



Ім'я та прізвище: _____ Дата: _____

Опитувальник по фобіях (FQ)

Виберіть число з нижче поданої шкали, яке показує наскільки ви уникатимете кожної з перерахованих ситуацій через страх або інші неприємні відчуття. Потім обране вами число впишіть навпроти кожної ситуації.



1.	Основна фобія, від якої ви хочете вилікуватись - опишіть:	
2.	Ін'єкції чи малі хірургічні втручання	
3.	Їсти або пити з іншими людьми	
4.	Лікарні	
5.	Подорож наодинці чи автобусом	
6.	Прогулянка наодинці людною вулицею	
7.	За вами дивляться або спостерігають	
8.	Вам потрібно зайти в магазин, де багато людей	
9.	Розмовляти з впливовими людьми/керівництвом	
10.	Вигляд крові	
11.	Піддаватися критиці	
12.	Наодинці піти/поїхати далеко від дому	
13.	Думки про травму або хворобу	
14.	Говорити або діяти перед аудиторією	
15.	Великий відкритий простір	
16.	Візит до стоматолога	
17.	Інші ситуації - опишіть:	

18. Як би ви оцінили теперішній стан ваших фобічних симптомів за нижче поданою шкалою? Будь ласка, обведіть одну цифру від 0 до 8.





Тепер виберіть цифру з нижче поданої шкали, щоб продемонструвати, наскільки вас турбує кожна з перерахованих проблем, і впишіть цю цифру навпроти проблеми.



19.	Ви відчуваєтеся нещасним (-ною) і у вас пригнічений настрій	
20.	Почуття роздратування чи гніву	
21.	Відчуття напруги або паніки	
22.	Вам в голову приходять сумні думки	
23.	Відчуття, що ви або ваше середовище дивні або нереальні	
24.	Інші відчуття – опишіть:	

Підрахунок балів за опитувальником по фобіях (FQ)

З опитувальника по фобіях отримується чотири результати:

Основний рівень уникнення фобії: пункт 1 (загальна сума балів від 0 до 8)

Підсумкова оцінка фобії: сума пунктів від 2 до 16 (загальна сума балів від 0 до 120)

Додаткова шкала агорафобії (пункти 5, 6, 8, 12 і 15) (загальна сума балів від 0 до 40)

Додаткова шкала фобії крові та травм (пункти 2, 4, 10, 13 і 16) (загальна сума балів від 0 до 40)

Додаткова шкала соціальної фобії (пункти 3, 7, 9, 11 і 14) (загальна сума балів від 0 до 40)

Загальна оцінка фобії: пункт 18 (загальна сума балів від 0 до 8)

Супровідні тривога та депресія: сума пунктів від 19 до 24 (загальна сума балів від 0 до 40)