

## سیاهه ترس

### (پرسشنامه نشانه های رفتاری)

فُرم کوتاه پرسشنامه ترس<sup>۱</sup> ( مارکز و ماتئوس<sup>۲</sup> ۱۹۷۹) 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 ۱۱،۷،۵،۴ و ۱۴)؛ برای هراس از خون و آسیب دیدگی ( پرسش های ۱،۳،۹،۱۲ و ۱۵) و برای جمع هراسی (پرسش های ۲،۶،۸،۱۰ و ۱۳).

منبع: پاول و انرایت (۱۳۷۸). کنترل اضطراب و فشارهای روانی - (ترجمه: مهرداد پڑهان). انتشارات غزل - چاپ اول

<sup>۱</sup>-Fear Questionnaire

<sup>۲</sup>-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.

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
	همیشه		اشکارا	قطعاً		اندکی		اجتناب
	اجتناب		اجتناب	اجتناب		اجتناب		نمی کنم
می		می کنم		می کنم		می کنم		کنم

