

سلسه مراتب اجتناب

میزان اجتناب خود از هر یک از موقعیت‌هایی را به دلیل احساس ناخوشایند مرتبط با آنها رخ می‌دهد درجه‌بندی کنید. برای هر مورد، عدد مورد نظر را در مکان مربوطه یادداشت کنید.

همیشه اجتناب می‌کنم.	معمولاً اجتناب می‌کنم.	گاهی اجتناب می‌کنم.	بندرت اجتناب می‌کنم.	درنگ می‌کنم اما	اجتناب نمی‌کنم.
۸	۷	۶	۵	۴	۳
ناراحتی شدید	ناراحتی زیاد	ناراحتی محدود	ناراحتی کم	بدون ناراحتی	۰

ترتیب	توصیف	اجتناب	ناراحتی
۱	مشکل		
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰	آسان		

تهیه و تنظیم: **آکادمی روانشناسی بالینی** (تکثیر برای استفاده‌های فردی بلامانع است.)