

آپ کا نام \_\_\_\_\_ عمر \_\_\_\_\_ جنس \_\_\_\_\_ لڑکا  لڑکی

برائے مہربانی ایک دائرہ (○) اُس لفظ کے گرد بنائیے جو ظاہر کرتا ہو کہ یہ تمام چیزیں آپ کے ساتھ کس قدر ہوتی ہیں۔ یہاں کوئی جواب غلط اور درست نہیں ہے۔

۱	میں چیزوں کے بارے میں پریشان ہوتا ہوتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲	مجھے اندھیرے سے ڈر لگتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳	جب مجھے کوئی مسئلہ ہو تو میرے پیٹ میں عجیب سا احساس ہوتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴	مجھے ڈر محسوس ہوتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۵	مجھے گھر میں بالکل اکیلا رہنے سے ڈر محسوس ہوگا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۶	میں ڈر محسوس کرتا کرتی ہوں جب مجھے امتحان دینا پڑ جائے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۷	میں ڈر محسوس کرتا کرتی ہوں اگر مجھے عوامی بیت الخلاء یا غسل خانے استعمال کرنے پڑیں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۸	میں اپنے والدین کے دور ہونے سے متعلق پریشان ہوتا ہوتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۹	مجھے ڈر محسوس ہوتا ہے کہ میں لوگوں کے سامنے خود کا مذاق بنا دوں گا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۰	میں پریشان ہوتا ہوتی ہوں کہ میں اپنے اسکول کے کام میں برا کروں گا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۱	میں اپنی عمر کے بچوں میں مشہور ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۲	میں پریشان ہوتا ہوتی ہوں کہ میرے خاندان میں کسی کے ساتھ کچھ برا ہوگا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۳	مجھے بغیر کسی وجہ کے اچانک محسوس ہوتا ہے جیسے میں سانس نہیں لے سکتا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۴	مجھے بار بار دیکھنا پڑتا ہے کہ میں نے چیزیں ٹھیک سے کی ہیں جیسے سوچا بند ہے یا دروازے پر تالا لگا ہوا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۵	اگر مجھے اکیلا سونا پڑے تو میں ڈر محسوس کرتا کرتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۶	مجھے صبح اسکول جانے میں دشواری مشکل ہوتی ہے کیوں کہ مجھے گھبراہٹ یا ڈر محسوس ہوتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۷	میں کھیل میں اچھا اچھی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۸	میں کتوں سے ڈرتا ڈرتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۱۹	میں برے یا احمقانہ خیالات کو اپنے ذہن سے نہیں نکال سکتا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۰	جب مجھے کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو میرا دل درحقیقت زور سے دھڑکتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۱	میں اچانک بغیر کسی وجہ کے کپکپانا شروع کر دیتا ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۲	میں پریشان ہوتا ہوتی ہوں کہ میرے ساتھ کچھ برا ہو جائے گا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۳	میں معالج یا دندان ساز کے پاس جاتے ہوئے ڈرتا ڈرتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۴	جب مجھے کوئی مسئلہ درپیش ہو تو مجھے کپکپی محسوس ہوتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ

۲۵	میں اونچی جگہوں یا لفٹ میں جانے سے ڈرتا/ڈرتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۶	میں ایک اچھا اچھی انسان ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۷	مجھے بری چیزوں کے ہونے کو روکنے کے لئے کچھ خاص طرح کے خیالات سوچنے پڑتے ہیں (مثلاً ہند سے یا الفاظ)۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۸	اگر مجھے بس، گاڑی یا ریل گاڑی سے/میں سفر کرنا پڑے تو مجھے ڈر محسوس ہوتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۲۹	میں پریشان ہوتا ہوتی ہوں کہ دوسرے لوگ میرے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۰	مجھے پُر جھوم جگہوں میں ہونے سے ڈر محسوس ہوتا ہے۔ (مثلاً بازار، سینما، بسیں اور معروف کھیلوں کے میدان)۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۱	میں خوشی محسوس کرتا/کرتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۲	یک دم میں بغیر کسی وجہ کے واقعی خوف محسوس کرتا/کرتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۳	میں کیڑے، کوڑوں یا مکڑیوں سے خوف زدہ ہوتا/ہوتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۴	میں اچانک بغیر کسی وجہ کے چکرا جاتا/جاتی ہوں یا بے ہوش ہو جاتا/جاتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۵	مجھے ڈر محسوس ہوتا ہے اگر مجھے میری جماعت کے سامنے بولنا پڑ جائے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۶	میرا دل اچانک بغیر کسی وجہ کے بہت تیزی سے دھڑکنا شروع ہو جاتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۷	میں پریشان ہوتا/ہوتی ہوں کہ میں اچانک خوف محسوس کروں گا/گی جبکہ وہاں ڈرنے کے لئے کچھ نہیں ہوتا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۸	مجھے اپنا آپ پسند ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۳۹	مجھے چھوٹی اور بند جگہوں جیسا کہ سرنگیں یا چھوٹے کمرے میں ہونے سے خوف محسوس ہوتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۰	مجھے کچھ چیزیں بار بار کرنا پڑتی ہیں۔ (مثلاً اپنے ہاتھ دھونا، صفائی کرنا یا چیزوں کو مخصوص ترتیب میں رکھنا)۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۱	میں اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے بُرے یا احمقانہ خیالات یا تصاویر سے پریشان ہو جاتا/جاتی ہوں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۲	بری چیزوں کے واقع ہونے کو روکنے کے لئے مجھے کچھ چیزیں بالکل صحیح طریقے سے کرنا پڑتی ہیں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۳	مجھے اپنے اسکول کے کام پر فخر ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۴	اگر مجھے رات بھر گھر سے دور رہنا پڑے تو میں خوف محسوس کروں گا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
۴۵	کیا کچھ اور بھی ایسا ہے جس سے آپ واقعی ڈرتے/ڈرتی ہیں؟	ہاں	نہیں		
	اگر ہاں تو برائے مہربانی لکھئے کہ وہ کیا ہے؟				
	آپ اس چیز سے کس قدر ڈرتے/ڈرتی ہیں؟	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ