाई मानिसहरूका अगाडि मुख हुन्छु भन्ने डर लाग्छ ।

१०. मेरो विद्यालयका काममा म नराम्रो गर्छु भन्ने चिन्ता लाग्छ ।

११. मेरो उमेरका अरु बच्चाहरूमाभन्दा म लोकप्रिय छु ।

१२. मेरो परिवारको कसैलाई केही खराब हुन्छ भन्ने डर लाग्छ ।
१३. मलाई एक्कासि बिना कारण सास फेर्न सक्तिनँ जस्तो लाग्छ ।
१४. मलाई कुराहरू ठीक छन् भनेर जाँचिराख्नु पर्छ । (उदा. स्वीच बन्द गरेको, ढोका लगाएको)
१५. मलाई एकलै सुत्न डर लाग्छ ।
१६. मलाई बिहान विद्यालय जान डरका कारण कष्टकर लाग्छ ।
१७. म खेलकूदमा राम्रो छु ।
१८. मलाई कुकुरदेखि डर लाग्छ ।
१९. मेरो दिमागबाट खराब वा मूर्ख सोचहरू हटाउन नसकेजस्तो लाग्छ ।
२०. मलाई समस्या पर्दा मेरो मुटुको गति तीव्र हुन्छ ।
२१. म बिनाकारण एक्कासि काम्न थाल्छु ।
२२. मलाई केही नराम्रो हुन्छ भन्ने चिन्ता लाग्छ ।
२३. मलाई चिकित्सक वा दन्त्यचिकित्सक (डेन्टिष्ट) कहाँ जान डर लाग्छ ।
२४. मलाई समस्या पर्दा म काम्न थाल्छु ।
२५. मलाई उचाइ वा लिफ्टमा रहन डर लाग्छ ।

२६. म एक राम्रो मानिस हुँ ।

२७. केही नराम्रो हुनबाट रोक्न मैले विशेष सोच ल्याउनुपर्छ । (उदा. अंक वा शब्द)

२८. मलाई कार, बस वा रेलमा यात्रा गर्न डर लाग्छ ।

२९. मेरो बारेमा अरुले के सोच्छन् भन्ने चिन्ता लाग्छ ।

३०. मलाई भीडभाडयुक्त ठाउँमा (उदा. सपिड सेन्टर, सिनेमा, गाडी, व्यस्त खेलमैदान)

रहन डर लाग्छ ।

३१. म खुशी महसुस गर्छु ।

३२. मलाई एक्कासि बिनाकारण साँच्चै डर लाग्छ ।

३३. मलाई कीराफट्यांग्रा वा माकुरासंग डर लाग्छ ।

३४. मलाई एक्कासि बिनाकारण चक्कर लाग्ने वा बेहोस हुने हुन्छ ।

३५. मलाई मेरो कक्षामा अगाडि गएर बोल्न डर लाग्छ ।

३६. मेरो मुटुको गति एक्कासि बिना कारण तीव्र हुन्छ ।

३७. मलाई डराउनु पर्ने कुनै कारण नै नभई डर लाग्छ, भन्ने चिन्ता लाग्छ ।

३८. म आफूलाई मन पराउँछु ।

३९. मलाई साना बन्द कोठा वा सुरुङमा बस्न डर लाग्छ ।

४०. मलाई केही कुराहरू बारम्बार गर्नुपर्ने हुन्छ । (उदा. आफ्नो हात धुने, सफा गर्ने, सामानहरू मिलाएर राख्ने)

४१. मनमा खराब वा अनावश्यक सोचहरू खेलेर म ग्रस्त हुन्छु ।

४२. मलाई केही कुराहरू मात्र खराब कुरा हुनबाट जोगाउनका लागि गर्नुपर्ने हुन्छ ।

४३. म मेरो विद्यालयको कामप्रति गर्व गर्छु ।

४४. मलाई मेरो घरबाट एक रातका लागि अन्यत्र जानुपर्दा डर लाग्छ ।

४५. तपाईंलाई डर लाग्ने अरु पनि केही कुरा छन् ?

छ, भने कृपया उल्लेख गर्नुहोस्

.....

तपाईंलाई यो चीजसँग कतिको डर लाग्छ ।