Davranış deneyi

Danışanın güçlü inandığı bir tahmini gerçek hayatta, güvenlik davranışı olmadan sınar ve sonucu inançla karşılaştırır.

Sınanacak inanç

"Eğer … yaparsam … olur" biçiminde tek cümle.

Bu inanca ne kadar inanıyor?

Başka bir açıklama (isteğe bağlı)

Aynı durumu açıklayabilecek başka bir olasılık.

Deney: ne, nerede, ne zaman?

Başka biri okuyunca aynı şeyi yapabileceği kadar somut.

Ne olacağını tahmin ediyor?

Gözle görülecek bir sonuç. "Kötü geçecek" yerine "sesim titreyecek ve biri güler".

Tahmininden ne kadar emin?

Bırakacağı güvenlik davranışı

☐ Göz temasından kaçınmak ☐ Önceden prova etmek ☐ Yanında biriyle gitmek ☐ Telefonla oyalanmak

☐ Çabucak bitirip çıkmak ☐ Kontrol etmek

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/davranis-deneyi · CC BY-ND 4.0

Ne oldu?

Tahmin ettiği şey oldu mu? Olduysa sonra ne oldu?

Tahmin tuttu mu?

☐ Evet ☐ Kısmen ☐ Hayır

Ne öğrendi?

Bu sonuç inancı hakkında ne söylüyor? Bir sonraki deney ne olabilir?

İnanç şimdi

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/davranis-deneyi · CC BY-ND 4.0