

Akrofobifrågeformulär (AQ) – del 1: ångestskala

Nedan har vi sammanställt en lista av situationer som karaktäriseras av höga höjder. Vi är intresserade av att veta hur **ängslig** (spänd, obekväm) du skulle känna i var och en av situationerna i nuläget. Var god uppge hur du skulle känna genom att ange en av följande siffror (0, 1, 2, 3, 4, 5 eller 6) vid angiven linje till vänster om varje fråga:

0 Inte alls ängslig; lugn och avslappnad

1

2 Något ängslig

3

4 Måttligt ängslig

5

6 Extremt ängslig

- ___ 1. Dyka från den låga avsatsen vid en pool
- ___ 2. Gå på stenar för att korsa ett vattendrag
- ___ 3. Flera våningar upp, se ner i en spiraltrappa
- ___ 4. På 2:a våningen, stå på en stege lutande mot ett hus
- ___ 5. Sitta längst fram på balkong i en teater.
- ___ 6. Åka pariserhjul.
- ___ 7. Gå upp för en brant sluttning under en vandring.
- ___ 8. Flygresor (till San Fransisco).
- ___ 9. På 3:e våningen stå vid ett öppet fönster.
- ___ 10. Gå på en gångbro över en motorväg.
- ___ 11. Köra över en hög bro (Golden Gate bron, George Washington bron).
- ___ 12. Befinna sig en bit bort från ett fönster på 15:e våningen.
- ___ 13. Se en fönsterputsare på en byggnadsställning 10 våningar upp.
- ___ 14. Gå på ett rännstengaller.
- ___ 15. Stå på kanten av en tunnelbaneperrong.
- ___ 16. Klättra upp för en brandstege till en avsats på 3:e våningen.
- ___ 17. Befinna sig på taket av ett tiovåningshus.
- ___ 18. Åka en hiss till 50:e våningen.
- ___ 19. Stå på en stol för att nå någonting på en hylla.
- ___ 20. Korsa en landgång till ett fartyg.

Akrofobifrågeformulär (AQ) – del 2: Undvikandeskala

Nu när du har skattat varje påstående i relation till ångest, skulle vi önska att du skattar de i relation till undvikande. Ange vid angiven linje till vänster om varje påstående hur gärna du i nuläget skulle undvika situationen, om den uppstod.

0 Skulle inte undvika att göra det

1 Skulle försöka undvika att göra det

2 Skulle under inga omständigheter göra det

- ___ 1. Dyka från den låga avsatsen vid en pool
- ___ 2. Gå på stenar för att korsas ett vattendrag
- ___ 3. Flera våningar upp, se ner i en spiraltrappa
- ___ 4. På 2:a våningen, stå på en stege lutande mot ett hus
- ___ 5. Sitta längst fram på balkong i en teater.
- ___ 6. Åka pariserhjul.
- ___ 7. Gå upp för en brant sluttning under en vandring.
- ___ 8. Flygresor (till San Francisco).
- ___ 9. På 3:e våningen stå vid ett öppet fönster.
- ___ 10. Gå på en gångbro över en motorväg.
- ___ 11. Köra över en hög bro (Golden Gate bron, George Washington bron).
- ___ 12. Befinna sig en bit bort från ett fönster på 15:e våningen.
- ___ 13. Se en fönsterputsare på en byggnadsställning 10 våningar upp.
- ___ 14. Gå på ett rännstengaller.
- ___ 15. Stå på kanten av en tunnelbaneperrong.
- ___ 16. Klättra upp för en brandstege till en avsats på 3:e våningen.
- ___ 17. Befinna sig på taket av ett tiovåningshus.
- ___ 18. Åka en hiss till 50:e våningen.
- ___ 19. Stå på en stol för att nå någonting på en hylla.
- ___ 20. Korsas en landgång till ett fartyg.