



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### پرسشنامه شناختهای آگورافوبیک (ACQ)

در زیر تعدادی از افکار و اندیشه‌هایی که ممکن است وقتی عصبی هستید با ترسیده اید از ذهنتان بگذرد، آمده است. لطفا مشخص کنید موقعی که عصبی هستید هر کدام از این افکار چند وقت به چند وقت رخ می‌دهد. از مقیاس ۵ نمره ای که در زیر آمده است، استفاده کنید.

- ۱- این افکار هیچ وقت در مواقعی که عصبی هستم، رخ نمی‌دهد.
- ۲- این افکار به ندرت در مواقعی که عصبی هستم، رخ می‌دهد.
- ۳- این افکار تقریباً در نصف مواقعی که عصبی هستم، رخ می‌دهد.
- ۴- این افکار معمولاً در مواقعی که عصبی هستم، رخ می‌دهد.
- ۵- این افکار در تمام مواقعی که عصبی هستم، رخ می‌دهد.

۱- من دارم بالا می‌آورم (استفراغ می‌کنم).

۲- من دارم ضعف می‌کنم.

۳- حتماً یک تومور مغزی دارم.

۴- من دچار حمله قلبی خواهم شد.

۵- من دارم می‌میرم.

۶- من احتمالاً رفتار خواهم کرد.

۷- من دارم کور می‌شوم.

۸- من نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.

۹- من به کسی آسیب خواهم رساند.

۱۰- به من صدمه ای خواهد رسید.

۱۱- من دارم دیوانه می‌شوم.

۱۲- من می‌خواهم فریاد بکشم.

۱۳- من وزاجی خواهم کرد یا به صورت خنده داری حرف خواهم زد.

۱۴- من از ترس فلج خواهم شد.

۱۵- لطفاً، بقیه مواردی که در اینجا ذکر نشده را توصیف کنید.

نمره کلی:

۱۶۳

پیوست:

پیوست (۲)

### پرسشنامه احساسات بدنی ( BSQ )

در زیر فهرستی از احساسات بدنی ارائه شده است . این احساسات ممکن است در مواقعی که شما عصبی هستید یا در موقعیت ترس برانگیزی قرار دارید رخ دهد. لطفا مشخص کنید، چقدر از این احساسات می ترسید. از یک مقیاس ۵ نمره ای که در زیر آمده است استفاده کنید. لطفا همه آیتمها را درجه بندی کنید.

- ۱- از این احساس نمی ترسم یا نگران نمی شوم.
- ۲- از این احساس تا حدودی می ترسم .
- ۳- از این احساس به طور متوسط می ترسم.
- ۴- از این احساس زیاد می ترسم.
- ۵- از این احساس بی نهایت می ترسم.

---

- ۱- تپش قلب
- ۲- احساس سنگینی یا فشار روی قفسه سینه
- ۳- کرختی و سستی در بازوها و ساق پاها
- ۴- سوزن سوزن شدن نوک انگشتان
- ۵- کرختی و سستی در قسمت‌های دیگر بدن
- ۶- احساس تنگی نفس
- ۷- دیوانگی
- ۸- دهد تار یا تحریف شده
- ۹- حالت تهوع
- ۱۰- احساس داشتن پروانه در شکم
- ۱۱- احساس وجود یک غده در شکم
- ۱۲- احساس بودن یک تکه در گلو
- ۱۳- لرزیدن پاها
- ۱۴- عرق کردن
- ۱۵- خشک شدن گلو
- ۱۶- احساس گچی
- ۱۷- احساس جدا شدن از بدنمان : فقط زمان محدودی
- ۱۸- موارد دیگر ، لطفا توضیح دهید :

نمره کلی :

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به [سایت مادسیج](#) مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.

