

ترابی | کاربرد ثبت افکار و احساسات مرتبط با طرحواره‌ها

راهنما:

لطفاً موقعیت‌هایی که در طول روز یا هفته تجربه می‌کنید و در آن‌ها احساسات شدیدی در شما برانگیخته می‌شود، یادداشت کنید. سپس افکار و احساسات خود را ثبت نمایید و مشخص کنید که این افکار و احساسات به کدام طرحواره‌ها مربوط هستند. این کار به شما کمک می‌کند ارتباط بین طرحواره‌ها، افکار خودکار و احساسات را بهتر بشناسید.

جدول ثبت افکار و احساسات

موقعیت	فکر خودکار (چه چیزی به ذهنتان رسید؟)	احساس (نوع و شدت ۰ تا ۱۰۰)	طرحواره مرتبط واکنش یا رفتار من
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

توضیحات تکمیلی

- موقعیت: موقعیتی که باعث تحریک هیجان یا فکر خاص شد.
- فکر خودکار: اولین فکری که به ذهن آمد (مثال: «من ارزشمند نیستم»).
- احساس: هیجانی که تجربه کردید (مثال: غم، اضطراب، خشم) همراه با شدت (۰ = بدون احساس، ۱۰۰ = خیلی شدید).
- طرحواره مرتبط: با توجه به کاربرد شماره ۱، طرحواره‌ای که بیشترین ارتباط دارد.
- واکنش یا رفتار: آنچه انجام دادید (مثال: کناره‌گیری، پرخاشگری، سکوت، گریه).

Reference:

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. The Guilford Press.