

درمان، بخش ۴ : سبک های اسنادی (شیوه علت یابی)

کاربرگ ۶-۴ صداها: شرایط، دیگران، و خودم!

# شما صدایی را می شنوید بدون اینکه از منبع خارجی قابل ادارک برای دیگران ایجاد شده باشد. چه تبیین های ممکنی برای این وجود دارد؟ لطفا به سهم هر یک از علل بالقوه رویداد، امتیاز دهید. سهم هر یک از علل متفاوت را چه قدر برآورد می کنید؟ دایره را به تکه های مورد نظرتان تقسیم کنید.

موقعیت/شرایط دیگران

خودم

علل/تبیین های ممکن را یادداشت کنید:

|  |  |
| --- | --- |
|  | خودم: |
|  | دیگران: |
|  | شرایط: |