www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۷/۱۴ ۰۹:۵۲

جدول زمینه‌یابی ترس (FSS-III)

نام: رشته تحصیلي: تاریخ تولد:

جنسیت: مرد ❑ زن ❑

دستورالعمل

مواردي که در پرسشنامه آمده است به امور و تجاربي اشاره دارد که ممکن است درشما ترس یا احساسات ناخوشایند دیگر برانگیزد. لطفاً با گذاشتن علامت ضربدر (*) درستون مناسب مقابل هر مورد،شدت واکنش ترس یا ناراحتي کنوني خود را به هر مورد مشخص کنید. به همه موارد زیر پاسخ دهید.

	شدت ترس / موارد	به‌هیچ‌وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی‌زیاد
۱.	صداي جاروبرقي					
۲.	زخم باز					
۳.	تنهایي					
۴.	مکان‌هاي ناآشنا					
۵.	صداهاي بلند					
۶.	جسد انسان					
۷.	صحبت کردن در جمع					
۸.	عبور از خیابان‌ها					
۹.	اشخاصي که دیوانه و غیرعادي به نظر مي‌رسند					
۱۰.	سقوط (افتادن از جاهاي بلند)					
۱۱.	اتومبیل					
۱۲.	مورد آزار، تمسخر، و ریشخند دیگران قرار گرفتن					
۱۳.	دندانپزشك					
۱۴.	رعد (غرش آسمان)					
۱۵.	صداي آژیر					
۱۶.	شکست و ناکامي					
۱۷.	وارد اتاقي‌شدن که عده‌اي در آنجا نشسته‌اند					
۱۸.	جاهاي بلند					
۱۹.	نگاه کردن ازساختمان‌هاي بلند روي زمین					
۲۰.	کرم‌ها					

www.mihanbook.com
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۷/۱۴ ۰۹:۵۳

	شدت ترس / موارد	به‌هیچ‌وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی‌زیاد
۲۱.	موجودات خیالی					
۲۲.	افراد غریبه و ناآشنا					
۲۳.	تزریق آمپول به خودشما					
۲۴.	خفاش					
۲۵.	مسافرت با قطار					
۲۶.	مسافرت با اتوبوس					
۲۷.	مسافرت با ماشین					
۲۸.	احساس خشم و عصبانیت					
۲۹.	افراد متنفذ و با قدرت					
۳۰.	حشرات پرنده					
۳۱.	مشاهده تزریق آمپول به دیگران					
۳۲.	صداي ناگهاني					
۳۳.	هواي گرفته و تيره					
۳۴.	ازدحام وشلوغي					
۳۵.	فضاي باز و وسيع					
۳۶.	گربه					
۳۷.	وقتي كسي به ديگري زور بگويد و او را مورد تهديد قرار دهد					
۳۸.	افرادي كه خشن و بي‌ملاحظه به نظر مي‌رسند					
۳۹.	پرندگان					
۴۰.	مشاهده آب عميق					
۴۱.	كار كردن درحضور عده‌اي كه‌شما را نگاه مي‌كنند					
۴۲.	جسد حيوانات (جانوران مرده)					
۴۳.	اسلحه					
۴۴.	كثافت وآلودگي					
۴۵.	حشرات خزنده					
۴۶.	مشاهده نزاع ديگران					
۴۷.	افراد بدقيافه و زشت					
۴۸.	آتش					
۴۹.	افراد بيمار					

www.mihanbook.com
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۷/۱۴ ۰۹:۵۳

	شدت ترس / موارد	به‌هیچ‌وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی‌زیاد
۵۰.	سگ					
۵۱.	مورد انتقاد قرار گرفتن					
۵۲.	شکل‌هاي عجیب و غریب					
۵۳.	سوار آسانسور شدن					
۵۴.	مشاهده عمل جراحي					
۵۵.	افراد عصباني					
۵۶.	موش					
۵۷.	خون انسان					
۵۸.	خون حیوان					
۵۹.	جدايي از دوستان					
۶۰.	مکان‌هاي بسته					
۶۱.	در انتظار يك عمل جراحي بودن					
۶۲.	طرد شدن از جانب دیگران					
۶۳.	هواپیما					
۶۴.	بوي داروها و وسایل پزشکي					
۶۵.	مورد تأیید دیگران قرار نگرفتن					
۶۶.	مار غیرسمي					
۶۷.	قبرستان					
۶۸.	مورد بي‌اعتنايي دیگران قرار گرفتن					
۶۹.	تاریکي					
۷۰.	نارسايي قلبي (احساس اشکال در ضربان قلب و یا هر اشکال دیگر					
۷۱.	مرد برهنه					
۷۲.	زن برهنه					
۷۳.	آذرخش					
۷۴.	پزشك					
۷۵.	افراد ناقص العضو					
۷۶.	دچار اشتباه یا خطا شدن					
۷۷.	به نظر دیگران احمق و بي‌فکر جلوه کردن					

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۷/۱۴ ۰۹:۵۳

	شدت ترس / موارد	به‌هیچ‌وجه	کمی	متوسط	زیاد	خیلی‌زیاد
۷۸.	از دست دادن کنترل					
۷۹.	ضعف و بي‌حالي (غش)					
۸۰.	دچار تهوع‌شدن					
۸۱.	عنکبوت					
۸۲.	قبول مسئوليت و تصميم‌گيري					
۸۳.	مشاهده چاقو و اشياء تيز					
۸۴.	دچار بيماري رواني‌شدن					
۸۵.	با جنس مخالف بودن					
۸۶.	در امتحان کتبي‌شرکت کردن					
۸۷.	لمس‌شدن به وسيله ديگران					
۸۸.	احساس اين که با ديگران فرق داريد.					
۸۹.	سکوت هنگام صحبت با ديگران					

www.mhrn.net

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۷/۱۴ ۰۹:۵۳

پرسشنامه ترس (FQ)

نام: رشته تحصيلي: تاريخ تولد:

جنسيت: مرد ❑ زن ❑

دستورالعمل

با استفاده از مقياس زير كه نشان‌دهنده ميزان اجتناب‌شما از يك‌سري موقعيت‌ها است. با توجه به هر موقعيت و با توجه به ترس و احساس ناخوشايندي كه هر موقعيت درشما ايجاد مي‌كند، عددي را انتخاب كنيدسپس آن عدد را در چهارخانه مقابل هر موقعيت بنويسيد.

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

از آن اجتناب مي‌كنم	كمي اجتناب مي‌كنم	به‌طور مشخص اجتناب مي‌كنم	آشكارا اجتناب مي‌كنم	هميشه اجتناب مي‌كنم

	هراسي كه دوست داريد بابت آن درمان‌شويد (با واژه‌هاي خودتان آن را توصيف كنيد):	
۲.	تزريقات يا اعمال جراحي كوچك	
۳.	خوردن و نوشيدن باساير مردم	
۴.	بيمارستان‌ها	
۵.	با اتوبوس يا قطار به تنهايي مسافرت كردن	
۶.	به تنهايي در خيابان‌هاي‌شلوغ قدم زدن	
۷.	زير نگاه خيره ديگران قرار گرفتن	
۸.	وارد مغازه‌هاي‌شلوغ‌شدن	
۹.	قدم زدن با افراد مهم ومتنفذ	
۱۰.	مشاهده خون	
۱۱.	مورد انتقاد قرار گرفتن	
۱۲.	به تنهايي از خانه خارج‌شدن	
۱۳.	آسيب ديدن يا بيمارشدن	
۱۴.	صحبت كردن ياشنونده بودن	
۱۵.	مكان‌هاي بسيار باز وفراخ	
۱۶.	نزد دندانپزشك رفتن	
۱۷.	ساير موقعيت‌ها (توصيف كنيد):	

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