Downloaded from mhrn.net at 1:00 +0330 on Wednesday June 17th 2026

# جدول زمینه‌یابی ترس (FSS-III)

نام: رشته تحصيلي: تاريخ تولد:

جنسيت: مرد ❑ زن ❑

**دستورالعمل**

مواردي كه در پرسشنامه آمده است به امور و تجاربي اشاره دارد كـه ممكـن اسـت در شـما تـرس يـا احساسـات ناخوشايند ديگر برانگيزد. لطفاً با گذاشتن علامت ضربدر (*) در ستون مناسب مقابل هر مورد، شدت واكنش ترس يـا ناراحتي كنوني خود را به هر مورد مشخص كنيد. به همه موارد زير پاسخ دهيد.

| | شدت ترس / موارد | به‌هیچ‌وجه | کمی | متوسط | زیاد | خیلی‌زیاد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱. | صداي جاروبرقي | | | | | |
| ۲. | زخم باز | | | | | |
| ۳. | تنهايي | | | | | |
| ۴. | مكان‌هاي ناآشنا | | | | | |
| ۵. | صداهاي بلند | | | | | |
| ۶. | جسد انسان | | | | | |
| ۷. | صحبت كردن در جمع | | | | | |
| ۸. | عبور از خيابان‌ها | | | | | |
| ۹. | اشخاصي كه ديوانه و غيرعادي به نظر مي‌رسند | | | | | |
| ۱۰. | سقوط (افتادن از جاهاي بلند) | | | | | |
| ۱۱. | اتومبيل | | | | | |
| ۱۲. | مورد آزار، تمسخر، و ريشخند ديگران قرار گرفتن | | | | | |
| ۱۳. | دندانپزشك | | | | | |
| ۱۴. | رعد (غرش آسمان) | | | | | |
| ۱۵. | صداي آژير | | | | | |
| ۱۶. | شكست و ناكامي | | | | | |
| ۱۷. | وارد اتاقي شدن كه عده‌اي در آنجا نشسته‌اند | | | | | |
| ۱۸. | جاهاي بلند | | | | | |
| ۱۹. | نگاه كردن از ساختمان‌هاي بلند روي زمين | | | | | |
| ۲۰. | كرم‌ها | | | | | |

Downloaded from mhrn.net at 1:00 +0330 on Wednesday June 17th 2026

| | شدت ترس / موارد | به‌هیچ‌وجه | کمی | متوسط | زیاد | خیلی‌زیاد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۱. | موجودات خيالي | | | | | |
| ۲۲. | افراد غریبه و ناآشنا | | | | | |
| ۲۳. | تزریق آمپول به خود شما | | | | | |
| 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 و شلوغي | | | | | |
| 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 عمیق | | | | | |
| ۴۱. | كار كردن درحضور عده‌اي كه شما را نگاه مي‌كنند | | | | | |
| ۴۲. | جسد حیوانات (جانوران مرده) | | | | | |
| ۴۳. | اسلحه | | | | | |
| ۴۴. | كثافت وآلودگي | | | | | |
| ۴۵. | حشرات خزنده | | | | | |
| ۴۶. | مشاهده نزاع دیگران | | | | | |
| ۴۷. | افراد بدقیافه و زشت | | | | | |
| ۴۸. | آتش | | | | | |
| ۴۹. | افراد بیمار | | | | | |

Downloaded from mhrn.net at 1:00 +0330 on Wednesday June 17th 2026

| | شدت ترس / موارد | به‌هیچ‌وجه | کمی | متوسط | زیاد | خیلی‌زیاد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۵۰. | سگ | | | | | |
| ۵۱. | مورد انتقاد قرار گرفتن | | | | | |
| ۵۲. | شكل‌هاي عجيب و غريب | | | | | |
| ۵۳. | سوار آسانسور شدن | | | | | |
| ۵۴. | مشاهده عمل جراحي | | | | | |
| ۵۵. | افراد عصباني | | | | | |
| ۵۶. | موش | | | | | |
| ۵۷. | خون انسان | | | | | |
| ۵۸. | خون حيوان | | | | | |
| ۵۹. | جدايي از دوستان | | | | | |
| ۶۰. | مكان‌هاي بسته | | | | | |
| ۶۱. | در انتظار يك عمل جراحي بودن | | | | | |
| ۶۲. | طرد شدن از جانب ديگران | | | | | |
| ۶۳. | هواپيما | | | | | |
| ۶۴. | بوي داروها و وسايل پزشكي | | | | | |
| ۶۵. | مورد تأييد ديگران قرار نگرفتن | | | | | |
| ۶۶. | مار غيرسمي | | | | | |
| ۶۷. | قبرستان | | | | | |
| ۶۸. | مورد بي‌اعتنايي ديگران قرار گرفتن | | | | | |
| ۶۹. | تاريكي | | | | | |
| ۷۰. | نارسايي قلبي (احساس اشكال در ضربان قلب و يا هر اشكال ديگر | | | | | |
| ۷۱. | مرد برهنه | | | | | |
| ۷۲. | زن برهنه | | | | | |
| ۷۳. | آذرخش | | | | | |
| ۷۴. | پزشك | | | | | |
| ۷۵. | افراد ناقص العضو | | | | | |
| ۷۶. | دچار اشتباه يا خطا شدن | | | | | |
| ۷۷. | به نظر ديگران احمق و بي‌فكر جلوه كردن | | | | | |

Downloaded from mhrn.net at 1:00 +0330 on Wednesday June 17th 2026

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

Downloaded from mhrn.net at 1:00 +0330 on Wednesday June 17th 2026

# پرسشنامه ترس (FQ)

نام: رشته تحصيلي: تاريخ تولد:

جنسيت: مرد ❑ زن ❑

**دستورالعمل**

با استفاده از مقياس زير كه نشان‌دهنده ميزان اجتناب شما از يك سري موقعيت‌ها است. با توجه به هر موقعيـت و با توجه به ترس و احساس ناخوشايندي كه هر موقعيت در شما ايجاد مي‌كند، عددي را انتخاب كنيد سپس 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 | به طور مشخص اجتناب مي‌كنم | آشكارا اجتناب مي‌كنم | هميشه اجتناب مي‌كنم |
|---|---|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | هراسي كه دوست داريد بابت آن درمان شويد (با واژه‌هاي خودتان آن را توصيف كنيد): ..... | |
| ۲. | تزريقات يا اعمال جراحي كوچك | |
| ۳. | خوردن و نوشيدن با ساير مردم | |
| ۴. | بيمارستان‌ها | |
| ۵. | با اتوبوس يا قطار به تنهايي مسافرت كردن | |
| ۶. | به تنهايي در خيابان‌هاي شلوغ قدم زدن | |
| ۷. | زير نگاه خيره ديگران قرار گرفتن | |
| ۸. | وارد مغازه‌هاي شلوغ شدن | |
| ۹. | قدم زدن با افراد مهم و متنفذ | |
| ۱۰. | مشاهده خون | |
| ۱۱. | مورد انتقاد قرار گرفتن | |
| ۱۲. | به تنهايي از خانه خارج شدن | |
| ۱۳. | آسيب ديدن يا بيمار شدن | |
| ۱۴. | صحبت كردن يا شنونده بودن | |
| ۱۵. | مكان‌هاي بسيار باز و فراخ | |
| ۱۶. | نزد دندانپزشك رفتن | |
| ۱۷. | ساير موقعيت‌ها (توصيف كنيد): ..... | |

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