

Davranışı İnceleme Formu

Ne oldu?	Ne(ler) yaptım?	Ortaya çıkan sonuçlar
Olay-yer	Anlık:
O anda ne oluyordu?
O an bende hangi duygu ortaya çıktı?	Uzun vadeli:
O anda zihnimde hangi düşünceler vardı?
O anda vücudumda ne(ler) hissettim?		