

Formularz 11.1. Hierarchia ekspozycji na emocje

Opisz sytuacje, których obecnie unikasz, aby zapobiec pojawieniu się emocji powodujących dyskomfort. Uporządkuj je od najmniej (dół hierarchii) do najbardziej (góra hierarchii) wymagających. W odniesieniu do każdej sytuacji oceń według podanej skali, w jakim stopniu jej unikasz i jak duży dystres powoduje.

Nie unikam	Waham się, ale rzadko unikam	Czasami unikam	Zazwyczaj unikam	Zawsze unikam
0		5		10
Brak dystresu	Lekki dystres	Umiarkowany dystres	Silny dystres	Skrajny dystres

	Opis	Unikanie	Dystres
1. najgorsza			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			