

## پرسشنامه هراس برای نوجوانان

این پرسشنامه توسط داریوش امینی در سال 1386 به منظور سنجش هراس در بین نوجوانان ساخته شده است و شامل 33 سوال و 4 گزینه ای با گزینه های «هیچ وقت»، «به ندرت»، «اغلب»، «همیشه» و نیز شامل 5 خرده مقیاس است که عبارتند از: حوزه شخصیتی، حوزه شناختی، حوزه اجتماعی، حوزه عاطفی، حوزه سلامت جسمانی.

از آنجا که سوالات این تست چهار گزینه ای است، روش نمره گذاری آن به این صورت است:

هیچ وقت	به ندرت	اغلب	همیشه
1	2	3	4

با توجه به اینکه جهت نمره گذاری به سمت داشتن هراس در آزمودنی است، لذا نمره بیشتر به معنای وجود هراس بیشتر در افراد است.

اعتبار تست با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل 0/95 گزارش شده است.

ضریب اعتبار بالا نشان دهنده آن است که سوالات پرسشنامه از همسانی بالایی برخوردار هستند.

سوالات	به هیچ وجه	به ندرت	اغلب	همیشه
1- با قرار گرفتن در عرض محرک هراس آور مضطرب می شوم.				
2- از محرک هراس آور اجتناب می کنم.				
3- همراه با بروز ترس از چیزی دچار وحشت زدگی می شوم.				
4- موانعی که انتظار رویارویی با محرک هراس آور دارم، دچار اضطراب و پریشانی می شوم.				
5- منتظر صدمه دیدن از حیوانات هستم.				
6- نگران از دست دادن کنترل ترس خودم از محرک هراس آور هستم.				
7- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور کنترل خود را از دست می دهم.				
8- از اینکه از شی یا محرک هراس آور می ترسم، ناراحتم.				
9- من از اشیای غیرواقعی که نمادی از محرک های هراس آور هستند، اجتناب می کنم.				

				10- من از تماس با اشیای غیرواقعی که نمادی از محرک های هراس اور هستند، اجتناب می کنم.
				11- در مواجهه با یک محرک هراس اور دچار دچار حمله های وحشت زدگی غیرمنتظره می شوم.
				12- اگر نتوانم از محرک هراس آور اجتناب کنم، آن را با اضطراب و درماندگی شدیدی تحمل می کنم.
				13- هراس من از محرک یا شیء هراس آور با وسواس (مثل ترس از آلودگی) نیز همراه است.
				14- زمانی که از خطر دوزتر هستم، شدت ترسم نیز کمتر است.
				15- اگر مطمئن باشم که اجتناب از محرک هراس آور برایم غیرممکن است، شدت ترسم بیشتر شده و بیشتر وحشت زده می شوم.
				16- من به غیرمنطقی بودن ترس خود آگاهی و بینش دارم.
				17- از فکر بروز هراس آشکارا دچار درماندگی می شوم.
				18- فعالیت های روزمره من در اثر ترس از وجود حشرات

				محدود می شوند.
				19- با مشاهده شخصی که دچار ترس از محرک هراس آور شده من هم می ترسم.
				20- احساس ترس از وجود محرک هراس آور می کنم.
				21- در مواجهه با اشیاء یا محرک های هراس آور احساس خطر می کنم.
				22- در مواجهه با محرک هراس آور به حدی دچار ترس می شوم که به صورت نامعقول جیغ می کشم.
				23- بستگان درجه اول من از حیوانات می ترسند.
				24- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور، ضربان قلبم افزایش می یابد.
				25- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور، دچار حالت تهوع می شوم.
				26- با قرار گرفتن دزر معرض محرک هراس آور، دچار عدم تمرکز اندیشه هستم.
				27- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور، دچار سردرد می شوم.

				28- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور عضلاتم شدیداً منقبض می شوند.
				29- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور، نفسم به شماره می افتد.
				30- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور، دچار تنش عضلانی می شوم.
				31- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور عرق می کنم.
				32- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور می لرزم.
				33- با قرار گرفتن در معرض محرک هراس آور دچار رنگ پریدگی می شوم.