

Soru	Cevap
Durum, olay ne zaman oldu?	
Ne oldu? (Durumu, olayı betimleyin, kısaca anlatın.)	
Bu duruma ya da olaya neler yol açtı? Sizce neden meydana geldi bu durum? (Olayın neden vuku bulduğunu tanımlayın.)	
1a. Bu durumda hangi duygusal ya da fizyolojik durumları yaşadınız, ne hissettiniz? 1b. Hissettiğiniz emosyona ya da duyguya ve duyumlara ilişkin ne hissettiniz?	1a. İlksel duygular: 1b. İkincil duygular: Duyumlar:
Duygulanımlarınız sizi ne yapmaya itti? (Dürtüleriniz neydi?)	
Ne yaptınız?	
Bu duygulanımlar ve davranışlar daha sonra sizi nasıl etkiledi? Yani gerçekleştirdiğiniz davranışların kısa ya da uzun vadeli sonuçları nelerdir?	