

HIJERARHIJA STRAHOVA I IZBJEGAVANJA

Popišite 10 situacija kojih se bojite, počevši od najmanje prema najviše uznemirujućoj. U drugom stupcu navedite koju razinu anksioznosti osjećate kada se nalazite u njoj ili, ako je izbjegavate, procijenite koliku anksioznost biste osjećali kada biste se našli u toj situaciji. U trećem stupcu zabilježite koliko često izbjegavate tu situaciju. Pri određivanju razine anksioznosti i izbjegavanja koristite skalu od 0 do 10, koja je pojašnjena na dnu ovog obrasca.

| RANG | SITUACIJA | ANKSIOZNOST (0-10) | IZBJEGAVANJE (0-10) |
|------|-----------|-----------------------|------------------------|
| #1 | | | |
| #2 | | | |
| #3 | | | |
| #4 | | | |
| #5 | | | |
| #6 | | | |
| #7 | | | |
| #8 | | | |
| #9 | | | |
| #10 | | | |

Skala za procjenu razine anksioznosti

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

bez anksioznosti,
smirenost,
opuštenost

blaga anksioznost,
mala ali podnošljiva
napetost

umjerena anksioznost,
poteškoće s
koncentriranjem

teška anksioznost,
razmišljanje o bijegu
iz situacije

vrlo teška anksioznost,
najgora koju mogu
zamisliti

Skala za procjenu razine izbjegavanja

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

nikad ne izbjegavam

rijetko izbjegavam

ponekad izbjegavam

obično izbjegavam

uvijek izbjegavam