



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

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- گر ختی و سستی در بازوها و ساق پاها
- ۴- سوزن سوزن شدن نوک انگشتان
- ۵- گر ختی و سستی در قسمتهای دیگر بدن
- ۶- احساس تنگی نفس
- ۷- دیوانگی
- ۸- دزد 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 گنجی
- ۱۷- احساس جدا شدن از بدنمان : فقط زمان محدودی
- ۱۸- موارد دیگر ، لطفا توضیح دهید :

نمره کلی :