

## Spence Child Anxiety Scale (Urdu Version)

ہدایات: سوالنامہ میں دے گئے بیانات کو غور سے پڑھیں اور سامنے دیے گئے جوابات میں سے آپ کے خیال میں جو جواب اس بچے کے کردار کی درست عکاسی کرتا ہے اس پر (✓) کا نشان لگائیں۔  
برائے مہربانی تمام سوالات کے جواب دیں۔

بیانات				نمبر شمار
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	1
میرا بچہ اپنی چیزوں کے بارے میں پریشان رہتا رہتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	2
میرا بچہ اپنی اندھیرے سے ڈرتا ڈرتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	3
جب میرے بچہ اپنی کے ساتھ مسئلہ ہوتا ہے تو وہ معدے میں عجیب قسم کی کیفیت محسوس کرنے کی شکایت کرتا کرتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	4
میرا بچہ اپنی خوف محسوس کرنے کی شکایت کرتا کرتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	5
میرا بچہ اپنی گھر میں اکیلے ہونے پر ڈر ڈر خوف محسوس کرے گا کرے گی۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	6
میرا بچہ اپنی خوفزدہ ہوتا ہے جب اس کو کوئی ٹیسٹ دینا ہوتا ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	7
میرا بچہ اپنی خوفزدہ ہوتا ہے جب اس کو عوامی بیت الخلاء (public toilet) استعمال کرنا پڑتا ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	8
میرا بچہ اپنی مجھ سے یا ہم سے دور ہونے پر پریشان ہوتا ہوتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	9
میرے بچے کو اس بات سے ڈر محسوس ہوتا ہے کہ وہ لوگوں کے سامنے بے وقوف نہ بن جائے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	10
میرا بچہ اپنی سکول میں بری کارکردگی کے بارے میں پریشان ہوتا ہوتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	11
میرا بچہ اپنی پریشان ہوتا ہوتی ہے کہ ہمارے خاندان میں کسی کے ساتھ کچھ برا ہو جائے گا۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	12
میرا بچہ اپنی اچانک یہ محسوس کرنے کی شکایت کرتا کرتی ہے کہ وہ سانس نہیں لے سکتا سکتی جبکہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	13
میرا بچہ اپنی مسلسل چیک کرتا رہتا رہتی ہے کہ اس نے کام صحیح کیا ہے (جیسے بجلی بند کرنا یا دروازے کو تالا لگانا)۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	14
اکیلے سونے کی صورت میں میرے بچے کو ڈر لگتا ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	15
میرے بچہ اپنی کو صبح سکول جانے میں مشکل ہوتی ہے کیونکہ وہ گھبراہٹ یا خوفزدہ (Nervous) محسوس کرتا کرتی ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	16
میرے بچہ اپنی کو کتوں سے ڈر لگتا ہے۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	17
میرا بچہ اپنی اپنے دماغ سے فضول یا برے خیالات نہیں نکال پاتا پاتی۔				
کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ	18
جب میرے بچہ اپنی کو کوئی مسئلہ ہوتا ہے تو وہ اپنے دل کی تیز دھڑکن کی شکایت کرتا کرتی ہے۔				

19	میرا بچہ بچی اچانک سے کپکپانا اور لرزنا شروع کر دیتا رہتی ہے جب کہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
20	میرا بچہ بچی پریشان رہتا رہتی ہے کہ اس کے ساتھ کچھ برا ہوگا۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
21	میرا بچہ بچی ڈاکٹر یا ڈسٹنٹ کے پاس جانے سے ڈرتا ڈرتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
22	جب میرے بچہ بچی کو مسئلہ ہوتا ہے تو کچھ محسوس کرتا کرتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
23	میرے بچہ بچی کو اونچی جگہوں سے ڈر لگتا ہے (جیسے پہاڑ کی چوٹی پر ہونا)۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
24	چھ برا ہونے سے روکنے کے لئے میرے بچے کو کوئی خاص سوچ سوجتی پڑتی ہے مثلاً کوئی نمبر یا الفاظ وغیرہ۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
25	میرے بچے کو اگر کار، بس یا ٹرین میں سفر کرنا پڑ جائے تو وہ خوف محسوس کرتا ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
26	میرا بچہ بچی پریشان رہتا رہتی ہے کہ دوسرے لوگ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
27	میرا بچہ بچی پر ہجوم جگہوں پر ہوتے ہوئے ڈر محسوس کرتا کرتی ہے (مثلاً خرید و فروخت کی جگہ، سینما، بسیں، مصروف کھیل کے میدان)۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
28	اچانک بغیر کسی وجہ کے میرا بچہ بچی خوفزدہ محسوس کرتا کرتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
29	میرا بچہ بچی کیڑوں یا مکڑیوں سے ڈرتا ڈرتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
30	میرا بچہ بچی اچانک چکر آنے اور بے ہوشی طاری ہونے کی شکایت کرتا کرتی ہے جب کہ اس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
31	میرا بچہ بچی خوفزدہ محسوس کرتا کرتی ہے جب اسے اپنی جماعت کے سامنے بات کرنی پڑتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
32	میرا بچہ بچی بغیر کسی وجہ کے اچانک دل کی دھڑکن تیز ہو جانے کی شکایت کرتا کرتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
33	میرا بچہ بچی پریشان ہوتا ہے کہ وہ اچانک خوف محسوس کرے گا رگی جبکہ ڈرنے کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
34	میرا بچہ بچی چھوٹی اور تنگ جگہوں مثلاً سرنگوں اور چھوٹے کمروں میں ہونے سے خوفزدہ ہوتا رہتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
35	میرے بچے کو کچھ چیزیں بار بار کرنی پڑتی ہیں (مثلاً اپنے ہاتھ دھونا اور چیزیں صاف کرنا اور ایک خاص ترتیب سے رکھنا)۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
36	میرا بچہ بچی ذہن میں برے اور بے وقوفانہ خیالات یا تصاویر کی وجہ سے پریشان ہوتا رہتی ہے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
37	میرے بچے کو کچھ چیزیں صحیح طریقے سے کرنی پڑتی ہیں تا کہ بری چیزوں کو ہونے سے روک سکے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
38	میرے بچے کو ڈر لگے گا اگر اس کو ساری رات کے لئے گھر سے دور ہنا پڑے۔	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
39	کیا اس کے علاوہ کوئی اور چیز ہے جس سے آپ کا بچہ بچی واقعی خوفزدہ ہوتا رہتی ہے۔	ہاں	نہیں		
	آپ سے گزارش ہے کہ لکھیں وہ کیا چیز ہے اور پُر کیجیے کہ وہ اس چیز سے کتنی بار ڈرتا ڈرتی ہے؟	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ
	-----	کبھی نہیں	کبھی کبھی	اکثر	ہمیشہ