

سیاهه ترس

(پرسشنامه نشانه های رفتاری)

فُرم کوتاه پرسشنامه ترس¹ (مارکز و ماتئوس² 1979) مقیاس مناسبی برای اندازه گیری رفتار اجتنابی در درمان جویان مبتلا به هراس می باشد. در این مقیاس می توان هم نمره کل هراس را محاسبه نمود و هم به محاسبه زیر مقیاسهای انفرادی پرداخت ؛ برای گذر هراسی (پرسش های 4،5،7،11 و 14)؛ برای هراس از خون و آسیب دیدگی (پرسش های 1،3،9،12 و 15)و برای جمع هراسی (پرسش های 2،6،8،10 و 13).



منبع: پاول و انرایت(1378). کنترل اضطراب و فشارهای روانی - (ترجمه: مهرداد پژهان). انتشارات غزل- چاپ اول

¹-Fear Questionnaire

²-Marks & Mathews

سیاهه ترس

(پرسشنامه نشانه های رفتاری)

یکی از شماره هایی را که نشان دهنده واکنش اجتنابی شما از موقعیت هایی است که در شما احساس ترس یا احساس های ناخوشایند دیگری برمی انگیزند ، انتخاب کنید. سپس شماره مذکور را در مربعی که روبه روی هر موقعیت قرار دارد بنویسید.

7	6	5	4	3	2	1	0
همیشه اجتناب می	می کنم	آشکارا اجتناب	می کنم	قطعاً اجتناب	می کنم	اندکی اجتناب	اجتناب نمی کنم کنم



			-	-	-	1- تزریقات یا جراحی های سرپایی
			-	-	-	2- خوردن و آشامیدن درکنار دیگران
			-	-	-	3- بیمارستان ها
			-	-	-	4- به تنهایی مسافرت کردن
			-	-	-	5- به تنهایی قدم زدن در خیابان شلوغ
			-	-	-	6- دیده شدن یا زیر نگاه دیگران بودن
			-	-	-	7- رفتن به فروشگاه های شلوغ
			-	-	-	8- حرف زدن با افراد مقتدر و با نفوذ
			-	-	-	9- دیدن خون
			-	-	-	10- مورد انتقاد واقع شدن
			-	-	-	11- به تنهایی دور شدن ازخانه
			-	-	-	12- فکر کردن به آسیب یا بیماری
			-	-	-	13- حرف زدن یا حرکت کردن در حضور جمع
			-	-	-	14- فضاهای بسیار باز
			-	-	-	15- رفتن به دندانپزشکی
			-	-	-	16- موقعیت های دیگر (توصیف کنید).

گذر هراسی + هراس از خون + جمع هراسی = کل

نمره گذاری:

هرچه نمره فرد با توجه به فرمول گفته شده در بالا بیشتر باشد،
نشان هنده ی ترس بیشتر اوست.

