# Maruz kalma ve tepki önleme kaydı

Bir basamakla yapılan her denemeyi kaydeder; korkulan sonucun olup olmadığını ve sıkıntının seyrini gösterir.

## Hangi basamak?

Korku merdiveninden seçilen durum.

## Bırakacağı ritüel ya da güvenlik davranışı

Denemede yapmayacağı şey. Örneğin el yıkamak, kontrol etmek, yanında birini götürmek.

## Hedef: kaç kez, ne kadar süre?

## Ne olacağından korkuyor?

Gözle görülecek bir sonuç. "Dayanamam" yerine "bayılırım" ya da "hasta olurum".

## Korktuğu şeyin olacağına ne kadar inanıyor?

## Denemeler

Her deneme için süre; başta, en yüksek ve sonda sıkıntı (0–100); ritüeli yaptı mı?

## Korktuğu şey oldu mu?

## Şimdi ne kadar emin?

## Ne öğrendi?

Bu denemeler korkusu ve kendisi hakkında ne söylüyor?

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/maruz-kalma-kaydi · CC BY-ND 4.0