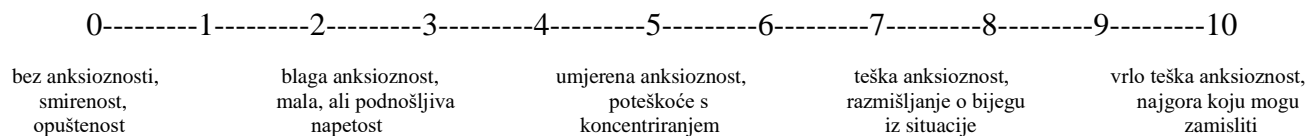


HIJERARHIJA STRAHA

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.

SITUACIJA	ANKSIOZNOST (0-10)	IZBJEGAVANJE (0-10)

Skala za procjenu razine anksioznosti



Skala za procjenu razine izbjegavanja

