

تربیتی | کاربرد ثبت موقعیت - هیجان - رفتار (ABC)

راہنما:

این کاربرگ به شما کمک می‌کند رابطه بین **موقعیت (Antecedent)**، **باور یا فکر (Belief)** و **پیامد رفتاری و هیجانی (Consequence)** را شناسایی کنید. هر بار که احساس یا رفتار شدیدی تجربه کردید، این سه بخش را تکمیل کنید تا الگوهای تکرارشونده و طرحواره‌های فعال خود را بهتر درک کنید.

جدول ABC

A: موقعیت (چه اتفاقی افتاد؟)	B: باور یا فکر (چه فکری به ذهنتان رسید؟)	C: پیامد هیجانی / رفتاری
		طرحواره مرتبط

توضیحات تکمیلی

- **A – موقعیت:** موقعیتی که منجر به واکنش شد (مثال: «دوستم به پیامم جواب نداد»).
- **B – باور یا فکر:** اولین فکری که به ذهن آمد (مثال: «هیچ کس من را دوست ندارد»).
- **C – پیامد هیجانی/رفتاری:** احساسی که تجربه کردید و واکنشی که نشان دادید (مثال: اضطراب شدید، کناره‌گیری، گریه).
- **طرحواره مرتبط:** از کاربرد شماره ۱ استفاده کنید تا مشخص شود کدام طرحواره در این موقعیت فعال بوده است.

Reference:

- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. The Guilford Press.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 9(1), 23–25.