

درمان، بخش۴ : سبک های اسنادی(شیوه علت یابی)

 **کاربرگ ۳-۴ رویدادهای منفی هفته گذشته (فشارروانی ، مشاجره، غمگینی، ناامیدی...)**

چه اتفاقی افتاد؟ (مثلا: یکی از دوستانم سر قرار نیامد.)

چه چیزی را علت اصلی آن اتفاق می دانید؟ (مثلا: او فکر می کند من آدم کسل کنده ای هستم.)

چه پیامدهایی از تبیین شما نتیجه می شود؟ (مثلا: من غمگینم و احساس طرد شدن می کنم.)

چگونه این رویداد را به شکل دیگری تبیین ارزیابی می کنید؟ سهم خودتان، دیگران و شرایط را در تبیین خود به طور مساوی بگنجانید (مثلا: در اثر سهل انگاری و بی توجهی پیش آمد. آخرین باری که او را دیدم، با او کاملا بی ادبانه رفتار کردم – ممکن است او هنوز از دست من دلخور باشد.)