

Oheinen **PELKOKOKYSELY** ”Analyzing of fears with the help of 7x4-field.” on julkistettu Psykologia kongressissa Turussa vuonna 2004.

Oheisena on lueteltu kokemuksia, jotka voivat herättää ihmisissä pelkoa, ahdistuneisuutta tai muuta sellaista epämiellyttävyyttä.

Luettelon vieressä on myös sarakkeita, joissa on seuraavat otsikot: Ei Hiukan Jonkin Hyvin
lain- verran paljon
kaan

Kirjoittakaa nyt jokaisen tällaisen epämiellyttävyyttä tuottavan kohdan numero johonkin sarakkeeseen. Näin ilmaiset, **miten paljon se nykyisin ahdistaa** Teitä. Jos esimerkiksi syöpä, eli kohta 15, tuntuu Teistä hiukan pelottavalta, merkitkää sarakkeeseen "Hiukan" kyseiselle kohdalle numero 15 ja niin edelleen.

	Ei lain- kaan	Hiukan	Jonkin verran	Paljon	Hyvin paljon
1. Ystävistä eroaminen pitkähköksi ajaksi					
2. Yksin oleminen sinänsä					

3. Yksinäisillä paikoilla kävely					

4. Asioiden toimittaminen yksin pankeissa, virastoissa tai muissa sellaisissa					
5. Kassajonossa seisominen yksinäisenä					

6. Kuvitteelliset olennot					
7. Kuolleen ihmisen näkeminen					
8. Pimeys					
=====					
9. Rampautuneet ja rujot ihmiset					
10. Oudoilta vaikuttavat ihmiset					
11. Sairaata yleensä					
12. Seksuaaliset asiat					
13. Nähdä toista ihmistä uhkailtavan					

14. Nähdä jonkun menettävän malttinsa, sekoilevan tai muu sellainen.					

15. Syöpä					
16. Mitkä tahansa vakavat sairaudet					
17. Tappelun näkeminen					
18. Nähdä annettavan pistosta					

19. Syvän hiljaisen veden näkeminen					
=====					
20. Tungos, väkijoukko tai muu sellainen					
21. Vihaiset ihmiset					
22. Kotiin meneminen					

23. Sydämen lyöntihäiriön tuntuminen					
24. Tukehtumisen tunne					
25. Pistosten tai rokotusten saanti					
26. Ulostuksen tai virtsaamisen vaikeudet					
27. Tautitartunnan saaminen					
28. Auton ajaminen					

29. Hälytysääni tai muu äkillinen ääni					
30. Kovat äänet yleensä					
31. Veitset tai muut teräaseet					
32. Kirkkaat valaistukset					
33. Tietyt erikoiset hajut					
34. Hissit tai muut ahtaat paikat					

82. Oman mielipiteen esittäminen

83. Omasta kuolemasta keskustelu

84. Ystävälliseksi tarkoitettu kiusoittelu toveripiirissä

85. Vieraat ihmiset

86. Kadun ylittäminen

87. Madot tai käärmeet

88. Linnut tai lepakot

89. Koirat tai kissat

90. Hämähäkit tai muut hyönteiset

91. Vieraassa paikassa oleminen

92. Tulevaisuus

93. Korkeiden talojen ikkunoista tai parvekkeilta katselu

94. Korkeat paikat yleensä

95. Avoimet paikat yleensä

96. Pelko siitä, että tulee pelko

Pelkoja, joita ei edellisessä luettelossa ole mutta kärsin niistä: