

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: στις παρακάτω γραμμές περιγράφονται μέρη ή καταστάσεις που οι άνθρωποι ενδεχομένως αποφεύγουν επειδή εκεί αισθάνονται δυσάρεστα. Διαβάστε προσεκτικά την κάθε πρόταση και σημειώστε πόσο συχνά αποφεύγετε να βρεθείτε στις παρακάτω καταστάσεις μόνος/η σας, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (%)
Ποτέ	0
Μερικές Φορές	25
Τις Μισές Φορές	50
Τις Περισσότερες Φορές	75
Πάντα	100

Αποφεύγω:	0	25	50	75	100
1. Να διασχίσω το κέντρο αδειανής πλατείας	()	()	()	()	()
2. Να βρίσκομαι μόνος / η στο σπίτι	()	()	()	()	()
3. Να πάω σε κοινωνικές και θρησκευτικές εκδηλώσεις με πολύ κόσμο (εκκλησιασμό-γάμο, επίσκεψη κλπ.)	()	()	()	()	()
4. Να περπατάω μόνος / η σε ερημικούς δρόμους	()	()	()	()	()
5. Να βρίσκομαι ως οδηγός ή επιβάτης σε κυκλοφοριακή συμφόρηση	()	()	()	()	()
6. Να απομακρυνθώ πολύ από το σπίτι	()	()	()	()	()
7. Να πάω στο θέατρο ή τον κινηματογράφο που έχει πολύ κόσμο	()	()	()	()	()
8. Να βρίσκομαι στο κέντρο μαζικής εκδήλωσης (πολιτικής, αθλητικής κλπ.)	()	()	()	()	()
9. Να βρίσκομαι μακριά από ιατρική βοήθεια	()	()	()	()	()
10. Να κάθομαι στο μέσον μιας γεμάτης αίθουσας εστιατορίου/ καφετέριας	()	()	()	()	()