

Korkulan Durumların Sıralanması

Sana sıkıntı veren bütün durumları aşağıya yaz, sonra onları sana sıkıntı verme sırasına göre aşağıdaki tabloya ekle. Her birinin sana ne kadar sıkıntı verdiğini en sondaki kolona 0(hiç sıkıntı yok) – 10(maksimum sıkıntı) arasında puanla.

Sıra	Durum	Normalde kaçınma Evet/hayır	Sıkıntı 0-10