



### جدول زمینه‌یابی ترس (FSS-III)

تاریخ تولد:

رشته تحصیلی:

نام:

جنسیت: مرد  زن 

دستورالعمل

مواردی که در پرسشنامه آمده است به امور و تجاری اشاره دارد که ممکن است در شما ترس یا احساسات ناخوشایند دیگر برانگیزد. لطفاً با گذشتن علامت ضربدر (\*) در ستون مناسب مقابل هر مورد، شدت واکنش ترس یا ناراحتی کنونی خود را به هر مورد مشخص کنید. به همه موارد زیر پاسخ دهید.

موارد	شدت ترس	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱. صدای جاروبرقی						
۲. زخم باز						
۳. تنهایی						
۴. مکن‌های ناآشنا						
۵. صداهای بلند						
۶. جسد انسان						
۷. صحبت کردن در جمع						
۸. عبور از خیابان‌ها						
۹. اشخاصی که دیوانه و غیرعادی به نظر می‌رسند						
۱۰. سقوط (افتادن از جاهای بلند)						
۱۱. اتوبوس						
۱۲. مورد آزار، تمسخر، و ریشخند دیگران قرار گرفتن						
۱۳. دندانپزشک						
۱۴. رعد (عریش آسمان)						
۱۵. صدای آژیر						
۱۶. شکست و ناکامی						
۱۷. وارد اتفاقی شدن که عده‌ای در آنجا نبسته‌اند						
۱۸. جاهای بلند						
۱۹. نگه کردن از ساختمان‌های بلند روی زمین						
۲۰. کرم‌ها						



موارد	شدت ترس	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۲۱. موجودات خیالی						
۲۲. افراد غریبه و ناآشنا						
۲۳. تزریق آمپول به خود شما						
۲۴. خفش						
۲۵. مسافرت با قطار						
۲۶. مسافرت با اتوبوس						
۲۷. مسافرت با ماشین						
۲۸. احساس خشم و عصبانیت						
۲۹. افراد متفرد و با قدرت						
۳۰. حشرات برنده						
۳۱. مشاهده تزریق آمپول به دیگران						
۳۲. صدای ناگهانی						
۳۳. هوای گرفته و تیره						
۳۴. ازدحام و شلوغی						
۳۵. فضای باز و وسیع						
۳۶. گره						
۳۷. وقتی کسی به دیگری زور بگوید و او را مورد تهدید قرار دهد						
۳۸. افرادی که خشن و بی ملاحظه به نظر می‌رسند						
۳۹. پزندگان						
۴۰. مشاهده آب عمیق						
۴۱. کار کردن در حضور عده‌ای که شما را نگاه می‌کنند						
۴۲. جسد حیوانات (جانوارن مرده)						
۴۳. سلاحه						
۴۴. کثافت و آلودگی						
۴۵. حشرات خزنده						
۴۶. مشاهده نزاع دیگران						
۴۷. افراد بقیقه و زشت						
۴۸. آتش						
۴۹. افراد بیمار						



موارد	شدت ترس	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
موارد						
۵۰. سنگ						
۵۱. مورد انتقاد قرار گرفتن						
۵۲. شکل‌های عجیب و غریب						
۵۳. سوار آسانسور شدن						
۵۴. مشاهده عمل جراحی						
۵۵. افراد عصبانی						
۵۶. موش						
۵۷. خون انسان						
۵۸. خون حیوان						
۵۹. جدایی از دوستان						
۶۰. مکان‌های بسته						
۶۱. در انتظار یک عمل جراحی بودن						
۶۲. طرد شدن از جانب دیگران						
۶۳. هواپیما						
۶۴. بوی داروها و وسایل پزشکی						
۶۵. مورد تأیید دیگران قرار نگرفتن						
۶۶. مار غیرسمی						
۶۷. قبرستان						
۶۸. مورد بی‌اعتنایی دیگران قرار گرفتن						
۶۹. تاریکی						
۷۰. نارسای قلبی (احساس شکل در ضربان قلب و یا هر شکل دیگر						
۷۱. مرد برهنه						
۷۲. زن برهنه						
۷۳. آذرخش						
۷۴. پزشک						
۷۵. افراد ناقص العضو						
۷۶. دچار لشتبه یا خطاشدن						
۷۷. به نظر دیگران احمق و بی‌فکر جلوه کردن						



خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کمی	به هیچ وجه	شدت ترس	موارد
						۷۸. از دست دادن کنترل
						۷۹. ضعف و بی حالی (غش)
						۸۰. دچار تهوع شدن
						۸۱. عنکبوت
						۸۲. قبول مسئولیت و تصمیم‌گیری
						۸۳. مشاهده جفت و اشیاء تیز
						۸۴. دچار بیماری روانی شدن
						۸۵. با جنس مخالف بودن
						۸۶. در امتحان کتبی شرکت کردن
						۸۷. لمس شدن به وسیله دیگران
						۸۸. احساس این که با دیگران فرق دارید.
						۸۹. سکوت هنگام صحبت با دیگران

www.mhri.net



## پرسشنامه ترس (FQ)

تاریخ تولد:

رشته تحصیلی:

نام:

زن جنسیت: مرد 

دستورالعمل

با استفاده از مقیاس زیر که نشان دهنده میزان اجتناب شما از یک سری موقعیت‌ها است. با توجه به هر موقعیت و با توجه به ترس و احساس ناخوشایندی که هر موقعیت در شما ایجاد می‌کند، عددی را انتخاب کنید سپس آن عدد را در چهار خانه مقابل هر موقعیت بنویسید.

۸----- ۷----- ۶----- ۵----- ۴----- ۳----- ۲----- ۱----- ۰  
 از آن اجتناب می‌کنم      کمی اجتناب می‌کنم      به طور مشخص اجتناب می‌کنم      آشکارا اجتناب می‌کنم      همیشه اجتناب می‌کنم

	هر کسی که دوست دارید بابت آن درمل شوید (با واژه‌های خودتان آن را توصیف کنید): .....
۲.	تورمات یا عمل جراحی کوچک
۳.	خوردن و نوشیدن با سایر مردم
۴.	بیمارستان‌ها
۵.	با اتوبوس یا قطار به تنهایی مسافرت کردن
۶.	به تنهایی در خیابان‌های شلوغ قدم زدن
۷.	زیر نگاه خیره دیگران قرار گرفتن
۸.	وارد مغازه‌های شلوغ شدن
۹.	قدم زدن با افراد مهم و متنفذ
۱۰.	مشاهده خون
۱۱.	مورد انتقاد قرار گرفتن
۱۲.	به تنهایی از خانه خارج شدن
۱۳.	آسیب دیدن یا بیمار شدن
۱۴.	صحبت کردن یا شنونده بودن
۱۵.	مکان‌های بسیار باز و فراخ
۱۶.	نزد دندانپزشک رفتن
۱۷.	سایر موقعیت‌ها (توصیف کنید): .....

Total: ----- Ag: ----- B1: ----- Soc: -----