

ALİŞTIRMA: Korku Merdivenimi Oluşturmak

Alıştırma Formu 14.4 ve 14.5'i doldurarak Kendi Korku Merdiveni'nizi oluşturun. Alıştırma Formu 14.4 kaygı yüzünden kaçındığınız durumları aklınıza getirmenize ve değerlendirmenize yardımcı olur. Bu bittikten sonra kaygının en yüksek seviyede olduğu maddeyi en üst basamağa, kaygının en düşük seviyede olduğu maddeyi ise en alt basamağa yerleştirin. Diğer basamakları da kaygı ölçümlerinize dayanarak yüksekten düşüğe doğru doldurun. Eğer bazı maddeleri eşit olarak ölçtüyseniz, size en anlamlı gelecek şekilde doldurun ki Korku Merdiveni'nizin en alt basamaklarındaki en az korktuğunuz durumlardan yukarı doğru en çok korktuğunuz durumlara kadar ilerleyebilsin. Bazı basamaklarınız boş kalabilir.

ALİŞTIRMA FORMU 14.4. Korku Merdiveni Oluşturmak

1. İlk olarak kaygınız yüzünden kaçındığınız durumların, olayların ya da insanların listesini aklınızdan geçirin. Herhangi bir sıralama yapmadan soldaki sütuna yazın.
2. Listenizi tamamladıktan sonra ilk sütunda yazdıklarınızın her birini hayalinizde canlandırırdığınızda ne kadar kaygılı hissettiğinizi ölçün. Bunları 0 (sıfır kaygı) ile 100 (hayatınızda hissettiğiniz en yüksek kaygı) arasında ölçün. Bu ölçümleri her bir maddenin yanına sağ taraftaki sütuna yazın.

Kaçındığım Şeyler	Kaygı Ölçümü (0-100)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.