

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΟΒΙΩΝ ΤΩΝ MARKS & MATHEWS

Επιλέξτε ένα βαθμό μεταξύ του 0 και του 4 που να αντιπροσωπεύει το βαθμό που θα αποφεύγατε κάθε μια από τις παρακάτω καταστάσεις εξαιτίας του φόβου σας ή κάποιου άλλου συναισθήματος που νοιώθετε.

Βαθμολόγηση [2 έως 17]: 0= δεν θα το απέφευγα, 1= θα το απέφευγα λίγο, 2= θα το απέφευγα αρκετά, 3= θα το απέφευγα πολύ, 4= θα το απέφευγα πάντοτε.

1. Κύρια φοβία που θα θέλατε να αντιμετωπίσετε (με δικά σας λόγια)

2. Τις ενέσεις ή τις μικρές χειρουργικές επεμβάσεις
3. Να τρώτε ή να πίνετε με άλλα άτομα
4. Τα νοσοκομεία
5. Να ταξιδεύετε μόνος/η σας με το λεωφορείο
6. Να περπατάτε μόνος/η σας σε πολυσύχναστους δρόμους
7. Να σας κοιτούν ή να σας προσέχουν
8. Να πηγαίνετε σε καταστήματα με πολύ κόσμο
9. Να μιλάτε σε πρόσωπα εξουσίας
10. Τη θέα του αίματος
11. Να σας κάνουν κριτική
12. Να φεύγετε μόνος/η σας μακριά από το σπίτι σας
13. Την ιδέα κάποιου τραυματισμού ή κάποιας ασθένειας
14. Να μιλάτε ή να ενεργείτε μπροστά σε ακροατήριο
15. Τους ανοικτούς χώρους
16. Να πηγαίνετε στον οδοντίατρο
17. Άλλες καταστάσεις (με δικά σας λόγια)

Τώρα βαθμολογείτε από το 0 μέχρι το 4 για να δείξετε το βαθμό στον οποίο ενοχλείστε από καθένα από τα παρακάτω προβλήματα.

Βαθμολόγηση [18-23]: 0= καμία ενόχληση, 1= ελαφρά ενοχλητικό, 2= αρκετά ενοχλητικό, 3= πολύ ενοχλητικό, 4= πολύ έντονα ενοχλητικό

18. Να νοιώθετε άσχημα ή θλιμμένος
19. να νοιώθετε εκνευρισμένος ή θυμωμένος
20. να νοιώθετε υπερένταση ή πανικοβλημένος
21. να περνούν από το μυαλό σας σκέψεις που να σας αναστατώνουν
22. να νοιώθετε ξένο τον εαυτό σας ή το περιβάλλον σας
23. άλλα συναισθήματα που νοιώθετε (περιγράψτε τα)

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ [24]: 0= ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΦΟΒΙΕΣ, 1= ΛΙΓΟ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΗ/ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ, 2= ΑΡΚΕΤΑ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΗ/ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ, 3= ΠΟΛΥ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΗ/ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ, 4= ΠΟΛΥ ΕΝΤΟΝΑ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΗ/ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ.

24. Η παρούσα κατάσταση των φοβικών μου συμπτωμάτων (συνολική βαθμολόγηση).