

Kutcher Generalized Social Anxiety Disorder Scale for Adolescents  
(K-GSADS-A)

سیکشن الف: ڈر اور گریز  
درجہ بندی: کبھی نہیں ہلکا معتدل شدید/مکمل گریز  
0 1 2 3

| گریز<br>3-0 | بے آرامی،<br>تکلیف،<br>پریشانی<br>3-0 |   |     |
|-------------|---------------------------------------|---|-----|
|             |                                       | مخالف جنس کے لوگوں کے ساتھ بات چیت شروع کرنا  | -1  |
|             |                                       | اجنبی لوگوں کی محفل یا پارٹی میں شرکت کرنا  | -2  |
|             |                                       | جماعت کے بحث و مباحثے میں حصہ لینا(مثال کے طور پر بولنا یا سوالوں کا جواب دینا)   | -3  |
|             |                                       | کمرہ جماعت میں یا کسی چھوٹے گروہ میں اپنے خیالات کو پیش کرنا  | -4  |
|             |                                       | رات دیر تک چلنے والی گروہی سرگرمیوں میں شرکت کرنا(مثلاً کیمپ لگانا اور سکول ٹرپ وغیرہ)                                    | -5  |
|             |                                       | سٹور کلرک یا بینک کے نمائندے سے بات چیت کرنا  | -6  |
|             |                                       | کسی اجنبی سے راستہ پوچھنا   | -7  |
|             |                                       | مشترکہ لاکر روم میں کپڑے تبدیل کرنا   | -8  |
|             |                                       | مشترکہ غسل خانے میں نہانا   | -9  |
|             |                                       | عوامی بیت الخلاء کی سہولت استعمال کرنا یا کھلی جگہوں پر پیشاب کرنا(دونوں میں سے جو کام زیادہ کرتے ہیں اُس کے نمبر لگائیں) | -10 |
|             |                                       | معلومات کے حصول کے لیے ٹیلی فون کرنا یا کسی اجنبی سے بات کرنا(دونوں میں سے جو کام زیادہ کرتے ہیں اُس کے نمبر لگائیں)      | -11 |
|             |                                       | کمرہ جماعت میں یا سماجی گروہ میں سرگرمی شروع کرنا   | -12 |
|             |                                       | اجنبی لوگوں سے بات چیت شروع کرنا  | -13 |
|             |                                       | اپنے سے برتر شخصیات سے بات چیت کرنا(مثلاً لساتذہ، کونسلر، پرنسپل، پولیس افسر، ماہر طب وغیرہ)                              | -14 |
|             |                                       | سب کے سامنے کھانا   | -15 |
|             |                                       | اکیلے کسی پارٹی میں جانا  | -16 |
|             |                                       | کسی کے ساتھ ملاقات طے کرنا  | -17 |
|             |                                       | سب کے سامنے اپنا نام لکھنا  | -18 |

سیکشن ب: ڈر/گریز  
کونسے تین سماجی حالات آپ کے لیے سب سے زیادہ خوفزدہ ہوتے ہیں اور ان سے در/گریز کی شدت کیا ہے؟

درجہ بندی: کبھی نہیں ہلکا معتدل شدید/مکمل گریز  
3 2 1 0

| گریز | ڈر |    |
|------|----|----|
|      |    | -1 |
|      |    | -2 |
|      |    | -3 |

سیکشن ج: پریشانی کا تناسب  
درج ذیل میں سے کن بیانات کا اکثر آپ کو سب سے زیادہ سماجی صورتحال سے سامنا کرنا پڑتا ہے؟

| پریشانی<br>3-0 | بیانات  |  |
|----------------|---|--|
|                | 1- شرمندگی یا بے عزتی محسوس کرنا                      |  |
|                | 2- خود کو دوسروں کی تنقیدی نظروں کا مرکز سمجھنا       |  |
|                | 3- محسوس کرنا کہ دوسرے آپ کا تنقیدی جائزہ لے رہے ہیں۔ |  |
|                | 4- سماجی صورتحال سے بچنا                              |  |
|                | 5- سماجی صورتحال سے متوقع پریشانی                     |  |
|                | 6- ہیبت ٹوٹ پڑنا/بہت زیادہ خوفزدہ ہ جانا              |  |
|                | 7- شرمانا   |  |
|                | 8- پسینہ آنا یا غیر معمولی سردی/گرمی لگنا             |  |
|                | 9- پیشاب آنا  |  |
|                | 10- معدے کی تکلیف                                     |  |
|                | 11- کانپنا/لرز جانا                                   |  |