



## وحشتزدگی و هراس آلبانی (APPQ)

### بارلو و زینبارک

#### دستورالعمل:

لطفاً با استفاده از مقیاس زیر مشخص کنید در صورت مواجهه با هر یک از موقعیت‌های زیر، اگر بنا باشد موقعیت‌های مزبور در هفته آینده تحقق یابند، چقدر دچار ترس می‌شوید. سعی کنید خودتان را در حال انجام فعالیت‌های زیر تصور کنید و ببینید در هر مورد چه احساسی تجربه خواهید کرد. لطفاً عدد مناسب را جلوی هر عبارت بنویسید.

۰-----۱-----۲-----۳-----۴-----۵-----۶-----۷-----۸

ترس شدید      ترس آشکار      ترس متوسط      ترس خفیف      نبود ترس

- ..... ۱- صحبت کردن با افراد
- ..... ۲- عبور از میان یک کارواش
- ..... ۳- انجام دادن ورزشی سنگین در روزی بسیار گرم
- ..... ۴- به سرعت باد کردن یک تشک بادی
- ..... ۵- غذا خوردن در حضور دیگران
- ..... ۶- پیاده‌روی در یک روز بسیار گرم
- ..... ۷- دریافت گاز هوش‌بری در مطب دندانپزشک
- ..... ۸- قطع کردن و بهم زدن یک نشست
- ..... ۹- سخنرانی کردن
- ..... ۱۰- شدیداً و به تنهایی و به مسافتی طولانی دور شدن
- ..... ۱۱- از منزل به تنهایی و به مسافتی طولانی دور شدن
- ..... ۱۲- معرفی کردن خود در یک جمع
- ..... ۱۳- در مناطق خلوت به تنهایی قدم زدن
- ..... ۱۴- رانندگی کردن در بزرگراه‌ها
- ..... ۱۵- لباس‌های چشمگیر پوشیدن
- ..... ۱۶- احتمال گم شدن
- ..... ۱۷- نوشیدن یک فنجان قهوه غلیظ
- ..... ۱۸- نشستن در صندلی‌های ردیف وسط سینما
- ..... ۱۹- از پله‌ها به سرعت بالا رفتن
- ..... ۲۰- سوار مترو شدن
- ..... ۲۱- با تلفن صحبت کردن
- ..... ۲۲- ملاقات با غریبه‌ها
- ..... ۲۳- نوشتن در حضور دیگران
- ..... ۲۴- وارد شدن به اتاقی که مملو از جمعیت است
- ..... ۲۵- شبی را بیرون از منزل سپری کردن
- ..... ۲۶- تأثیر الکل را روی خود احساس کردن
- ..... ۲۷- از روی یک پل دراز و کم ارتفاع عبور کردن